

**Міністерство освіти і науки України
Донбаська державна машинобудівна академія
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»
Донецький національний медичний університет ім. М. Горького
Глухівський національний педагогічний університет ім. О. Довженка
Донбаський міжрегіональний центр професійної реабілітації інвалідів
Вірменський державний педагогічний університет ім. Хачатура Абовяна
Кишинівський державний педагогічний університет ім. В. Крянге
Казахський національний педагогічний університет ім. Абая
Вірменський державний інститут фізичної культури
Череповецький державний університет
Національний інститут освіти
Міністерства освіти Республіки Білорусь**



ПЕДАГОГІКА І СУЧАСНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Збірник наукових праць

**II Міжнародної
науково-практичної конференції
21–22 квітня 2016 року**



**Краматорськ
ДДМА
2016**

**Міністерство освіти і науки України
Донбаська державна машинобудівна академія
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»
Донецький національний медичний університет ім. М. Горького
Глухівський національний педагогічний університет ім. О. Довженка
Донбаський міжрегіональний центр професійної реабілітації інвалідів
Вірменський державний педагогічний університет ім. Хачатура Абовяна
Кишинівський державний педагогічний університет ім. В. Крянге
Казахський національний педагогічний університет ім. Абая
Вірменський державний інститут фізичної культури
Череповецький державний університет
Національний інститут освіти
Міністерства освіти Республіки Білорусь**

**ПЕДАГОГІКА І СУЧАСНІ АСПЕКТИ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Збірник наукових праць

**II Міжнародної
науково-практичної конференції**

21–22 квітня 2016 року

За заг. ред. канд. пед. наук Ю. О. Долинного

Рекомендовано до друку вченою радою
Донбаської державної машинобудівної академії
(протокол № 6 від 25.02.2016)

Краматорськ
ДДМА
2016

Редакційна колегія: **Ковальов В. Д.**, д-р техн. наук, проф., ректор ДДМА; **Фесенко А. М.**, канд. техн. наук, проф., перший проректор ДДМА; **Турчанін М. А.**, д-р хім. наук, проф., проректор з наукової роботи, управління розвитком і міжнародних зв'язків ДДМА; **Мовкебаєва З. А.**, д-р пед. наук, проф., дир. РКЦ з інклюзивної освіти для ВНЗ РК і превентивної суїцидології КазНПУ; **Омельченко С. О.**, д-р пед. наук, проф., ректор ДДПУ; **Курок О. І.**, д-р іст. наук, проф., ректор ГНПУ; **Курок В. П.**, д-р пед. наук, проф., зав. каф. педагог. і методики технолог. освіти ГНПУ; **Григорян С. В.**, д-р мед. наук, проф. каф. кінезіології ВДІФК; **Мироненко Є. В.**, д-р техн. наук, проф., декан ф-ту екон. і менедж. ДДМА; **Сокрут В. М.**, д-р мед. наук, проф., зав. каф. фіз. реабілітації, фізіотерапії, спорт. медицини ДонНМУ; **Бодоріна К. А.**, канд. пед. наук, доц. КДПУ; **Борисов В. В.**, д-р пед. наук, проф. каф. менедж. освіти і психол. ДОППО; **Коледа В. А.**, д-р пед. наук, проф., зав. каф. ФВіС БДУ, засл. тренер Республіки Білорусь; **Беленький П. П.**, канд. пед. наук, дир. ПКФ МТУЗІ; **Ярмолинський В. І.**, канд. пед. наук, доц., заст. зав. каф. з наук. і інновац. діяльн. каф. ФВіС БГУ, засл. працівник БДУ; **Авакян А. В.**, канд. пед. наук, доц., декан ф-ту спец. освіти ВДПУ; **Олійник О. М.**, зав. каф. ФВіС ДДМА; **Фоміна С. О.**, дир. ДМЦПРІ; **Азатян Т. Ю.**, канд. пед. наук, доц. каф. спец. педагог. і психол., заст. декана ф-ту спец. освіти ВДПУ; **Філінков В. І.**, канд. пед. наук, проф. каф. ФВіС ДДМА; **Долинний Ю. О.**, канд. пед. наук, доц. каф. ФВіС ДДМА.

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

Педагогіка і сучасні аспекти фізичного виховання : зб. наук. праць
П 24 П Міжнар. наук.-практ. конф., (21–22 квітня 2016 року) / за заг.
ред. Ю. О. Долинного. – Краматорськ : ДДМА, 2016. – 374 с.
ISBN 978-966-379-758-8.

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

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

УДК 378.1:796. 01

ББК 74.58

ISBN 978-966-379-758-8

© ДДМА, 2016

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1. АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ	6
<i>Т. П. Сергєєва, Т. В. Волкова.</i> Формування мотиваційно-ціннісного ставлення до здоров'язбереження у студентів технічних спеціальностей.....	6
<i>В. Г. Харченко, О. Б. Дубінська.</i> Лікувальна фізична культура як складова навчального процесу студентів спеціальних медичних груп у вищих навчальних закладах	15
<i>С. М. Харченко, В. А. Матлаш.</i> Мотиваційні потреби в руховій активності студентів аграрного ВНЗ.....	23
<i>В. В. Тимошенко, О. М. Олійник, Ю. С. Сорокін, Ж. В. Малахова.</i> Використання спортивноорієнтованих технологій як необхідна умова оптимізації педагогічного процесу у ВНЗ	30
<i>Н. В. Бачинська, Ю. О. Забіяко.</i> Дослідження антропометричних показників студентів-спортсменів в аспекті статевого диморфізму	36
<i>В. І. Марчик, О. М. Письменний, І. С. Рудь.</i> Актуальність фізичного виховання у закладах освіти	42
<i>В. П. Родигіна.</i> Особливості фізичного виховання в системі професійної підготовки майбутніх інженерів-хіміків	49
<i>М. В. Єрмоленко, О. А. Верещак.</i> Актуальні питання оптимізації процесу професійно-прикладної фізичної підготовки студентів машинобудівних спеціальностей	55
<i>С. Ю. Перекопський, В. В. Шутько.</i> Порівняльна характеристика фізичного виховання очима першокурсника.....	62
<i>В. Г. Лосік, А. О. Приходько.</i> Особливості мотивації учнівської молоді до занять фізичною культурою та спортом.....	70
<i>В. І. Філінков, О. С. Касьянюк.</i> Особливості організації і складу навчального процесу фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів	77
<i>Ж. В. Малахова, І. С. Алексейчук.</i> Теоретико-методичні аспекти основи саморозвитку у системі фізичного виховання студентів.....	85
<i>Л. В. Кошечая, А. А. Лях.</i> Вплив спортивно-орієнтованих технологій на мотивацію студентів до здорового способу життя	93
<i>О. М. Олійник, В. А. Гонцов.</i> Спортивно-орієнтовані технології як засіб оптимізації навчального процесу з фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів.....	101
<i>В. Л. Мудрян, А. І. Радковская.</i> Проблеми фізичного виховання студентів та пошук їх вирішення	106
РОЗДІЛ 2. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ	113
<i>З. М. Мириджанян.</i> Функціональні особливості кровообігу молодих футболістів 9–16 років	113

<i>С. В. Халайджі, Р. С. Яготін. Соціальне замовлення на професійно прикладну фізичну підготовку майбутніх спеціалістів холодительної промисловості</i>	<i>122</i>
<i>Г. П. Грибан. Історія діяльності гімнастичного товариства «Сокіл» на Житомирщині</i>	<i>129</i>
<i>І. Ю. Самохвалова, В. В. Мелюшкіна. Розвиток стрибучості гравців волейбольних команд аграрного ВНЗ</i>	<i>138</i>
<i>Т. В. Шепеленко. Методика розвитку мислення засобами спортивної аеробіки з метою підвищення технічної майстерності</i>	<i>145</i>
<i>І. К. Ширін, Ю. О. Долинний. Оптимізація спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентської молоді</i>	<i>154</i>
<i>О. В. Єрмоленко, С. Ф. Маланчук. Сучасний стан і перспективи розвитку національної законодавчої основи галузі фізичного виховання і спорту в контексті євроінтеграційних процесів</i>	<i>160</i>
<i>О. С. Бескорса. Упровадження здоров'язбережувальних технологій на уроках англійської мови в початковій школі</i>	<i>167</i>
<i>О. І. Холодний, В. Д. Черненко. Формування здоров'язбережувальних знань учнів основної школи на уроках фізичної культури</i>	<i>174</i>
<i>Ю. А. Лутовинов, В. М. Лисенко, В. Г. Олешко. Використання вправ різної спрямованості у підготовчому періоді річного макроциклу молодих важкоатлетів</i>	<i>182</i>
РОЗДІЛ 3. ОЗДОРОВЧА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА	188
<i>В. А. Савенков, Н. А. Піонтовська. Оздоровчий велосипедний туризм</i>	<i>188</i>
<i>В. Н. Пристинский, В. В. Гейтенко, Т. Н. Пристинская. Оздоровча фізична культура як чинник соціалізації учнівської молоді</i>	<i>195</i>
<i>А. В. Федоряка. Порівняльний аналіз розвитку фізичних якостей у хлопчиків 7–8 років, що займаються в групах оздоровчої спрямованості</i>	<i>201</i>
<i>В. В. Тимошенко, О. Р. Балаболко. Оздоровча фізична культура</i>	<i>209</i>
РОЗДІЛ 4. ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ	219
<i>В. В. Шутько, В. Ю. Отріщенко. Формування дослідницьких здібностей майбутніх вчителів під час проходження педагогічної практики</i>	<i>219</i>
<i>В. І. Мірошніченко. Розвиток мотивації до фізичного вдосконалення майбутніх офіцерів-прикордонників</i>	<i>227</i>
<i>Ю. О. Долинний. Сучасні теоретичні основи підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту до реабілітаційної роботи</i>	<i>235</i>
<i>В. Н. Сокрут, Л. А. Алексєєва, О. П. Сокрут. Актуальні питання підготовки лікарів-реабітологів за умов реформування системи вищої медичної освіти</i>	<i>241</i>

РОЗДІЛ 5. АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ОРТОПЕДАГОГІКИ, РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСІБ З ОБМЕЖЕННЯМИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ.....	248
<i>Т. С. Брюханова, Е. Т. Череміс.</i> Актуальні проблеми фізичної реабілітації студентської молоді.....	248
<i>О. П. Сокрут, О. В. Синяченко, В. Н. Сокрут, Л. А. Алексєєва, І. П. Іващук.</i> Роль порушень вегетативного тону у формуванні соматогенії при дисциркуляторних остеоартрозах	253
<i>З. А. Мовкебаєва.</i> Роль ресурсних консультативних центрів у забезпеченні доступності навчального процесу для студентів-інвалідів	264
РОЗДІЛ 6. ТЕОРІЯ ТА ПРАКТИКА КОРЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ	271
<i>Т. Yu. Azatyan, L. E. Asoyan.</i> Play therapy as a basic method of work with children having behavioral and emotional disorders	271
<i>Н. І. Мицкевич.</i> Особливості підготовки спортсменок у швидкісно силових видах легкої атлетики.....	277
<i>С. П. Миронова.</i> Урахування клінічного діагнозу в корекційній роботі з дітьми, що мають вади інтелекту	288
<i>А. А. Нікітінська, О. Л. Леханова.</i> Інклюзивний танець як засіб розвитку координаційних здібностей дітей та підлітків з обмеженими можливостями здоров'я.....	295
<i>М. С. Омельченко, О. С. Никоненко.</i> До проблеми корекції ігрової діяльності дошкільників із синдромом Дауна	302
<i>О. А. Глухова, О. Л. Леханова.</i> Формування довільності артикуляційних рухів через розвиток рефлексивної здатності у дітей з тяжкими мовними порушеннями.....	310
<i>К. А. Бодорин, С. А. Даниленко.</i> Роль адаптивної фізичної культури у розвитку та реабілітації дівчаток-підлітків з порушенням інтелекту	316
<i>Ю. М. Яцишина.</i> Використання здоров'язберігаючих технологій у навчальному процесі ВНЗ	324
<i>А. Б. Бейсенова.</i> Перспектива вищої дефектологічної освіти в умовах модернізації освіти республіки Казахстан.	333
<i>В. В. Шевцова.</i> Використання ІКТ у навчанні англійської мови учнів з особливими освітніми потребами в умовах інклюзії.....	341
<i>А. М. Гончаренко.</i> Обґрунтування експериментального дослідження особливостей пізнавальної активності розумово відсталих учнів на уроках фізики.....	350
<i>О. М. Олійник.</i> Етапна система корекційного фізичного виховання дітей з розладом мовлення	360
ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ	368
Заклади освіти, представлені в збірнику	373

РОЗДІЛ 1
АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

УДК 378.147:316.628:614.253.4

Т. П. Сергєєва, Т. В. Волкова

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

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЙНО-ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ
ДО ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ У СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНИХ
СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

T. P. Sergeeva, T. V. Volkova

Odessa National Academy of Food Technologies
(Odessa, Ukraine)

FORMING MOTIVATIONAL – THE VALUED ATTITUDE TOWARD
ZDOROV'ESBEREZHENIYU FOR STUDENTS OF TECHNICAL
SPECIALITIES

Анотація. У статті розглянуто проблему, яка полягає у розв'язанні суперечностей між: рівнем соціальних сучасних вимог до рівня підготовки молодого спеціаліста та неефективним використанням у навчально-виховному процесі заходів, які сприяли б здоров'язбереженню студентської молоді.

Проведено аналіз стану здоров'я студентів 1-го курсу Одеської національної академії харчових технологій. Встановлено мотиви занять фізичною культурою та спортом як перспективних регуляторів соціальної та професійної активності студентів технічних спеціальностей.

Проведено ранжування цінностей серед студентів технологічних спеціальностей 1-го курсу. З'ясовано, що серед студенток провідними цінностями є сім'я, здоров'я та діти, а серед студентів – здоров'я, сім'я та успіх.

Отримані результати визначають недостатнє розуміння студентами технологічних спеціальностей цінності здоров'я, розуміння здоров'язбережувальної діяльності.

Ключові слова: мотивація, цінність, ціннісне ставлення, підготовка, здоров'язбереження, підготовка, майбутній фахівець.

Summary. The problem of solving contradictions between the level of social modern demands of the level of a young specialist training and uneffectire application (in the teaching and educational process) of the methods which will contribute to health saving of the students,youth.

The analysis of health condition of the first – year students of Odessa National Academy of Food Technologies. The motives of going in for sport and Physical Training, as perspective regulators of social and professional activity of students of technical specialities.

Ranging of values among the first–year students of the technological specialities, has been carried out. It has been determined that among the female students the leading values are: a family, health and children and among the male students the leading values are: health, a family and success.

It has been summarized, that the defined results determine insufficient understanding by the by the students of technological specialities, of the health value, health – saving activity.

Key words: motivation, value, value attitude, preparation, health saving, a specialist to be.

Постановка проблеми. Здоров'я людини за умов сучасних темпів світових соціально-економічних і технологічних змін набуває особливого значення.

Проблема здоров'язбереження знаходить відображення в законодавчих документах України про охорону здоров'я й у сучасних умовах життя є вкрай актуальною з огляду на стан здоров'я молоді, що дедалі погіршується. Водночас постійно підвищуються вимоги суспільства до якості підготовки та конкурентоспроможності майбутнього фахівця у ринкових умовах. У

зв'язку з цим адаптація молодих фахівців до нових умов роботи вимагає від них професійної компетентності, мобільності, стійкої працездатності, доброго здоров'я, що у своїй єдності сприяють високій продуктивності праці.

Індиферентне ставлення української молоді до свого здоров'я свідчить про те, що, попри обов'язкові заняття фізичним вихованням у вищих навчальних закладах, лише незначна частина молодих людей регулярно самостійно займається фізичною культурою та спортом. Натомість у країнах Центральної Європи, Австралії, Японії більшість молоді залучено до цієї діяльності, що демонструє зовсім інше, свідоме ціннісне ставлення до власного здоров'язбереження. Зазначений факт віддзеркалює сутність ціннісного ставлення різних націй до свого здоров'я, що безпосередньо позначається на стані здоров'я, тривалості та якості життя. У роботі Н. А. Башавець [1] зазначено: що розвиненіша країна, то кращі умови створено для здоров'язбереження, помітний вищий культурний рівень нації, більше людей охоплено цією діяльністю, оскільки в них сформовано належне ціннісне ставлення до здоров'язбереження.

Визначена проблема полягає в розв'язанні таких суперечностей: між рівнем соціальних сучасних вимог до рівня підготовки молодого спеціаліста та неефективним використанням у навчально-виховному процесі заходів, які сприяли б здоров'язбереженню студентської молоді, а в майбутньому – підвищенню продуктивності їхньої праці; між існуючими підходами до фізичного виховання, які склалися у вищих навчальних закладах і зорієнтовані лише на покращення фізичної підготовки та вимогами щодо необхідності навчити студентів використовувати набуті знання і вміння та навички для забезпечення собі способу життя, який сприяв би власному здоров'язбереженню; між потребою в здорових фахівцях і низьким рівнем їхнього стану здоров'я та мотиваційно-ціннісного ставлення до здоров'язбереження.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз широкого спектру філософських, педагогічних, психологічних, соціологічних, медичних тлумачень ключових дефініцій дає змогу підсумувати, що здоров'я – це оптимальна стійкість до дій патогенних агентів, фізична, психічна й соціальна адаптивність до змінюваних умов життєдіяльності» (Г. Апанасенко, 1993); мотивація – зацікавленість людини, обґрунтування її бажань і прагнень; цінність – це найзначущі потреби та інтереси особистості; ціннісне відношення – спрямованість особистості на діяльність крізь призму власної ієрархії цінностей і переконаність у їх важливості; здоров'язбереження – організація власних здоров'язбережувальних дій, уміння використовувати здоров'язбережувальні знання, уміння, навички під час навчальної, спортивної, побутової діяльності та активного відпочинку.

Аналіз наукової літератури з проблеми формування мотиваційно-ціннісного ставлення до здоров'язбереження майбутніх фахівців у вищих навчальних закладах засвідчив багатоаспектність її теоретичного висвітлення.

Зазначена проблема досліджувалася такими вітчизняними вченими, як: Н. Башавець (формування культури здоров'язбереження як світоглядної орієнтації майбутніх фахівців-економістів) [1], Є. Жданова (формування

ціннісного ставлення до здоров'я у студентів педагогічного ВНЗ при вивченні дисциплін медико-біологічного циклу) [2], Н. Ключникова (формування ціннісних орієнтацій у процесі професійного розвитку студентів технічного ВНЗ) [3], З. Литвинова (формування ціннісного ставлення особистості до культури здоров'я в освітньому процесі ВНЗ) [4], О. Соколенко [8] (формування ціннісного ставлення студентів вищих педагогічних навчальних закладів до свого здоров'я) та ін.

Метою цієї статті є розгляд проблеми формування мотиваційно-ціннісного ставлення до здоров'язбереження у студентів технічних спеціальностей і пошук шляхів її вирішення.

Виклад основного матеріалу дослідження. У період професіогенезу відбувається визначення особистісних цінностей у становленні фахівця. Підготовка майбутніх фахівців технічних спеціальностей у вищих навчальних закладах передбачає наявність як сформованої ціннісної основи для сприйняття цієї професійної діяльності студентами під час навчання у вищій школі, так і готовності до виконання майбутніх професійних функцій.

Оскільки формування готовності майбутніх фахівців до професійної діяльності є важливим і цінним для людини, яка здобуває свій фах, то навчально-виховний процес має ґрунтуватися на наукових засадах аксіології шляхом реалізації аксіологічного підходу до всіх аспектів професіогенезу, у тому числі й формування ціннісного ставлення до здоров'язбереження.

Ставлення студента до свого здоров'я зазвичай визначається здатністю до збереження життя, до повноцінного виконання свого біологічного, соціального та професійного призначення. Тому виникає потреба не тільки сформувати в майбутнього фахівця ціннісного ставлення до власного здоров'я, а й зробити його зацікавленим і активним у власному здоров'язбереженні.

Ціннісне ставлення у філософії трактується як значущість того або іншого предмета, явища або суб'єкта, яка обумовлена усвідомленими або неусвідомленими потребами, які виражені в якості інтересу або мети.

Дослідник О. Соколенко ціннісне ставлення молоді до свого здоров'я характеризує як особистісний новотвір, що передбачає сформованість знань і уявлень про цінність здоров'я, позитивну націленість людини на ведення здорового способу життя, свідоме ставлення до нього, сформованість умінь і навичок збереження здоров'я, які впливають на поведінку [8].

Ціннісне ставлення особистості до культури здоров'я З. Литвинова [4] характеризує єдністю об'єктивного та суб'єктивного, де об'єктивний стан людини є основою її вибіркової спрямованості на зазначені цінності, які пов'язані із задоволенням потреб цієї особистості в суспільстві. Авторка зазначає, що ціннісно-орієнтаційна діяльність студента щодо культури здоров'я передбачає його участь як суб'єкта освітнього процесу, оскільки це супроводжується напруженою роботою його свідомості й реалізується поетапно: 1) цінність цілепокладання, 2) цінність усвідомлення, 3) цінність осмислення [4].

Ціннісне ставлення особистості, за Є. Ждановою [2], має велике значення, оскільки, по-перше, воно виконує роль внутрішнього стимулу, а по-друге – роль критеріїв, з опорою на які особистість здійснює свою поведінку та діяльність. Ціннісне ставлення особистості до здоров'я дослідниця характеризує як особистісну систему ставлень суб'єкта до власного здоров'я, яка передбачає знання, усвідомлення його основних складових і стійку мотивацію на збереження та подальше зміцнення здоров'я і цілеспрямовану ціннісно-орієнтаційну діяльність: позитивні зміни в структурі особистісних цінностей, які підвищують значущість здоров'я для індивідуума [2].

Ціннісне ставлення студентів до здоров'язбереження Н. А. Башавець [1] визначає як їхню внутрішню переконаність у значущості здоров'я, пов'язану з емоційно-вольовою сферою особистості та активністю у відповідній навчально-пізнавальній діяльності.

Узагальнюючи вищезазначене, якщо цінності здоров'язбереження сприймаються майбутніми фахівцями як особистісно значущі, вони стають внутрішнім орієнтиром у активній позиції студентів стосовно свого здоров'я, на підставі якого вибудовується й коригується модель їхньої життєдіяльності щодо власного здоров'язбереження, формується світоглядне підґрунтя здоров'язбереження, що є зовнішньою оболонкою прояву їхніх внутрішніх потреб бути здоровими.

Аналіз стану здоров'я 230 студентів 1-го курсу Одеської національної академії харчових технологій (з них 160 осіб жіночої статі й 70 – чоловічої) показав, що лише 30,4 % жінок і 32,3 % чоловіків не мають захворювань, схильні до захворювань, відповідно, 50,1 % і 38,2 % респондентів і 19,5 % жінок і 29,5% чоловіків мають захворювання. Отже, переважна більшість студентів мають середній і низький рівень стану здоров'я.

Зазначені результати визначають недостатнє розуміння майбутніми фахівцями цінності здоров'я, розуміння здоров'язбережувальної діяльності, незадовільний рівень володіння здоров'язбережувальними знаннями, вміннями, навичками та технологіями та, як наслідок, переконливо доводять недостатню сформованість їхнього ціннісного ставлення до здоров'язбереження.

Викладачам фізичного виховання вищої школи необхідно вдосконалювати спеціалізовані розділи знань, умінь і навичок щодо здоров'язбереження сучасної молоді, контролю за станом здоров'я, механізм створення та корекції індивідуальних оздоровчих програм, діагностичних карток, а також використання здоров'язбережувальних технологій у освітньому просторі.

За результатами анкетних даних цих студентів ми проаналізували їх ставлення до фізичної культури та спорту та рівень самостійної фізичної активності.

Виявлено, що 42,6 % жінок і 39,4 % чоловіків самостійно займаються фізичними вправами 1 раз на тиждень, 40,2 % жінок і 50 % чоловіків – долучаються до фізичної активності 2–3 рази на тиждень, відповідно 14,8 % і 8,8 % респондентів займаються понад 3 рази на тиждень, а 2,4 % жінок і 1,8 % чоловіків взагалі не займаються. Такі показники свідчать, що лише

55 % жінок і 58,8 % чоловіків усвідомлюють значущість фізичної культури для їхнього здоров'я, активно систематично займаються спортом і достатньо мотивовані до цієї діяльності.

Узагальнюючи зазначене, можна стверджувати, що оскільки опитування проводилось лише зі студентами 1-го курсу, то робота з формування їхнього ціннісного ставлення до здоров'язбереження у навчально-виховному процесі їхніх загальноосвітніх закладів проводилася несистематично, поверхово, з використанням обмеженої кількості методів і здоров'язбережувальних засобів, що потребує корекції у вищого навчального закладі, оскільки ця прогалина може суттєво позначитися на рівні їхньої майбутньої професійної діяльності.

Серед мотивів, які спонукають їх займатися фізичною культурою, 18,5 % жінок і 19,6 % чоловіків назвали «здобуття заліку та високого балу рейтингу», 9,6 % і 6,4 % респондентів, відповідно, визначили «потребу в русі», 27,4 % жінок і 21,1 % чоловіків відзначили важливість «зміцнення свого здоров'я», 2,8 % і 5,4 % респондентів – «досягнення високого рівня працездатності», 18,2 % жінок і 19,5 % чоловіків займаються для «покращення власної тілобудови», 7,4 % і 8 % респондентів – «для покращення загальної фізичної кондиції», 3,5 % жінок і 1,9 % чоловіків займаються через «звичку», 8,7 % і 8,8 % опитаних визначили мотивом «відчутну користь від занять», 1,8 % і 2,1 % студентів, відповідно, зазначили «можливість поспілкуватися», 2,1 % і 3,4 % майбутніх фахівців вказали «позитивне ставлення до фізичної культури в колективі» та 0 % жінок і 3,8 % чоловіків головним мотивом занять назвали «приклад товаришів». Отже, як для жінок, так і для чоловіків основними мотивами до занять фізичною культурою є зміцнення здоров'я, покращення власної тілобудови, здобуття заліку та високого балу рейтингу.

На питання «Які заходи могли б підвищити ваш інтерес до занять фізичною культурою?» 22,9 % майбутніх фахівців харчової промисловості жіночої статі та 15,8 % чоловічої визначили «задоволення потреби у руховій активності», 38,2 % жінок і 29,1 % чоловіків – «заняття видами фізичної культури, до яких є схильність», 20 % і 26,5 % респондентів, відповідно, зазначили «підвищення оздоровчої спрямованості цих занять», 8,5 % жінок і 6,8 % чоловіків назвали «високу організацію занять фізичною культурою», 4,4 % студенток і 5,8 % студентів вказали «формування свідомої потреби в цих заняттях», 3,6 % жінок і 7,7 % чоловіків відзначили «високу якість організації занять фізичною культурою», 2,4 % і 8,3 % осіб, відповідно, не змогли визначитися з відповіддю.

Зазначене доводить, що в сучасних умовах інтерес до занять фізичною культурою могли б підвищити заняття видами фізичної культури, до яких є схильність, тобто студент має сам обирати ті види фізичної активності, які йому більше до вподоби і, відповідно, таке фізичне навантаження викликає «ефект задоволення від руху».

Проведене ранжування цінностей серед 453 студентів технологічних спеціальностей 1-го курсу Одеської національної академії харчових техно-

логій (з них у дослідженні взяло участь 287). Встановлено, що на першому місці у жінок визначено «сім'ю» (27,1 %), на другому – «здоров'я» (25,2 %), на третьому – «діти» (20,4 %), на четвертому – «успіх» (12,1 %), на п'ятому – «престижну роботу» (10,4 %) і на останньому – «гроші» (4,8 %). Студентами чоловічої статі на першому місці визначено «здоров'я» (22,3%), на другому – «сім'ю» (19,2 %), на третьому – «успіх» (18,2 %), на четвертому – «діти» (14,6%), на п'ятому – «престижну роботу» (14,4 %) і на останньому – «гроші» (11,3 %). Отже, серед студенток провідними цінностями є сім'я, здоров'я та діти, а серед студентів – здоров'я, сім'я та успіх. Вказане потребує корекції щодо ціннісного ставлення майбутніх фахівців до здоров'язбереження.

Основоположним принципом формування мотиваційно-ціннісного ставлення майбутніх фахівців до здоров'язбереження є активність студента в пошуку здоров'ятвірного сенсу професійної підготовки, занять з фізичного виховання, власної повсякденної практики життєдіяльності, що передбачає спрямованість освітнього процесу ВНЗ на кінцевий результат – становлення здорового, конкурентоспроможного фахівця, який споживає, привласнює й вводить до внутрішнього плану як особистісно значущі загальні цінності, норми, значення, способи діяльності в напрямі здоров'язбереження для керування ними у своєму повсякденному житті та фаховій діяльності.

Процес формування мотиваційно-ціннісного ставлення майбутніх фахівців до здоров'язбереження не можливий без цілеспрямованої ролі діяльності викладача фізичного виховання в процесі навчання й виховання студентів. За рахунок впливу особистості викладача формується ставлення студентів до дисципліни «Фізичне виховання» (усвідомлюється цінність здобутих знань, формуються ціннісні настанови на домінування цінності здоров'я в ієрархії людських потреб і в житті в цілому).

Завдання викладача вищої школи, який поставив за мету сформувати ціннісне ставлення майбутніх фахівців до здоров'язбереження, полягає в тому, щоб переконати молодь у значущості для них таких цінностей, як здоров'я та здоров'язбереження, організувати таку форму навчально-пізнавальної діяльності та фізичної активності студентів, яка ґрунтується на науковій основі шляхом реалізації аксіологічного підходу, усвідомленні й особистісному ставленні студентів до здоров'язбереження, формуванні їхнього власного бачення себе в соціумі, професії, усвідомленні системи цінностей і відповідної поведінки в напрямі здоров'язбережувальної діяльності, орієнтації на запити й інтереси студентів щодо фізичної активності, використанні активних форм навчання (тренінгів, проблемних ігрових ситуацій тощо), стимулюванні організації самостійної здоров'язбережувальної діяльності.

На наш погляд, процес підготовки студентів технологічних спеціальностей має базуватися на засадах аксіології і бути спрямований на побудову ними свого образу-ідеалу й прагнення до нього як безперервний процес-вчинок над собою, оволодіння студентами інтерактивними методами, інноваційними методиками здоров'язбереження, при цьому вони мають бути залу-

чені до самостійної, активної, пізнавальної, здоров'язбережувальної професійної діяльності. Зазначена діяльність має передбачати розроблення відповідних проєктів, щоденників самоконтролю, паспорта здоров'я, розроблення та коригування індивідуальних оздоровчих програм, діагностичних карток, відповідних творчих завдань, сценаріїв спортивно-оздоровчих заходів і свят, лекцій і виховних годин, тренінгів, круглих столів, конференцій тощо.

Висновки. Таким чином, вирішення сучасних проблем формування мотиваційно-ціннісного ставлення у студентів технологічних спеціальностей до здоров'язбереження полягає в дотриманні таких вимог: розуміння й визнання студентами здоров'я та здоров'язбереження як особистісно значущих чеснот, підвищення рівня їхньої здоров'язбережувальної компетентності, володіння відповідними знаннями, вміннями і навичками, створення здоров'язбережувального середовища освітнього закладу.

Перспективу подальших досліджень убачаємо в пошуку найбільш ефективних засобів здоров'язбереження майбутніх фахівців і керування їхньою здоров'язбережувальною діяльністю, вивчення зарубіжного досвіду, що дасть змогу призупинити катастрофічне погіршення стану здоров'я сучасної молоді в Україні.

Література

1. Башавець, М. А. Теоретичні засади формування культури здоров'язбереження як світоглядної орієнтації майбутніх фахівців-економістів : [монографія] / Н.Н. А. Башавець. - Одеса: Фенікс, 2011. - 418 с.
2. Жданова, Є. В. Формування ціннісного ставлення до здоров'я у студентів педагогічного вузу щодо дисциплін медико-біологічного циклу : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02 «Теорія та методика навчання та виховання» / Є.В. Жданова. - 2005. - 206 с.
3. Ключнікова, Н.М. Формування ціннісних орієнтацій у процесі професійного розвитку студентів технічного вузу : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Наталія Миколаївна Ключнікова. - 2009. - 229 с.
4. Литвинова, З. Н. Формування ціннісного ставлення особистості до культури здоров'я в освітньому процесі вишу : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 «Загальна педагогіка, історія педагогіки та освіти» / З.Н. Литвинова. - 2004. - 192 с.
5. Мельник, Ю. Б. Класифікація поняття «здоров'я» на підґрунті системного підходу / Мельник Ю. Б. // Вісн. Харків. нац. ун-ту ім. В. Н. Каразіна. Сер.: Валеологія: Сучасність і майбутнє: зб. наук. ін. – ХНУ, 2011. – №951, вип. 10. - С. 76–81.
6. Слесарева, Г. Д. Здоров'язберігаюча діяльність освітньої установи / Слесарева Г. Д. // Психолого-педагогічне забезпечення як здоров'язберігаючий ресурс суб'єктів освітнього процесу. - ВятДГУ, 2011. - С. 9–11.
7. Смирнов, Н. К. Здоров'язберігаючі освітні технології та психологія здоров'я / Смирнов Н. К. - 2006. - 234 с.

8.Соколенко, О. І. Формування ціннісного ставлення студентів вищих педагогічних навчальних закладів до свого здоров'я : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / О. І. Соколенко. – Луганськ, 2008. – 20 с.

9.Школа здоров'я та радості: досвід створення безпечного здоров'я-ощадного середовища / за ред. К. А. Колесникова. - 2011. -146 с.

10.Ягупов, В. В. Педагогіка : навч. посіб. / Ягупов В. В. – К. : Либідь, 2002. – 560 с.

References

1. *Bashavets', N. A.* Teoretychni osnovy formuvannya kul'tury zdorov'yazberezhennya yak svitohlyadnoyi oriyentatsiyi maybutnikh fakhivtsiv-ekonomistiv : [monohrafiya] / N. A. Bashavets'. – Odesa : Feniks, 2011. – 418 s.

2. *Zhdanova, E. V.* Formyrovanye tsennostnoho otnoshenyya k zdorov'yu u studentov pedahohycheskoho vuza pry yzuchenyy dystsyplyn medyko-byolohycheskoho tsykla : dys. ... kand. ped. nauk : 13.00.02 «Teoryya y metodyka obuchenyya y vospytanyya» / E. V. Zhdanova. – 2005. – 206 s.

3. *Klyuchnykova, N. N.* Formyrovanye tsennostnykh oryentatsyy v protsesse professyonal'noho razvytyya studentov tekhnicheskoho vuza : dys. ... kand. ped. nauk : 13.00.08 / Natal'ya Nykolaevna Klyuchnykova. – 2009. – 229 c.

4. *Lytvynova, Z. N.* Formyrovanye tsennostnoho otnoshenyya lychnosty k kul'ture zdorov'ya v obrazovatel'nom protsesse vuza : dys. ... kand. ped. nauk : 13.00.01 «Obshchaya pedahohyka, ystoryya pedahohyky y obrazovanyya» / Z. N. Lytvynova. –2004. – 192 s.

5. *Mel'nyk, Yu. B.* Klasyfikatsiya ponyattya «zdorov'ya» na pidgrunti systemnoho pidkhodu / Mel'nyk Yu. B. // Visn. Khark. nats. un-tu im. V. N. Karazina. Ser.: Valeolohiya: Suchasnist' i maybutnye : zb. nauk. pr. – KhNU, 2011. – № 951, vyp. 10. – S. 76–81.

6. *Slesareva, H. D.* Zdorov'esberehayushchaya deyatel'nost' obrazovatel'noho uchrezhdenyya / Slesareva H. D. // Psykholoho-pedahohycheskoe obespechenye kak zdorov'esberehayushchyy resurs sub'ektiv obrazovatel'noho protsessa. –Yzd-vo VyatHHU, 2011. – S. 9–11.

7. *Smyrnov, N. K.* Zdorov'esberehayushchye obrazovatel'nye tekhnolohyy y psykholohyya zdorov'ya / Smyrnov N. K. – 2006. – 234 s.

8. *Sokolenko, O. I.* Formuvannya tsinnisnoho stavlennya studentiv vyshchyykh pedahohichnykh navchal'nykh zakladiv do svoho zdorov'ya : avtoref. dys. ... kand. ped. nauk : 13.00.04 «Teoriya i metodyka profesynoyi osvity» / O. I. Sokolenko. – Luhans'k, 2008. – 20 s.

9. Shkola zdorov'ya y radosty: opyt sozdanyya bezopasnoy zdorov'esberehayushchey sredy / pod red. K. A. Kolesnykova. – 2011. –146 s.

10. *Yahupov, V. V.* Pedahohika : navch. posib. / Yahupov V. V. – K. : Lybid', 2002. – 560 s.

В. Г. Харченко, О. Б. Дубінська

Національний університет харчових технологій

(м. Київ, Україна)

**ЛІКУВАЛЬНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК СКЛАДОВА
НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНИХ
МЕДИЧНИХ ГРУП У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ**

V. G. Kharchenko, O. B. Dubinska

National University of Food Technologies

(Kyiv, Ukraine)

**THERAPEUTIC EXERCISES AS A PART OF EDUCATIONAL
PROCESS OF STUDENTS OF SPECIAL MEDICAL GROUPS IN
HIGHER EDUCATION**

Анотація. У статті подано короткий огляд проблематики в галузі навчання студентів спеціального медичного відділення, тобто аналізуються поняття «лікувальна фізична культура» і «спеціальні медичні групи», розглядається класифікація груп спеціального медичного відділення, процес проведення занять з фізичного виховання зі студентами спеціальних медичних підрозділів, види вправ, необхідні для поліпшення стану здоров'я, а також для профілактики різних захворювань. Особливу увагу приділено проблемам опорно-рухової системи. Головною метою дослідження є використання лікувальної фізичної культури в процесі навчання студентів спеціального медичного відділення. Проаналізовано напрацювання українських викладачів, лікарів і вчених; узагальнюються загальні знання про процес навчання студентів спеціального медичного відділення, про методику проведення занять, а також про вплив елементів лікувальної фізичної культури на здоров'я студентів та ін.

Ключові слова: фізична культура, лікувальна фізкультура, спеціальні медичні групи, лікувальна гімнастика, фізичні вправи, плавання, профілактика захворювань.

Summary. The article deals with a brief overview of issues in the field of training of students of special medical branch, that is analyzed concept of "therapeutic physical culture" and "special medical group", it is considered the classification of groups of special medical branch, the process of training with physical education with students of special medical units, types of exercises needed to improve health, as well as for the prevention of various diseases, special attention is paid to the problems of the support system; the main purpose of the study is the use of therapeutic physical training in the course of training of students of special medical department; analyzed the achievements of Ukrainian teachers, doctors and scientists; summarizes the general knowledge about the process of training of students of special medical offices on the procedure of employment, and the impact of the elements of medical physical training on the health of students and others.

Key words: physical education, physiotherapy, special medical teams, physiotherapy, exercise, swimming, disease prevention.

Постановка проблеми та її актуальність. Сучасний стан здоров'я різних груп населення залишає бажати кращого. Негативний стан екології, нераціональний спосіб життя, шкідливі звички, зниження імунітету – це неповний перелік причин, які є джерелом різноманітних захворювань серцево-судинної, нервової, травної чи опорно-рухової систем організму людини.

Останнім часом кількість студентів вищих навчальних закладів з різними хворобами різко зростає, а це, у свою чергу, сприяє тому, що викладачі фізичної культури не можуть проводити повноцінні заняття для всіх. Деякі студенти потребують особливого ставлення, що і спричиняє поділ на відповідні спортивні групи.

Пошук шляхів покращення фізичного стану молоді сприяє тому, що не лише лікарі та реабілітологи використовують усі відомі медицині методи, а й викладачі фізичної культури вищих навчальних закладів. Одним із таких методів є лікувальна фізкультура.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Під час проведеного дослідження проаналізовано праці українських науковців, лікарів і викладачів. Також було опрацьовано навчальні матеріали багатьох українських вищих навчальних закладів з метою узагальнення наявних знань про лікувальну медичну фізкультуру та пошуку нових вправ, які використовують українські викладачі у власній методиці проведення занять зі студентами спеціальних медичних груп.

Мета і задачі досліджень. Визначити роль лікувальної фізичної культури в процесі навчання студентів спеціальних медичних груп; відбирання тих елементів лікувальної фізичної культури, які найкраще відповідають студентам спеціальних медичних груп; розроблення оптимального плану та структури занять з використанням елементів лікувальної фізичної культури. Проаналізувати особливості формування спеціальних медичних груп в навчальних закладах. Визначити правила розвитку окремих рухових якостей у спеціальних медичних групах.

Виклад основного матеріалу. Сьогодні гостро стоїть питання інтенсифікації виробництва, посилюються вимоги до якості підготовки спеціалістів у вищих навчальних закладах, до конкретних видів професійної діяльності, до стану здоров'я майбутнього працівника. У сучасних умовах змінюються місце й функціональна роль людини в сучасному виробничому процесі. Це вимагає психофізичної підготовки, оскільки зменшення частки простої фізичної праці зовсім не знімає вимог до психофізичної підготовленості студентів, але змінює її структуру й висуває додаткові вимоги до активного формування психофізичних здібностей за допомогою цілеспрямованого використання фізичних вправ [1, с. 7].

Лікувальна фізична культура (ЛФК) — самостійна медична науково-практична дисципліна, спрямована на відновлення зниженого рівня здоров'я шляхом запобігання прогресуванню наявного захворювання, заміщення втрачених функцій і повернення працездатності засобами фізичної культури з використанням цілющих природних факторів [3, с. 2].

Найбільш характерною особливістю методу ЛФК є використання суворо дозованих фізичних вправ. Їх застосування в ЛФК потребує активної участі хворого в лікувальному процесі.

З метою диференційованого підходу до організації занять ЛФК усі студенти вищих навчальних закладів за рівнем здоров'я та фізичної підготовленості розподіляються на три медичні групи: основну, підготовчу та спеціальну медичну.

Студенти, які мають відхилення в стані здоров'я, як правило, хронічні захворювання або пошкодження опорно-рухового апарату, займаються в спеціальних медичних групах (СМГ).

При комплектуванні спеціальної медичної групи студентів розподіляють на 2 підгрупи: А та Б. Це, як показує практика, забезпечує диференційований підхід до процесу оздоровлення та підвищує ефективність занять ЛФК. Пропонується такий принцип поділу студентів на підгрупи.

Підгрупа А. Студенти, що мають відхилення в стані здоров'я зворотного характеру. Можливе переведення їх до підготовчої групи протягом декількох років занять.

Підгрупа Б. Студенти, що мають органічні тяжко зворотні зміни в стані органів і систем. Для них головною та цілком досяжною метою є перехід до підгрупи А [2, с. 8].

Студентам СМГ підгрупи А дозволяються заняття лікувальною фізичною культурою в освітніх установах за спеціальними програмами. Для студентів підгрупи А фізичні навантаження поступово зростають за інтенсивністю та обсягом відповідно до адаптаційних і функціональних можливостей організму. Рухові режими проводять при частоті серцевих скорочень 120–130 поштовхів за хвилину на початку навчального року та доводять інтенсивність фізичних навантажень до частоти серцевих скорочень у межах 140–150 поштовхів за хвилину в основній частині заняття ЛФК у кінці навчального року [3, с. 13]

Для студентів СМГ підгрупи Б рухові режими проводять при частоті серцевих скорочень не більше ніж 120–130 поштовхів за хвилину протягом усього навчального року. За даними фізіологів такі рухові режими сприяють адекватній роботі серцево-судинної, дихальної та нервової систем, опорно-рухового апарату та інших органів і систем організму студентів. Збільшується хвилинний обсяг крові за рахунок систолічного об'єму, поліпшується зовнішнє та тканинне дихання. За таких рухових режимів добре формуються необхідні навички та вміння, не застосовуючи до ослабленого організму підвищених вимог. В окремих випадках при виражених порушеннях функції опорно-рухового апарату та нервово-м'язового апарату, значному порушенні здоров'я, що перешкоджають груповим заняттям в умовах навчального закладу, студентів направляють на заняття ЛФК до лікувально-профілактичної установи. Переводять студентів з однієї медичної групи до іншої після додаткового обстеження [3, с. 14].

Педагогічні принципи лікувальної фізкультури:

1. Свідомість.
2. Активність.
3. Доступність. Вправи повинні бути простими, легкими для запам'ятовування та виконання.
4. Міцне засвоєння. Вправи необхідно добре вивчити, старанно виконувати.
5. Систематичність.
6. Послідовність: додержання окремих принципів методики.
7. Збільшення навантаження.

8. Усунення різких переходів у коливанні навантаження.

9. Емоційність [4, с. 9].

До форм ЛФК відносяться: лікувальна гімнастика (далі – ЛГ), ранкова гігієнічна гімнастика, тренувально-оздоровчі заходи, самостійні заняття фізичними вправами за завданням, механотерапія із застосуванням коліноопору, гімнастика у воді (гідрокінезотерапія), лікувальна дозована хода, виробнича гімнастика, працетерапія, елементи спорту [7, с. 9]

У лікувальній фізкультурі фізичні вправи застосовуються у вигляді гімнастичних, спортивно-прикладних, трудових та ігрових вправ.

1. Гімнастичні вправи – це вправи, які характеризуються цілеспрямованим виконанням різних штучних рухів з певних вихідних положень, з точно передбаченим напрямком, амплітудою та швидкістю. Гімнастичні вправи розвивають м'язову силу, зміцнюють зв'язковий апарат, покращують рухомість у суглобах, удосконалюють координацію рухів. Виражений вплив мають вони й на внутрішні органи [10, с. 13].

За методичною спрямованістю вправи поділяють на дихальні, на координацію рухів, на розвиток рівноваги, коригувальні, на розслаблення, рефлекторні, з полегшенням рухів або з опором, для збільшення рухливості в суглобах, ідеомоторні тощо.

2. Спортивно-прикладні вправи – природні рухові дії та їх елементи, які зустрічаються в житті чи спорті. Ці вправи відновлюють або удосконалюють складні рухові навички, здійснюють загальнозміцнювальний вплив, заспокоїливо впливають на організм. Найбільш поширеними з них є: ходьба, біг, прогулянки, плавання, ближній туризм, їзда на велосипеді (на велотренажерах чи відкритій місцевості), катання (на лижах, на ковзанах), вправи на тренажерах тощо. Вибір їхнього виду залежить від індивідуальних особливостей хворого (віку, статі, попередньої підготовки), функціональних можливостей, стану здоров'я, наявності спеціальних умов, обладнання та відповідної попередньої підготовки і вмінь (наприклад, їзда на велосипеді, плавання тощо) [10, с. 16].

3. Ігрові вправи – високоемоційний вид фізичних вправ, який сприяє розвитку спритності, рухливості, швидкості реакції, уваги. Ігрові фізичні вправи спрямовані на удосконалення рухових якостей, покращення функції ряду аналізаторів, здійснюють тонізуювальний вплив на організм хворого, підвищують його функціональні можливості. Важливе значення при цьому має здатність ігор переключати думки хворого на процес гри, відволікаючи його від думок про хворобу.

4. Трудові вправи – активний метод відновлення втрачених функцій після перенесених захворювань чи травм. Залежно від завдань виділяють побутові, загальнозміцнювальні, відновні та професійні трудові вправи. Вправи, спрямовані на удосконалення побутових дій, застосовуються при порушенні рухових функцій внаслідок травм, паралічу, ампутації. Ці вправи виконуються у вигляді різних рухів для навчання самообслуговуванню

(одяганню, умиванню, прийманню їжі тощо) та для використання різних пристосувань і приладів (відкривання й закривання замка, набирання номера телефону, вмикання й вимикання електричних приладів, шнурування черевиків, перекладання предметів різних розмірів тощо) [10, с. 20].

Олександр Маковецький, у своїй книзі «Фізичне виховання студентів спеціальної медичної групи» [5, с.53] стверджує, що, виходячи з умов організації навчального процесу, слід проводити для спеціальної медичної групи два уроки на тиждень по 90 хвилин кожен. Але все ж, дана форма проведення занять не ідеальна, тому що для студентів, які за станом здоров'я потребують особливо обережного регулювання фізичного навантаження, рекомендується проводити урок тривалістю 45-60 хвилин 3-4 рази на тиждень.

О. Ф. Маковецький створив власну модель проведення уроку в СМГ. Заняття розбито на 5 частин:

1. У першій і другій частинах уроку, які приблизно тривають 30–35 хвилин, головним чином вирішується завдання організації, оздоровлення та фізичного розвитку студентів. Для цього застосовуються стройові, порядкові вправи, легка гімнастика або легкоатлетична розминка. Вважається, що ці дві частини уроку не повинні стомлювати студентів. Основне завдання цієї частини заняття – забезпечення загальної розминки. Наприкінці другої частини уроку рекомендується використовувати вправи емоційного характеру, наприклад: танцювальні кроки, елементи веселих рухливих ігор.

2. Третя частина уроку (яка триває 15–20 хвилин) – це відпочинок активного характеру, так звана фізкультурна пауза. Цей час використовується для вивчення елементів масажу й самомасажу, перевірки індивідуальних завдань, проведення лікарського контролю, а також для проведення планових бесід і консультацій освітнього характеру.

3. Четверта частина уроку – основна. Під час цього етапу виконуються головні завдання всього уроку, напрями вивчення та удосконалення студентами певних рухових навичок і вмінь; вправи на тренажерах, вивчаються елементи ігор. Удосконалення раніше засвоєних навичок і вмінь має відбуватися після засвоєння нового матеріалу. На початку цієї частини слід провести спеціальну розминку, а потім переходити до вивчення нового матеріалу.

4. У п'ятій частині уроку вирішуються організаційні питання, пов'язані з проведенням або наступним заняттям [8, с. 55].

Розглядаючи найбільш поширені серед студентів хвороби, особливу увагу слід звернути на ураження опорно-рухового апарату (сколіоз, остеохондроз тощо). Сидячий спосіб життя, неправильна постава чи спосіб сидіння призводять до формування подібних захворювань, які досить часто супроводжуються больовим синдромом, що унеможливлює заняття з фізичної культури в складі основної групи.

При сколіозі доцільно підбирати вправи суворо за анатомо-фізіологічним впливом відповідно до форми, напрямку й ступеня викрив-

лення хребта. Вони повинні відповідати принципам корекції. При корекції зміщення тіл хребців у фронтальній площині виконують вправи для розтягування м'язів з урахуванням напрямку викривлення хребта в увігнутий бік і скорочення розтягнутих м'язів на випуклій. При сколіозі грудного відділу хребта застосовують асиметричне положення рук, поперекового – ніг. Нахил слід виконувати тільки в бік випуклості викривлення. Студентів з S-подібним викривленням навчають фіксувати відповідні відділи хребта: слідкують, щоб скорочувались м'язи того відділу хребта, корекцію якого проводять [6, с. 17].

Плавання як одна з форм організації проведення занять у СМГ є доволі ефективним. Для тих, хто не вміє плавати, дають такі вправи: навчитися триматися на воді; пропливання відрізків з поступовим збільшенням їхньої довжини, пірнання під воду (кому не протипоказано) із затримкою вдихання та видихання; діставання предметів з мілкого місця басейну (із дна); вправи на відновлення дихання. Для тих, хто вміє плавати: удосконалення техніки плавання вивченими способами; подолання відрізків і дистанції з метою виховання витривалості, удосконалення дихання; пірнання під воду із затримкою дихання; рухливі ігри на воді [9, с. 31].

Висновки і перспективи подальших досліджень. Отже, елементи лікувальної фізкультури є ваговою частиною процесу навчання студентів спеціальних медичних груп. Подібні вправи допомагають студентам не лише поборотися з хворобою, а й розвинути в собі відповідальність, організованість і стриманість. Лікувальна фізкультура необхідна і для здорових студентів у ролі профілактики захворювань опорно-рухової, серцево-судинною, нервової систем та ін.

Література

1. *Драчук, А. І.* Оптимізація фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів освіти гуманітарного профілю : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / А. І. Драчук. – Львів : ЛДІФК, 2001. – 20 с.
2. *Бісмак, О. В.* Лікувальна фізична культура у спеціальних медичних групах : навч. посіб. / О. В. Бісмак. – Харків : Бровін О. В., 2010. – 202 с.
3. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина : методичні вказівки до лекцій / уклад. В. С. Сухан. – Ужгород : УНУ, 2014. – 177 с.
4. *Плотка, В. С.* Лікувальна фізична культура і лікарський контроль : навчально-методичний посібник / В. С. Плотка. – Рівне, 2012. – 86 с.
5. *Маковецький, О. Ф.* Фізичне виховання студентів спеціальної медичної групи / Маковецький О. Ф. – Київ : Госмедвидав. УРСР, 1958. – 88 с.
6. Методичні основи фізичного виховання в спеціальному навчальному відділенні : конспект лекції. – ЛДУФК, 2014. – 17 с.

7. Організація заходів з лікувальної фізкультури в умовах центру професійної реабілітації інвалідів. – К. : ВЦПРІ, 2007. – 32 с.
8. *Петренко, В. І.* Фізичне виховання студентів у спеціальній медичній групі : навчальний посібник : ч. 1 / Петренко В. І., Голубович А. Д., Микитюк Є. П. – Вінниця : ВДТУ, 2 003. – 83 с.
9. *Шинкарьов, С. І.* Фізичне виховання студентів спеціальних медичних груп / С. І. Шинкарьов // Освіта та педагогічна наука. – 2012. – № 5–6 (154–155). – С. 31–36.
10. Фізична реабілітація, спортивна медицина : підручник для студ. вищих мед. навч. закладів / В. В. Абрамов [та ін.] ; за ред. професора В. В. Абрамова та доцента О. Л. Смирнової. – Дніпропетровськ : Журфонд, 2014. – 456 с. : іл. 79.

References

1. Drachuk, A. I. Optyimizatsiya fizychnoho vykhovannya studentiv vyshchych navchal'nykh zakladiv osvity humanitarnoho profilyu : avtoref. dys. na zdobuttya nauk. stupenya kand. nauk z fiz. vykhovannya ta sportu : spets. 24.00.02 «Fizychna kul'tura, fizyчне vykhovannya riznykh hrup naselennya» / A. I. Drachuk. – L'viv : LDIFK, 2001. – 20 s.
2. Bismak, O. V. Likuval'na fizychna kul'tura u spetsial'nykh medychnykh hrupakh : navch. posib. / O. V. Bismak. – Kharkiv : Brovin O. V., 2010. – 202 s.
3. Likuval'na fizkul'tura ta sportyvna medytsyna : metodychni vказivky do lektsiy / uklad. V. S. Sukhan. – Uzhhorod : UNU, 2014. – 177 s.
4. Plotka, B. C. Likuval'na fizychna kul'tura i likars'kyi kontrol' : navchal'no-metodychnyy posibnyk / B. C. Plotka. – Rivne, 2012. – 86 s.
5. Makovets'kyi, O. F. Fizyчне vykhovannya studentiv spetsial'noyi medychnoyi hrupy / Makovets'kyi O. F. – Kyiv : Hosmedvydav. URSR, 1958. – 88 s.
6. Metodychni osnovy fizychnoho vykhovannya v spetsial'nomu navchal'nomu viddilenni : konspekt lektsiyi. – LDUFK, 2014. – 17 s.
7. Orhanizatsiya zakhodiv z likuval'noyi fizkul'tury v umovakh tsentru profesiynoyi reabilitatsiyi invalidiv. – K. : VTsPRI, 2007. – 32 s.
8. Petrenko, V. I. Fizyчне vykhovannya studentiv u spetsial'niy medychniy hrupi : navchal'nyy posibnyk : ch. 1 / Petrenko V. I., Holubovych A. D., Mykytyuk Ye. P. – Vinnytsya : VDTU, 2 003. – 83 s.
9. Shynkar'ov, S. I. Fizyчне vykhovannya studentiv spetsial'nykh medychnykh hrup / S. I. Shynkar'ov // Osvita ta pedahohichna nauka. – 2012. – № 5–6 (154–155). – S. 31–36.
10. Fizychna reabilitatsiya, sportyvna medytsyna : pidruchnyk dlya stud. vyshchych med. navch. zakladiv / V. V. Abramov [ta in.] ; za red. profesora V. V. Abramova ta dotsenta O. L. Smyrnovoyi. – Dnipropetrovs'k : Zhurfond, 2014. – 456 s. : il. 79.

С. М. Харченко, В. А. Матлаш

*Сумський національний аграрний університет
(м. Суми, Україна)*

**МОТИВАЦІЙНІ ПОТРЕБИ В РУХОВІЙ АКТИВНОСТІ
СТУДЕНТІВ АГРАРНОГО ВНЗ**

S. N. Kharchenko, V. A. Matlash

*Sumy National Agrarian University
(Sumy, Ukraine)*

**MOTIVATIONAL NEEDS IN MOTOR ACTIVITY OF STUDENTS
IN AGRICULTURAL UNIVERSITY**

Анотація. У статті характеризується мотивація рухової активності студентів аграрного вишу. Розглядаються результати даних, отриманих у результаті анкетування студентів 1–2-го курсів Сумського національного аграрного університету. Піддано додатковому вивченню потреби в руховій активності студентів. Визначено причини недостатньо сформованої внутрішньої мотивації студентів до занять фізичною культурою і спортом.

Ключові слова: мотив, потреба, студент, рухова активність.

Summary. The article characterizes the motivation of motor activity of students of the agrarian University. Examines the results of data obtained as a result of the survey of students 1 – 2 courses of Sumy national agrarian University. Additional analysis needs in students ' physical activity. Scheduled causes underdeveloped inner motivation of students to employments by physical culture and sports.

Keywords: motive, need, student, motor activity.

Постановка проблеми та її актуальність. Регулярні заняття фізичною культурою і спортом, здоровий спосіб життя, правильне і раціональне харчування збільшують тривалість життя, а також сприяють запобіганню багатьом захворюванням. Для того щоб бути готовими до майбутньої професійної діяльності й ведення активного способу життя, студенти мають бути зацікавлені займатися фізичними вправами.

Фундаментальним завданням для успішного залучення студентів до занять фізичною культурою і спортом залишається вивчення їхньої мотивації, оскільки знання вихідного рівня мотиваційних настанов дозволяє науковцям досить точно спрогнозувати можливу поведінку в цьому напрямі через погляд на власне здоров'язбереження [5].

У зв'язку з цим виникає необхідність удосконалення як навчального процесу, так і позанавчальної роботи з фізичного виховання та спорту із студентами аграрних вишів для оптимізації фізичного розвитку й здоров'я майбутніх спеціалістів і зростання їх зацікавленості й потреби у фізкультурно-спортивній діяльності.

Дослідження впливу різних засобів фізичної культури і спорту на розвиток професійно важливих якостей і властивостей особистості, на формування мотивації до здорового образу життя і професійної майстерності є актуальними сьогодні.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У теорії та методиці фізичної культури мотивацію до рухової активності можна розглядати як об'єкт фізичного виховання, оскільки під впливом виховних дій вона може змінюватися на різних етапах розвитку людини.

У дослідженнях М. Р. Могендовича [4], А. Т. Сухарьова [9] та інших зазначається, що в людини має місце природжена мотивація до рухової активності, так звана «кінезофілія», яка забезпечує природну організацію її рухової діяльності. Кінезофілія визначається еволюційними біологічними механізмами і змінюється протягом індивідуального життя людини.

Розрізняють «механізми» поведінки і фактори, від яких залежить приведення їх у дію. Перша проблема в тому, як здійснюється поведінка, друга – чому людина чи тварина діють так чи інакше? Вивчення мотивації стосується саме другої проблеми. У зв'язку з цим говорять про мотиви спонукання, імпульси, тенденції і потреби, а деякі автори звертаються до понять напруги, сили і навіть енергії. Під час дослідження мотивації велике значення має потреба.

С. Л. Рубінштейн характеризує потребу з точки зору двох аспектів: з одного боку, як переживання бажаності чого-небудь, що знаходиться поза людиною; з другого боку, як початкове спонукання діяльності [6].

Під потребою в психології мотивації Х. Ремшмідт [5] має на увазі потребу в чомусь, яка виникає в результаті розбіжності між існуючими потребами і можливостями їх задовольнити. В ієрархічній класифікації потреб вищі потреби, як ситуативно, так і генетично, виникають тільки після задоволення потреб інших рівнів. Ця ієрархія має такий вигляд:

- фізіологічні потреби;
- потреби в безпеці;
- потреби в любові й прихильності;
- потреба в повазі;
- потреба в самореалізації та індивідуальному розвитку.

Мотиви, які спонукають тих, хто навчається, до занять фізичною культурою і спортом, мають складну структуру. Це й мотиви, пов'язані із задоволенням від процесу діяльності (динамічність, емоційність, різноманітність і новизна, наявність улюблених фізичних вправ, дружба, товаришування, колективізм); мотиви, пов'язані з результатом діяльності (набуття нових умінь, нових знань, навичок і оволодіння новими складними руховими діями, подолання нормативів, покращення результатів отримання розряду, активний відпочинок); мотиви, пов'язані з перспективами зміцнення здоров'я, стати фізично бездоганною людиною, розвивати фізичні якості, бути спортсменом, майстром спорту, чемпіоном тощо, підготуватися до служби в армії, виховувати волю, характер, рішучість [1].

На думку І. В. Єфімової, формування потреб у фізичному й психічному здоров'ї є основним у фізичному вихованні студентів. Щоб процес формування цієї потреби був ефективним, він повинен бути усвідомленим [3].

Вивчаючи мотиваційно-ціннісне ставлення студентів до фізичної культури, А. Т. Семенов [7] встановив наявність комплексу факторів, що стимулюють ефективність занять боротьбою, що дозволяє активізувати мотиваційно-ціннісне ставлення студентів до занять за рахунок опори на механізми індивідуального розвитку (повинен, можу, хочу). До них належать потреба в руховій активності, а саме фізкультурно-спортивна активність, здійснення індивідуально-диференційованого підходу до студентів, зарахування студентів до змагальної діяльності. Потреба в руховій активності студентів виражається в їхньому мотиваційному ставленні до фізичної культури. Факторний аналіз дозволив виділити три основні фактори:

- досвід емоційно-ціннісного ставлення до фізичної культури (49 %);
- фактор самореалізації (досягнення результату) (29 %), який містить мотив зобов'язаності, прагнення до корекції будови тіла і підвищення спортивної майстерності;
- фактор професіоналізації (10,2 %), у якому фізична культура розглядається як засіб соціального захисту та підвищення професіоналізму.

Подібну тенденцію визначають Ю.Г. Поджаспіров, В.І. Ситник, Є.Я. Крупник під час досліджень мотивації студентів не фізкультурних вузів, які обрали своєю спеціалізацією спортивні єдиноборства [7; с. 21].

М. М. Боген [2] вважає, що сьогодні змінюється принципова основа фізичної культури: з'являється принцип спрямування задоволення особистих потреб у фізичному вдосконаленні, які можна розуміти як потребу в здоров'ї, силі, спритності і красі в їх єдності, що виражають високу моральність поривань, діяльності і вчинків. Цей принцип передбачає існування індивідуального способу фізичного вдосконалення, який виникає як

предмет задоволення особистої потреби у фізичній бездоганності (досконалості), як мотив фізкультурної діяльності особистості. Індивідуальність образу фізичної досконалості визначає відмінність у його втіленні в конкретній діяльності в інваліда, у звичайної здорової людини, у добре підготовленого спортсмена [10, с. 20].

Мета дослідження: визначення потреби в заняттях фізичною культурою і спортом студентів аграрного вишу.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати ступінь розробленості й практичні досягнення в мотиваційній проблематиці студентів за даними літературних джерел.

2. Охарактеризувати потреби в заняттях культурою і спортом студентів аграрного вишу.

Виклад основного матеріалу. Досліджено 90 студентів 1-го та 2-го курсів Сумського національного аграрного університету. Дослідження проводилось на таких факультетах: біолого-технологічному – 39,8 %, економіки і підприємництва – 52,9 %, будівельному 7,3 %. Усі студенти у віці від 17 до 20 років, які займалися фізичною культурою згідно з програмою з фізичного виховання для основної медичної групи (із навантаженням 4 години на тиждень).

Для визначення ступеня потреби в заняттях фізичною культурою і спортом у студентів аграрного ВНЗ нами було розроблено анкету, яка містила в собі 17 питань.

Більшість опитуваних зовсім не займаються спортом, за виключенням академічних занять (69,6 %), і тільки 30,4 % студентів займаються спортом. З них 42,8 % – шейпінгом і атлетичною гімнастикою, 14,2 % – настільним тенісом, футболом, 8,1 % – волейболом, боротьбою, 6,8 % – іншими видами спорту.

Згідно з отриманими даними анкетування (табл. 1) бажання покращити свою фізичну підготовленість серед студентів першого курсу виявилось у 46,7 % дівчат і 49,5 % юнаків, другого курсу – 51,4 % дівчат і 53,2 % юнаків. Одним із мотивів відвідування занять з фізичного виховання було поліпшити своє здоров'я. Серед дівчат це прагнення відзначили 15,1 % першого курсу, 17,8 % другого. Серед юнаків цей відсоток, відповідно, дорівнює 16,9 % і 17,1 %. Інтерес до особи викладача виявили серед дівчат 4,5 % і 10,6 %, юнаків, відповідно, – 15,6 % і 17,9 %. На наш погляд, це важливо, адже викладач, який є авторитетом для студентів, завжди зуміє більше навчити та передати свій досвід студентам.

Одним із питань анкети передбачалось виявити ставлення студентів до оцінки в процесі занять з фізичного виховання. Результати дослідження виявили, що цей мотив є одним із головних. Так, 46,8 % дівчат і 40,7 % юнаків першого курсу прагнули отримати оцінки «С» та «В». Серед студентів другого курсу цей відсоток дещо нижчий: 32,8 % і 30,7 %, відповідно.

У таблиці 2 показано мотиви, які спонукають студентів аграрного вишу до занять фізичною культурою і спортом. Провідними мотивами є

такі, як бажання покращити будову тіла (15,7 %) і зміцнити здоров'я (12,1 %). Всього 3,4 % відзначили мотив «отримати необхідні знання і навички з ППФП».

Таблиця 1 – Мета занять фізичною культурою і спортом (%)

Мотив	Курс, стать			
	1-й курс		2-й курс	
	дівчата	юнаки	дівчата	юнаки
Покращити свою фізичну підготовку	46,7	49,5	51,4	53,2
Стати здоровим	15,1	16,9	17,8	17,1
Виховати вольові якості	1,2	2,3	3,5	2,5
Прагнення отримати добру оцінку	46,8	40,7	32,8	30,7
Відпочити, розважитись	6,1	4,3	4,5	5,1
Інтерес до особи викладача	4,5	10,6	15,6	17,9
Розвивати професійно важливі психофізичні якості	-	-	-	-
Сформувати потребу в систематичних заняттях	3,5	3,8	0,5	2,8

Таблиця 2 – Мотиви, що спонукають до занять фізичною культурою

Мотив	Всього (%)
Покращити будову тіла	15,7
Зміцнити здоров'я	12,1
Покращити настрій, самопочуття	11,8
Бути привабливими	10,4
Бажання подобатись	9,8
Розвивати фізичні якості	7
Отримати необхідні знання і навички з ППФП	3,4

Із мотивів, які заважають заняттям фізичною культурою і спортом, найбільш цікавими є такі: відсутність вільного часу – 21,1 %, лінь – 16,2 %, велике навантаження навчанням, роботою – 14,4 %, відсутність спортивних баз і споруд.

Висновки. Таким чином, ми бачимо, що в ієрархії мотивів занять фізичною культурою і спортом переважають мотиви, пов'язані з досягненнями фізичної досконалості, розвитком фізичних якостей, зміцненням здоров'я і можливістю розважитись. Не менш важливу роль відіграють мотиви, які характерні для дівчат: бажання бути привабливими для осіб іншої статі, покращити будову тіла і настрої. У студентів аграрного ВНЗ не сформовані мотиви розвивати професійно важливі якості.

Під час проведення занять з фізичного виховання викладачі кафедри фізичного виховання повинні більш активно займатися формуванням у студентів мотивації щодо занять фізичними вправами, у більшій мірі використовувати всі форми здоров'язбережувальних технологій з метою оволодіння студентами необхідними знаннями, уміннями й навичками з урахуванням майбутнього фаху. Викладач повинен докладати максимум зусиль для того, щоб студенти були зацікавлені його особистістю. Правильно організована діяльність викладача підвищує інтерес до занять з фізичного виховання у студентів.

Перспектива подальших досліджень. У майбутньому ми плануємо проаналізувати реалізацію педагогічних умов, що активізують діяльність студентів у процесі фізичного виховання.

Література

1. Безверхня, Г. В. Мотивація до зайняти фізичним вихованням студенток педагогічних спеціальностей / Г.В Безверхня, М. І. Маєвський // Слобожанський науково-спортивний вісник. - 2015. - № 2. - С. 28–31.
2. Боген, М. М. Фізична досконалість як основне поняття теорії фізичної культури / Боген М. М. / Теорія та практика фіз. культури. - 1997. - № 5. - С. 18–20.
3. Єфімова, І. В. Стан здоров'я та мотивація фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів при різних факторах ризику нейросоматичних захворювань/І. В. Єфімова // Теорія та практика фіз. культури. - 1996. - № 8. - С. 19–22.
4. Могендович, М. Р. Кінезофілія та моторно-вісцеральна координація/М. Р. Могендович // Моторно вісцеральні координації та їх порушення: держ. мед. інституту. - 1999. - С. 6–17.
5. Рубінштейн, З. Л. Основи загальної психологи: у 2 т. /С. Л. Рубінштейн. - Педагогіка, 1989. - Т. 2. - 328 с.
6. Семенов, А. Г. Підвищення ефективності фізичного виховання студентів: автореф. дис. ... канд. пед. наук/О. Г. Семенів. - 1997. - 24 с.
7. Сиротін, О. С. Особливості формування мотивації у студентів вищих навчальних закладів до зайняття фізичними вправами / О.С. Сиротін // Фізичне виховання студентської молоді: проблеми та перспективи : матеріали міжнародної електронної науково-практичної конференції. - К. : КОМПРИНТ, 2013. - С. 67–72.
8. Сухарєв, А. Г. Здоров'я та фізичне виховання дітей та підлітків/А. Г. Сухарєв. - Медицина, 1991. - 272 с.

9.Тараненко, А. Ф. Формування мотивації до занять фізичними вправами в залежності від професійної орієнтації: автореф. дис. ... канд. пед. наук/О. Ф. Тараненко. - 1992. - 23 с.

References

1. Bezverkhnya, H. V. Motyvatsiya do zanyat' fizychnym vykhovanniam studentok pedahohichnykh spetsial'nostey / H. V. Bezverkhnya, M. I. Mayevs'kyu // Slobozhans'kyu naukovo-sportyvnyy visnyk. – 2015. – № 2. – S. 28–31.
2. Bohen, M. M. Fyzycheskoe sovershenstvo kak osnovnoe ponyatyte teoryy fizycheskoy kul'tury / Bohen M. M. / Teoryya y praktyka fiz. kul'tury. – 1997. – № 5. – S. 18–20.
3. Efymova, Y. V. Sostoyanye zdorov'ya y motyvatsyya fyzkul'turno-ozdorovytel'noy deyatel'nosti studentov pry razlychnykh faktorakh ryska neyrosomatycheskykh zabolevanyy / Y. V. Efymova // Teoryya y praktyka fiz. kul'tury. – 1996. – № 8. – S. 19–22.
4. Mohendovych, M. R. Kynezofylyya y motorno-vystseral'naya koordynatsyya / M. R. Mohendovych // Motorno vystseral'nyye koordynatsyy y ykh narusheny : hos. med. ynstituta. – 1999. – S. 6–17.
5. Rubynshteyn, S. L. Osnovy obshchey psykholohy : v 2 t. / S. L. Rubynshteyn. – Pedahohyka, 1989. – T. 2. – 328 s.
6. Semenov, A. H. Povyshenye effektivnosti fizycheskoho vospyta-nyya studentov : avtoref. dys. ... kand. ped. nauk / A. H. Semenov. –1997. – 24 s.
7. Syrotin, O. S. Osoblyvosti formuvannya motyvatsiyi u studentiv vyshchyykh navchal'nykh zakladiv do zanyat' fizychnymy vpravamy / O. S. Syrotin // Fizychnye vykhovannya student's'koyi molodi: problemy ta perspektyvy : materialy mizhnarodnoyi elektronnoyi naukovo-praktychnoyi konferentsiyi. – K. : KOMPRYNT, 2013. – S. 67–72.
8. Sukharev, A. H. Zdorov'e y fizycheskoe vospytanye detey y podrostkov / A. H. Sukharev. – Medytsyna, 1991. – 272 s.
9. Taranenko, A. F. Formyrovanye motyvatsyy k zanyatyyam fizycheskymy uprazhnenyyamy v zavysymosti ot professyonal'noy oryentatsyy : avtoref. dys. ... kand. ped. nauk / A. F. Taranenko. – 1992. – 23 s.

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

Ж. В. Малахова
Донецький національний медичний
університет ім. М. Горького
(м. Краматорськ, Україна)

**ВИКОРИСТАННЯ СПОРТИВНООРІЄНТОВАНИХ ТЕХНОЛОГІЙ
ЯК НЕОБХІДНА УМОВА ОПТИМІЗАЦІЇ ПЕДАГОГІЧНОГО
ПРОЦЕСУ У ВНЗ**

V. V. Timoshenko, O. N. Oleynik, Y. S. Sorokin
Donbas State Engineering Academy
Zh. V. Malakhova
Donetsk National medical University of M. Gorky
(Kramatorsk, Ukraine)

**USING OF SPORTORIENTED TECHNOLOGY AS A
PREREQUISITE OF OPTIMIZATION OF PEDAGOGICAL
PROCESS IN HIGH SCHOOL**

Анотація. У статті розглядаються проблеми вдосконалення системи фізичного виховання ВНЗ неспортивного типу на основі використання новітніх педагогічних технологій. Визначено шляхи підвищення ефективності проведення навчальних занять за допомогою спортивноорієнтованої технології фізичного виховання студентів. Встановлено мотиви, які визначають інтерес до занять фізичною культурою, та особисті інтереси студентів до занять різними видами рухової активності.

Ключові слова: фізичне виховання, модернізація, мотивація, інновація, спортивноорієнтовані технології.

Summary. The problems of improving the physical education system in higher institutions of non-sports type based on the use of innovative educational technologies are considered in the article. There were Identifying ways of improving efficiency of training sessions in using of sport-oriented technology physical education of students. Established motives determining the interest in physical training and personal interests of students for different types of physical activity.

Keywords: physical education, modernization, motivation, innovation, sport-oriented technologies.

Постановка проблеми в загальному вигляді та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями.

Низький рівень фізичного здоров'я більшості населення, у тому числі й студентів, дає підстави вважати, що наявна система фізичного виховання не спроможна повною мірою вирішити питання культури здоров'я особистості, поліпшення її фізичних якостей. Це вказує на необхідність оптимізації процесу фізичного виховання, визначення нового змісту, форм і методів фізичного виховання та здорового способу життя студентської молоді.

Підвищення ефективності фізичного виховання студентів передбачає вирішення низки наукових проблем, пов'язаних з дослідженням і науковим обґрунтуванням більш раціональних форм, засобів і методів оптимізації їх фізичного стану на основі задоволення особистих інтересів і розвитку стійкої потреби до занять фізичною культурою і спортом.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, у яких започатковано вирішення цієї проблеми і на яких спирається автор.

Науковці вважають, що стратегічною метою вищої освіти повинно бути створення середовища, яке сприяло б фізичному оздоровленню студентів, морально-етичному становленню особистості, можливості підтримати існуючий рівень здоров'я, поліпшити його, сформувати навички здорового способу життя (М. Віленський, І. Мудрик, О. Леонов, Т. Круцевич, В. Кузьменко).

Теоретичний аналіз науково-методичної літератури (М. Ф. Сауткін, А. Б. Артемов, І. А. Анохін, Р. В. Александрова, В. П. Зайцев, С. А. Савчук, О. Я. Кібальник та ін.) показав, що для того, щоб домогтися результатів у поліпшенні фізичної підготовленості, підвищенні рівня розвитку психофізичних якостей студентської молоді, потрібні принципово нові підходи, засоби та технології, які мають відповідати індивідуальним особливостям студентів, сприяти максимально ефективній реалізації їхніх інтересів, схильностей і здатностей.

Мета та завдання дослідження. Мета роботи – теоретичне обґрунтування необхідності впровадження інноваційних педагогічних технологій в процес фізичного виховання студентської молоді.

Для досягнення цієї мети необхідно вирішити такі завдання: розглянути гуманітарний вектор сучасної вищої освіти та особливості спортивноорієнтованого фізичного виховання, а також його вплив на розвиток особистості студентів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Спортивно-орієнтовані технології фізичного виховання студентів повинні ґрунтуватися на перевагах популярних у студентської молоді видів спорту. Такий підхід на основі обраного виду спорту може слугувати засобом виховання гармонійно розвиненої особистості студента, дозволить покращити здоров'я, сформувати професійно важливі психофізичні якості й позитивну мотивацію до регулярних занять фізичною культурою та спортом, підвищити показники фізичної, спортивно-технічної та теоретичної підготовленості. Тому, незважаючи на численні дослідження вітчизняних і зарубіжних авторів, актуальною є проблема пошуку ефективних шляхів покращення стану здоров'я, показників фізичної підготовленості та рівня професійної та фізичної культури студентів технічного ВНЗ за рахунок впровадження спортивно-орієнтованих технологій фізичного виховання.

Орієнтація фізичного виховання на засвоєння жорстко регламентованого програмного матеріалу, зміст якого визначається обов'язковою прикладною підготовкою та складанням нормативних заліків, унеможливорює звернення до особи студента та розвиток його індивідуальності.

З метою формування мотиву вдосконалення студентів, що передбачає прагнення прискорити темпи власного розвитку, зайняти гідне місце в суспільстві, необхідно розробляти все більш ефективні програми з предмету «Фізичне виховання», що враховують особливості кожного студента, новітні науково-методичні розробки, моделі та технології. Особистісноорієнтований підхід найкраще відповідає творчому розвитку студентів, оскільки він спрямований на задоволення інтересів і потреб, будується з урахуванням їхніх індивідуальних якостей і відповідає принципам гуманістичного напрямку в психології і педагогіці.

Новітні педагогічні технології в організації занять з фізичного виховання (аеробіка, шейпінг, бодібілдинг, плавання, хореографія, акробатика тощо) дозволяють в оптимальному обсязі задовольнити рухові потреби студентів, сприяють розвитку основних фізичних якостей, зміцненню здоров'я та формуванню усвідомленої необхідності участі у фізкультурно-спортивній діяльності [2].

Спортивно-орієнтована програма для студентів, спрямована на поглиблене вивчення окремих видів спорту і сучасних рухових систем, дозволяє отримувати результати від виду діяльності в умовах змагань, контрольних випробувань і оцінювати здібності й формувати стійку потребу в регулярних заняттях. За умов впровадження спортивно-орієнтованих технологій студентам надається більш широкий вибір різних форм фізкульту-

рно-спортивної діяльності з урахуванням їхніх особистих інтересів, схильностей і здібностей. У той же час подібна система й організація навчальних занять підвищуватиме творчий потенціал викладачів, спонукаючи їх до постійного вдосконалення, пошуку нових методичних прийомів, методів і технологій навчання й оздоровлення.

Ключовими позиціями оновлення педагогічної системи фізичного виховання повинні стати демократизація і гуманізація його основних положень, розвиток соціокультурних, регіональних і національних аспектів, посилення освітньої спрямованості та творче освоєння цінностей фізичної культури [4].

Для ефективності організації процесу фізичного виховання та доцільності застосування спортивно-орієнтованого напрямку на основі видів спорту, що реалізовується через навчальну програму, повинні поєднуватися такі принципи:

- відповідність програмного матеріалу базовим, фундаментальним основам науки про фізичну культуру та спорт;
- структурна єдність змісту програми зі спортивно-орієнтованого фізичного виховання з урахуванням особистого розвитку та становлення студента.

При цьому регулювання фізичних навантажень на навчально-тренувальних заняттях за видами спорту грає важливу роль у формуванні всебічно розвиненої і підготовленої особистості за умови збереження інтересу до занять. При плануванні занять необхідно враховувати здоров'язоощаджувальні технології фізичного виховання і спортивного тренування, особливо у виборі та реалізації таких обсягів, інтенсивності і тренувальних дій, які є адекватними оперативному і поточному стану студента.

Після проведення дослідження ми дійшли висновку, що до найбільш значущих змін в організації процесу освіти можна віднести такі: перехід від педагогіки вимог до педагогіки співробітництва викладача та студента; особистісний підхід у освітньо-виховному процесі; єдність навчання й виховання.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Таким чином, аналіз науково-педагогічної літератури показав, що існує багато моделей і схем впровадження спортивно-орієнтованих технологій у процес організації фізичного виховання з метою його оптимізації. Програми з використанням новітніх технологій освіти надають можливість досягти більшої ефективності порівняно з традиційними.

Активне залучення студентів до занять обраним видом спорту, в тому числі й у позанавчальний час, можливе лише за наявності мотивації, яка виникає лише тоді, коли цей об'єкт (вид спорту) стає вагомим і емоційно привабливим.

Теоретично обґрунтовані організаційно-педагогічні умови, які сприяють особистісній орієнтації системи фізичного виховання студентів і значно підвищують ефективність формування особистої фізичної культури. І такими умовами є організація конструктивного спілкування між суб'єк-

тами педагогічного процесу; стимулювання студентів у фізкультурно-спортивній діяльності та перехід фізичного виховання студентської молоді у фізичне самовдосконалення.

Щодо подальшого дослідження в цьому напрямі, то передбачається дослідити рівень і динаміку показників фізичної підготовленості та здоров'я декількох груп студентів, які займаються різними видами спорту, а також студентів, які займаються в інших навчальних відділеннях.

Література

1. Ігошев, М. В. Формування спортивної культури студентів вищого навчального закладу / М. В. Ігошев // Теорія та практика фізичної культури – 2007. – № 10. – С. 19–21.
2. Лисяк, В. М. Оцінка впливу фізичної культури та спорту на формування особистих якостей студентів / В. М. Лисяк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту : науковий журнал – Харків : ХОВНОКУ, ХДАДМ, 201.
3. Манжелей, І. В. Педагогічні моделі фізичного виховання / І. В. Манжелей. – Теорія та практика фізичної культури, 2005. – 185 с.
4. Пилипей, Л. П. Ефективність проектування ППФП на основі сформованості мотиваційної сфери у студентів / Л. П. Пилипей // Молода спортивна наука України : збірник наукових праць з галузі фізичної культури та спорту – Львів, 2001. – 13.1.
5. Темченко, В. А. Секційна форма організації фізичного виховання студентів / В. А. Темченко, Р. Р. Сіренко // Фізичне виховання студентів – 2010. – № 3. – С. 99–104.
6. Церковна, О. В. Проблеми пошуку шляхів оптимізації процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах / Церковна О. В. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. 154-158.
7. Чуйко, Г. В. Гуманізація освіти та проблеми фізичного виховання та спорту / Г.В. Чуйко, М. І. Комісарик // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичної культури і спорту: у 4 т. – Львів: Українські технології, 2005. – Вип. 9, т. 3. - С. 216-220.
8. Щербакова, Є. В. системний підхід до вдосконалення освітнього середовища ВНЗ / Є. В. Щербакова, Т. М. Нечаєва, Т. А. Кузнєцова // Сучасні проблеми науки та освіти. – № 1 – С. 108-109.
9. Якиманська, І. С. Особистісно-орієнтоване навчання в сучасній школі / І. С. Якиманська - Вересень, 1996. - 95 с.

References

1. Igoshev, M. V. Formirovanie sportivnoj kultury studentov vysshego uchebnogo zavedeniya / M. V. Igoshev // Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. – 2007. – № 10. – S. 19–21.
2. Lisyak, V. M. Ccinka vplivu fizichnoï kulturi ta sportu na formuvannya osobistix yakostej studentiv / V. M. Lisyak // Pedagogika, psixologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vixovannya i sportu : naukovi zhurnal. – Xarkiv : XOVNOKU, XDADM, 2010. – № 8. – 132 s.
3. Manzhelej, I. V. Pedagogicheskie modeli fizicheskogo vospitaniya / I. V. Manzhelej. – Teoriya i praktika fizicheskoy kultury, 2005. – 185 s.
4. Pillipej, L. P. Efektivnist proektuvannya ppfp na osnovi sformovanosti motivacijnoï sferi u studentiv / L. P. Pilipej // Moloda sportivna nauka ukraïni : zbirnik naukovix prac z galuzi fizichnoï kulturi ta sportu. – Lviv, 2009. – Vip. 13, t. 2. – S. 133–138.
5. Temchenko, V. A. Sekcionnaya forma organizacii fizicheskogo vospitaniya studentov / V. A. Temchenko, R. R. Sirenko // Fizicheskoe vospitanie studentov. – 2010. – № 3. – S. 99–104.
6. Cerkovna, E. V. Problemy poiska putej optimizacii processa fizicheskogo vospitaniya v vysshix uchebnyx zavedeniya / Cerkovna E. V. // Pedagogika, psixologiya i mediko-biologichni problemi fizichnogo vixovannya i sportu / E. V. Cerkovna, A. I. Prixodko, A. V. Poproshaev. – Xarkov, 2008. – № 8. – S. 154–158.
7. Chujko, G. V. Gumanizaciya osviti i problemi fizichnogo vixovannya i sportu / G. V. Chujko, M. I. Komisarik // Moloda sportivna nauka ukraïni : zb. nauk. prac z galuzi fizichnoï kulturi i sportu : u 4 t. – Lviv : Ukraïnski texnologii, 2005. – Vip. 9, t. 3. – S. 216–220.
8. Shherbakova, E. V. Sistemnyj podxod k sovershenstvovaniyu obrazovatelnoj sredy vuzov / E. V. Shherbakova, T. M. Nechaeva, T. A. Kuznecova // Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya. – 2006. – № 1 – S. 108–109.
9. Yakimanskaya, I. S. Lichnostno-orientirovannoe obuchenie v sovremennoj shkole / I. S. Yakimanskaya. – Sentyabr, 1996. – 95 s.

Н. В. Бачинська, Ю. О. Забіяко

Дніпропетровський національний університет ім. О. Гончара

(м. Дніпропетровськ, Україна)

**ДОСЛІДЖЕННЯ АНТРОПОМЕТРИЧНИХ ПОКАЗНИКІВ
СТУДЕНТІВ-СПОРТСМЕНІВ В АСПЕКТІ СТАТЕВОГО
ДИМОРФІЗМУ**

N. V. Bachynska, Y. O. Zabiyako

Dnipropetrovsk National University named after O. Gonchar

(Dnepropetrovsk, Ukraine)

**STUDIES OF ANTHROPOMETRIC INDICATORS
OF STUDENT-ATHLETES IN ASPECT OF SEXUAL DIMORPHISM**

Анотація. У статті авторами здійснено аналіз науково-методичної літератури з питань вивчення особливостей статевого диморфізму у сфері фізичної культури і спорту. Проведено антропометричні вимірювання дівчат і юнаків, що займаються і не займаються спортом, на прикладі складнокоординаційних видів спорту, а також подано порівняльну характеристику отриманих даних.

Ключові слова: антропометрія; студенти-спортсмени; статевий диморфізм.

Summary.. The authors carried out analysis of scientific and methodical literature on the study of the peculiarities of sexual dimorphism in the sphere of physical culture and sports. Conducted anthropometric measurements of girls and boys involved and not involved in sports on the example of difficult coordination sports, and also presents a comparative review of the obtained data.

Key words: anthropometry; student-athletes; sexual dimorphism.

Постановка проблеми та її актуальність. В останні роки дослідження складу маси тіла людини набувають все більш важливого значення. Ряд авторів стверджують, що склад тіла має істотний взаємозв'язок з показниками фізичної працездатності людини, з його адаптацією до умов зовнішнього середовища, а також з професійною та спортивною діяльністю [6, с. 23–26].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У великій кількості наукових публікацій, монографій, практичних посібників подано результати вивчення складу тіла людини, переважно вони відображені в роботах зарубіжних авторів (Brozek, 1965; Behnke, Wilmore, 1974; Forbes, 1987; Lohman et al., 1988; Overbeck, Bohm, 1990; Lohman, 1992; Ellis, Eastman, 1994; Heyward, Stolarczyk, 1996; Yasumura et al., 2000; Preedy et al., 2001; Heyward, Wagner, 2004; Heymsfield et al., 2005 тощо) [5, с. 3–10].

На підставі отриманих даних вітчизняних і зарубіжних дослідників (Tanner, 1968; Tittel, Wutscherk, 1972; Heyward, Stolarczyk, 1996; Мартіросов Е., 1998 тощо), зауважили, що єдиних стандартів складу тіла у спортсменів не існує. Вони варіюють залежно від виду спорту, конкретної спеціалізації і рівня підготовки спортсменів [5, с. 3–10; 6, с. 23–26].

У теорії фізичної культури і спорту вже досить давно розробляється проблема статевого диморфізму, яка ґрунтується на гендерних відмінностях у чоловічому і жіночому спорті. Сьогодні дослідження в спорті необхідно проводити, на думку фахівців, з позиції статевого диморфізму [1, с. 18–26; 3, с. 1–2; 7, с. 155–158].

Серед багатьох відмінностей найбільша ступінь статевого диморфізму притаманна показникам довжини тіла, ступеня відкладення жиру, більшості дихальних проб, показників якості сили.

Незалежно від статі в організмі людини існують певні показники, що характеризують будову та функції окремих органів і систем. Залежно від статі ці параметри відрізняються один від одного за якісними та кількісними характеристиками [2, с. 123–125].

Між спортсменами та спортсменками найбільша різниця полягає в розмірах їхніх тіл. Наприклад, чоловіки вищі від жінок, вага, розмір чоловічого серця більші, відповідно більша й місткість легенів, а відмінності в силових показниках залежать від того, що в цілому жінки менші, ніж чоловіки [1, с. 18–19].

Мета – дослідити антропометричні показники студентів-спортсменів з позиції статевого диморфізму.

Завдання дослідження. 1. Здійснити аналіз спеціальної науково-методичної літератури, що стосується питань вивчення особливостей статевого диморфізму. 2. Провести антропометричні вимірювання (за Мартіросовим Е. Р. зі співавторами, 2006) дівчат і юнаків, що займаються і не займаються спортом (на прикладі складнокоординаційних видів спорту). 3. Подати порівняльну характеристику отриманих даних, висновки, розробити загальні рекомендації.

Виклад основного матеріалу. На сучасному етапі знання морфофункціональних особливостей, а також типологічних індивідуальностей організму спортсменів є вкрай необхідними [11, с. 108].

Жіночий організм, порівняно з чоловічим, має знижені значення більшості морфологічних, фізіологічних показників. Ці дані визначені для фемінного соматотипу жінок. Маскулінні жінки мають підвищену довжину тіла, ширину плечей, довжину кінцівок, велику м'язову масу, невелику жирову масу.

На сьогоднішній день у жіночому спорті переважає стійкий стереотип про те, що чим ближче за конституцією тип статури жінки до чоловічого, тим більш високих спортивних результатів вона може досягти. Це підтверджується низкою досліджень, які показали, що серед спортсменок високого класу переважають три типи. Наприклад, маскулінні – у легкій атлетиці – 70–90 %, у спортивній гімнастиці – 98 %, у плаванні – 44 % [3, с. 1–3; 4, с. 79–80].

Т. С. Соболева припустила, що багато спортсменок високого класу вже народжуються з чоловічим соматотипом, маючи при народженні більшу масу тіла і маскулінний тип статури [3, с. 1–3; 9, с. 52–56].

Найбільша різниця між спортсменами обох статей полягає в розмірах їхніх тіл. Чоловіки вищі й важчі від жінок, розмір чоловічого серця більший, відповідно більша й місткість легенів. Відмінності в силі залежать від того, що в цілому жінки менші, ніж чоловіки.

Нами проведено антропометричні дослідження серед студентів, що займаються і не займаються спортом, у віці від 17 до 23 років (табл. 1). Ці дані розглядалися в аспекті статевго диморфізму. Вимірювання антропометричних даних проводили за методикою Мартіросова Е. Р. зі співавторами (2006) [5, с. 98; 6, с. 23–26].

Аналіз отриманих даних дозволив відзначити певні відмінності за основними морфологічними параметрами з позиції статевго диморфізму. Усі вивчені показники були диференційовані в такі групи: тотальні розміри тіла (довжина тіла, маса тіла, обхват грудної клітки), широтні розміри тіла (ширина плечей, ширина тазу), обхватні розміри тіла (обхват плеча, передпліччя, стегна, гомілки), компоненти маси тіла (м'язовий, жировий і кістковий) і індекси фізичного розвитку (Ерісмана, Брока, Пін'є, Кетле).

Аналізуючи основні антропометричні показники, виявлено, що ростові показники у студенток-спортсменок і дівчаток, що не займаються спортом, не мають достовірних відмінностей – $p > 0,05$. Спортсменки мають меншу масу тіла. Юнаки-спортсмени при меншому зрості, порівняно зі студентами, що не займаються спортом (відповідно при $p \leq 0,5$), мають велику масу тіла. За показниками довжини і маси тіла між юнаками і дівчатами, які займаються та не займаються спортом, виявлені чіткі відмінності. Отримані нами дані узгоджуються з даними низки авторів [3, с. 1–3; 6, с. 23–26; 8; 10, с. 52].

Таблиця 1 – Дослідження антропометричних даних (за Е. Р. Мартіро-совим зі співавторами, 2006) у студентів, що займаються і не займаються спортом в аспекті статевго диморфізму

Ознаки	Студентки-спортсменки (дівчата)	Студентки, які не займаються спортом	Студенти-спортсмени (юнаки)	Студенти, які не займаються спортом
Довжина тіла, см	1648,42 ± 8,71	1648,63 ± 9,87	1756,42 ± 7,38 P < 0,5	1782,09 ± 15,12 P < 0,05
Маса тіла, кг	57,44 ± 1,54	65,96 ± 2,15	79,58 ± 2,34 P < 0,5	73,86 ± 2,44 P < 0,5
Ширина плечей, мм	362,24 ± 1,78 P < 0,01	376,25 ± 4,78 P < 0,01	406,33 ± 2,88 P < 0,01	393,72 ± 5,56 P < 0,01
Поперечний діаметр грудної клітки, мм	249,12 ± 9,23 P < 0,01	287,02 ± 4,55 P < 0,01	303,12 ± 3,21 P < 0,5	295,64 ± 7,65 P < 0,01
Ширина тазу (тазо-гребневий розмір), мм	263,52 ± 10,14	285,14 ± 4,23 P < 0,5	277,02 ± 2,78	266,62 ± 12,41
Ширина тазу (міжвертельний розмір), мм	306,42 ± 12,06	337,32 ± 3,92 P < 0,01	327,56 ± 2,55	318,96 ± 4,25
Обхват грудної клітки (пауза)	86,02 ± 0,96 P < 0,001	92,89 ± 1,02 P < 0,05	100,89 ± 1,76 P < 0,05	93,88 ± 1,57 P < 0,01
Обхват грудної клітки (вдих), см	90,24 ± 0,98 P < 0,5	98,21 ± 1,12 P < 0,5	104,67 ± 1,06 P < 0,01	100,23 ± 1,57 P < 0,01

Ширина тазу (це показники тазогребневого і міжвертельного розмірів) більша у спортсменів у порівнянні з особами, що не займаються спортом. У дівчат-неспортсменок цей показник вищий, ніж у спортсменок, а у юнаків виявлена зворотна тенденція.

Висновки та перспективи подальших досліджень

1. Виявлено, що найбільші відмінності серед спортсменів і спортсменок встановлено у широтних, обхватних розмірах тіла, а також у показниках товщини шкірно-жирових складок. У спортсменок показники обхвату грудної клітки, плеча і гомілки, а також товщина шкірно-жирової складки на спині наближені до показників юнаків, які не займаються спортом. Як у дівчат, так і у юнаків, що займаються спортом, виявлено односпрямовану зміну в показниках фізичного розвитку, однак у юнаків це проявляється більшою мірою.

2. Отримані дані можна використовувати в навчально-тренувальному процесі студентів-спортсменів.

Таким чином, встановлено слабкий ступінь вираженості статевго диморфізму за показниками довжини тіла, обхвату стегна і гомілки. Середній ступінь диморфних відмінностей спостерігається в обхватних розмірах грудної клітки та плеча, з яким хлопці-спортсмени випереджають дівчат.

Заняття фізичною культурою і спортом призводять до природних процесів фізичної втоми, після яких організму необхідно надати деякий час для повноцінного відновлення. Врахування особливостей відновлення жіночого і чоловічого організму може допомогти тренерам вчасно внести корективи в навчально-тренувальний процес і сприяти підвищенню його ефективності.

Література

1. Замчій, Т. П. Морфологічні, функціональні та психологічні особливості спортсменів і спортсменок силових видів спорту з позиції статевого диморфізму / Т. П. Замчій, Ю. В. Корягіна // Лікувальна фізкультура та спортивна медицина. – 2011. – № 7. – С. 18–26.
2. Ісаєва, З. В. До питання про вплив функціональних можливостей організму на працездатність спортсменок високої кваліфікації / Ісаєва З. В., Колодезнікова С. І. // Вектор науки ТГУ. - 20014. - № 7. - С. 123-125.
3. Кочеткова, Є. Ф. Особливості та проблеми статевого диморфізму в спорті / Кочеткова Є. Ф., Опаріна О. Н. // Сучасні наукові дослідження та інновації. – 2014. – № 7.
4. Кочеткова, Є. Ф. Роль фізичної культури у збереженні репродуктивного здоров'я / Кочеткова Є. Ф., Опаріна О. Н. // Міжнародний науково-дослідний журнал. - 2014. - № 3-4 (22). - С. 79-80.
5. Мартіросов, Е. Г. Стандарти статури висококваліфікованих спортсменів, що спеціалізуються в основних олімпійських видах спорту : дис. ... д-ра біол. наук/Е. Г. Мартіросов 1998. - С. 98.
6. Мартіросов, Е. Г. Технології та методи визначення складу тіла людини / Е. Г. Мартіросов, Д. В. Миколаїв, С. Г. Руднєв. - Наука, 2006. - 248 с. - ISBN 5-02-035624-7 (у пров.).
7. Загальна сексопатологія / за ред. Васильченко І. С. - Просвітництво, 1989. - 242 с.
8. Садовські, Є. Статевий диморфізм та індивідуальні розвитку координаційних здібностей висококваліфікованих спортсменів східних єдиноборств / Є. Садовський // Теорія та практика фізичної культури. -1999. - № 8.
9. Соболева, Т. С. Про проблеми жіночого спорту / Т. С. Соболева // Теорія та практика фізичної культури. - 1999. - № 3. - С. 56-63.
10. Ackland, T. R. Anthropometric profiles of elite triathletes / Ackland T. R., Blanksby B. A., Landers G., Smith D. // J. Sci. Med. Sport. - 1998. - V. 1, № 1. - P. 52-56.
11. Дроздовский, З. Диморфізм піріозний і джег przejawу в sporcie: monogrfie. - Poznan: AWF, 1980. - № 140. - 283 s.

References

1. Zamchyy, T. P. Morfolohycheskye, funktsyonal'nye y psykholohycheskye osobennosti sport·smenov y sport·smenok sylovykh vydov sporta s pozytsyy polovoho dymorfyзма / T. P. Zamchyy, Yu. V. Koryahyna // Lechebnaya fyzkul'tura y sportyvnyaya medytsyna. – 2011. – № 7. – S. 18–26.
2. Ysaeva, Z. V. K voprosu o vlyyanyy funktsyonal'nykh vozmozhnostey orhanyzma na rabotosposobnost' sport·smenok vysokoy kvalyfykatsyy / Ysaeva Z. V., Kolodeznykova S. Y. // Vektor nauky THU. – 20014. – № 7. – S. 123– 125.
3. Kochetkova, E. F. Osobennosti y problemy polovoho dymorfyзма v sporte / Kochetkova E. F., Oparyna O. N. // Sovremennye nauchnye yssledovanyya y ynnovatsyy. – 2014. – № 7. – Rezhym dostupa: <http://web.snauka.ru/issues/2014/07/35829> (data obrashchenyya: 26.06.2015).
4. Kochetkova, E. F. Rol' fizycheskoy kul'tury v sokhranenyi reproduktyvnoho zdorov'ya / Kochetkova E. F., Oparyna O. N. // Mezhdunarodnyy nauchno-yssledovatel'skiy zhurnal. – 2014. – № 3–4 (22). – S. 79–80.
5. Martyrosov, E. N. Standarty teloslozhenyya vysokokvalyfytsirovannykh sport·smenov, spetsyalyziryuyushchykhysya v osnovnykh olymпыyskiykh vydakh sporta : dys. ... d-ra byol. nauk / E. N. Martyrosov. – 1998. – S. 98.
6. Martyrosov, E. N. Tekhnolohyy y metody opredelenyya sostava tela cheloveka / E. N. Martyrosov, D. V. Nykolaev, S. H. Rudnev. – Nauka, 2006. – 248 c. – ISBN 5-02-035624-7 (v per.).
7. Obshchaya seksopatolohyya / pod red. Vasyl'chenko Y. S. – Prosveshchenye, 1989. – 242 s.
8. Sadovsky, E. Polovoy dymorfyзм y yndyvydual'nye razvytyya koordynatsyonnykh sposobnostey vysokokvalyfytsirovannykh sport·smenov vostochnykh edynoborstv / E. Sadovsky // Teoryya y praktyka fizycheskoy kul'tury. –1999. – № 8.
9. Soboleva, T. S. O problemakh zhenskoho sporta / T. S. Soboleva // Teoryya y praktyka fizycheskoy kul'tury. – 1999. – № 3. – S. 56–63.
10. Ackland, T. R. Anthropometric profiles of elite triathletes / Ack-land T. R., Blanksby B. A., Landers G., Smith D. // J. Sci. Med. Sport. – 1998. – V. 1, № 1. – P. 52–56.
11. Drozdowski, Z. Dymorfizm piciowy i jego przejawy w sporcie : monografie. – Poznan : AWF, 1980. – № 140. – 283 s.

В. І. Марчик, О. М. Письменний, І. С. Рудь

*Криворізький педагогічний інститут
ДВНЗ «Криворізький національний університет»
(м. Кривий Ріг, Україна)*

**АКТУАЛЬНІСТЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ**

V. I. Marchyk, O. M. Pysmennyi, I. S. Rud

*Kryvyi Rih Pedagogical Institute of State Institution
of Higher Education «Kryvyi Rih National University»
(Kryvyi Rih, Ukraine)*

**URGENCY PHYSICAL EDUCATION IN EDUCATIONAL
INSTITUTIONS**

Анотація. У статті подано короткий огляд проблематики в області актуальності фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Отримано дані про те, що викладачі вишу не підтримують думку про негативний вплив фізичної культури на організм дітей, підлітків, молоді та заклики про скасування уроків (занять) фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах, а також у підготовці бакалаврів, спеціалістів, магістрів. Отримані результати збігаються з думкою про необхідність модернізації існуючої системи фізичного виховання студентів.

Ключові слова: фізичне виховання, студенти, дисципліна.

Summary. In the article a brief overview of issues in the Relevance of physical training in universities. The data that high school teachers do not sup-

port the idea of the negative impact of physical training on the body of children, adolescents, young people and calls for the abolition of classes of physical training in secondary schools and in learning bachelors, masters. The results are summarized with the idea of the need to modernize the existing system of physical education students.

Keywords: physical education, students, discipline.

Постановка проблеми і її актуальність. Можна констатувати, що в студентські роки молодь супроводить низка несприятливих умов, серед яких такі: емоційне та інтелектуальне напруження у зв'язку із самою сутністю навчальної діяльності, довготривале знаходження в статичних позах, зниження рухової активності в організації навчального дня тощо. Проте сьогодні в галузі вищої освіти існує чимало прихильників не тільки щодо скорочення годин фізичного виховання, але й взагалі вилучення дисципліни із навчальних планів. Головним аргументом є відсутність фізичного виховання у навчальних програмах вишів Європи як обов'язкової навчальної дисципліни. Протягом десятиріччя в колі провідних науковців і фахівців у галузі фізичного виховання і спорту ведуться дискусії «за» і «проти».

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У цілому сучасний світ переглядає пріоритети освіти й запити суспільства. Кожна країна, у тому числі й Україна, намагається знайти власні шляхи розвитку освіти відповідно до нових соціальних потреб і очікувань суспільства. Тому без соціально-культурних змін неможливо обрати правильний напрям розвитку сучасної освіти. Показано, що освітня система, як і будь-яка інша соціальна система, функціонує в певному зовнішньому середовищі і з обмеженнями, що накладаються, у тому числі, і державними освітніми стандартами [8, с. 15].

Відомо, що в процесі фізичного виховання в особистості розвивається стійке й усвідомленне ставлення до здоров'я, засноване на позитивних інтересах і потребах, прагнення до вдосконалення власного здоров'я, творчості й духовного світу [6, с. 163]. Проте результати досліджень показують недостатню відповідність змісту робочої програми з дисципліни «Фізичне виховання» запитам і потребам студентів у області фізичної культури і спорту, що не дозволяє повною мірою задовольняти фізкультурно-спортивні інтереси і потреби в активній руховій діяльності [7, с. 172]. Тому в наш час фізичне виховання у вищих навчальних закладах потребує суттєвої модернізації. Гостро проявляється необхідність підвищення мотивації студентів до занять фізичною культурою. Запропоновано найбільш перспективний методичний підхід до організації занять, при якому вибір їх змісту здійснюється студентами на альтернативній основі за власними інтересами, можливостями й потребами і який здатний забезпечити підвищення мотивації до занять фізичною культурою [5, с. 162].

При розкритті завдання державної політики України у сфері фізичної культури і спорту зазначається зменшення бюджетного навантаження

та залучення додаткових ресурсів для створення ринку послуг і підвищення ефективності реалізації різноманітних фізкультурно-спортивних проектів тощо. Підкреслюється також, що такі підходи рекомендовані в умовах імплементації Угоди про асоціацію між Україною та ЄС [3, с. 555].

Перехінний період модернізації вищої освіти за новим законом України Про вищу освіту № 1556-VII від 01.07.2014 на сьогодні відзначився суттєвим скороченням навчального навантаження фізичного виховання у навчальних закладах. Цікавим з цього приводу є дослідження ролі фізичного виховання (взяли участь 92 студенти Львівського національного університету), у якому більшість респондентів наголошують на позитивному впливі занять фізичними вправами на самопочуття, але зазначають, що, якщо заняття будуть факультативними, відвідувати їх будуть 30 %, інколи відвідувати – 22 %, не будуть відвідувати ніколи – 48 % [1, с. 528].

Мета дослідження – розкриття актуальності фізичного виховання як навчальної дисципліни у вищих навчальних закладах у період завершення перехідного етапу модернізації вищої освіти.

Викладення основного матеріалу. У дослідженні, що було проведено в січні 2016 року, взяли участь викладачі, співробітники й аспіранти Криворізького педагогічного інституту ДВНЗ «Криворізький національний університет» з різних факультетів і кафедр (усього 39 осіб).

Респондентам було запропоновано висловити свої думки стосовно розвитку сучасних тенденцій фізичної культури та спорту через анонімну анкету, що містила твердження з двома варіантами відповідей: «так» і «ні».

1. Використання засобів фізичної культури і спорту є одним із ефективних шляхів фізичного вдосконалення, покращення здоров'я, позитивного світосприйняття, підвищення працездатності.

2. Молоде покоління повинно обов'язково займатися фізичною культурою і спортом в державних, громадських організаціях (або самотійно).

3. Чи поділяєте ви думку про негативний вплив уроків (занять) фізичної культури на організм дітей, підлітків, молоді.

4. Чи підтримуєте ви заклики відмінити уроки фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах, а також у підготовці бакалаврів, спеціалістів, магістрів.

5. Ви вважаєте, що для благополуччя в житті необхідно підтримувати власні фізичні кондиції, використовуючи засоби фізичної культури та спорту.

Результати дослідження показали, що відповідь «так» була зафіксована у 100 % випадків на всі твердження, крім твердження під номером 4–95 %.

Вважаємо, що отримані результати були передбачуваними, тому що вони висловлюють загальну суспільну думку, як би не результати збирання підписів електронної петиції «Збереження і підтримка галузі фізичної ку-

льтури і спорту», ініційованої доктором наук з фізичного виховання та спорту, деканом факультету фізичного виховання і спорту Житомирського державного університету імені Івана Франка Тамарою Борисівною Кутек на початку поточного навчального року [4].

У тексті електронної петиції як звернення до президента, зокрема, зазначалось, що «на жаль, на сьогоднішній день, коли наша країна як ніколи потребує фізично підготовленої учнівської, студентської та допризовної молоді, здібної до творчої праці й захисту Батьківщини, існує реальна загроза знищення системи фізичного виховання, багаторічних напрацювань вчених, а отже, і знищення української нації. На нашу думку, цьому активно сприяють недоброзичливці України. Неодноразово на екранах телебачення висвітлюються антирекламні репортажі щодо занять фізичною культурою. Так, 20 вересня 2015 року в новинах ТСН на каналі «1+1» відбувся репортаж, у якому на всю країну було подано неправдиві факти негативного впливу фізичної культури на організм учнів, пролунали вислови, що фізична культура не покращує здоров'я, а «добиває» школярів, а також заклики відмінити уроки фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах з метою «збереження здоров'я». Така тенденція спостерігається не лише в системі фізичного виховання школярів, але й студентів вищих навчальних закладів, що підтверджується закриттям кафедр фізичного виховання. Ця проблема набуває загальнодержавного значення та потребує нагального вирішення. Просимо Вас сприяти збереженню важливої суспільної цінності – фізичної культури з метою збереження здоров'я нації».

Як видно на рис. 1, зібрано лише 10 % необхідних голосів. Відповідно до закону, Президент України, Верховна Рада України, Кабінет Міністрів України розглядають петиції, які набрали не менше ніж 25 тис. підписів громадян протягом не більше трьох місяців з дня опублікування петиції [2].

Незважаючи на простоту реєстрації на головній сторінці офіційного інтернет-представництва Президента України, лише одному з авторів роботи вдалось підтримати петицію після багаторазових спроб протягом двох тижнів, а з кафедри фізичної культури і методики її викладання педагогічного інституту із 16 викладачів – тільки трьом.

Петиція № 22/010247-еп. Подана 23.09.2015. Дата початку збору підписів: 23.09.2015. Статус: у встановлений строк не набрала необхідної кількості голосів.

Висновки. Сьогодні фізичне виховання у вищих навчальних закладах потребує суттєвої модернізації, оскільки існуюча система не дозволяє повною мірою задовольняти фізкультурно-спортивні інтереси і потреби в активній руховій діяльності студентів.

ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ ОСІБ,
ЯКІ ПІДПИСАЛИ
ЕЛЕКТРОННУ ПЕТИЦІЮ:



Збір підписів завершено

Рисунок 1 – Результати збору підписів електронної петиції «Збереження і підтримка галузі фізичної культури і спорту»

Викладачі педагогічного інституту ДВНЗ «Криворізький національний університет» з різних факультетів і кафедр не підтримують думку про негативний вплив фізичної культури на організм дітей, підлітків, молоді та заклики про відміну уроків (занять) фізичної культури у загальноосвітніх навчальних закладах, а також у підготовці бакалаврів, спеціалістів, магістрів.

Вважаємо, що під час збирання підписів електронної петиції «Збереження і підтримка галузі фізичної культури і спорту», яка була ініційована доктором наук з фізичного виховання та спорту, деканом факультету фізичного виховання і спорту Житомирського державного університету імені Івана Франка Тамарою Борисівною Кутек на початку поточного навчального року, було створено штучні перепони, які кардинально вплинули на результати збирання підписів.

Література

1. Бусол, А. Роль фізичного виховання і ставлення до нього студентів-журналістів Львівського національного університету імені Івана Франка / Андрій Бусол, Ігор Тимкович, Роман Кичма, Галина Кроншталь, Ігор Кукурудзяк // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць Вінниц. держ. пед. ун-ту ім. М. Коцюбинського / гол. ред. В. М. Костюкевич. – Вінниця : Планер, 2015. – Том 2, вип. 19. – С. 526– 531.

2. Набрав чинності закон про електронні петиції [Електронний ресурс] / Судово-юридична online-газета. – Режим доступу: <http://sud.ua/news/2015/10/29/82701-vstypil-v-sily-zakon-ob-elektronnikh-petitsiyakh>.

3. Гонтарук, О. Стратегічні завдання державної політики України у сфері фізичної культури і спорту / Олександр Гонтарук // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць Вінниц. держ. пед. ун-ту ім. М. Коцюбинського / гол. ред. В. М. Костюкевич. – Вінниця : Планер, 2015. – Том 2, вип. 19. – С. 554–559.

4. Кутек, Т. Б. Збереження і підтримка галузі фізичної культури : електронна петиція [Електронний ресурс] / Т. Б. Кутек. – Режим доступу: <https://petition.president.gov.ua/petition/10247>.

5. Сорокін, Ю. С. Теоретико-методологічні аспекти модернізації концепцій фізичного виховання студентської молоді в Україні / Ю. С. Сорокін // Педагогіка та сучасні аспекти фізичного виховання : зб. наук. праць I Міжнар. наук.-практ. конф. (Краматорськ, 16–17 квітня 2015 року): у 2 т. / за заг. ред. Ю. О. Долинного. – Краматорськ: ДДМА, 2015. Т. 1. С. 158–163.

6. Стасюк, В. Виховання спрямованості на формування здорового способу життя: проблема визначення / Василь Стасюк, Леонід Олейник // Валеологічна освіта в навчальних закладах України: стан, напрямки й перспективи розвитку : матеріали XXI Всеукр. наук.-практ. конф. (Кіровоград, 21–23 травня 2015 року). – Кіровоград : КДПУ ім. В. Винниченка, 2015. – С. 158–163.

7. Олійник, О. М. Основні шляхи формування потреб молоді щодо спортивно-орієнтованого фізичного виховання / О. М. Олійник, Д. Д. Кучма // Педагогіка і сучасні аспекти фізичного виховання : зб. наук. праць I Міжнар. наук.-практ. конф. (Краматорськ, 16–17 квітня 2015 року) : у 2 т. / за заг. ред. Ю. О. Долинного. – Краматорськ : ДДМА, 2015. – Т. 1. – С. 169–173.

8. Червона, Л. М. Вплив сучасних соціокультурних тенденцій на процес модернізації системи освіти та на розумінні її якості / Л. М. Червона // Педагогічні традиції та інновації в сучасному освітньому просторі : матеріали II Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю (Мукачеве, 28 квітня 2015 року). – Дніпропетровськ : Інновація, 2015. – С. 14–16.

References

1. Busol, A. Rol' fizychnoho vykhovannya i stavlennya do n'oho studentiv-zhurnalistiv L'vivs'koho natsional'noho universytetu imeni Ivana Franka / Andriy Busol, Ihor Tymkovych, Roman Kychma, Halyna Kronshtal', Ihor Kukurudzyak // Fizychna kul'tura, sport ta zdorov'ya natsiyi : zb. nauk. prats' Vinnyts. derzh. ped. un-tu im. M. Kotsyubyns'koho / hol. red. V. M. Kostyukevych. – Vinnytsya : Planer, 2015. – Tom 2, vyp. 19. – S. 526–531.

2. Vstupyl v sylu zakon ob elektronnykh petytsyyakh [Elektronnyy resurs] / Sudebno-yurydycheskaya online-hazeta. – Rezhym dostupa: <http://sud.ua/news/2015/10/29/82701-vstypil-v-sily-zakon-ob-elektronnikh-petitsiyakh>.

3. Hontaruk, O. Stratehichni zavdannya derzhavnoyi polityky Ukrayiny u sferi fizychnoyi kul'tury i sportu / Oleksandr Hontaruk // Fizychna kul'tura, sport ta zdorov'ya natsiyi : zb. nauk. prats' Vinnyts. derzh. ped. un-tu im. M. Kotsyubyns'koho / hol. red. V. M. Kostyukevych. – Vinnytsya : Planer, 2015. – Tom 2, vyp. 19. – S. 554–559.

4. Kutek, T. B. Zberezhennya i pidtrymka haluzi fizychnoyi kul'tury : elektronna petytsiya [Elektronnyy resurs] / T. B. Kutek. – Rezhym dostupu: <https://petition.president.gov.ua/petition/10247>.

5. Sorokyn, Yu. S. Teoretyko-metodolohycheskye aspekty modernyzatsyy kontseptsyy fizycheskoho vospytannya studencheskoy molodezhy v Ukrainy / Yu. S. Sorokyn // Pedahohika i suchasni aspekty fizychnoho vykhovannya : : zb. nauk. prats' I Mizhnar. nauk.-prakt. konf. (Kramators'k, 16–17 kvitnya 2015 roku) : u 2 t. / za zah. red. Yu. O. Dolynnoho. – Kramators'k : DDMA, 2015. – T. 1. – S. 158–163.

6. Stasyuk, V. Vychovannya spryamovanosti na formuvannya zdorovoho sposobu zhyattya: problema vyznachennya / Vasyl' Stasyuk, Leonid Oleynyk // Valeolohichna osvita v navchal'nyy zakladakh Ukrainy: stan, napryamky y perspektyvy rozvytku : materialy KhKhI Vseukr. nauk.-prakt. konf. (Kirovohrad, 21–23 travnya 2015 roku). – Kirovohrad : KDPU im. V. Vynnychenka, 2015. – S. 158–163.

7. Oliynyk, O. M. Osnovni shlyakhy formuvannya potreb molodi shchodo sportyvno oriyentovannoho fizychnoho vykhovannya / O. M. Oliynyk, D. D. Kuchma // Pedahohika i suchasni aspekty fizychnoho vykhovannya : : zb. nauk. prats' I Mizhnar. nauk.-prakt. konf. (Kramators'k, 16–17 kvitnya 2015 roku) : u 2 t. / za zah. red. Yu. O. Dolynnoho. – Kramators'k : DDMA, 2015. – T. 1. – S. 169–173.

8. Chervona, L. M. Vplyv suchasnykh sotsiokul'turnykh tendentsiy na protses modernizatsiyi systemy osvity ta na rozuminni yiyi yakosti / L. M. Chervona // Pedahohichni tradytsiyi ta innovatsiyi v suchasnomu osvith'omu prostori : materialy II Vseukr. nauk.-prakt. konf. z mizhnar. uchastyu (Mukachevo, 28 kvitnya 2015 roku). – Dnipropetrovs'k : Innovatsiya, 2015. – S. 14–16.

В. П. Родигіна

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

**ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В СИСТЕМІ
ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ІНЖЕНЕРІВ-ХІМІКІВ**

V. P. Rodygina

*National Technical University «Kharkiv Polytechnic Institute»
(Kharkiv, Ukraine)*

**FEATURES OF PHYSICAL EDUCATION IN THE SYSTEM
OF PREPARATION OF FUTURE PROFESSIONAL
OF CHEMICAL ENGINEERS**

Анотація. У статті розглядаються особливості фізичного виховання в процесі фахової підготовки майбутніх інженерів-хіміків, психофізіологічні особливості, зміст і умови діяльності майбутніх інженерів-хіміків.

Ключові слова: фізичне виховання, професійна підготовка, майбутні інженери-хіміки.

Summary. The article considers: the peculiarities of physical education in the process of professional preparation of future engineers – chemists; psychophysiological features, content and conditions for the activities of future chemical engineers.

Keywords: physical education, professional preparation, future engineers-chemists.

Мета та завдання дослідження. Майбутнє незалежної України, її соціально-економічний, науковий, культурний розвиток значною мірою залежать від рівня підготовки фахівців вищої освіти в різних галузях народного господарства. Здоров'я студентів, нарівні з їхньою соціальною зрілістю, становить необхідні умови для успішного навчання у вищому навчальному закладі, що в результаті позначається на рівні їхньої професійної придатності.

Структура професійної підготовки студентів у вищих навчальних закладах, як відомо, розподіляється на такі складові:

1) професійна компетентність, яка формує знання, вміння та навички спеціаліста;

2) формування особистості професіонала, де прищеплюються морально-етичні цінності, науковий світогляд, ціннісні орієнтації особистості;

3) фізичне здоров'я студентів, яке включає валеологічне виховання, професійно-прикладну фізичну підготовку, фізичне виховання, ведення здорового способу життя та інше.

Кожна з цих складових в основному спрямована на підготовку спеціалістів найвищого рівня.

Традиційно складені у вишах організаційно-методичні форми вирішення оздоровчих задач покладаються переважно на кафедри фізичного виховання.

Навчальна дисципліна «Фізичне виховання» входить до блоку обов'язкових для всіх вищих навчальних закладів України дисциплін. Програма цієї навчальної дисципліни передбачає безпосереднє залучення кожного студента до фізичної культури та спорту як найбільш впливових засобів зміцнення здоров'я.

Фізична культура – єдина навчальна дисципліна в технічному ВНЗ, яка навчає студентів формувати, зберігати та зміцнювати своє здоров'я. Заняття фізичною культурою та спортом у значній мірі сприяють підготовці майбутніх інженерів до професійної діяльності.

Проте, за даними Г. Е. Іванової (2008 р.), Г. Л. Кривошеєвої (2011р.), С. О. Сичова (2012 р.), відомо, що студенти мають недостатній рівень знань про культуру здоров'я, професійно важливі фізичні якості. У технічних вишах можливість валеологічного навчання й виховання в рамках викладання навчальних дисциплін відсутні, окрім дисципліни «фізичне виховання».

У зв'язку з цим необхідно структуру підготовки майбутніх інженерів розглядати у взаємозв'язку аспектів фізичного виховання та роботи спеціальних кафедр з орієнтації на культуру здоров'я.

Метою роботи є вивчення особливостей фізичного виховання інженерів-хіміків з урахуванням специфіки їхньої майбутньої професійної діяльності.

Було використано такі методи досліджень: аналіз наукової літератури, аналіз досвіду підготовки фахівців, аналіз професійного шляху спеціалістів, педагогічні спостереження.

Викладення основного матеріалу. Вимоги до фізичної та психологічної підготовленості інженера істотно відрізняються від вимог, що висуваються до лікаря, педагога, музиканта.

Серед інженерних професій є такі, які висувають особливі специфічні вимоги до рухових можливостей і фізичної підготовленості фахівців. Ці вимоги особливо важливі для хімічних спеціальностей.

Основними чинниками, які визначають професійну діяльність інженера на виробництві, як відомо, є:

- 1) сфера діяльності,
- 2) зміст і умови праці,
- 3) психофізіологічні особливості діяльності фахівця.

Професійна діяльність інженера-хіміка відрізняється специфічними умовами праці. До них відноситься робота в умовах загазованості повітря шкідливими хімічними речовинами (органічними розчинниками). Тому характер майбутньої професії інженерів-хіміків зумовлений можливістю виникнення професійних захворювань. До них відносять:

- 1) захворювання шкіри: алергія, дерматит, екзема;
- 2) поразки системи кістковомозкового кровотворення: анемія, носові кровотечі, рясні менструальні крововтррати, лейкоз;
- 3) порушення функціонального стану печінки – токсичний гепатит;
- 4) хронічні захворювання верхніх дихальних шляхів.

Для успішної роботи в цих умовах зміст професійно-оздоровчої програми фізичної підготовки майбутніх інженерів-хіміків повинен враховувати всі вимоги майбутньої професії.

Інженерам-хімікам різних спеціальностей, зайнятим в обслуговуванні технологічних процесів на виробництві із застосування органічних речовин, у процесі роботи необхідно мати:

- високий рівень функціональної надійності серцево-судинної і дихальної систем (в умовах нестачі кисню в організмі і впливи шкідливих хімічних речовин),
- добрі показники зорового, слухового та рухового аналізаторів (через небезпеку аварій, пов'язаних з витоком шкідливих речовин),
- спостережливість і колірне сприйняття (для правильного оцінювання хімічних реакцій),
- високу емоційну стійкість і самовладання (через можливі вибухи та пожежі).

Професійна діяльність інженерів-хіміків у більшості випадків здійснюється в денний час у дві зміни, її структурні компоненти не фіксовані за часом, режими праці і відпочинку не регламентовані.

Таким чином, особливо актуальною є проблема підвищення резервів дихальної, серцево-судинної та нервово-м'язової систем студентів–хіміків, оскільки їхня професійна діяльність пов'язана з підвищеною вірогідністю хронічних захворювань органів дихання, шкірних покривів і системи кровообігу.

У зв'язку з цим є доцільним використовувати на заняттях зі студентами хімічних спеціальностей такі види спорту, які підвищують аеробну витривалість. За допомогою тренувальних занять, які направлені на розвиток загальної витривалості, можна розвинути резерви дихальної, серцево-судинної нервово-м'язової систем організму.

Тренування на розвиток витривалості сприяють виникненню в організмі пристосувальних реакцій, що приводить до високої економізації споживання кисню, стабілізують діяльність вегетативної нервової системи, сприяють економізації роботи серця в спокої та тим самим протидіють факторам ризику в повсякденному житті.

Загальну витривалість характеризує здатність виконувати роботу помірної інтенсивності, при якій функціонує велика частина м'язового апарату людини. Ці вимоги задовольняють такі види спорту, як плавання, повільний біг, лижний спорт, біг на ковзанах, веслування, туризм, йога, різні види дихальної гімнастики тощо.

При виконанні вправ на витривалість потрібно враховувати їхню інтенсивність, тривалість, кількість повторень і тривалість інтервалів відпочинку. У залежності від поєднання цих компонентів характер відповідних реакцій організму буде різний. Як правило, заняття на розвиток загальної витривалості мають проходити в умовах сталого споживання кисню, без задишки, при помірній інтенсивності вправ. Найбільше зростання працездатності у студентів спостерігається за умови щоденних занять вправами на витривалість до 20–30 хв. при інтенсивності 50 % від максимальної. Треба проводити контроль за частотою серцевих скорочень (ЧСС), яка повинна становити 130–150 ударів за хвилину. Кількість повторень вправ визначається можливостями студентів виконувати їх в умовах сталого споживання кисню.

Для оптимізації професійної фізичної підготовки майбутніх інженерів–хіміків необхідно включати відомості не тільки про практику фізичних вправ, засоби та методи їх застосування, але й ті розділи валеологічних знань, які дозволяють створити ціннісне ставлення до свого здоров'я. Тому необхідно застосовувати різні форми проведення занять (лекційні, методичні, практичні), слід належною мірою використовувати освітні можливості студентів, переслідуючи мету – виробити у кожного студента, завдяки усвідомленню значення рухової активності, стійку мотивацію до потреби її освоєння.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Виходячи з вищесказаного, фізичне виховання повинне бути конкретизоване по відно-

шенню до особливостей майбутньої професійної діяльності майбутніх інженерів-хіміків. Це має велике значення при складанні індивідуальних оздоровчих програм, які повинні враховувати основні вимоги особливостей професії.

Фізичне виховання не впливає прямо на процес виробництва, воно є непрямым фактором, який сприяє ефективності праці.

У загальному процесі навчання майбутніх інженерів-хіміків фізичне виховання повинне займати важливе місце й стати органічною часткою програми професійної підготовки у вищому навчальному закладі.

У подальших дослідженнях планується розроблення теорії та методики впровадження здорового способу життя, стійкої потреби у ціннісному ставленні до свого здоров'я в процесі професійної підготовки майбутніх інженерів-хіміків і в їх подальшій трудовій діяльності.

Література

1. Бароненко, В. А. Здоров'я та фізична культура студента: навч. посіб. / В. А. Бароненко, Л. А. Раппопорт; за ред. Ст. А. Бароненко. – : Альфа. 2003. - 352 с.
2. Бішаєва, А. А. Професійно-оздоровча фізична культура студента: навчальний посібник/О. А. Бішаєва - КНОРУС, 2013. - 304 с.
3. Віленський, М.В. Я. Фізична культура та здоровий спосіб життя студента: навчальний посібник/М. Я. Віленський, О. Г. Горшків. - 2-ге вид., Стер. – КНОРУС. 2012. - 240 с.
4. Грибан, В. Г. Валеологія: навчальний посібник / Грибан В. Г - К. : Центр навчальної літератури, 2005. – 256 с.
5. Іллініч, В. І. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів. Фізична культура у професійній діяльності бакалавра та спеціаліста / В. І. Іллініч // Фізична культура студента: учень / за ред. В. І. Іллініча. - Гардаріки, 1999. - С. 380-432.
6. Кобяков, Ю. П. Фізична культура. Основи здорового життя / Кобяков Ю. П. - Фенікс., 2012. - 252 с.
7. Кривошеєва, Г. Л. Формування культури здоров'я студентів університету: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Кривошеєва Г. Л. - Луганськ, 2001. - 19 с.
8. Крилова, Л.М. Здоровий спосіб життя студентів. Фізична культура у забезпеченні здоров'я. Фізична культура: навч. посіб. / Крилова Л. М. ; під. ред. В. А. Коваленко. - АСВ, 2000.
9. Психологія професійного здоров'я: навчальний посібник / під. ред. проф. р. Г. С. Нікіфорова. - Мова, 2006. - 480 с.
10. Раєвський, Р. Т. Професійно-прикладна підготовка студентів технічних вузів / Раєвський Р. Т. - 1995. - 136 с.

References

1. Baronenko, V. A. Zdorov'je y fizycheskaja kuljtura studenta : ucheb. posob. / V. A. Baronenko, L. A. Rappoport ; pod red. V. A. Baronenko. – M. : Aljfa. – 2003. – 352 s.
2. Byshaeva, A. A. Professyonaljno-ozdoroviteljnaja fizycheskaja kuljtura studenta : uchebnoe posobyje / A. A. Byshaeva. – KNORUS, 2013. – 304 s.
3. Vylenskyj, M. Ja. Fizycheskaja kuljtura y zdorovyj obraz zhyzny studenta: uchebnoe posobyje / M. Ja. Vylenskyj, A. Gh. Ghorshkov. – 2-e yzd., ster. – KNORUS. 2012. – 240 s.
4. Ghryban, V. Gh. Valeologhija : navchaljnyj posibnyk / Ghryban V. Gh. – K. : Centr navchaljnoji literatury, 2005. – 256 s.
5. Yljynych, V. Y. Professyonaljno-prykladnaja fizycheskaja podghotovka studentov. Fizycheskaja kuljtura v professyonalnoj dejateljnosti bakalavra y specyalysta / V. Y. Yljynych // Fizycheskaja kuljtura studenta : uchenyk / pod red. V. Y. Yljynycha. – Ghardaryky, 1999. – S. 380–432.
6. Kobjakov, Ju. P. Fizycheskaja kuljtura. Osnovy zdorovogho obraza zhyzny / Kobjakov Ju. P. – Rostov n/D. : Fenyks., 2012. – 252 s.
7. Kryvoshejeva, Gh. L. Formuvannja kuljtury zdorov"ja studentiv uni-versytetu : avtoref. dys. ... kand. ped. nauk : 13.00.04 / Kryvoshejeva Gh. L. – Lughansjk, 2001. – 19 s.
8. Krylova, L. M. Zdorovyj obraz zhyzny studentov. Fizycheskaja kuljtura v obespechenyy zdorovjja. Fizycheskaja kuljtura : ucheb. posob. / Krylova L. M. ; pod. red. V. A. Kovalenko. – ASV, 2000.
9. Psykhologhyja professyonaljnogho zdorov"ja : uchebnoe posobyje / pod. red. prof. Gh. S. Nykyforova. – Rechj, 2006. – 480 s.
10. Raevskyj, R. T. Professyonaljno-prykladnaja podghotovka studentov tekhnicheskyykh vuzov / Raevskyj R. T. – 1995. – 136 s.

М. В. Єрмоленко, О. А. Верішак

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

**АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ОПТИМІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ ПРОФЕСІЙНО-
ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ
МАШИНОБУДІВНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ**

M. V. Ermolenko, O. O. Verishak

*Donbass State Engineering Academy
(Kramatorsk, Ukraine)*

**ISSUES OF PROCESS OPTIMIZATION PROFESSIONAL-APPLIED
PHYSIKAL PREPARATION OF STUDENTS MACHINE-BUILDING
SPECIALTIES**

Анотація. У статті розглядається питання оптимізації професійно-прикладної фізичної підготовки на основі застосування сучасних педагогічних технологій навчання.

Ключові слова: педагогічна технологія, професійно-прикладна фізична підготовка, система фізичного виховання.

Summary. The paper discusses the optimization of professionally applied physical training through the use of modern pedagogical technologies.

Keywords: pedagogical technology, professionally applied physical preparation, system of physical education.

Постановка проблеми та її актуальність. Сучасний стан економіки нашої державі переживає період стагнації. Особливо це стосується такої важливої галузі, як машинобудування, де успішність залежить не тільки від об'єктивних факторів, а й від суб'єктивних,

саме якості кадрового потенціалу. Шлях успішного розвитку нашої держави на сучасному етапі лежить через проведення широкого спектру реформ, які мають стосуватися всіх сфер державної життєдіяльності. Безумовно, у цьому провідне місце відведено економіко-соціальним аспектам життя суспільства. Але не слід забувати, що важливе значення надано сфері освіти, яка є «двигуном» існуючих перетворень, тому що завдяки освіті здійснюється ефективна підготовка висококваліфікованих спеціалістів різних галузей народного господарства. Саме тому тенденція, що склалася, змушує активно шукати шляхи вдосконалення системи, що склалася [3, с. 17].

Як відомо, перехід освіти на якісно новий рівень неможливий без докорінних змін у підходах до структуризації та організації підготовки висококваліфікованих спеціалістів. У зв'язку з цим зростають вимоги до процесу розвитку та вдосконалення професійно необхідних якостей студентів у період їхнього навчання у вищих навчальних закладах.

Підвищення якості підготовки майбутніх спеціалістів у країні можливе шляхом більш активного використання наукового та навчального потенціалу вузів різного профілю при широкому застосуванні сучасних психолого-педагогічних технологій. Існуюча система освіти, що відповідає потребам індустріального суспільства і багато в чому сприяла його успіхам, нині дедалі більше приходить у протиріччя з потребами інформаційно-індустріального суспільства, що зароджується, яке оголошує попит на освіту та професійну підготовку в значно більш різноманітних формах [1]. 35; 5, с. 48].

Нове суспільство має стати суспільством, пронизаним інформацією, відкритим для зв'язків зі світом, з постійною сприйнятливістю до нових знань та навичок. Успішний його розвиток потребує створення нової системи освіти. Безумовно, нова система освіти має спиратися на нові технології викладання, що становлять фундамент професійної психофізичної готовності людини [7, с. 97-98].

Складність цілей, що стоять перед освітою, робить складним сам освітній процес, який може бути успішно реалізований лише в рамках спеціально створених освітніх систем, де важливу роль відіграють педагогічні технології. Вдосконалення викладання за новими педагогічними технологіями та впровадження їх у процес дозволить студентам відігравати більш активну роль у процесі навчання, а викладачам – мати зворотний зв'язок. На рівні вищої професійної освіти основною метою навчання є підвищення якості підготовки спеціалістів у країні в рамках як основної, так і додаткової освіти шляхом більш активного використання наукового та навчального потенціалу провідних вишів [10, с. 52-53].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. У фізичному вихованні накопичено значний теоретичний та практичний матеріал як вітчизняних, так і зарубіжних спеціалістів з питань професійно-прикладної фізичної підготовки в аспекті пошуку та реалізації нових педагогічних технологій. Проблеми професійно-прикладної фізичної підготовки у своїх роботах розглядали Раєвський Р. Т., Іллініч В. А., Рідких В. П., Сігов Н. Д., Каравашкін О. В., Гусарова Є. Н., Кусаїнов Г. М. та ін.

Аналіз та узагальнення досвіду застосування освітніх технологій дозволив нам зробити висновок про необхідність створення технології викладання професійно-прикладної фізичної підготовки у вишах, започаткованої на педагогічних технологіях, з метою досягнення у випускників необхідного рівня професійної психофізичної готовності.

Формулювання мети та завдань роботи

Метою роботи є теоретичне обґрунтування необхідності розробки педагогічної технології, що забезпечує ефективність професійно-прикладної фізичної підготовки у ВНЗ.

Відповідно до мети дослідження нами поставлені такі завдання:

- 1) виявити основні напрями розвитку професійно-прикладної фізичної підготовки студентів на сучасному етапі;
- 2) обґрунтувати необхідність розробки педагогічних технологій комплексного характеру, що застосовуються у процесі професійно-прикладної фізичної підготовки студентів.

Виклад основного матеріалу. Розуміння того, що фізичні вправи викликають не тільки зміну фізичного стану, а й впливають на особистість, призводить до того, що поняття професійно-прикладна фізична підготовка починають тлумачити розширено. Автори (В. І. Жолдак, В. І. Іллініч, В. А. Кабачков, М. В. Ніязов, А. М. Кандауров, Є. А. Полунін та ін.) вважають, що так звані професійно важливими здібностями або якостями індивіда правомірно вважати ті, від яких суттєво залежить не лише результат вдосконалення, і навіть адекватність поведінки за можливих екстремальних ситуаціях, наприклад аварійних. Але адекватність поведінки, безумовно, не може ставитись до фізичної підготовленості. Шляхи вирішення протиріччя стали намічатися з постановкою проблеми про фізичну культуру особистості та способи її досягнення. Тут йдеться про фізичне вдосконалення як одну з цілей виховання людини, підвищення рівня її особистої культури. Все це повною мірою стосується і галузі фізичного виховання, що розглядає процеси підготовки особистості до майбутньої трудової діяльності.

У зв'язку з цим залишаються недостатньо вивченими питання професійно-прикладної фізичної підготовки студентської молоді у галузі машинобудування. В даний час у вищій школі у зв'язку зі зниженням рівня здоров'я студентів недоліками у вихованні особистості, готової добиватися успіхів у умовах обраної професії, ведеться розробка методик з використанням засобів фізичної культури та спорту, які не відповідають за інноваційними та інформаційно-технологічними підходами сучасних. У літературі немає єдиної думки щодо структури навчального процесу з фізичного виховання. Деякі автори вважають, що структура навчальних занять у вузах має зводитися до розвитку у певній послідовності фізичних якостей або виборчого розвитку професійно важливих фізичних якостей. У ряді випадків окремі автори визначають систему фізичної підготовки студентів у вишах як спортивно-технічну підготовку у певних видах спорту. Протиріччя, що намітилися, свідчать про те, що існуючі методики підготовки майбутніх фахівців засобами фізичного виховання втрачають свою актуальність.

Це пояснюється тим, що науково-технічний прогрес призвів до значного збільшення механізації та автоматизації виробничих процесів. З'явилася нова, більш сучасна техніка та технологія виробництва, що призвело до зниження фізичного навантаження на фахівця. Водночас значно збільшилася інтенсивність та напруженість праці, підвищилася індивідуальна відповідальність інженера за результат його виробничої діяльності. Тому високий рівень складності сучасної техніки та технологій, підвищення обсягу професійної рухової активності різної інтенсивності передбачають відповідну функціональну та фізичну підготовку людини, яка в сучасних умовах може забезпечуватися застосуванням комплексної педагогічної технології у структурі професійно-прикладної фізичної підготовки студентів машинобудівних. 32-34].

Проведений нами аналіз літературних джерел дає змогу стверджувати, що наразі психофізичні особливості професійної підготовки фахівців галузі машинобудування за всім переліком спеціальностей ще недостатньо досліджені. Відсутній узагальнюючий перелік основних професійно важливих психофізичних якостей, недостатньо розроблено методики їх виховання. На наш погляд, процес професійної підготовки фахівця будь-якої професії має будуватися на основі розробленої психофізичної моделі фахівця. Достатній мінімум розвитку професійно важливих якостей має визначатися параметрами моделі та рівнем їхньої значущості для забезпечення професійної готовності. У цій свя-

зи є актуальним вивчення впливу різних засобів та методів фізичної культури на виховання та корекцію професійно важливих якостей.

Таким чином, досить актуальним і своєчасним можна вважати питання розробки педагогічної технології підготовки спеціалістів у різних галузях народного господарства, яка мала б комплексний характер. На наш погляд, це завдання надзвичайно актуальне та пов'язане із залученням комплексу інформаційних та технологічних підходів, що відповідають духу часу. Передбачувана педагогічна технологія, а точніше модель, повинна ґрунтуватися на:

- гуманно-особистісної орієнтації котрі займаються (індивідуальний підхід);
- активізації та інтенсифікації діяльності котрі займаються;
- ефективності управління та організації навчального процесу (вза-іммообумовлюючий зв'язок педагог-студент-педагог);
- Застосування нових і нових інформаційних засобів.

Застосування комплексних педагогічних технологій зумовлює значне покращення показників удосконалення у студентів навичок та умінь, нервово-м'язової працездатності, які відповідатимуть державним стандартам професійної підготовленості. Окрім цього, вирішується завдання інтенсифікації навчального процесу, розширення діапазону рухових режимів на основі принципів екстраполяції функцій вищої нервової діяльності та структурування рухової функціональної системи.

Не варто забувати, що професійно-прикладна фізична підготовка студентів повинна бути включена до всіх розділів програми з фізичного виховання, виконуючи сполучну, координуючу та активізуючу функцію, де її основним завданням у вищих навчальних закладах різного профілю буде формування фізичних, фізіологічних та психологічних якостей. професійної діяльності

Таким чином, слід зазначити, що сучасні педагогічні технології у професійно-прикладній фізичній підготовці мають будуватися на підставі системного підходу до використання всіх форм, засобів та методів, за допомогою яких рівень розвитку професійно важливих якостей майбутніх спеціалістів до моменту закінчення навчального закладу буде доведений або максимально наближений до параметрів моделі.

Висновки

1. Сучасний етап розвитку «інформаційно-індустріального» суспільства, вимагає підвищення якості підготовки молодих робітничих кадрів, зумовлює посилення ролі прикладної функції фізичного виховання. Водночас в умовах традиційної організації навчального

процесу професійно-прикладна фізична підготовка учнів вишів не завжди забезпечує необхідний вплив на їх професійно значущі якості. Це зумовлює пошук нових ефективних педагогічних технологій у реалізації професійно-ужиткової фізичної підготовки студентів.

2. Розробка та застосування нових педагогічних технологій у системі фізичного виховання дозволить ефективно реалізувати основні завдання професійно-прикладної фізичної підготовки. Що у свою чергу забезпечить формування фізичних, фізіологічних та психічних якостей, що сприяють досягненню та підтриманню готовності до успішної професійної діяльності.

Перспективами подальших досліджень у даному напрямку вважаємо розробку та апробацію комплексної педагогічної технології з урахуванням психофізичної моделі спеціаліста у структурі професійно-прикладної фізичної підготовки.

Література

1. Абдуліна, О. А. Моніторинг якості професійної підготовки/О. А. Абдуліна // Вища освіта - 1998. - № 3. - С. 35–39.
2. Варавін, В. Н. Основи професійно-прикладної спрямованості фізичної підготовки майбутніх інженерів у технічних вишах / Варавін В. Н., Зільберман І. З. // Наукова конференція. - 1997. - С. 136-138.
3. Волков, В. Л. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентської молоді / Волков В. Л. - К. : Знання України, 2004. – 82 с.
4. Питання професійної підготовки та оздоровчої фізичної культури: зб. статей. - ІФК СГУТ та КД, 2003.
5. Гончаров, В. Д. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів вузів: реальність та перспективи / Гончаров В. Д., Роман Б. Ф., Юкіш В. Ф. // Теорія та практика фізичної культури. - 1993. - № 7 - 3. 48.
6. Жуковська, З. Д. Методологічні засади та технології розробки, функціонування комплексної системи контролю якості підготовки фахівців у вузі: автореф. дис. ... д-ра пед. наук/Жуковська З. Д., 1994. - С. 14.
7. Іллініч, В. І. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів у вишах (науково-методичні та організаційні засади) / Іллініч В. І. - Вища школа, 1978. - 144 с.
8. Іллініч, В. А. Рекомендації щодо проблеми засобу фізичної культури та спорту при підготовці студентів до майбутньої професійної діяльності / Іллініч В. А. - 1986. - 72 с.
9. Іванов, Г. Д. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів / Іванов Г. Д. - Алма-Ата: Казахський ін-т фізичної культури, 1978. - 84 с.

10. Раєвський, Р. Т. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів технічних вузів / Раєвський Р. Т. – Вища школа, 1985. – 136 с.
11. Філь, С. Н. Професійна підготовка студентів в інституті фізичної культури / Філь С. Н., Пешков В. П. - Київ: Вища школа, 1985. - 136 с.

References

1. Abdulyna, O. A. Monitorynh kachestva professional'noy podgotovky / O. A. Abdulyna // Vysshee obrazovanye.– 1998. – № 3. – S. 35–39.
2. Varavyn, V. N. Osnovy professional'no-prikladnoy napravlennosti fizycheskoy podgotovky budushchikh ynzhenarov v tekhnicheskikh vuzakh / Varavyn V. N., Zyl'berman Y. Z. // nauchnaya konferentsyya. – 1997. – S. 136–138.
3. Volkov, V. L. Osnovy profesiyno-prikladnoyi fizychnoyi pidgotovky student's'koyi molodi / Volkov V. L. – K. : Znannya Ukrayiny, 2004. – 82 s.
4. Voprosy professional'noy podgotovky y ozdorovitel'noy fizycheskoy kul'tury : sb. statey. – YFK S·HUT y KD, 2003.
5. Honcharov, V. D. Professional'no-prikladnaya fizycheskaya podgotovka studentov vuzov: real'nost' y perspektivy / Honcharov V. D., Romanov B. F., Yukysh V. F. // Teoriya y praktika fizycheskoy kul'tury. – 1993. – № 7 – S. 48.
6. Zhukovskaya, Z. D. Metodologicheskiye osnovy y tekhnologiy razrabotki, funktsionirovaniya kompleksnoy systemy kontrolya kachestva podgotovki spetsyalistov v vuze : avtoref. dys. ... d-ra ped. nauk / Zhukovskaya Z. D. – 1994. – S. 14.
7. Yl'nykh, V. Y. Professional'no-prikladnaya fizycheskaya podgotovka studentov v vuzakh (nauchno-metodicheskiye y orhanyzatsyonnye osnovy) / Yl'nykh V. Y. – Vysshaya shkola, 1978. – 144 s.
8. Yl'nykh, V. A. Rekomendatsyy po probleme sredstva fizycheskoy kul'tury y sporta pry podgotovke studentov k budushchey professional'noy deyatel'nosti / Yl'nykh V. A. – 1986. – 72 s.
9. Yvanov, H. D. Professional'no-prikladnaya fizycheskaya podgotovka studentov / Yvanov H. D. – Alma-Ata : Kazakhskyy yn-t fizycheskoy kul'tury, 1978. – 84 s.
10. Raevskyy, R. T. Professional'no-prikladnaya fizycheskaya podgotovka studentov tekhnicheskikh vuzov / Raevskyy R. T. – Vysshaya shkola, 1985. – 136 s.
11. Fyl', S. N. Professional'naya podgotovka studentov v ynstytute fizycheskoy kul'tury / Fyl' S. N., Peshkov V. P. – Kyev : Vyshcha shkola, 1985. – 136 s.

С. Ю. Перекопський, В. В. Шутко

Криворізький педагогічний інститут

ДВНЗ «Криворізький національний університет»

(м. Кривий Ріг, Україна)

**ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
ОЧИМА ПЕРШОКУРСНИКА**

S. Y. Perekopsky, V. V. Shut`ko

Kryvyi Rih Pedagogical Institute of State Institution

of Higher Education «Kryvyi Rih National University»

(Krivyi Rih, Ukraine)

**COMPARATIVE CHARACTERISTICS OF THE PHYSICAL
EDUCATION FRESHMAN EYES**

Анотація. Метою дослідження було вивчення потреби студентів-першокурсників Криворізького педагогічного інституту «Криворізького національного університету» у заняттях фізичною культурою і спортом і ставлення до дисципліни «Фізичне виховання». У результаті проведених досліджень у статті висвітлюється взаємозв'язок фізичного виховання в школі та ВНЗ і виявлення бажання студентів займатися ти чи іншим видом спорту, який більше до вподоби цій особі.

Ключові слова : студенти, здоров'я, фізичне виховання.

Summary. The aim of this study was to investigate the needs of first-year students for classes in physical culture and sports of the Krivoy Rog Pedagogical Institute National University of Krivoy Rog and relevant to the subject "Physical education". The studies in the article shows the plusyes and minesyes education in schools and universities, and research desires to engage in some kind of sport , a sport that is closer to this students .

Keywords: students, health, physical education.

Постановка проблеми. Фізична культура (ФК) – це частина загальної культури, яка являє собою творчу діяльність з опанування минулих і створення нових цінностей переважно у сфері фізичного розвитку, оздоровлення й виховання людей [1].

Фізичний розвиток тісно пов'язаний зі здоров'ям людини. Здоров'я виступає як провідний чинник, який визначає не тільки гармонійний розвиток молодшої людини, а й успішність опанування професії, плідність її майбутньої професійної діяльності, що становить загальне благополуччя [3].

Не потребує доказів той факт, що нормальний фізичний розвиток сприяє і нормальному розвитку таких якостей, як пам'ять, увага, високий рівень стійкості, сприйняття, спостережливість, розумова працездатність. На заняттях з фізичного виховання індивідуум засвоює раціональні прийоми життєдіяльності, раціональних дій, правил особистої і громадської гігієни, загартування тощо, що позитивно впливає на розумовий розвиток, на процес розумового виховання, інтелект [1].

Мета дослідження: зробити порівняльний аналіз-виклад дня фізичного виховання в школі та інституті з точки зору сприйняття предмета студентами першого курсу.

Задачі. На підставі анкетування:

- 1) виявити ставлення колишніх учнів до занять фізичним вихованням у школі;
- 2) охарактеризувати навантаження на заняттях з фізичного виховання;
- 3) виявити ставлення студентів до занять фізичним вихованням у інституті;
- 4) охарактеризувати фізичне виховання в інституті;
- 5) провести порівняльну характеристику ставлення студентів до викладання фізичного виховання в школі та вищому навчальному закладі.

Методи дослідження. Основним методом наших досліджень був обраний метод анкетування з подальшим аналізом і математичним обробленням статистичних даних для узагальнення отриманого матеріалу.

Результати дослідження. Протягом першого семестру занять фізичною культурою в Криворізькому педагогічному інституті ДВНЗ «Криворізький національний університет» студентами першокурсниками (61 респондент), які вже мали змогу зробити певні висновки, було запропоновано відповісти на низку питань, відображених у анонімній анкеті, для виявлення їхнього ставлення до занять фізичним вихованням у школі та інституті.

Зміст відповідей першокурсників як колишніх учнів дали можливість побачити деякі узагальнені характеристики занять фізичною культурою в умовах вищівського середовища – індивідуально-виховного процесу, що відображає особливості навчального закладу, майбутньої професії, формування професіонала, громадянина, особистості.

Після отримання даних анкетування й оброблення результатів ми виявили, що 53 відсотки колишніх школярів мали 3 уроки фізичного виховання на тиждень, а 47 відсотків – займалися фізичною культурою 2 рази на тиждень, старшокласники мали 2,5 уроку на тиждень. Це відповідає показникам тижневого навантаження шкільної програми з дисципліни «Фізичне виховання». Цей показник дає нам можливість зробити висновки про те, що в школах відповідально ставляться до державних нормативних вимог.

Аналізуючи відповіді щодо ставлення колишніх учнів до занять фізичним вихованням у школі (рис. 1)

Як відвідували заняття з фізичної культури в школі?

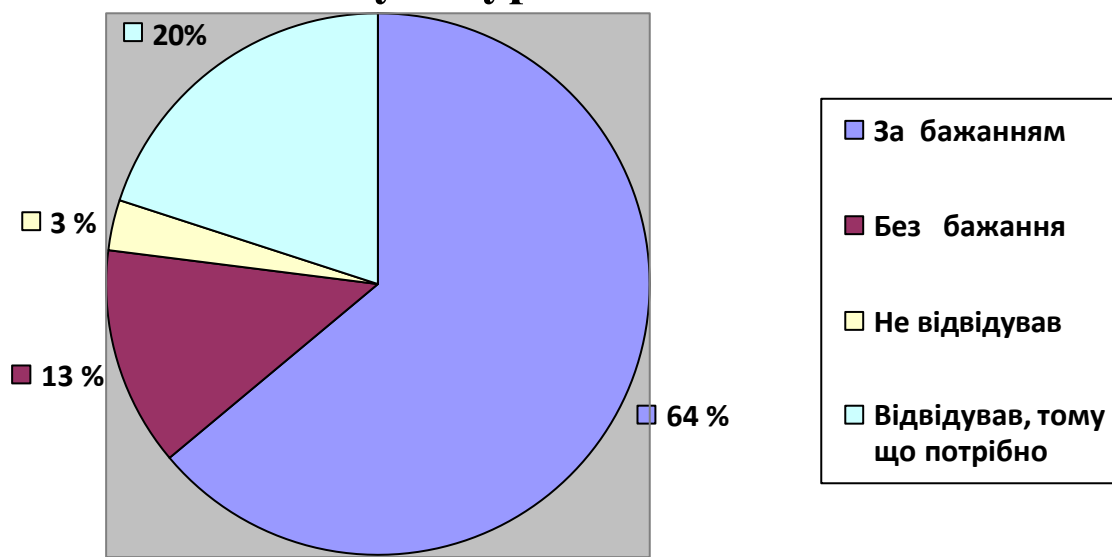


Рисунок 1 – Ставлення колишніх учнів до занять фізичним вихованням у школі

Слід відзначити, що 36 % учнів відвідували заняття, «тому що потрібно» або «відвідували без бажання». Таким чином, зрозуміло, що старшокласники не були мотивовані для відвідування занять фізичною культурою. Виходячи з позиції Ю. І. Євсєєва, вони не мали:

- прагнення фізичного вдосконалення;
- дружньої солідарності, продиктованої бажанням бути разом з друзями, спілкуватися з ними;
- суперництва, що характеризує прагнення виділитися, самоствердитися у своєму середовищі, домогтися авторитету, підняти свій престиж, бути першим, досягати якомога більшого тощо.

За результатами значного показника байдужості колишніх школярів до фізичної культури виявилось і їхнє ставлення до власної рухової активності, як видно з рисунка 2.



Рисунок 2 – Рівень фізичного навантаження в школі

33 % колишніх учнів визначили фізичне навантаження як незначне, що може пояснити їхню незацікавленість уроками фізичного виховання. 61 % респондентів вважали навантаження достатнім, що майже відповідає кількості бажаючих займатися фізичною культурою. Отже, хто хотів займатись, той і отримав достатнє навантаження.

З наступного питання (рис. 3) на встановлення обсягу вивчених технічних вправ з програмних видів спорту впливає, що в школі надавалась перевага волейболу й баскетболу, найменше приділялась увага гімнастиці й футболу (більшістю анкетованих були дівчата). Ці результати вказують на недотримання шкільної програми, адже в програмі повинні бути вправи з усіх видів спорту, а не тільки з волейболу та баскетболу, тому що заняття з фізичного виховання в школі повинні виходити з одного принципів – гармонійності рухового розвитку.

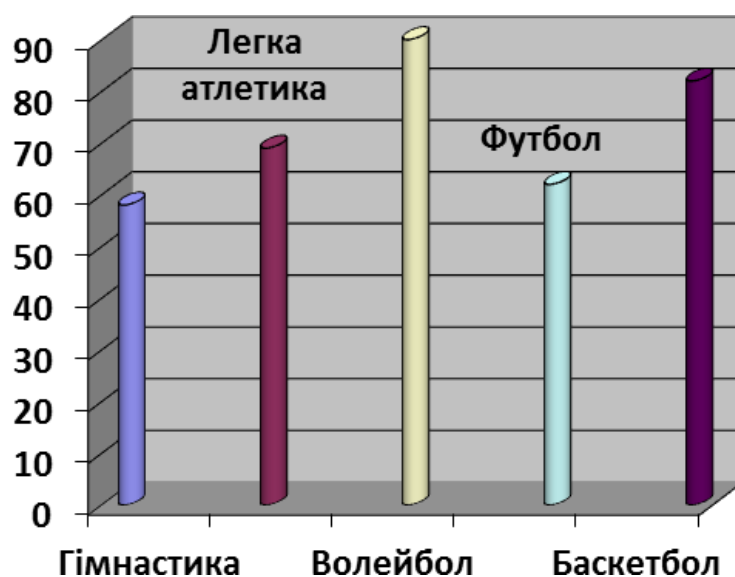


Рисунок 3 – Обсяг вивчених технічних вправ з програмних видів спорту

Безумовно, кожен вид спорту важливий для фізичного розвитку учня та майбутнього студента, тому в програму дисципліни було внесено баскетбол, футбол, волейбол, легку атлетику й гімнастику. Гімнастичні вправи прискорюють процеси оновлення клітинних білків організму людини, впливають на обмін жирів, знижують активність системи згортання крові. Ранкова гімнастика стала найбільш поширеною формою занять. Атлетична гімнастика допомагає у формуванні гарного, пропорційного тіла, у покращенні координації рухів і відіграє важливу роль у міцності і гнучкості хребта, що є основою здоров'я. Ритмічна гімнастика покращує утилізацію кисню в тканинах організму, веде до підвищення працездатності, фізичної витривалості людини. Спортивні ігри розвивають спритність, збільшують рухову активність. І, нарешті, «якщо хочеш бути здоровим – бігай, хочеш бути красивим – бігай, хочеш бути розумним – бігай» [2].

Розглядаючи дані щодо ставлення першокурсників до фізичного виховання (рис. 4), слід відзначити деяке зниження бажання займатися (59 %), порівняно зі шкільними показниками (64 %), та збільшення відвідування занять для отримання заліку до 31 % у порівнянні з попереднім показником (20 %). На нашу думку, це відбулося через зростання відповідальності студентів і авторитетність вишівського викладання.

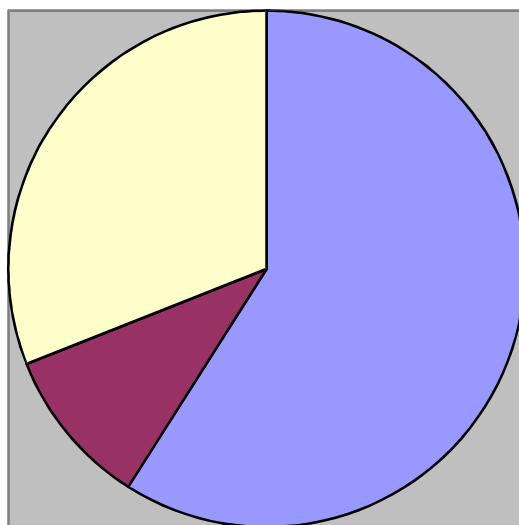


Рисунок 5 – Дані щодо ставлення першокурсників до фізичного виховання

На противагу показникам навантаження в школі, студенти, ще не адаптувавшись до нових вимог, вважають навантаження в інституті значно більшим (рис. 5).

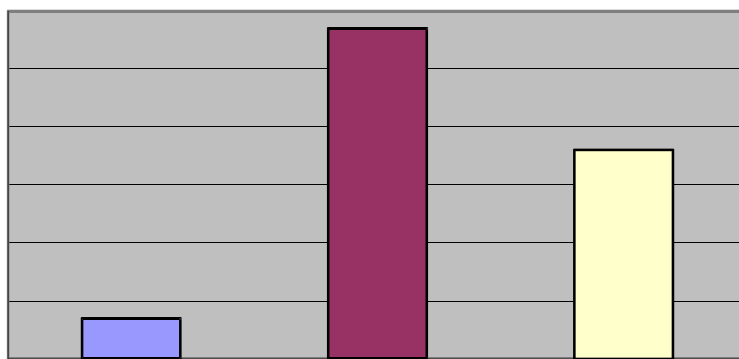


Рисунок 5 – Навантаження на заняттях з фізичного виховання у ВНЗ Так,

показник великого навантаження збільшився з 6 % у школі до 36 % в інституті і зменшилось незначне навантаження з 33 % до 7 %.

Така різниця в показниках пов'язана, насамперед, з якістю викладання. За питанням « На ваш погляд, де якісніше проводяться заняття з фізичної культури?» студенти надали велику перевагу інституту – 90 %, школу відмітили у своїх відповідях лише 10 % опитуваних.

Цей факт показує, що в інституті до питання здоров'я студентів підходять дуже серйозно.

На питання «Чи подобаються вам заняття з фізичної культури?» для школярів позитивна відповідь була у 67 % опитуваних, а для студентів – у 83 %. Отже, викладачі в інституті знаходять підходи для зацікавлення студентів в відвідуванні занять фізичного виховання.

Крім цього, студентам було запропоновано дати коротку характеристику урокам фізичної культури в школі.

Серед відповідей були позитивні оцінки уроків, які відображено у висновках студентів:

- «Уроки цікаві, різноманітні, відповідають шкільній програмі. Учням дозволялося вносити корективи щодо своїх побажань (шейпінг, біг, робота на тренажерах)».

- «У школі займався багатьма видами спорту: футболом, баскетболом, волейболом, легкою атлетикою, тенісом, плаванням. Вчитель давав добре навантаження».

- «Цікаві уроки. Завжди враховувались побажання учнів. Програма була насиченою».

- «У моєму ліцеї проводилися уроки фізичної культури на високому рівні. Там працюють дійсно професіонали. Наш ліцей неодноразово брав участь у різноманітних змаганнях, де ми неодноразово перемогали».

Більшість характеристик містили негативні відгуки:

- «У школі вчителі нас не вчили елементарним правилам з різних видів спорту. Ми тільки бігали або грали у волейбол»

- «У старших класах вчитель давав нам завдання і йшов з уроку, рідко знаходячись на уроці, або просто спостерігав за нами».

- «У школах урокам фізичної культури не надави великого значення. Вони були нецікавими».

- «У школі фізична культура була дуже легкою, ми приходили і просто грали у волейбол, а коли прийшли до інституту, нас питали теорію, знання якої в нас немає».

-«Уроки фізичної культури в школі проходили не так, як хотілося б: лише волейбол й баскетбол, а легкої атлетики не було. Не було бажання відвідувати ці уроки».

З оцінок студентів ми бачимо, що в багатьох школах приділяється недостатньо уваги дисципліні «Фізична культура».

36 % студентів не надали жодних оцінок урокам фізичного виховання. З цього випливає, що учні не виявляли зацікавленості фізичною культурою, вони не отримували достатнього навантаження.

Висновки. Зміст анкет першокурсників як колишніх учнів дав можливість побачити деякі узагальнені характеристики занять фізичною культурою в умовах вищівського середовища – індивідуально-виховного простору, що відображає особливості навчального закладу, майбутньої професії, формування професіонала, громадянина, особистості.

Слід зазначити, що 36 % учнів відвідували заняття, «тому що потрібно», або «відвідував без бажання». Таким чином, зрозуміло, що старшокласники не були мотивовані для відвідування занять з фізичної культури.

36 % учнів не мали об'єктивної мотивації до занять фізичною культурою в школі.

Література

1. Анікеєв, Д. М. Проблеми формування здорового способу життя студентської молоді / Д. М. Анікеєв // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. – № 2 – С. 6–9.
2. Анікеєв, Д. М. Аналіз способу життя сучасної студентської молоді / Д. М. Анікеєв // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. – Львів, 2010. – Т. 2 – С. 10–14.
3. Базильчук, В. Б. Організаційні засади активізації спортивно- оздоровчої діяльності студентів в умовах вищого навчального закладу : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. : 24.00.02 / В. Б. Базильчук ; Львів. держ. ін-т фіз. культури. – Львів, 2004. – 22 с.
4. Євсєєв, Ю. І. Фізична культура/Євсєєв Ю. І. - Ростов н/Д. : Фенікс, 2005. - С. 5, 21, 208-209.
5. Барков, Ст. А. Педагогічні дослідження у фізичному вихованні/В. А. Ірпінь. - Гродно: Фізична культура, 1995. - 68 с.
6. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. / О. В. Скрипченко [та

ін.]. – К. : Просвіта, 2001. – 416 с.

7. Грибан, Г. П. Життєдіяльність і рухова активність студентів / Г. П. Грибан. – Житомир : Рута, 2009. – 594 с.

8. Захаріна, Є. А. Формування мотивації до рухової активності у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів : авто- реф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Є. А. Захаріна. – Київ, 2008. – 21 с.

9. Романенко, В. В. Рухова активність і фізичний стан студенток ви- щих навчальних закладів : [навч. посіб.] / В. В. Романенко, О. С. Куц. – Вінниця : ВДМУ, 2003. – 132 с.

10. Савчин, М. В. Вікова психологія : навчальний посібник / М. В. Савчин, Л. П. Василенко. – К. : Академвидав, 2005. – 360 с.

References

1. Anikyeyev, D. M. Problemy formuvannya zdorovoho sposobu zhyttya students'koyi molodi / D. M. Anikyeyev // Pedahohika, psykholohiya ta medyko- biolohichni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu. – 2009. – № 2 – S. 6–9.

2. Anikyeyev, D. M. Analiz sposobu zhyttya suchasnoyi student·s'koyi molodi / D. M. Anikyeyev // Moloda sportyvna nauka Ukrayiny : zb. nauk. pr. – L'viv, 2010. – Т. 2 – S. 10–14.

3. Bazyl'chuk, V. B. Orhanizatsiyni zasady aktyvizatsiyi sportyvno- ozdorovchoyi diyal'nosti studentiv v umovakh vyshchoho navchal'noho zakladu : avtoref. dys. ... kand. nauk z fiz. vykh. : 24.00.02 / V. B. Bazyl'chuk ; L'viv. derzh. in-t fiz. kul'tury. – L'viv, 2004. – 22 s.

4. Evseev, Yu. Y. Fyzycheskaya kul'tura / Evseev Yu. Y. – Rostov n/D. : Fenyks, 2005. – S. 5, 21, 208–209.

5. Barkov, V. A. Pedahohycheskye yssledovanyya v fyzycheskom vyspytanyy / V. A. Barkov. – Hrodno : Fyzycheskaya kul'tura, 1995. – 68 s.

6. Vikova ta pedahohichna psykholohiya : navch. posib. / O. V. Skrypchenko [ta in.]. – К. : Prosvita, 2001. – 416 s.

7. Hryban, H. P. Zhyttyediyal'nist' i rukhova aktyvnist' studentiv / H. P. Hryban. – Zhytomyr : Ruta, 2009. – 594 s.

8. Zakharina, Ye. A. Formuvannya motyvatsiyi do rukhovoyi aktyvnosti u protsesi fizychnoho vykhovannya studentiv vyshchykh navchal'nykh zakladiv : avtoref. dys. ... kand. nauk z fiz. vykh. i sportu : spets. 24.00.02 «Fizychna kul'tura, fizychne vykhovannya riznykh hrup naselennya» / Ye. A. Zakharina. – Kyiv, 2008. – 21 s.

9. Romanenko, V. V. Rukhova aktyvnist' i fizychnyy stan studentok vyshchykh navchal'nykh zakladiv : [navch. posib.] / V. V. Romanenko, O. S. Kuts. – Vinnytsya : VDMU, 2003. – 132 s.

10. Savchyn, M. V. Vikova psykholohiya : navchal'nyy posibnyk / M. V. Savchyn, L. P. Vasylenko. – К. : Akademvydav, 2005. – 360 s.

В. Г. Лосік, О. О Приходько

Донбаська державна машинобудівна академія

(м. Краматорськ, Україна)

**ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ
ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ТА СПОРТОМ**

V. G. Losik, A. O. Prikhodko

Donbass State Engineering Academy

(Kramatorsk, Ukraine)

**FEATURES OF MOTIVATION OF STUDENTS AND YOUNG PEOPLE
TO PHYSICAL CULTURE AND SPORTS**

Анотація. У статті подано стислий аналіз літературних джерел за темою формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом молоді, яка навчається. Виконано порівняльну характеристику мотивів і факторів, які сприяють підвищенню інтересу до фізичної культури та спорту.

Ключові слова: анкетування, мотивація, інтерес, фізична культура та спорт.

Summary. This article presents a brief overview of the literature on the topic of formation of motives and classes in physical culture and sports student's youth. Comparative characterization of motives and factors contributing to the increase of interest to employments by physical culture and sports.

Key words: survey, motivation, interest, physical culture and sport.

Постановка проблеми та її актуальність. Фізична культура – це найважливіший базовий компонент формування загальної культури молоді. Вона сприяє гармонізації тілесно-духовної єдності, забезпечує формування таких загальнолюдських цінностей, як здоров'я,

фізичне та психічне благополуччя, фізична досконалість студентської молоді.

Тому одним із напрямків впровадження концепції фізичного виховання є робота щодо формування зацікавленого ставлення до процесу фізичного самовдосконалення.

Економічна, екологічна криза та інші негативні явища, які зараз відбуваються в Україні, спровокували значне погіршення здоров'я молоді. Майже 80 % молоді мають хронічні захворювання або фізичне чи психічне відхилення.

Підвищення показників здоров'я багато в чому залежить від фізкультурно-оздоровчої діяльності та формування мотивації та інтересу до занять фізкультурою та спортом.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Ця проблема широко висвітлена у дослідницьких роботах українських вчених: В. н. Платонова, З. І. Гуськова, С. М. Канішевського, С. І. Операйло, Ст. До. Гаврилка, М. Д. Зубалій, А. З. Нісімчук, М. О. Третякова, З. З. Степанюк та інших.

У своїх роботах перелічені вище автори розглядають проблеми розвитку студентського спорту та фізичного розвитку. Автори вважають, що головними критеріями розробки різних видів фізичної культури у вузах є як об'єктивні (вимоги суспільства), і суб'єктивні (особисте бажання) потреби. е. Ст. Андрєєва окреслила основні чинники у процесі фізичного виховання [1, с. 771-774).

Проблема підвищеного інтересу та мотивації студентів до занять фізичною культурою та спортом була висвітлена також у роботах таких вчених, як М.М. Ст. Орлан М. Я. Віленський, Т. Ю. Круцевич Н. І. Волків.

Фізкультурно-оздоровча та спортивна активність студентської молоді великою мірою залежить від сформованості у них мотивів занять фізичною культурою.

У сучасній науці існують різні підходи до проблеми мотивації (В. Г. Асєєв, Дж. Аткінсон, Л. І. Божович, В. К. Вілюнас, Мак Даугол, Р. Кеттелл, К. Левін, А. Н. Леонтьєв, М. Б. Магомед-Емінов, А. К. Маркова, А. Масло, А. Масло, А. Масло Орлов, А. Б. Орлов, Г. Оллпорт, С. Л. Рубінштейн, Є. Ст Шорохова, Х. Хекхаузен, П. М. Якобсон, Т. М. Ярошевський та ін). У психологічній літературі досі немає єдиного розуміння мотиву. Одні вважають, що мотив це усвідомлена потреба (П. А. Рудик), інші під мотивом розуміють конкретний або абстрактний об'єкт, що задовольняє потребу (А. Н. Леонтьєв). Доцільно поєднати ці дві точки зору, адже без потреби не потрібен об'єкт її задоволення (мета), але й без мети потреба не призведе до свідомої та спрямованої активності людини, т.е. е. пропадає головний зміст мотиву [3].

У системі забезпечення здоров'я студентів виділяють два елементи:

- 1) навчальний час студента;
- 2) позанавчальний час студента.

Навчальний час

регламентується розкладом занять. Важливе місце в ньому займають навчальні навантаження, гігієнічні умови проведення занять, харчування, фізкультурно-спортивні тренування. Позанавчальний час «заповнюється» студентами самостійно додатковими заняттями з навчальних предметів, заняттями у фізкультурно-спортивних секціях, виконанням домашніх завдань і т. д. Саме розуміння студентом власного здоров'я як особистісно значущої цінності змушує його частину позанавчального часу посвячення. Формування адекватного ставлення до здоров'я, яке детермінує здоровий спосіб життя засобами навчання, виховання, передбачає звернення не стільки до когнітивної сфери, безпосередніх мотивів збереження здоров'я, скільки до цілого комплексу мотиваційних підструктур, що визначають загальну спрямованість особистості. Це можуть бути мотиви до праці, перспектива професійного зростання та мобільність, мотиви матеріального благополуччя, досягнення соціального престижу, підвищення соціального статусу, самооцінки, самовдосконалення.

До свідомо обґрунтованих мотивів слід віднести цінності та переконання. Переконання – це такі мотиви практичної та теоретичної діяльності, які обґрунтовані теоретичними знаннями та всім світоглядом людини. Інтереси та схильності можуть значно змінитись протягом життя. Одна з найважливіших причин – те, що вони дуже залежить від потягу до нового з цікавості. Інакше справа з переконаннями. Якщо вони глибоко обґрунтовані теоретичними знаннями та всім світоглядом людини, то зберігаються протягом усього її життя.

Цілі та завдання дослідження. Виявлення мотивів та факторів, що сприяють підвищенню інтересу до занять фізичними вправами у учнівської молоді.

Завдання: 1. Вивчити мотиви, що спонукають до занять фізичною культурою та спортом.

2. Виявити фактори, що впливають на формування мотивів та інтересів до занять фізичними вправами.

Виклад основного матеріалу. У нашому дослідженні брали участь 160 респондентів, з них 100 студентів Донбаської державної машинобудівної академії віком від 17 до 22 років та 60 учнів загальноосвітньої школи № 4 р. Краматорська Донецької обл. віком від 7 до 17 років.

Результати проведеного опитування серед учнів показали, що 95% школярів старших класів, скаржачись на велике навчальне навантаження та нестачу часу, у вільний від навчання час займаються спортом або відвідують фізкультурно-оздоровчі заняття. На відміну від старшокласників, учні молодшого та середнього шкільного віку віддають перевагу іншим захопленням, і лише 30% з них займаються спортом чи фізичною культурою.

Для 50% учнів молодших та середніх класів основним чинником, що спонукає займатися фізичними вправами, є поради батьків. З віком цей показник зростає до 75%. До поради вчителя фізичної культури прислухаються приблизно 20 % учнів, такий же вплив мають засоби масової інформації.

Займаються фізичною культурою та спортом учні з різними цілями. Для 45% учнів з 1-го по 9-й класи основною метою є покращення стану здоров'я. Слід зазначити, що жоден учень молодшого та середнього шкільного віку не вибрав цей варіант відповіді. Це свідчить про те, що школярі з віком більше уваги приділяють своєму здоров'ю та готові виділяти час для занять у оздоровчих групах.

За самостійної оцінки рівня фізичної підготовки 60 % учнів молодших класів оцінюють її на «відмінно», 60 % старшокласників оцінили свою фізичну підготовленість на «добре» і лише 20 % на «відмінно».

Школярі різних вікових груп обирають різні форми занять фізичною культурою та спортом. 5% учнів молодших класів обирають групові заняття з ігровою спрямованістю, з віком їх інтереси змінюються і 60% з них віддають перевагу індивідуальним тренуванням під керівництвом тренера.

При з'ясуванні причин, які заважають школярам займатися фізичними вправами, виявилось, що однією з основних причин є відсутність у них вільного часу. Цей показник з віком збільшується. У молодших класах він становить 25 %, у середніх – 55 % та у старших – 90 %. Також слід зазначити, що 40 % молодших школярів не можуть займатися спортом та фізичною культурою за станом здоров'я. Цей показник знижується серед учнів середніх та старших класів і становить лише 10 %. Зазначено, що через неможливість сплатити заняття 35% учнів не можуть відвідувати фізкультурно-оздоровчі заняття у спортивних клубах.

Недостатня рухова активність школярів у повсякденному житті несприятливо позначається стані здоров'я. Найважливішим завданням шкільного фізичного виховання є виховання міцних, здорових молодих людей, які повною мірою опанували навички та вміння, визначені навчальною програмою з фізичної культури. Знаючи про сприятливий вплив фізичної культури на організм людини, понад 50% школярів різного віку скаржаться на мале, тобто недостатнє фізичне навантаження на уроці.

Спрямованість уроків не подобається 45% учнів середніх класів, 25% молодших і 15% старших класів.

Опитування студентів показало, що до вступу до вузу 80 % з них займалися спортом та іншими видами рухової активності. Це свідчить про те, що вони сформували навичку до занять фізичними вправами у шкільному періоді.

59% опитаних показали, що їм достатньо занять з фізичного виховання відповідно до програми ВНЗ, 35% затверджували зворотне, 6% важко відповісти на це питання. Серед основних причин, що перешкоджають відвідуванню занять, є: відсутність вільного часу – 34%; відсутність відповідного матеріально-технічного забезпечення – 30%; відсутність бажання – 17%, стан здоров'я – 3%.

Більшість студентів відвідують заняття для отримання відповідної оцінки.

Засобами залучення до занять фізичними вправами є наявність матеріально-технічного забезпечення – 37 %; засоби масової інформації – 22 %; можливість займатись у групах здоров'я – 18 %.

Серед мотивів до занять тим чи іншим видом рухової активності є потреба у формуванні гарної фігури, 40 % займаються фізичними вправами для отримання задоволення та розваги, 26 % – для підтримання нормальної маси тіла; 11% – з метою оздоровлення; 7% – у розвиток рухових якостей; 3 % – для підвищення самооцінки; 2% – для досягнення спортивного результату.

Найпопулярнішими видами рухової активності серед студентів є: для 35 % – заняття у тренажерному залі, для 23 % – плавання, для 13 % – загартовувальні процедури, для 10 % – біг підтюпцем, для 7 % – шейпінг, для 5 % – туризм та інші види рухової активності.

У вільний час 28 % студентів займаються фізичною культурою та спортом, 24 % віддають перевагу прогулянкам по місту, 19 % – комп'ютер, перегляд телевізора, 12 % – займаються домашніми справами, 12 % – відвідують кінотеатри та музеї.

Свій рівень фізичної підготовленості «відмінно» оцінюють 7 %; на "добре" - 54%; на «задовільно» – 34 % та 5 % студентів вважають свій рівень фізичної підготовленості незадовільним.

62 % студентів відчують загострене почуття невпевненості у собі та своїх можливостях, якщо стикаються з якими-небудь труднощами. Такі ж ситуації виникають у 35% опитаних, 3% відчують невпевненість у собі та своїх можливостях протягом дня.

У відповідях студентів насторожує те, що лише 28% опитаних відзначили відсутність у них шкідливих звичок.

Серед мотивів до занять фізкультурою в молодіжному середовищі домінують прагнення краси тіла та сили. Дівчата переважно віддають перевагу першому мотиву, юнаки – другому, хоча чоловічої половині теж чужа турботи про зовнішній вигляд. У студентському віці здоров'я для більшості не є актуальною проблемою, тому цей мотив трапляється рідко.

Однією зі складових кордонів, що відокремлюють молодь від дорослої частини населення, є ставлення до фізкультури як засобу підтримання.

фігури. Більшість опитаних студентів регулярно або епізодично вдаються до цього інструменту конструювання чи підтримки свого тіла.

Мотиви занять фізичною культурою студентами:

1. Бажання гарно виглядати (удосконалити фігуру) – 35%.
2. Забрати зайву вагу – 30 %.
3. Можливість проявити себе – 8%.
4. Можливість спілкування із друзями – 9 %.
5. Наявність азарту та боротьби – 7 %.
6. Прагнення бути здоровим – 6%.
7. Досягнення спортивних результатів – 4%.

Висновки. При виявленні факторів формування мотивів ми визначили, що вік, що займається, істотно впливає на цілі занять фізичними вправами.

Школярі зазначили, що інтерес до занять підвищує застосування ігрового та змагального методу організації з диференційованими навантаженнями та музичним супроводом.

На формування мотивації студентів впливають внутрішні та зовнішні фактори, такі як зміцнення здоров'я, зниження стресу, корекція фігури та прагнення до самовдосконалення. Це доводить, що необхідно розробити диференційовані програми фізкультурних занять з урахуванням отриманих результатів про мотивацію учнівської молоді.

Література

1. Андрєєва, Є.В. Мотиваційні чинники навчальної діяльності школярів/Андрєєва Є. В. // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я в сучасному суспільстві : зб. наук. ін. - Луцьк, 1999. - С. 771-774.

2. Віленський, М. Я. Фізична культура в науковій організації навчальної праці студентів/М. Я. Віленський. - Прометей, 1993. - 156 с.

3. Круцевич, Т. Ю. Теорія та методика фізичного виховання/Т. Ю. Круцевич, В. В. Петровський; за ред. Т. Ю. Круцевич. - К: Олімпійська література, 2003. - Т. 1. - 423 с.

4. Монов, О. З. Організаційно-методичні заходи позанавчальної роботи з фізичного виховання у ВНЗ / Монов О. З. // Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: збірник наукових праць. - Київ; Житомир, 2005. - Випуск 7.

5. Баришев, Г. І. Спрямованість та шляхи формування мотивів фізкультурно-оздоровчої діяльності/Г. І. Баришев, О. Гаркуша // Моніторинг фізичного розвитку та фізичної підготовленості різних вікових груп населення: матеріали наук.-практ. конф., 2003. - С. 29–31.

6. Віленський, М.Я. Фізична культура в науковій організації навчальної праці студентів/М. Я. Віленський. - Прометей, 1993. - 156 с.

7. Теорія та методика фізичного виховання / за ред. Т. Ю. Круцьвів. - К.: Олімпійська література, 2003. - Т. 2. - 390 с.

8. Фізичне удосконалення студентської молоді: стратегія та інноваційні технології: моногр. за матеріалами міжнар. симп. \ під заг. ред. проф. Р. Раєвського. - О.: Наука і техніка, 2011. - 544 с.

9. Стрельников, Р. В. Організація фізичного виховання студентської молоді на основі альтернативного вибору змісту занять: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 «Теорія та методика фізичного виховання, спортивного тренування, оздоровчої та адаптивної фізичної культури» \ Р. В. Стрельников. - 2009. - 21 с.

10. Вербицький, А. А. Активне навчання у вищій школі: контекстний підхід / А. А. Вербицький. - Вищ. шк., 1991. - 207 с.

References

1. Andreeva, E. V. Motyvatsyonnye faktory uchebnoy deyatel'nosti shkol'nykov / Andreeva E. V. // Fizychnye vykhovannya, sport i kul'tura zdo-rov'ya u suchasnomu suspil'stvi : zb. nauk. pr. – Luts'k, 1999. – S. 771–774.

2. Vylensky, M. Ya. Fyzycheskaya kul'tura v nauchnoy orhanyzatsyy uchebnoho truda studentov / M. Ya. Vylensky. – M. : Prometey, 1993. – 156 s.

3. Krutsevych, T. Yu. Teoryya y metodyka fyzycheskoho vospytanyya / T. Yu. Krutsevych, V. V. Petrovsky ; pod red. T. Yu. Krutsevych. – K : Olymпыyskaya lyteratura, 2003. – Т. 1. – 423 s.

4. Monov, O. Z. Orhanizatsiyno-metodychni zakhody poznavchal'noyi roboty z fizychnoho vykhovannya u VNZ / Monov O. Z. // Teoretyko- metodychni problemy vykhovannya ditey ta uchniv'skoyi molodi : zbirnyk nau- kovykh prats'. – Kyiv ; Zhytomyr, 2005. – Vypusk 7.

5. Baryshev, H. Y. Napravlennost' y puty formyrovannya motivov fyzkul'turno-ozdorovitel'noy deyatel'nosti / H. Y. Baryshev, O. V Harkusha // Monytorynh fyzycheskoho razvytyya y fyzycheskoy podhotovlennosti razlych-nykh vozrastnykh hrupp naselenyya : materyaly nauch.-prakt. konf., 2003. – S. 29–31.

6. Vylensky, M. Ya. Fyzycheskaya kul'tura v nauchnoy orhanyzatsyy uchebnoho truda studentov / M. Ya. Vylensky. – M. : Prometey, 1993. – 156 s.

7. Teoryya y metodyka fyzycheskoho vospytanyya / pod red. T. Yu. Krutsevych. – K. : Olymпыyskaya lyteratura, 2003. – Т. 2. – 390 s.

8. Fizychnye vdoskonallya student'skoyi molodi: stratehiya ta innova- tsiyni tekhnolohiyi : monohr. za materialamy mizhnar. symp. \ pid zah. red. prof. R. Rayevs'koho. – O. : Nauka i tekhnika, 2011. – 544 s.

9. Strel'nykov, R. V. Orhanyzatsyya fyzycheskoho vospytanyya studen- ches'koy molodezhy na osnove al'ternatyvnoho vybora soderzhanyya zanyatyy : avtoref. dys. ... kand. pед. nauk : 13.00.04 «Teoryya y metodyka fyzycheskoho vospytanyya, sportyvnoy trenyrovky, ozdorovitel'noy y adaptyvnoy fyzy- ches'koy kul'tury» \ R. V. Strel'nykov. – 2009. – 21 s.

10. Verbytsky, A. A. Aktyvnoe obuchenye v vysshey shkole: kontekst- nyi podkhod / A. A. Verbytsky. – Vyssh. shk., 1991. – 207 s.

В. І. Філінков, О. С. Касьянюк

Донбаська державна машинобудівна академія

(м. Краматорськ, Україна)

**ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ І СКЛАДУ
НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ**

V. I. Filinkov, A. S. Kasianiuk

Donbass State Engineering Academy

(Kramatorsk, Ukraine)

**FEATURES THE ORGANIZATION AND CONTENT
EDUCATIONAL PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION STUDENTS**

Анотація. У сучасних соціально-економічних умовах значно зростають вимоги роботодавців на ринках праці до випускників вищих навчальних закладів: здоров'я, професіоналізму, адекватності, адаптації, мобільності, стресостійкості та інших факторів.

У статті розглядаються актуальні проблеми фізичної культури і спорту (навчання, формування мотивації і раціональних підходів студентської молоді до здобуття цілісності, збалансованості співвідношення інтелектуальних, психофізичних і рухових компонентів людини), а також досліджуються фактори, що характеризують функціональні можливості ФК в процесі навчання й освіти молоді.

Ключові слова: фізичне виховання студентів, навчання з дисципліни «Фізична культура», фізична підготовка, фізичний розвиток, технологічна модель, концептуальні вимоги, засоби, методика.

Summary. U suchasnihs sotsialno-ekonomichnih umovah znachno zrostayut vimogi robotodavtsiv na rinkah pratsi do vipusknikov vischih navchalnih zakladiv: zdorov'yu, profesionalizmu, adekvatnosti, adaptatsiyi, mo- bilnosti, stresostiykosti, ta in. faktoram.

U statti rozglyadayutsya aktualni problemi fizichnoyi kulturi i sportu (navchannya, formuvannya motivatsiyi i ratsionalnih pidhodiv studentskoyi molodi do zdobuttya tsilisnosti, zbalansovanosti spivvidnoshennya intelektualnih, psihofizichnih i ruhovih komponentiv lyudini); a takozh doslidzhuyutsya faktori, scho harakterizuyut funktsionalni mozhlivosti FK v protsesi navchanniai osviti molodi.

Key words: physical upbringing of students, teaching the subject "Physical culture", physical training, physical development, technological model, conceptual requirements, facilities, method.

Постановка проблеми і її актуальність. У сучасних соціально-економічних умовах значно зростають вимоги роботодавців до випускників вищих навчальних закладів. Однак, за даними багатьох авторів, майже 90 % студентів мають відхилення в стані здоров'я і 50 % студентів мають

незадовільний рівень фізичної підготовленості [13]. З кожним роком кількість студентів, які мають відхилення в стані здоров'я, яке продовжує погіршуватися й у процесі їх навчання у ВНЗ, неухильно зростає [12].

Тому все актуальнішою стає провідна роль ФВ, формування ФК студентів і, як результат, створення здорового колективу в період навчання у виші і на виробництві [11, 8, 12].

Якщо тіло і душа молодого людини будуть розвинуті в однаковій мірі, то вона буде здоровою і, ставши дорослою людиною, створивши сім'ю, зможе фізично правильно й духовно грамотно виховувати своїх дітей. У неї будуть сили і потреба брати активну участь у підвищенні добробуту нації, у долі свого народу [11].

ФВ у вищих навчальних закладах завжди було і буде не просто педагогічним процесом. Це суто культурне явище, яке вирішує проблеми і створює єдність між тілесним і інтелектуальним вихованням студентів, духовним і фізичним розвитком молодого людини, моральним, естетичним розвитком, а також професійно-прикладною фізичною підготовкою (ППФП) [6].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Ще давньогрецький філософ Платон (427–348 рр. до н. е.) називав кульгавою людину, тіло і душа якої не були розвинені в однаковій мірі.

У наш час, в умовах постійного підвищення розумових навантажень із зростанням їхньої інтенсивності, у реаліях комп'ютеризації (інформати-

зації) та глобалізації соціуму, ми, як і переважна більшість учених усього світу, вважаємо головним джерелом розвитку і зміцнення ресурсів здоров'я людини, збереження найтоншим чином організованого механізму регуляції її життєдіяльності саме систематичну фізичну активність протягом усього життя індивідуума [1, 2, 3, 4, 6, 7, 8].

Це і зміна виду діяльності, і шлях до всебічного розвитку особистості, до збереження та зміцнення здоров'я за будь-яких несприятливих зовнішніх умов і різних внутрішніх напругах.

Усвідомлена систематична фізична активність комплексно впливає на зміцнення здоров'я людини і її всебічний розвиток: рівень розвитку фізичних якостей, формування рухових умінь і навичок, рівень загальної фізичної працездатності, морфофункціональні зміни організму, засвоєння системи знань, умінь і навичок вести здоровий спосіб життя (ЗСЖ) [5, 6, 7, 8, 9, 4, 10].

Мета і завдання дослідження. Метою дослідження є виявлення прихованих резервів системи ФВ студентів у вищих навчальних закладах, а також постановка завдань і визначення шляхів підвищення здоров'я молоді в сучасних умовах.

Аналізуючи суперечності в сучасній системі ФВ, ми бачимо необхідність широкого застосування науково обґрунтованих підходів і створення умов технологічного забезпечення ФК.

На їх базі необхідно розвивати стійку потребу студентів до здатності пізнавати, творчо використовувати широке коло теоретичних і методичних знань у фізкультурно-спортивній практиці [8], оскільки, на нашу думку, у вирішенні актуальних завдань ВФ величезне значення зараз належить саме саморозвитку, самовдосконаленню, самоосвіті й самоорганізації студентів.

Виклад основного матеріалу. Процес ФВ починається зі з'ясування студентом цілей і завдань цієї дисципліни: розвиток і вдосконалення функціональних і рухових можливостей особистості, засвоєння системи теоретичних знань, оволодіння методичними вміннями в плануванні та здійсненні фізкультурно-спортивної діяльності. У комплексі вони становитимуть процес загальної фізкультурної освіти (ЗФО) студента [11].

Цілі ФВ реалізуються в оздоровчих, освітніх і виховних завданнях (сегменти 1, 2 і 3 на рис. 1).



Рисунок 1 – Місце ЗФО студентів у галузі ФК в процесі ФВ

Співвідношення категорій ФК, відображених на рис. 1: перші дві відображають переважно навчальну роботу з предмета; третя (ФВ) включає також позанавчальну роботу, форми і види занять фізичними вправами: позавишівські, сімейні та дворові.

Загальна фізична освіта (ЗФО) – це і процес ФВ, і результат оволодіння знаннями, фізичними вправами, способами їх самостійного вивчення та використання в житті [4]. Тому основні поняття теорії ЗФО в області ФК можна розділити також на дві групи: процес рухової діяльності («ФВ», «освіту за ФК» тощо) і результат рухової діяльності («фізична досконалість» тощо) [10].

Завдання ФВ методично грамотно реалізуються за допомогою фізичних вправ у різних формах занять.

Технологічна модель предмета «Фізичне виховання», вибудована за цими вимогами, складається з ряду квадратів (форм ФВ). Кожен квадрат, будучи самостійним об'єктом, об'єднаний завданнями в єдине ціле:

- навчальні заняття: дві пари на тиждень по 90 хвилин забезпечують 24,83 % тижневої рухової активності студентів;
- академічне заняття об'єднується з домашніми завданнями; останні виконуються 3–4 рази на тиждень по 20 хвилин і складають 8,28 % рухової активності студента;
- ранкова гімнастика: при щоденному виконанні становить 29,31 % тижневої зайнятості студента;
- спеціалізована гімнастика: щодня перед першою парою і триває 15 хвилин; вирішує завдання підвищення загального тону ЦНС і займає 14,48 % часу;
- самостійні тренування проводяться за індивідуальними планами занять; за умови трьохразових тренувань на тиждень тривалістю 20 хвилин становлять 8,28% від загального бюджету часу;

– інші заняття фізичними вправами: тренування в спортивній секції, день здоров'я, туристична робота, ігри (рухливі, спортивні) тощо; можуть становити 150 і більше хвилин тижневої рухової активності, що дорівнює в цілому 24,83 % бюджету часу.

Безперервність і комплексність процесу ФВ реалізується шляхом постановлення і вирішення наскрізних завдань ФВ в триместрах, у канікулярний час, у період літнього відпочинку.

У цілому порядок процесу діяльності студента в ФВ наочно подається у вигляді ієрархічної структури (рис. 2): мета (М), завдання (З), засоби (З), методи (М), організація процесу (О), результат (Р), контроль (К).

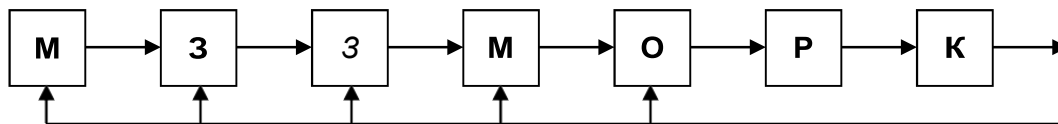


Рисунок 2 – Порядок процесу діяльності студента в ФВ

Під час занять з ФВ у студентів підвищується всебічна ЗФП:

– загальна ФП спрямована на підвищення рівня фізичного розвитку (ФР), широкої рухової підготовленості як передумов успіху в різних видах діяльності;

– спеціальна ФП – спеціалізований процес, що сприяє успіху в конкретній діяльності (вид професії, спорту тощо) і висуває спеціалізовані вимоги до рухових здібностей людини;

Фізичний розвиток – це процес становлення, формування і подальшої зміни морфофункціональних властивостей організму індивідуума і заснованих на них фізичних якостей і здібностей. Формується він протягом усього життя індивідуума, починаючи з народження.

ФР визначається не тільки законами спадковості й вікової ступінчастості, єдності організму і середовища, єдності форм і функцій організму в його діяльності; а також біологічним законом виконання вправи.

Однак не всі ознаки ФР однаковою мірою піддаються виправленню в студентському віці: найважче – зріст (правильніше, довжина тіла), значно легше – маса тіла (вага) і окремі антропометричні показники (окружність грудної клітки, стегон тощо) [12].

Вирішення цієї проблеми, як і проблеми налагодженого функціонування всіх ланок концепції ФР студентів, можливо і необхідно прискорити шляхом синтезу багатогранності завдань ФВ.

Концептуальні вимоги до процесу ФВ:

– оптимізація, інтенсифікація та ритмування процесу ФВ: заняття фізичними вправами будуються шляхом створення раціонального рухового режиму студента, групи, академії в цілому;

– комплексний підхід до вирішення завдань ФВ: на базі ефективного планування, формування мотивації та потреби студентів у систематичних заняттях фізичними вправами, творчої взаємодії викладача і студентів, демократизації та гуманізації педагогічного процесу;

- вікова і статева адекватність у постановці завдань, визначення засобів і методики занять фізичними вправами;
- диференціація та індивідуалізація занять;
- психологічне забезпечення ФВ, опора на знання сучасної біологічної науки.

Висновки. Враховуючи складність і різноманіття сучасної дійсності, її багаторівневість, усвідомлюючи постійне зростання напруженості як у внутрішньому стані студентів, так і в природних, а також соціальних процесах, необхідно:

- у процесі занять фізичними вправами забезпечувати різнобічний ФР студентів, забезпечити високий рівень їхнього здоров'я;
- формувати належний рівень морального виховання на основі освітнього стандарту з ФК;
- сприяти інтеграції вітчизняної вищої школи до європейської системи вищої освіти шляхом впровадження інноваційних технологій;
- сприяти формуванню та розвитку інтересу студентської молоді до впровадження нетрадиційних оздоровчих програм (східної культури), оздоровчих практик (йога, цигун, ушу), а також деяких видів єдиноборств (дзюдо, айкідо) з урахуванням особливостей і можливостей адаптації до нашого клімату, способу життя, національних особливостей.

Перспективи подальших досліджень. Реалізація різноманітних форм і напрямів фізичного виховання студентів покликана відображати потреби суспільства в навчанні й вихованні, у фізичному розвитку молоді з урахуванням вимог ХХІ століття. Потребує подальших науково-методичних досліджень проблема розвитку якостей індивідуума, його стосунків з соціумом (адаптація з системою фізичного виховання), з природними компонентами світу (власне внутрішня рівновага, природні аномалії), тим самим сприяючи формуванню критеріїв пізнання, встановленню і зміцненню зв'язків з ними, а також гармонізації особистості, розширенню свідомості молоді, зміцненню моральних і духовних сил, фізичної працездатності і функціональних можливостей організму.

Література

1. Холодов, Ж. До. Теорія та методика фізичного виховання та спорту: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів/Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. - Академія, 2003.
2. Янсон, Ю. А. Фізична культура в школі: науково-педагогічний аспект: книга для вчителя/Янсон Ю. А. - Фенікс, 2004.
3. Лях, В. І. Методика фізичного виховання учнів: посібник для вчителя/Лях В.І. - Просвітництво, 2000.
4. Ашмарін, Б. А. Теорія і методика фізичного виховання: посібник для вчителя / Ашмарін Б. А. - Академія, 2001.
5. Круцевич, Т. Ю. Теорія та методика фізичного виховання та спорту: підручник [для вищ. навч. закладів фіз. виховання та спорту]/Т. Ю. Круцевич. - К. : Олімпійська література, 2003. - Т. 2. - 391 с.

6. Пристінський, В. М. Удосконалення підготовки вчителя фізичної культури на основі цілеспрямованого розвитку професійно-педагогічної мотивації / В. М. Пристінський, Т. М. Пристинська // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. ін. ; за ред. проф. Єрмакова С. С. - Харків: ХХІІІ, 1999. - № 8. - С. 3–4.

7. Раєвський, Р. Т. Фізичне виховання студентської молоді у ХХІ столітті: прогностична концепція/Р. Т. Раєвський, С. М. Канішевський, В. Г. Лапко // Олімпійський спорт та спорт для всіх: тез. V міжнар. наукового конгресу; за ред. М. Е. Кобринського. - Держ. акад. фіз. культури, 2001. - 374 с.

8. Лук'яненко, В. П. Сучасний стан і концепція реформування системи загальної освіти в галузі фізичної культури: монографія / В. П. Лук'яненко. - Радянський спорт, 2005. - 256 с.

9. Курись, Ст. н. Фізична культура як загальноосвітній предмет/В. Н. Курись, Л. Н. Следнева // Теорія і практика фізичної культури. - 2002. - № 9. - С. 57–60.

10. Лубишева, Л. І. Концепція формування рухової культури людини/Л. І. Лубишева. - ГЦОЛІФК, 1992.

11. Айдаров, Р. А. Загальна освіта в галузі фізичної культури: його місце у системі фізичного виховання та аналіз поглядів на змістовну сутність даного поняття / Р. А. Айдаров // Педагогіко-психологічні та медико-біологічні проблеми фізичної культури та спорту. - 2013. - Т. 29. - С. 7–17.

12. Зайцева, В. В. Комп'ютерна модель індивідуального підходу у фізичному вихованні на основі обліку типу морфо-функціональної конституції / Зайцева В. В. // Моделювання спортивної діяльності в штучно створеному середовищі (стенди, тренажери, імітатори): матеріали конференції. - 1999. - С. 162-165.

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

References

1. Kholodov, Zh. K. Teoriya y metodyka fizycheskoho vospytaniya y sporta : ucheb. posob. dlya stud. vyssh. ucheb. zavedeniy / Kholodov Zh. K., Kuznetsov V. S. – Akademya, 2003.

2. Yanson, Yu. A. Fizycheskaya kul'tura v shkole: nauchno-pedahohychesky aspekt : knyha dlya uchytelya / Yanson Yu. A. – Fenyks, 2004.

3. Lyakh, V. Y. Metodyka fizycheskoho vospytaniya uchashchykhsya : posobye dlya uchytelya / Lyakh V. Y. – Prosveshchenye, 2000.

4. Ashmaryn, B. A. Teoriya y metodyka fizycheskoho vospytaniya : posobye dlya uchytelya / Ashmaryn B. A. – Akademya, 2001.

5. Krutsevych, T. Yu. Teoryya y metodyka fizycheskoho vospytannya y sporta : uchebnyk [dlya vyssh. ucheb. zavedenyy fiz. vospytannya y sporta] / T. Yu. Krutsevych. – K. : Olymпыyskaya lyteratura, 2003. – T. 2. – 391 s.
6. Prystyns'kyy, V. M. Udoshkonalennya pidhotovky vchytelya fizychnoyi kul'tury na osnovi tsilespryamovanoho rozvytku profesiyno-pedahohichnoyi motyvatsiyi / V. M. Prystyns'kyy, T. M. Prystyns'ka // Pedahohika, psykholo-hiya ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu : zb. nauk. pr. ; za red. prof. Yermakova S. S. – Kharkiv : KhKhPI, 1999. – № 8. – S. 3–4.
7. Raevskyy, R. T. Fyzycheskoe vospytanye studencheskoy molodězhy v XXI veke: prohnostycheskaya kontseptsyya / R. T. Raevskyy, S. M. Kanyshevskyy, V. H. Lapko // Olymпыyskyy sport y sport dlya vseh : tez. V mezhdunar. nauchnoho konhressa ; pod red. M. E. Kobrynskoho. – Belorus. hos. akad. fiz. kul'tury, 2001. – 374 s.
8. Luk'yanenko, V. P. Sovremennoe sostoyanye y kontseptsyya reformyrovannya systemy obshcheho obrazovannya v oblasti fizycheskoy kul'tury : monohrafiya / V. P. Luk'yanenko. – Sovet'skyy sport, 2005. – 256 s.
9. Kurys', V. N. Fyzycheskaya kul'tura kak obshcheobrazovatel'nyy predmet / V. N. Kurys', L. N. Sledneva // Teoryya y praktyka fizycheskoy kul'tury. – 2002. – № 9. – S. 57–60.
10. Lubysheva, L. Y. Kontseptsyya formyrovannya dvyhatel'noy kul'tury cheloveka / L. Y. Lubysheva. – HTsOLYFK, 1992.
11. Aydarov, R. A. Obshchee obrazovanye v oblasti fizycheskoy kul'tury: eho mesto v systeme fizycheskoho vospytannya y analiz vz'hlyadov na sodержatel'nyuyu sushchnost' dannoho ponyatyya / R. A. Aydarov // Pedahohyko-psykholohycheskiye y medyko-byolohycheskiye problemy fizycheskoy kul'tury y sporta. – 2013. – T. 29. – S. 7–17.
12. Zaytseva, V. V. Komp'yuternaya model' yndyvydual'noho podkhoda v fizycheskom vospytanny na osnove uchëta typa morfofunktsyonal'noy konstytutsyy / Zaytseva V. V. // Modelyrovanye sportyvnoy deyatel'nosti v yskusstvenno sozdannoy srede (stendy, trenazhory, ymytatory) : materyaly konferentsyy. – 1999. – S. 162–165.
13. Ylyukhyn, A. A. Novye formy y metody orhanyzatsyy fyzkul'turno-sportyvnoy zhyzny studentov / A. A. Ylyukhyn // Slobozhans'kyy naukovo-sportyvnyy visnyk. – № 1. – 2010. – S. 7–8.

Ж. В. Малахова, І. С. Алексейчук

Донецький національний медичний університет ім. М. Горького

(м. Краматорськ, Україна)

**ТЕОРИКО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ОСНОВИ САМОРОЗВИТКУ
В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ**

Zh. V. Malakhova, I. S. Alekseichuk

Donetsk National Medical University. Gorky

(Kramatorsk, Ukraine)

**THEORETICAL AND METHOLOGICAL ASPECTS OF
THE FOUNDATIONS OF SELF-DEVELOPMENT IN THE PHYSICAL
EDUCATION STUDENTS**

Анотація. У статті подано аналіз концепції перебудови існуючої системи фізичного виховання у вишах на основі системного проектування стратегії саморозвитку в освіті. Розглянуто структуру керування самостійними заняттями студентів у вільний час, проаналізовано бюджет часу студентів.

Ключові слова: фізичне виховання, саморозвиток, бюджет часу.

Summary. The article presents an analysis of the concept of restructuring the existing system of physical education in high schools on the basis of the design of the system of self-development strategy in education. The structure of management with independent study students in their spare time, students analyzed the time budget.

Key words: physical education, self-development, budget time.

Постановка проблеми та її актуальність. Сучасний етап реформування системи вищої освіти у напрямку приєднання до Болонського процесу та виконання відповідних структурних вимог призводить до значного збільшення частки самостійних занять. Це, у свою чергу, не тільки стимулює переосмислення ролі, функцій та структури традиційного фізичного виховання у ВНЗ, а й створює передумови для перегляду питання про те, що і як викладати протягом конкретного, обмеженого в часі та ресурсах навчального заняття/курсу. При цьому загальна модернізація національної освіти стимулює пошук додаткових можливостей щодо адаптації системи вищої професійної освіти до сучасних вимог щодо формування у учнів умінь та навичок здорового способу життя (ЗОЖ), відповідального ставлення до власного фізичного, психічного та соціального здоров'я у системі саморозвитку.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Аналізуючи стан фізичного здоров'я студентів, українські фахівці стверджують, що серед більшої частини молоді не сформовано потреби піклуватися про власне здоров'я [2, 3, 4, 7]. Студентська молодь покладається на діяльність лікувальних закладів та нехтує ефективними та незатратними засобами оздоровлення – фізичними вправами, недостатньо усвідомлено ставиться до питань саморозвитку, самовдосконалення [1].

Крім очевидної значущості самоосвіти та фізичного самоудосконалення, необхідність стимулювання самостійної роботи студентів у галузі фізичної культури обумовлена такими причинами: 1) невідповідністю великої кількості великих та складних дидактичних одиниць теоретичного розділу державної програми та часу, відведеного для його трансляції в рамках лекційного курсу;

2) дисбалансом часу аудиторних та позааудиторних занять (аудиторні практичні заняття можуть плануватися лише на першому та другому курсах по 15 годин на семестр, а решта 65 годин на семестр відводяться на самостійні заняття, при цьому з четвертого по шостий курс такі заняття взагалі виключені з навчального плану). Все це не сприяє функціонуванню системи фізичного виховання в рамках традиційних фізіологічних та психолого-педагогічних рекомендацій щодо наукової організації даного навчально-виховного процесу. Наприклад, згідно з положеннями спортивної фізіології (Зімкін Н. В.), кумулятивний ефект у формуванні рухових умінь та навичок, а також у розвитку фізичних якостей можливий, якщо перерва між заняттями фізичними вправами не перевищує 48 годин. Таким чином, необхідність у безперервності процесу фізичного виховання очевидна, а на працівників сфери фізичної культури покладається непросте завдання у розробці нових підходів до організації та реалізації навчальної діяльності в робочий час та при самостійних заняттях.

На наш погляд, лише розробка нових технологій педагогічного процесу з фізичного виховання студентів у навчальний та вільний час дасть змогу підвищити мотивацію, рівень рухової активності та ефективність занять.

Мета дослідження – науково обґрунтувати концепцію якісної перебудови існуючої системи фізичного виховання у вишах на основі системного проектування у контексті стратегії саморозвитку в освіті.

Мета дослідження передбачала вирішення наступних завдань:

1. Дати комплексну оцінку діючій системі фізичного виховання як із елементів системи вищого порядку – існуючої системи вищої професійної освіти.

2. Розглянути структуру управління самостійними заняттями студентів у час.

3. Вивчити бюджет часу студентів.

Виклад основного матеріалу. Універсальний характер ідей систематичного вдосконалення освітнього середовища став основою розвитку освіти інноваційного типу – освіти для постійного розвитку. Її концепція передбачає перехід до моделі, в основі якої лежать широкі міждисциплінарні знання, що базуються на комплексному підході до розвитку людини, суспільства, економіки та навколишнього середовища. На відміну від традиційної освіти, освіта для постійного розвитку спрямована на зміну економічних моделей споживчого ставлення до природних ресурсів, трансформацію особистих пріоритетів та ціннісних орієнтацій.

У 2006 році академіком Соколовою Н. І. було обґрунтовано та впроваджено у практичну діяльність на регіональному рівні новий напрямок «превентивної фізичної реабілітації» [6]. Нами пропонується послідовно розширити технологічний цикл «Програми оздоровлення дорослого населення Донецького регіону» новим циклом, що ґрунтується на концепції «саморозвитку» при формуванні здорового способу життя студентів вузу. Цей цикл допоможе формувати мотивацію до оздоровлення, міститиме діагностику рівня здоров'я та індивідуальні оздоровчі програми не лише рекреаційного спрямування, а й основи превентивної фізичної реабілітації, включаючи оцінки їхньої адекватності та ефективності. Також у розробці знаходиться багаторівнева система управління здоров'ям населення на регіональному та державному рівнях, у якій передбачено комплекс заходів щодо підвищення соматичного здоров'я студентів. Як складову раніше створеної «Комплексної програми зміцнення здоров'я населення» розроблено програму для самостійних занять з фізичного виховання у вільний час. Суть програми — в індивідуальному підборі різних видів фізичних вправ, що сприяють розвитку фізичних якостей та підвищенню рівня здоров'я за самостійних

заняттях. При цьому важливим науково-практичним аспектом є впровадження концепції «Побутова реабілітація» (оздоровчі центри, спортивно-оздоровчі секції, групи загальнофізичної та спеціальної (спортивної) підготовки та ін.). Перспективним є напрям з використання механізмів дії різних фізичних факторів на параметри гомеостазу організму, його індивідуальну реактивність, визначення норм рухового режиму в залежності від генотипу і «вегетативного паспорта» (тобто облік детермінуючого перебігу компенсаторно-приспосувальних процесів) науково-обґрунтованих алгоритмів оздоровлення студентів у навчальний та позанавчальний час [3].

Наприкінці ХХ століття економіки розвинених країн світу почалися інтенсивні зміни структури мотивації праці. Традиційна закономірність індустріальної епохи «відпочивати у тому, щоб краще працювати» трансформувалася у нову форму «працювати у тому, щоб краще відпочивати». У цих умовах особливого значення набули технології дистантної освіти, самонавчання та саморозвитку, що дозволяють проводити навчання та перепідготовку з мінімальними громадськими витратами.

На наш погляд, реалізація індивідуального підходу при формуванні навичок саморозвитку є найефективнішою при використанні студентами технології тайм-менеджменту. Викликано це тим, що навчання студентів управлінню своїм часом одночасно є процесом тренування свідомого контролю за кількістю часу, витраченого на конкретні види діяльності (як у навчанні, так і при формуванні індивідуальних режимів рухової активності). Тайм-менеджмент допомагає молоді, що навчається, опанувати низку навичок і методів, що використовуються при виконанні конкретних завдань, т.е. до містить широкий спектр прийомів: планування, постановку та розподіл цілей, аналіз тимчасових витрат, виділення та розміщення пріоритетів, організацію та моніторинг процесів. Тому рівень розвитку умінь та навичок управління власним часом є лімітною стадією в процесі особистісного «саморозвитку» та формування здорового способу життя.

Відсутність контролю над використанням власного часу ве-

йде, як правило, до нераціональної організації навчальної діяльності, значної втоми, порушення процесів збудження та гальмування, і в цілому до зниження розумової діяльності, і, як наслідок, – до зниження якості життя. З усіх наявних у цей час методу навчання самоосвітньої діяльності, у складі яких у фізичному вихованні переважають фізичні, рухові дії, ми візьмемо для розгляду структуру управління самостійними заняттями студентів у вільний час.

Аналіз історичних та теоретико-методологічних особливостей трансформації «відносини до здоров'я» на індивідуальному та суспільному рівнях дозволив розробити структуру феномену «саморозвитку», визначити його суть та зв'язок із системою мотивів та потреб студентів; обґрунтувати та проаналізувати основні групи показників «саморозвитку» лише на рівні індивіда і лише на рівні суспільства; розробити класифікацію та дати опис основних груп факторів, що детермінують здоров'я та ставлення до нього; проаналізувати роль основних соціальних інститутів у формуванні здоров'я.

Результати дослідження. У дослідженні бюджету часу студентів медичного вишу взяли участь 214 студентів першого курсу та 32 студенти другого курсу медичного, стоматологічного та фармацевтичного факультетів у період з жовтня по грудень 2015 р. включно.

1. Загальна кількість днів проведення аналізу бюджету часу студентів становила:

- за першим курсом – 1769 днів;
- за другим курсом – 228 днів;
- всього за двома курсами – 1997 днів.

2. Питома тривалість проведення аналізу одним студентом склала:

- за першим курсом – 8,3 дн./чол.;
- за другим курсом – 7,1 дн./чол.;
- всього за двома курсами – 8,1 дн./чол.

3. Загальний час, витрачений студентами на рухову активність, становив:

- за першим курсом – 4461 год;
- за другим курсом – 225 годин;
- всього за двома курсами – 4686 годин.

4. Час, витрачений на рухову активність одним студентом за період аналізу, становив:

- всього за двома курсами – 19,0 год./чол.

5. Час, витрачений на рухову активність одним студентом за день, становив:

- всього за двома курсами – 2,3 год./чол. на день.

Дослідження показали, що найбільш стабільним у бюджеті часу є навчальний час занять, що становить 6–8 годин. При цьому специфіка вишу змушує майбутніх лікарів освоювати теоретичний розділ програми понад 8–10 годин на день. За даними дослідження, вільний час студентів становить від 1,5 до 3 години на день. Цей час вони витрачають на спілкування з друзями, відвідування інтернет-сайтів, розважальних та культурних закладів, процедури самообслуговування та у ряді випадків заняття спортом та рекреацією. У зв'язку з вищевикладеним раціональний бюджет часу є одним з важливих показників ефектив-

ної життєдіяльності студентів. Він дозволяє оптимально розподіляти розумову та фізичну діяльність у процесі навчання.

За даними різних досліджень (наприклад, В. Д. Медведков, 2014), у більшості студентів рухову активність знижено. Вона у середньому становить 9–11 тис. кроків на суки, у періоди атестації – 3–4 тис. кроків за добу, під час канікул – 14–19 тис. кроків на добу. Останні цифри (14–19 тис. кроків на добу) свідчать про існуючу біологічну норму фізичної активності, яку можна прийняти за 100 %. Відповідно, у період навчальних занять рухову активність студентів знижено на 45–50 %, а в період сесії – і всі 57 % від біологічної норми. Дворазові заняття на тиждень із фізичного виховання забезпечують 4–7,3 тис. кроків на добу. е. не компенсують тижневу рухову норму студентів. На наш вигляд, найбільш важливим проведенням часу є фізкультурно-оздоровчі заняття, що призводять до зниження нервово-психічної напруги. Для оптимального рухового режиму на тиждень для юнаків необхідно 8–12 годин, для дівчат – 6–10 годин на тиждень. При цьому на цілеспрямовані фізкультурно-оздоровчі заняття необхідно витратити 6–8 годин юнакам та 5–7 годин занять дівчатам. Доцільно доповнити решту годин, відповідно, до 8–12 та 7–10 вдома або в гуртожитку. Оптимальною кількістю часу, витраченою на оздоровлення, є 1,3–1,8 години на день. Підвищена інтенсивність спортивно-оздоровчих занять дозволяє скоротити цей час. Наприклад, двогодинну ходьбу зі швидкістю 4,5 км/год може замінити 15-хвилинний біг зі швидкістю 10 км/год або 30 хвилин гри на баскетбол.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Поняття здорового способу життя (ЗОЖ), в якому на сьогоднішній день можна виділити більше двох десятків взаємопов'язаних стандартних складових (наприклад, гігієна, здорове харчування, зарядка, ходьба, біг підтюпцем, фітнес, зимове плавання, загартовування, старіння людини, продовження життя привабливість, статеві освіта, особиста гігієна, прибирання житла та догляд за особистими речами тощо) є абстрактною цілісністю, яка активно досліджується представниками фізичного виховання, педагогіки, психології, медицини, соціології та філософії протягом століття. Тільки за останнє десятиліття дослідниками ЗОЖ опубліковано тисячі наукових праць та захищено сотні дисертацій. Виділено три основні виміри «простору ЗВЖ»: фізичний, психологічний та соціальний (комунікативно-рольовий). Визначено шість елементів ЗОЖ: раціонально-пізнавальний, ціннісно-орієнтаційний, мотиваційно-естетичний, рухово-фізкультурний, комунікативний та поведінково-перетворювальний. У науковій спільноті сформувалося стійке розуміння того, що відповідальне ставлення молоді до свого фізичного, психічного та соціального здоров'я можна сформувати-

вати лише у системі взаємозалежних дій, які самостійно виконуються індивідом під час реалізації своїх соціальних ролей у суспільстві, т.е. е. внаслідок саморозвитку. Автори статті вважають, що саме останній елемент ЗОЖ (поведінково-перетворювальний) є своєрідним каталізатором формування «здоров'яформуючої та заощаджуючої», внутрішньо мотивованої траєкторії саморозвитку суб'єкта навчання у сучасному вузі. Якщо з цього погляду оцінювати роль занять фізичною культурою у ВНЗ, то ці заняття неявно трансформуються у найважливіший та універсальний предмет вищої професійної освіти. При середньому обсязі 10 тис. академічних годин, необхідних для здобуття вищої освіти протягом 5–6 років навчання у сучасному вузі, на самостійні позааудиторні та аудиторні заняття, що формують ЗВЖ та забезпечують успішність навчання, потрібно мінімум від 1,5 до 3 тис. астрономічний годинник. Жодного подібного «тимчасового» предмета в сучасній вищій школі не існує. Понад те, якість цього «процесу фізично-психолого- соціального забезпечення успішності навчання» формується переважно випадковим чином, тобто. до. функції та відповідальність за його формування ділокалізовані в основному за трьома структурами (це структури проректорів з виховної роботи, студентського самоврядування та фізичного виховання; де-не-де зароджуються структури психологічної та соціальної підтримки у формі психологічних консультацій та відділів з працевлаштування та роботи з випускниками).

Можна сказати, що сучасна вища школа не зможе існувати як окрема будівля, яка не підключена до міських комунікацій і не має впорядкованої інфраструктури. У просторі вищої школи аналогом такої інфраструктури є технології формування ЗОЖ, що дозволяють більш ефективно пов'язувати аудиторну та позааудиторну навчальну діяльність.

Наші дослідження студентського бюджету часу показують, що навіть у найнесприятливіших умовах (навчання в зоні АТО в умовах евакуації навчального закладу) у студентському колективі стійко присутні носії ЗОЖ. Завдання педагогічних колективів полягає у ефективному використанні потенціалу таких ентузіастів.

Література

1. Круцевич, Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. - К.: Олімп. л-ра, 2010. - 248 с.
2. Кашуба, В. А. Сучасні підходи до здоров'язбереження студентів у процесі фізичного виховання / В. А. Кашуба, С. М. Футорний, Є. В. Андрєєва // Фізичне виховання студентів. – 2012. – № 5. – С. 50–54.
3. Малахова, Ж. В. Здоров'яформуючі технологи у фізичному вихованні студентів спеціальних медичних груп : дис... канд. наук з фіз. восп. та спорту 24.00.02 / Малахова Ж. В. – К., 2013.
4. Підлісний, О. І. Потребово-мотиваційний підхід до управління фізичним вихованням студентів / Підлісний О. І., Круцевич Т. Ю. // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. - 2008. - № 2. - С. 69-73.
5. Медична реабілітація / В. Н. Сокрут, Н. І. Яблучанський, Ю. В. Думанський, П. Г. Кондратенко. - Краматорськ: Каштан, 2015. - 576 с.

6. Соколова, Н. І. Принципи побудови програми превентивної фізичної реабілітації в регіоні / Н. І. Соколова // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання та спорту. - 2005. - № 15. - С. 83-96.

7. Турчина, Н. І. Педагогічні особливості моделей фізичного виховання студентів вузів на різних курсах навчання: дис... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 / Турчина Н. І. - К., 2009.

References

1. Krutsevych, T. Yu. Rekreatsiya u fizychniy kul'turi riznykh hrup nase- lennya / T. Yu. Krutsevych, H. V. Bezverkhnya. – K. : Olimp. l-ra, 2010. – 248 s.

2. Kashuba, V. A. Sovremennye podkhody k zdorov'esberezenyyu studentov v protsesse fizycheskoho vospytanyya / V. A. Kashuba, S. M. Futornyy, E. V. Andreeva // Fizycheskoe vospytanye studentov. – 2012. – № 5.– S. 50–54.

3. Malakhova, Zh. V. Zdorov'eformyruyushchye tekhnolohy v fizycheskom vospytany studentov spetsyal'nykh medytsynskykh hrupp : dys... kand. nauk po fiz. vosp. y sportu 24.00.02 / Malakhova Zh. V. – K., 2013.

4. Podlesnyy, O. I. Potrebovo-motyvatsiynny pidkhid do keruvannya fizychnym vykhovannyam studentiv / Podlesnyy O. I., Krutsevych T. Yu. // Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya i sportu. – 2008. – № 2. – S. 69–73.

5. Medytsynskaya reabylytatsyya / V. N. Sokrut, N. Y. Yabluchansky, Yu. V. Dumansky, P. H. Kondratenko. – Kramatorsk : Kashtan, 2015. – 576 s.

6. Sokolova, N. Y. Pryntsypy postroyennya prohrammy preventyvnoy fizycheskoy reabylytatsyy v rehyone / N. Y. Sokolova // Pedagogika, psykholohiya ta med.-biol. probl. fiz. vykhovannya i sportu. – 2005. – № 15. – S. 83–96.

7. Turchyna, N. I. Pedagogichni osoblyvosti modeley fizychnoho vykhovannya studentiv vuziv na riznykh kursakh navchannya : dys... kand. nauk z fiz. vykhovannya i sportu : 24.00.02 / Turchyna N. I. – K., 2009.

Л. В. Кошева, А. О. Лях

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

**ВПЛИВ СПОРТИВНООРІЄНТОВАНИХ ТЕХНОЛОГІЙ
НА МОТИВАЦІЮ СТУДЕНТІВ ДО ЗДОРОВОГО
СПОСОБУ ЖИТТЯ**

L. V. Kosheva, A. A. Lyakh

*Donbass State Engineering Academy
(Kramatorsk, Ukraine)*

***INFLUENCE OF SPORT-ORIENTED TECHNOLOGY TO MOTIVATE
STUDENTS TO A HEALTHY LIFESTYLE***

Анотація. У статті виконано короткий огляд проблематики в галузі фізичного виховання у вищих навчальних закладах України. Актуальність обумовлена зниженням мотивації студентів до занять фізичною культурою і спортом внаслідок недостатньої ефективності системи фізичного виховання. У результаті аналізу літературних джерел і дослідження, проведеного в ДДМА в рамках держбюджетної роботи, доведено необхідність впровадження у навчальний процес спортивноорієнтованих технологій і відстежено, як результат, позитивний вплив на мотивацію студентів до здорового способу життя.

Ключові слова: фізичне виховання, мотивація, студент, здоровий спосіб життя

Summary. This article gives an overview of issues in the field of physical education in university of Ukraine. The urgency due to the decline in motivation of students to physical culture and sports, due to lack of effectiveness of the system of physical education. An analysis of the literature and research conducted in the DSEA (within the state budget works) proved the need to introduce in the educational process of sports-oriented technologies and tracked, as a result, a positive effect on students' motivation for a healthy lifestyle.

Key words: physical education, motivation, student, healthy lifestyle

Постановка проблеми та її актуальність. Система сучасної вищої освіти спрямована на підготовку висококваліфікованого фахівця, який в умовах ринкової економіки здатний виконувати значні обсяги роботи без зниження їхньої якості та інтенсивності. Також він повинен мати високий рівень розвитку психомоторних якостей, які в сукупності відображає модель вимог до фізичного та психічного здоров'я, загальної та спеціальної фізичної підготовки та працездатності студента. Але, на жаль, вона не формує у студентів належної мотивації до здорового способу життя [1, с. 5]. У «Національній доктрині розвитку фізичної культури та спорту» наголошується, що фізична пасивність характерна для більшості юнаків та дівчат. Заняття фізичними вправами оцінюються студентами як вимушена необхідність, а не як можливість удосконалення стану здоров'я [7, с. 15].

Традиційна система фізичного виховання, орієнтована, більшою мірою, на реалізацію завдань загальної фізичної підготовки недостатньо сприяє задоволенню фізкультурно-спортивних інтересів, потреб студентів та формуванню у них мотиваційно-ціннісних установок до регулярних занять фізичними вправами. Вона не сприяє ефективному вирішенню проблеми зменшення нестачі рухової активності, яка є однією з причин різних відхилень у стані здоров'я студентів. Організовані заняття фізичною культурою, передбачені навчальною програмою, задовольняють лише 25–30 % від добової потреби студентів у руховій активності (Віленський М. Я., 1999). Становище посилюється відсутністю у більшості з них необхідного інтересу до занять фізичними вправами.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Результати досліджень вчених (Драчук А. І., Куц А. С., Пильненький В. В., Христова Т. Є. та ін.) свідчать про незадовільний стан фізичної підготовленості більшої частини сучасного студентства та постійне збільшення контингенту з ослабленим здоров'ям як на початку, так і в процесі. Це положення відображено у Цільовій комплексній програмі «Фізичне виховання – здоров'я нації», де наголошується, що близько 90 % дітей, учнів та студентів мають різні відхилення.

у стані здоров'я, а понад 50 % – незадовільну фізичну підготовленість [5, 8, 9].

У дослідженнях Р. П. Грибана наголошується, що значна частина студентів за період навчання не досягають навіть середнього рівня фізичної підготовленості. Це свідчить про недостатню ефективність системи фізичного виховання у вишах України. [3]

Ряд авторів (Домашенко О. В., Круцевич Т. Ю., Сутула В. О. та інші) зазначають, що організація фізичного виховання, що діє в даний час, у вузах недостатньо ефективна для підвищення рівня фізичної підготовленості, здоров'я професійно важливих психофізіологічних якостей та залучення значної кількості студентів. Програма з курсу фізичного виховання застаріла та не цікава для сучасного покоління студентської молоді. Традиційна форма занять з фізичного виховання сприяє зниженню зацікавленості студентів у процесі фізичного виховання та призводить до формального відбування навчальних занять з цього предмету.

Значна шкода фізичному вихованню, на думку Ю. Яковенко та Л. Педик (2007), завдає пріоритету нормативного підходу, коли навчальний процес та діяльність кафедр спрямовані не на особистість студента, а на зовнішні показники, що характеризуються нормативами навчальної програми. Далі автори зазначають, що підганяння особистості студента у середні нормативи суперечить ідеї свободи особистості та не сприяє залученню студентів до фізичного виховання [10, с. 45-46].

Сьогодні актуальним завданням для викладачів фізичного виховання є формування у студентів ціннісного ставлення до фізичної культури та спорту. Успішне вирішення цього завдання можливе за умови сформованої позитивної мотивації студентів до систематичного фізичного самовдосконалення засобами фізичної культури та спорту. Тому найважливішим у структурі особистої фізичної культури студента є мотиваційний компонент.

Однією з найактуальніших форм організації фізичного виховання студентів, на думку ряду вчених [2, 5, 6], є спортивно-орієнтована форма занять.

Мета та завдання дослідження – на основі наукових даних обґрунтувати особливості впливу спортивноорієнтованих технологій на мотивацію студентів до систематичних занять фізичними вправами та залучення їх до здорового способу життя.

Виклад основного матеріалу. В результаті аналізу думки авторів [2, 8, 9, 10] можна констатувати, що інтерес студентів до процесу навчання на заняттях з фізичного виховання стимулюється самостійним вибором ними спортивних напрямків. Це дає можливість удосконалюватися у вибраному виді спорту, а участь у змаганнях сприяє зростанню зацікавленості студентів у навчально-тренувальному процесі. Вчені відзначають, що саме спортивно-

нова форма організації фізичного виховання передбачає заняття улюбленим видом спорту, сприяє зміцненню здоров'я студентів, підвищенню рівня фізичної підготовленості, розвитку позитивної мотивації до занять фізичними вправами та спортом.

На сьогоднішній день запропоновано кілька варіантів нових технологій перетворення традиційного процесу фізичного виховання на спортивно-орієнтований навчальний процес. Ключовими моментами перетворень стали:

- використання в процесі фізичного виховання прийнятних для його цілей засобів та методів тренування;
- - організація фізичного виховання на основі добровільно вибраного виду спорту;
- - надання можливості вільного вибору виду спорту;
- - організація занять у навчально-тренувальних групах;
- - надання можливості переходу з однієї групи в іншу;
- - винесення занять за межі обов'язкового розкладу;
- - організація занять не менше трьох разів на тиждень;
- - обов'язкове виконання нормативів базового компонента навчальної програми.

Сьогодні йдеться про розвиток нового виду виховання засобами спорту, змагання, тренувальними навантаженнями спортивної підготовки, в ході якої формується особистість студента, здатного досягати високого спортивного результату та бути особистістю у найвищому значенні цього слова.

За даними Барибіної Л. Н., Церковної Є. В., Блінкіна І. Ю. (2008) спортивноорієнтована форма фізичного виховання студентів має ґрунтуватися на перевагах популярних у студентської молоді видів спорту [2, с. 36-37].

Останнім часом широкого поширення серед студентів набули силові види спорту (Олешко В. Г., 2008; Пронтенко К. В., 2009; Т. Ю. Круцевич та Л. П. Пилипей) відзначають, що сучасні, відносно нові серед молоді силові види спорту, такі як армрестлінг, атлетизм, шейпінг, що характеризуються тренувальною роботою, що має силову спрямованість, користуються високою популярністю серед сучасного студентства [6, с. 52-53].

Серед найбільш значущих і доступних видів спорту, які вибрали студенти, виявились і спортивні ігри, оскільки вони емоційні, динамічні і дозволяють займатися в різних умовах, зокрема природних, особливо такими, як футбол і волейбол.

Процес організації занять спортивноорієнтованих груп повинен бути добре спланованим. Одним із основних моментів тут є визначення видів спорту. При цьому слід враховувати їхню популярність серед студентів, яка виявляється шляхом анкетного опитування, можливості та стан спортивних споруд, які має у своєму розпорядженні

вуз, а також наявність спеціалістів з видів спорту у викладацькому складі кафедри фізичного виховання.

Визначення конкретного виду спорту, яке свідомо здійснює студент, – це початок осмисленого вибору форм рухової активності, що задовольняє його індивідуальні фізичні та психологічні потреби.

У Донбаській державній машинобудівній академії (під час виконання держбюджетної роботи) було проведено анкетування та виділено основні напрями рухової активності: оздоровчий фітнес (аеробіка, каланетика, атлетична гімнастика), спортивні ігри (бадмінтон, баскетбол, настільний теніс, футбол), ОФП. Вибір цих напрямів був обумовлений можливістю спортивних споруд академії та ймовірною популярністю у студентів.

Виходячи з результатів анкетування серед студентів 4-го та 5-го курсів, у якому взяло участь близько 200 студентів, можна відзначити таке. Багато студентів віддали перевагу традиційній формі занять з фізичного виховання та обрали заняття у групах загальної фізичної підготовки (ОФП) – 23 % (рис. 1).

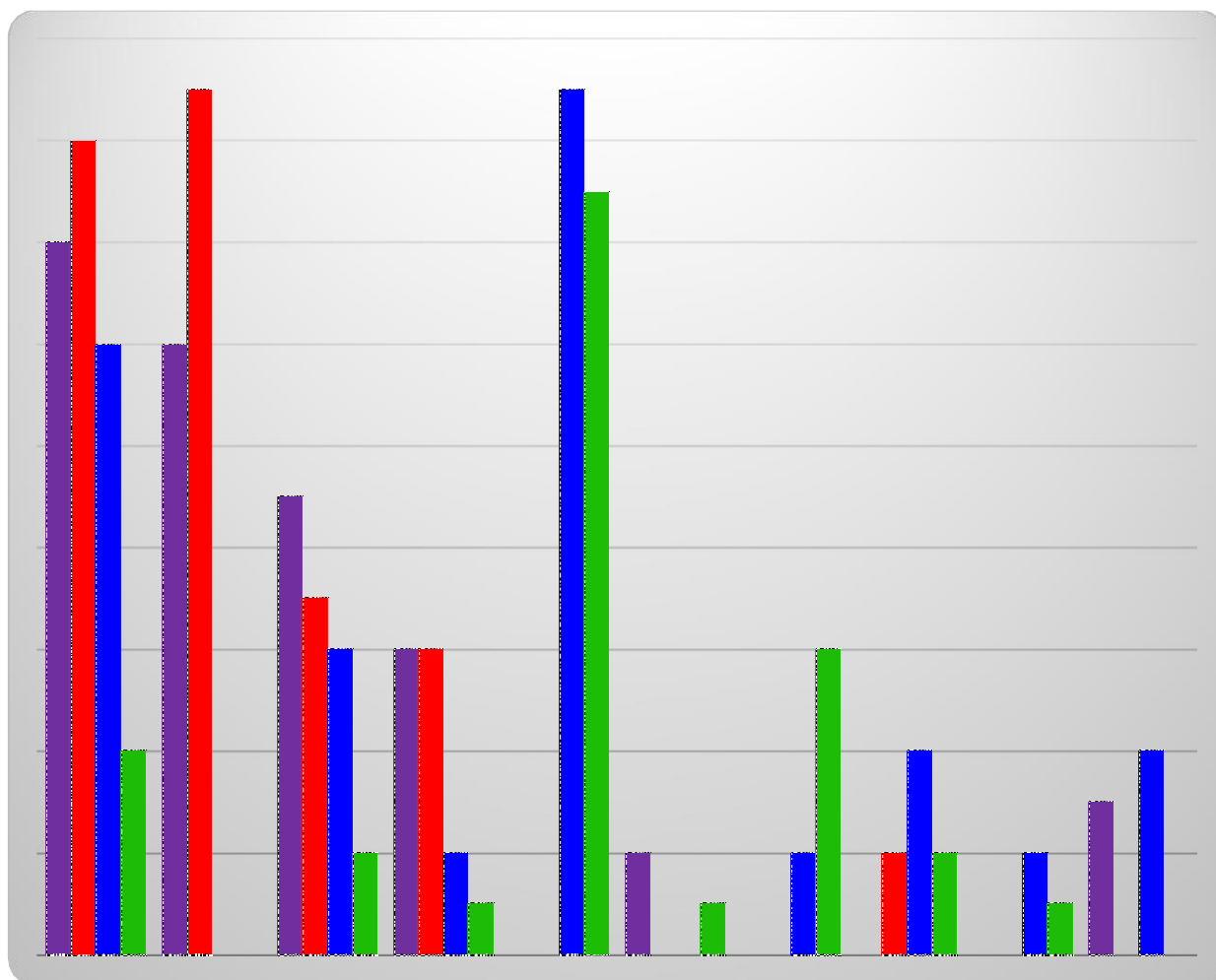


Рисунок 1 – Результати розподілу студентів за напрямками рухової активності (написи стовпчиків діаграми винесені в порядку їх розташування)

У дівчат 4-го курсу найбільшою популярністю користується бад-мінтон (32%), на другому місці – ОФП (16%), на третьому місці – баскетбол (8%). Основним напрямком, якому віддали перевагу юнаки 4-го курсу, є ОФП (30%), на другому місці опинився футбол (29%), на третьому місці – баскетбол (16%).

На 5-му курсі думки змінилися. У дівчат, як і раніше, лідирує бадмінтон (47%), на другому місці – каланетика (19%), на третьому – ОФП (12,5%). Юнаки віддали перевагу футболу (35,5 %), на другому місці – ОФП (33,3 %), на третьому – баскетбол (14,6 %).

Вивчення мотиваційно-ціннісного відношення студентів основного відділення до фізичної культури і спорту дозволило виділити 10 основних мотивів: прагнення до самовдосконалення, підтримання фізичної форми, корекція фігури, престижність, зміцнення здоров'я та ін. Як показали результати опитування та силі. Великою кількістю голосів (32%) відзначено мотив «Підтримка фізичної форми», друге місце посів мотив

«Розвиток фізичних якостей» (20,5 %), а на третьому – «Прагнення до вдосконалення» (17,5 %). Студентській молоді властивий досить оптимістичний погляд на стан здоров'я (6,5 %).

Слід зазначити, що 76 % студентів планують підтримувати фізичну форму надалі. Серед них 54% – студенти 5-го курсу, які планують займатись фізичними вправами вже після закінчення вузу. Це є доказом того, що такі заняття стали для них життєвою необхідністю, а прагнення здорового способу життя стало актуальним.

Висновки та перспективи подальших досліджень

Проведений аналіз дозволяє зробити такі висновки:

- студенти в основному свідомо ставляться до фізичної культури як способу поліпшення власної фізичної підготовленості;
- Форма організації занять з фізичного виховання у групах з видів спорту є для студентів більш прийнятною порівняно з традиційним підходом до проведення цієї роботи;
- виявлено позитивну мотивацію до занять руховою активністю внаслідок впровадження у навчальний процес спортивно-орієнтованих технологій.

Спортивно-орієнтована програма для студентів основного відділення, спрямована на поглиблене вивчення окремих видів спорту та сучасних рухових систем, дозволяє отримувати результати від виду діяльності в умовах змагань, контрольних випробувань, оцінювати здібності та формувати стійку потребу у регулярних заняттях.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку пошуку нових засобів оптимізації процесу фізичного виховання вищих навчальних закладів.

Література

1. Анікеєв, Д. М. Мета та завдання фізичного виховання студентів у програмно-нормативних документах України / Анікеєв Д. М. // Фізичне виховання студентів: науковий журнал. – Харків: ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2010. – № 5. – С. 3–7.
2. Барибіна, Л. Н. Результати застосування спортивно-орієнтованої форми організації занять у вищому навчальному закладі технічного профілю / Барибіна Л. Н., Церковна Є. В., Блінкін І. Ю. // Слобожанський науково-спортивний вісник : зб. наук. пр. – Харків: ХДАФК, 2008. – № 4. – С. 35-37.
3. Грибан, Г. П. Аналіз стану здоров'я студентів вищих навчальних закладів / Грибан Г. П., Кутек Т. Б. // Спортивний вісник Придністров'я: наук.-теорет. журнал Дніпропетр. держ. ін-ту фіз. культури та спорту. - № 7. - 2004. - С. 130-132.
4. Домашенко, О. В. Організаційно-педагогічні засідки системи фізичного виховання студентської молоді України : автореф. дис канд. фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / Домашенко О. В.; Львівський держ. ін-т фіз. культури – Львів, 2003. – 20 с.
5. Куц, А. С. Соціально-психологічний портрет студентів за роки утвердження України як самостійної держави / Куц А. С., Драчук О. І., Пильненький В. В. // Проблеми та перспективи розвитку фізичної культури та спорту у ХХІ столітті: зб. наук. праць. - Волгоград, 2004. - Вип. 2. - С. 161-166.
6. Круцевич, Т. Ю. Актуальність сучасних силових видів спорту для системи професійно-прикладної фізичної підготовки у вузі / Т. Ю. Круцевич, Л. П. Пилипей // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2006. – № 2. – С. 51–55.
7. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту в Україні / Офіційний вісник України. – К., 2004. – № 39. – 23 с.
8. Сутула, В. О. Фактори, які визначають ставлення студентів до здорового способу життя / В. О. Сутула // Духовність особистості: методологія, теорія і практика : зб. наук. праць / гол. редактор Г. П. Шевченко. – Луганськ : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2011. — Вип. № 2 (43). – С. 166–171.
9. Цись, Д. І. Спортивна спрямованість занять з фізичного виховання – один із чинників підвищення фізичної підготовленості студентської молоді / Д. І. Цись // Слобожанський науково-спортивний вісник : наук.-теор. журнал. – Харків : ХДАФК, 2013. — № 1. — С. 5–7.
10. Яковенко, Ю. Вплив організації навчання з фізичного виховання за кредитно-модульною системою на фізичний розвиток студентів [Текст] / Ю. Яковенко, Л. Педик // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 2. – С. 44–46.

References

1. Anykeev, D. M. Tsel' y zadachy fizycheskoho vospytanyya studentov v prohramno-normatyvnykh dokumentakh Ukrainy / Anykeev D. M. // Fizycheskoe vospytanye studentov : nauchnyy zhurnal. – Khar'kov : KhOVNOKU-KhDADM, 2010. – № 5. – S. 3–7.
2. Barybina, L. N. Rezul'taty pryimenenyya sportyvnooryentirovannoy formy orhanyzatsyy zanyatyy v vysshem uchebnom zavedenyy tekhnicheskoho profylya / Barybina L. N., Tserkovnaya E. V., Blynkyn Y. Yu. // Slobozhans'kyy naukovo-sportyvnyy visnyk : zb. nauk. pr. – Kharkiv : KhDAFK, 2008. – № 4. – S. 35–37.
3. Hryban, H. P. Analiz stanu zdorov'ya studentiv vyshchyykh navchal'nykh zakladiv / Hryban H. P., Kutek T. B. // Sportyvnyy visnyk Prydnistrov'ya : nauk.-teoret. zhurnal Dnipropetr. derzh. in-tu fiz. kul'tury i sportu. – № 7. – 2004. – S. 130–132.
4. Domashenko, A. V. Orhanizatsiyno-pedahohichni zasady systemy fizychnoho vykhovannya student·s'koyi molodi Ukrainy : avtoref. dys. kand. fiz. vykh. i sportu : 24.00.02 / Domashenko A. V. ; L'vivs'kyy derzh. in-t fiz. kul'tury – L'viv, 2003. – 20 s.
5. Kuts, A. S. Sotsyal'no-psykholohycheskyy portret studentov za hody utverdzhennyya Ukrainy kak samostoyatel'noho hosudarstva / Kuts A. S., Drachuk A. Y., Pyl'nen'kyy V. V. // Problemy y perspektyvy razvytyya fizycheskoy kul'tury y sporta v KhKhI veke : sb. nauch. trudov. – Volhohrad, 2004. – Vyp. 2. – S. 161–166.
6. Krutsevych, T. Yu. Aktual'nist' suchasnykh sylovykh vydiv sportu dlya systemy profesiyno-prykladnoyi fizychnoyi pidhotovky u vuzi / T. Yu. Krutsevych, L. P. Pylypey // Sportyvnyy visnyk Prydniprov'ya. – 2006. – № 2. – S. 51–55.
7. Natsional'na doktryna rozvytku fizychnoyi kul'tury i sportu v Ukraini / Ofitsiyyny visnyk Ukrainy. – K., 2004. – № 39. – 23 s.
8. Sutula, V. O. Faktory, yaki vyznachayut' stavlennya studentiv do zdorovoho sposobu zhyttya / V. O. Sutula // Dukhovnist' osobystosti: metodolohiya, teoriya i praktyka : zb. nauk. prats' / hol. redaktor H. P. Shevchenko. – Luhans'k : Vyd-vo SNU im. V. Dalya, 2011. – Vyp. № 2 (43). – S. 166–171.
9. Tsys', D. I. Sportyvna spryamovanist' zanyat' z fizychnoho vykhovannya – odyz iz chynnykiv pidvyshchennya fizychnoyi pidhotovlenosti student·s'koyi molodi / D. I. Tsys' // Slobozhans'kyy naukovo-sportyvnyy visnyk : nauk.-teor. zhurnal. – Kharkiv : KhDAFK, 2013. – № 1. – S. 5–7.
10. Yakovenko, Yu. Vplyv orhanizatsiyi navchannya z fizychnoho vykhovannya za kredytno-modul'noyu systemoyu na fizychnyy rozvytok studentiv [Tekst] / Yu. Yakovenko, L. Pedyk // Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya i sportu. – 2007. – № 2. – S. 44–46.

О. М. Олійник, В. А. Гонцов

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

**СПОРТИВНООРІЄНТОВАНІ ТЕХНОЛОГІЇ ЯК ЗАСІБ
ОПТИМІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ**

Oleg Oliynyk, Volodymyr Hontsov

*Donbass State Engineering Academy
(Kramatorsk, Ukraine)*

**SPORTING ORIENTED TECHNOLOGIES AS MEAN OF
OPTIMIZATION OF EDUCATIONAL PROCESS FROM PHYSICAL
EDUCATION OF STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL
ESTABLISHMENTS**

Анотація. У статті розглядається проблема оптимізації фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів на основі програмних занять, які спрямовані на підвищення функціонального і фізичного стану студентів, зміцнення здоров'я і формування здорового способу життя, необхідних у майбутній професійній і повсякденній діяльності, а також формування мотиваційних передумов до систематичних занять фізичною культурою і спортом.

Ключові слова: оптимізація, виховання, студенти.

Summary. In the article the problem of optimization of physical education of students of higher educational establishments is examined on the basis of programmatic employments, which are directed on the increase of the functional and physical state of students, strengthening of health and forming of healthy way of life, necessary in future professional and everyday activity, and also forming of motivational pre-conditions to systematic employments by a physical culture and sport.

Key words: optimization, education, students.

Постановка проблеми та її актуальність. Фізична культура і спорт в навчально-виховному процесі ВНЗ є засобом соціального становлення майбутніх фахівців, активного розвитку їхніх індивідуальних і професійно значущих якостей, досягнення фізичної досконалості.

Одна з найважливіших проблем фізичного виховання полягає у визначенні співвідношення і взаємовпливу між педагогічними факторами і руховими здібностями студентів з метою підвищення рівня їхньої фізичної підготовленості.

Сучасна система фізичного виховання студентської молоді є пріоритетною у формуванні фізичної культури як виду загальної культури, здорового способу життя і спортивного стилю життєдіяльності майбутніх фахівців.

Проте висока інерційність вищої школи, її неготовність ефективно розвиватися в умовах суперечностей, недооцінка ролі фізичного виховання в цих процесах ускладнює виконання кафедрами фізичного виховання вишів своїх прямих обов'язків, наслідком чого є зниження рівня фізичної підготовленості та ослаблення здоров'я студентів.

Успішне вирішення цієї суперечності можливе при введенні у навчальний процес комплексних спортивних технологій навчання, заснованих на переважному використанні проблемних, пошукових методів, які підсилюють пізнавальну активність студентів і підвищують позитивну мотивацію до занять [3, 5].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Практика і наукові дослідження в галузі фізичного виховання і спорту студентів показують, що оптимальні результати досяжні тільки за умови оптимізації фізичного виховання як педагогічної системи, включаючи весь арсенал існуючих форм, кожна з яких органічно взаємопов'язана з іншою й адаптована до індивідуальних можливостей організму [3].

Базисна «Навчальна програма з фізичного виховання для вищих навчальних закладів» орієнтує кафедри фізичного виховання ВНЗ на внесення науково обґрунтованих змін і доповнень у форми, організацію, зміст і методи проведення навчальних занять, розроблення залікових вимог з урахуванням особливостей фізичного стану студентів конкретного вишу.

Низка авторів стверджує, що позитивні зміни у ставленні студентів до занять фізичним вихованням полягають в усуненні розбіжностей між завданнями фізичного виховання й індивідуальною орієнтацією, між суб'єктивно необхідними умовами і реально існуючими можливостями. При

цьому необхідно або усунути причини, що заважають займатися, або змінити орієнтацію або суб'єктивний образ умов її реалізації [1, 4].

Пріоритетним напрямом у підвищенні мотивації студентів до занять фізичним вихованням може стати відмова від стандартизації навчальних програм дисципліни і створення можливо більшої кількості альтернативних програм з різних видів рухової активності спортивної спрямованості з урахуванням регіональних, національних, культурно-історичних традицій, матеріально-технічної оснащеності спортивних комплексів кожного конкретного ВНЗ [5].

У зв'язку з цим необхідна реалізація нової стратегії фізкультурного виховання і, перш за все, впровадження в практику навчального процесу таких напрямів: адекватність змісту фізичної підготовки індивідуальному стану студента; оптимізація фізичної підготовки; свобода вибору форм фізкультурно-спортивної діяльності відповідно до особистих схильностей кожної людини [1–5].

Мета дослідження полягає у визначенні інформації щодо запитів і потреб студентів технічного ВНЗ у сфері фізичного виховання і спорту.

Викладення основного матеріалу. Було проведено аналіз результатів анкетного опитування за такими напрямками: відомості щодо респондентів; питання з предмету «Фізичне виховання»; мотиваційно-ціннісна спрямованість у сфері фізичної культури і спорту.

У опитуванні брали участь студенти 1–3-х курсів основного відділення ДГМА.

Диференційований аналіз відповідей студентів показав, що контингент неоднорідний за віком, статтю, демографічною приналежністю і досвідом фізкультурно-спортивної діяльності.

Серед тих студентів, які вступили до ВНЗ, практично немає спортсменів-розрядників (92,4 %), причому 33,6 % з-поміж опитаних відзначили, що у старших класах у них практично була відсутня різноманітність видів рухової активності.

Таким чином, виявлені факти доцільно враховувати при організації навчального процесу на 1-му курсі, оскільки успіх подальшої роботи багато у чому залежить від якості комплектування навчальних груп.

Аналіз відповідей студентів з дисципліни «Фізичне виховання» виявив їхнє позитивне прагнення щодо отримання знань, умінь і навичок у фізкультурній діяльності.

Так, на питання «Чи вважаєте Ви обов'язковим включення дисципліни «Фізичне виховання» у освітній стандарт?» 75,7 % відповіли позитивно; 20,6 % – сумніваються і 3,7 % – заперечують.

Вивчаючи потреби студентів щодо видів рухової активності, було встановлено, що з переходом від одного вікового рівня до іншого спостерігається зменшення кількості видів спорту, вибраних як хлопцями, так і дівчатами, що свідчить про недостатню сформованість у них потреби в заняттях певним видом спорту. Студенти активно шукають ті види рухової

активності, в яких вони можуть реалізувати свій потенціал. Це є підставою для розширення діапазону рухової активності і можливості корекції робочої навчальної програми.

Вивчення мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до фізичного виховання дозволило виділити основні мотиви, що відображають це ставлення: фізичного вдосконалення, дружньої солідарності, повинності, суперництва, наслідування, спортивний та ігровий.

Отримані дані дозволяють вважати, що розподіл пріоритетів у цій сфері має велику схильність до мотиву повинності (42 %). Отримання заліку з предмета підміняє саме поняття «Фізичне виховання».

Аналіз мотиву дружньої солідарності (бажання бути, як всі, прийшов на заняття «за компанію» – 15,4 %) підтверджує факт, що студенти не повною мірою розуміють значення фізичного виховання у своєму особистому розвитку і ще не можуть визначити той вид рухової активності, в якому їх потенціал був би реалізований.

Прагнення досягти високих спортивних результатів престижне для обмеженого кола студентів (3,8 %). Це свідчить про те, що можливості фізичного виховання як засобу підтримання працездатності ще не отримали належної оцінки у студентів.

Турбота про свій фізичний стан не стала постійною потребою для більшості студентів, про що свідчить аналіз мотиву фізичного вдосконалення: підтримання рівня фізичної підготовленості – 5,6 %; оптимізація ваги – 4,1 %; корекція фігури – 5 %.

Отримана інформація свідчить про невпорядкованість ціннісного ставлення студентів до фізичного виховання і спорту, їх недостатній взаємозв'язок.

Спортивна спрямованість практичних занять з фізичного виховання студентів технічного ВНЗ може не тільки радикально змінити їх фізкультурну активність, але і в цілому прищепити спортивний стиль повсякденної життєдіяльності. Як зазначають фахівці, спортивний шлях – це енциклопедія технології культурного перетворення фізичного, психічного і етичного в особі, і не використовувати його у фізкультурному вихованні студентської молоді було б невірно [4].

Висновки та перспективи подальших досліджень. Аналіз науково-методичної літератури і узагальнення практичного досвіду роботи кафедри фізичного виховання дозволили встановити, що питання вдосконалення робочих програм з дисципліни «Фізичне виховання» на засадах спортивноорієнтованих технологій вивчені недостатньо.

Неналежна сформованість потреби у заняттях певним видом спорту у студентів 1–3-х курсів визначає великий діапазон бажань в опануванні сучасних рухових систем і традиційних видів спорту. Це обумовлено неоднорідністю контингенту, що навчається у академії, за віком, статтю, соціально-демографічною приналежністю, а також їх мотиваційно-ціннісною спрямованістю.

Результати досліджень показали недостатню відповідність змісту робочої програми з дисципліни «Фізичне виховання» запитам і потребам студентів у галузі фізичної культури і спорту, що не дозволяє повною мірою формувати фізкультурно-спортивні інтереси і потреби в активній руховій діяльності.

Література

1. Андрющенко, Л. Б. Спортивно-орієнтована технологія навчання студентів на предмет «Фізична культура» [Текст]/Л. Б. Андрющенко // Теорія та практика фізичної культури. - 2002. - № 2. - С. 18–20.
2. Віленський, М.В. Я. Основні сутнісні характеристики педагогічної технології формування фізичної культури особистості [Текст]/М. Я. Віленський, Г.Р. М. Соловйов // Фізична культура: виховання, освіта, тренування. - 2001. - № 3. - С. 2–8.
3. Іллініч, В. І. Фізична культура студента [Текст]: підручник / під ред. В. І. Іллініча. – Гардаріки, 2004. – 448 с.
4. Лубишева, Л.А. І. Кадрова політика розвитку інноваційних процесів у фізкультурному вихованні [Текст]/Л. І. Лубишева, В. П. Косіхін // Теорія та практика фізичної культури. - 1997. - № 6. - С. 10-15.
5. Матвєєв, Л.Л. П. Теорія та методика фізичної культури: введення в предмет: підручник для вищої. навч. закладів [Текст]/Л. П. Матвєєв. - 3-тє вид. - Лань, 2003. - 160 с.

References

1. Andryushchenko, L. B. Sportyvno-oryentyrovannaya tekhnolohyya obuchenyya studentov po predmetu «Fyzycheskaya kul'tura» [Tekst] / L. B. Andryushchenko // Teoryya y praktyka fizycheskoy kul'tury. – 2002. – № 2. – S. 18–20.
2. Vylenskyy, M. Ya. Osnovnye sushchnostnye kharakterystyky pedahohycheskoy tekhnolohyy formyrovanyya fizycheskoy kul'tury lychnosty [Tekst] / M. Ya. Vylenskyy, H. M. Solov'ev // Fyzycheskaya kul'tura: vospytanye, obrazovanye, trenyrovka. – 2001. – # 3. – S. 2–8.
3. Il'inich, V. I. Fizychna kul'tura studenta [Tekst] : pidruchnyk / pid red. V. I. Il'inicha. – Hardariky, 2004. – 448 s.
4. Lubysheva, L. Y. Kadrovaya polytyka razvytyya ynnovatsyonnykh protsessov v fyzkul'turnom vospytanyy [Tekst] / L. Y. Lubysheva, V. P. Kosykhyn // Teoryya y praktyka fizycheskoy kul'tury. – 1997. – # 6. – S. 10–15.
5. Matveev, L. P. Teoryya y metodyka fizycheskoy kul'tury: vvedeniye v predmet : uchebnyk dlya vyssh. ucheb. zavedenyy [Tekst] / L. P. Matveev. – 3-eyzd. – Lan', 2003. – 160 s.

В. Л. Мудрян, Г. І. Радковська

Донбаська державна машинобудівна академія

(м. Краматорськ, Україна)

**ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ І ПОШУК
ЇХ ВИРІШЕННЯ**

V. L. Mudryan, A. I. Radkovskaya

Donbass State Engineering Academy

(Kramatorsk, Ukraine)

**PROBLEMS OF PHYSICAL EDUCATION STUDENTS
AND FINDING SOLUTIONS**

Анотація. Фахівці відзначають, що в сучасних умовах діюча система фізичного виховання студентської молоді не подужує існуючі проблеми погіршення рівня фізичного здоров'я студентів і низькою ефективністю освітнього процесу в сфері здоров'язбереження. Стаття присвячена пошуку шляхів вирішення цих проблем за рахунок використання в освітньому процесі з фізичного виховання студентів індивідуальних програм навчання і цілеспрямованого формування і розвитку в молодих людей здоров'язберігальних компетенцій.

Ключові слова: фізична культура, спорт, здоров'я, здоровий спосіб життя, виховання студентів.

Summary. Experts note that in modern conditions the current system of physical education of students cannot cope with the existing problems of deterioration of physical health of students and low efficiency of the educational process in the field of health care. The article is devoted to finding solutions to these problems through the use in the educational process in physical education students individual learning programmers' and targeted the formation and development of young people of health-competence.

Keywords: physical culture, sport, health, healthy way of life, education of students.

Постановка проблеми та її актуальність. Основними завданнями розвитку фізичної культури і спорту є удосконалення форм залучення різних груп населення до регулярних і повноцінних занять фізичною культурою і спортом. завдань, які постають перед фізкультурно-оздоровчим рухом України. Для вирішення цього практичного питання необхідно вивчення та узагальнення досвіду фізкультурно-оздоровчого руху та вирішення проблем фізичного виховання в Україні та інших країнах.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У цивілізованих країнах добре розуміють, що наймогутнішим і найефективнішим способом поліпшення здоров'я населення, збільшення тривалості життя, підвищення його якості є турбота про фізичний стан людей. психічний добробут.

Мета дослідження – з'ясувати основні проблеми фізичного виховання студентів, проаналізувати їх та знайти найоптимальніші способи вирішення.

Виклад основного матеріалу. Фахівцям у галузі фізичного виховання студентської молоді відомо, що рівень фізичного розвитку та функціональної підготовленості більшої частини сучасних молодих людей не відповідає оптимальним параметрам. Дослідницькі дані свідчать, що нині понад 50 % випускників загальноосвітніх закладів мають два або більше хронічні захворювання, близько 40 % молодих людей призовного віку не можуть виконати нормативи із загальної фізичної підготовки навіть на задовільну оцінку [2]. Різні соціологічні дослідження показують, що кількість студентів, які направляються за результатами медичного огляду до спеціальних медичних груп, досягає 50 % від загального контингенту учнів, а рівень фізичного здоров'я молодих людей планомірно знижується у прямій залежності від курсу навчання [5].

Дослідженнями підтверджується, що значна частина молодих фахівців залишають стіни навчального закладу з нижчим рівнем фізичного здоров'я, ніж вони мали після приходу до вузу. У студентів від курсу до курсу збільшується частота хронічної патології і в першу чергу це пов'язано з переходом різних функціональних відхилень у хронічні форми захворювань. Більше того, на старших курсах навчання реєструється значний відсоток нових морфофункціональних відхилень і зниження рівня адаптаційних можливостей функціональних систем. Зростання числа захворювань студентів старших курсів відбувається на тлі значного зниження рівня їхнього фізичного розвитку та функціональної підготовленості. Активним проявом даних негативних процесів є різке збільшення частоти серцевих скорочень та артеріального тиску у спокої у цих молодих людей [5]. Ця ситуація є серйозною проблемою, яка потребує негайного вирішення, оскільки медики не в змозі сьогодні одні впоратися з негативною динамікою, що склалася, погіршення рівня здоров'я молодих людей [8].

Ще одна актуальна проблема – зниження ефективності освітніх технологій у системі фізичного виховання студентської молоді. Фахівці зазначають, що сьогодні більшість викладачів кафедр фізичного виховання вищих навчальних закладів орієнтують студентів лише на успішну здачу, найчастіше будь-якими шляхами, заліку з дисципліни «Фізична культура», а не на якісне формування у молодих людей – майбутніх спеціалістів у різних сферах діяльності спеціальних знань, рівня збереження, залучення до норм здорового способу життя, планомірного збереження та зміцнення рівня свого фізичного здоров'я тощо [5].

На думку ряду авторів, кафедри фізичного виховання вузів в основному приділяють увагу студентам, які мають спортивні розряди та звання, тим, хто своїми спортивними досягненнями може істотно підвищити престижність навчального закладу, і суто формально і поверхово займаються реалізацією основних принципів всебічного фізичного виховання для інших студентів (вузах, за винятком спеціалізованих спортивних університетів) [1]. Дослідження показують, що на сьогоднішній день використовувані у практиці вищої школи форми, методи та засоби навчання не дозволяють повною мірою забезпечити реалізацію особистісно-орієнтованого підходу до формування здорового способу життя студентів і не відповідають вимогам до підготовки них фахівців.

Основним недоліком, на думку М. А. Мелешкової, є відсутність у системі фізичного виховання студентів індивідуально-диференційованого підходу [3]. Той самий автор свідчить, що сьогодні у вузах недостатньо поставлена фізкультурно-оздоровча робота зі студентами, організація самостійної роботи студентів з

формуванню та розвитку у них ціннісних орієнтацій на ведення здорового способу життя знаходиться на низькому рівні, навчально-методична література з даної проблеми є у недостатній кількості. У цій ситуації вкрай необхідні якісні перетворення.

На думку деяких спеціалістів, одним із шляхів впровадження якісних та структурних перетворень у навчальний процес з фізичного виховання у вищій школі буде зміна форми та методики проведення практичних занять з фізичної культури зі студентами з метою підвищення рівня розвитку основних фізичних якостей та рухових здібностей, зміцнення рівня їх здоров'я, цілеспрямованої підготовки до [6]. До таких перетворень слід віднести індивідуалізацію процесу фізичного виховання студентської молоді з урахуванням вихідного рівня їхнього здоров'я та фізичного розвитку. Практика показує, що ефективність фізичного тренування буде високою лише в тому випадку, коли фізичні навантаження для кожного, хто займається, будуть індивідуально дозовані [4]. Індивідуальні програми фізичного виховання студентів призначені для молодих людей, які за станом свого здоров'я належать до основної або підготовчої групи, але з якихось причин (через недостатній рівень фізичного розвитку, недавньої травми тощо) не можуть виконувати фізичне навантаження на заняттях у повному обсязі.

В основі цих програм лежать методики фізичної та функціональної підготовки молодих людей до необхідного рівня навантаження з обов'язковим контролем рівня фізичного та функціонального стану організму. У цьому випадку загальний обсяг та інтенсивність фізичних вправ лімітується функціональним станом студентів, а не залежить від суб'єктивної думки викладача. Педагогічний експеримент, проведений автором статті, свідчить, що з точки зору ефективності підвищення рівня функціональної підготовленості організму студентів до фізичних навантажень найбільше підходять програми індивідуально дозованих фізичних вправ [6]. Слід зазначити, що дана форма проведення навчальних занять з фізичної культури дозволяє залучати до практичних занять студентів з різним рівнем фізичної та технічної підготовленості, а також студентів, зарахованих за результатами медичного огляду до спеціальних медичних груп.

Ще один ефективний спосіб підвищення ефективності навчального процесу з фізичного виховання у вузах – впровадження в освітній процес здоров'язберігаючих підходів, використання в процесі навчання сучасних, дієвих та ефективних здоров'язберігаю-

чих програм, цілеспрямоване формування та розвиток у студентів здоров'язберігаючих компетенцій. На жаль, автор статті змушений визнати, що сьогодні серед спеціалістів немає єдиної думки та чітких критеріїв розуміння того, що собою являє і з чого складається підхід до процесу виховання (у тому числі й фізичного) студентської молоді.

Аналіз літератури, присвяченої проблемам здоров'язбереження, дозволяє зробити висновок про те, що різні автори по-різному розуміють і описують сутність та способи застосування здоров'язберігаючого підходу у вищій школі. До здоров'язберігального підходу відносять: проведення великої кількості профілактичних заходів (лекцій, бесід тощо) у вузах, надання психологічної допомоги молодим людям у період сесій, створення ефективної системи документообігу в освітній установі та багато іншого. На думку автора статті, здоров'язберігаючий підхід – це сукупність прийомів, методів і форм впливу, що найбільше ефективно сприяє формуванню та подальшому розвитку у студентів компетенцій здоров'язбереження [7]. У педагогічному процесі формування даних компетенцій мають бути виконані такі умови:

а) наявність дієвих методик проведення навчальних занять з фізичної культури зі студентами з метою підвищення вихідного рівня їхнього фізичного здоров'я за рахунок планомірного збільшення рівня їхньої щоденної рухової активності та об'єктивного контролю за їх функціональним станом;

б) підвищення рівня мотивації молодих людей до фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності шляхом надання права вибору необхідних їм для покращення свого фізичного здоров'я вправ та контролю за їх якісним виконанням [5].

Дослідження доводять, що дотримання цих умов як на заняттях фізичною культурою, так і в повсякденному житті дозволяє тим, хто займається, значно підвищити рівень свого фізичного здоров'я та функціональної підготовленості [5; 7].

Таким чином, можна зробити висновок, що сьогодні є дієві способи вирішення проблем погіршення рівня здоров'я студентської молоді та зниження ефективності освітнього процесу з фізичного виховання студентів у вищій школі. Дослідницьким шляхом доведено високу ефективність застосування індивідуалізованих програм фізичного виховання молодих людей та використання здоров'язберігаючого підходу в рамках формування у студентів компетенцій здоров'язбереження.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Одна з цілей навчання людини – дати їй можливість отримати позитивний досвід участі у різних видах діяльності. Однак ця форма організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах не знайшла

відображення у літературі. Тим часом перебудова системи національної вищої освіти у напрямку інтеграції до Болонського процесу значно актуалізує цю форму організації фізичного виховання через можливість виключення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» з розкладу обов'язкових навчальних занять та перевести її до групи самостійної роботи.

Література

1. Васильков, В. Г. Фізичне виховання як цілісного розвитку особистості студента вишу : дис... канд. пед. наук/Васильков В. Г. – 2003. – 174 с.
2. Козлов, А. В. Альтернативна методика спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентів гуманітарних вузів : дис... канд. пед. наук. / Козлов А. В. - 2006. - 178 с.
3. Мелешкова, Н. А. Формування здорового способу життя студентів вузу в процесі фізичного виховання : дис... канд. пед. наук. / Мелешкова Н. А. - 2005. - 215 с.
4. Миколаїв, В. С. Оптимізація оздоровчого тренування студентської молоді / Миколаїв В. С. // Здоров'я молоді – майбутнє нації : збірник статей Всеросійської науково-практичної конференції з міжнародною участю. - МордГПУ, 2008. - С. 185-189.
5. Фізичне виховання студентської молоді в сучасних умовах / Осипов А. Ю., Гуральов В. М., Кокова Є. І., Пазенко В. І. // Вісті державного університету. - 2013. - № 1 (46), т. 2. - С. 100-103.
6. Порівняльний аналіз ефективності деяких педагогічних підходів до формування здоров'язберігаючих компетенцій у студентів / Осипов А. Ю., Нижегородцев Д. В., Раковецький А. І., Носачов Є. А., Шубін Д. А. // У світі наукових відкриттів (соціально-гуманітарні науки). - 2014. - № 1 (49). - С. 533-545.
7. Волков, Л. В. Проблеми професійної підготовки студентів у галузі фізичного виховання та спорту / Волков Л. В. // Концепція підготовки фізичної культури та спорту в Україні: матеріали І Республіканської конференції. - Луцьк, 1994. - С. 168-169.
8. Буліч, Е. Г. Фізичне виховання у спеціальних медичних групах / Буліч Е. Г. - Знання, 1986. - С. 17-20.

References

1. Vasyl'kov, V. H. Fyzycheskoe vospytanye kak sredstvo tselostnoho razvytyya lychnosti studenta vuza : dys... kand. ped. nauk / Vasyl'kov V. H., 2003. – 174 s.
2. Kozlov, A. V. Al'ternatyvnaya metodyka sportyvno oryentyrovannoho fyzycheskoho vospytanyya studentov humanytarnykh vuzov : dys... kand. ped. nauk. / Kozlov A. V. – 2006. – 178 s.
3. Meleshkova, N. A. Formyrovanye zdorovoho obraza zhyzny studentov vuza v protsesse fyzycheskoho vospytanyya : dys... kand. ped. nauk. / Meleshkova N. A. – 2005. – 215 s.
4. Nikolaev, V. S. Optymyzatsyya ozdorovytel'noy trenyrovky studencheskoy molodezhy / Nikolaev V. S. // Zdorov'e molodezhy – budushchee natsyy : sbornyk statey Vserossyyskoy nauchno-praktycheskoy konferentsyy s mezhdunarodnym uchastyem. – MordHPU, 2008. – S. 185–189.
5. Fyzycheskoe vospytanye studencheskoy molodezhy v sovremennykh uslovyakh / Osypov A. Yu., Huralev V. M., Kokova E. Y., Pazenko V. Y. // Vestyk hosudarstvennoho unyversyteta. – 2013. – № 1 (46), t. 2. – S. 100–103.
6. Sravnytel'nyy analiz efektyvnosti nekotorykh pedahohycheskykh podkhodov k formyrovanyyu zdorov'esberehayushchykh kompetentsyy u studentov / Osypov A. Yu., Nyzhehorodtsev D. V., Rakovetsky A. Y., Nosachev E. A., Shubyn D. A. // V myre nauchnykh otkrytyy (sotsyal'no-humanytarnye nauky). – 2014. – № 1 (49). – S. 533–545.
7. Volkov, L. V. Problemy professyonal'noy podhotovky studentov v oblasti fyzycheskoho vospytanyya y sporta / Volkov L. V. // Kontseptsyya podhotovky fyzycheskoy kul'tury y sporta v Ukraine : materyaly I Respublykanskoy konferentsyy. – Lutsk, 1994. – S. 168–169.
8. Bulych, E. H. Fyzycheskoe vospytanye v spetsyal'nykh medytsynskykh hruppakh / Bulych E. H. – Znanye, 1986. – S. 17–20.

РОЗДІЛ 2
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

УДК 612.1. 796

Z. M. Mirijanyan

*Armenian State Institute of Physical Culture
(Yerevan, Armenia)*

**FUNCTIONAL CHARACTERISTICS OF BLOOD CIRCULATION
OF JUNYKH FOOTBALL PLAYERS 9 TO 16 YEARS OLD**

Summary. The article provides an overview of issues in the area of influence of training loads at each stage of the development of the age, which has a different impact on the adaptation of the cardiovascular system with different types of blood circulation. Summarizes a pronounced positive effect of adaptation of the cardiovascular system in young football players with eukinetic and hyperkinetic type of circulation. A less pronounced effect observed in the training of young athletes with hypokinetic type. In particular, individual athletes with this type of circulation is marked less economical activity of the cardiovascular system.

Keywords: young footballers, performance skill, types of blood circulation, adaptation of organism systems.

Постановка проблеми та її актуальність. Під впливом тренування у спортсменів формуються певні типи енергетичного обміну та адаптації функцій організму, що знаходить свій прояв в особливостях пристосувальних реакцій на специфічні та неспецифічні навантаження. У футболістів діапазон об'єму та інтенсивності рухів дуже широкий. Сучасний тотальний, атакуючий стиль гри вимагає високої універсализації у підготовці гравців різних ліній, висуваючи високі вимоги до функціонального стану спортсменів

Досягнення високих спортивних результатів юними спортсменами супроводжується великими фізичними навантаженнями, значною психоемоційною напругою в умовах змагання та іншими стресовими впливами. Ці фактори, як і значне омолодження контингенту спортсменів, визначають якісно новий характер змін, що відбуваються в організмі юного спортсмена. Крім того, на відміну від дорослого, на дитячий організм при заняттях спортом падає подвійне навантаження, отже, поряд з адаптацією до великих фізичних та психоемоційних напруг, пов'язаних з тренувальним процесом, необхідно забезпечити повноцінний, різнобічний віковий розвиток організму (Міщенко В9, С.; 2003; Нікітушкін В. Г, 2005).

У зв'язку з цим змінилися вимоги до функціональних можливостей юних футболістів, індивідуалізації підготовки та медичного контролю. Оцінка функціонального стану організму юних футболістів є необхідною умовою їхньої ефективної підготовки.

Вирішити завдання збереження здоров'я юних спортсменів можна лише при виявленні вікових особливостей функціонування провідних вегетативних систем організму, серед яких найважливішими є серцево-судинна та дихальна системи.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Протягом двох останніх десятиліть велике значення надається вивченню параметрів центральної гемодинаміки у спорті, зокрема, типу кровообігу. Ряд наукових праць присвячений вивченню типів кровообігу у висококваліфікованих спортсменів (Дембо А. Г., 1986; Сирота І. В., 1989) та у юних атлетів (Миханов І. А., 1991; Корнеєва І. Т., Зоткін В. Н., 2006; Разом з тим дотепер серед вчених у галузі спорту (спортивної фізіології та медицини) неоднозначною є думка про значущість типу кровообігу для визначення обдарованості та, відповідно, для організації контролю адаптації організму спортсменів до фізичних навантажень у певному виді спорту.

Проблема полягає в тому, що до кінця не вирішеним залишається питання про те, чи є тип кровообігу генетично детермінованим або схильний до мінливості в процесі тренувальних навантажень (Дембо А. Г., 1985; Міханов І. А., 1989; Биков Є. В., Ісаєв А. П., і. н. 2006)

Мета та завдання дослідження. Вивчити вікові індивідуально-типологічні особливості термінової та довготривалої адаптації кардіо-респіраторної системи до фізичних навантажень організму футболістів з різним типом кровообігу.

Матеріал та методи дослідження. Дослідження проведено на кафедрі кінезіології та на базі дитячо-юнацької футбольної школи професійного футбольного клубу «Бананц» (Єрewan). В обстеженні брали участь 84 юні спортсмени віком 9–16 років.

З метою вивчення вікових особливостей функціонального стану юних футболістів було виділено чотири вікові групи:

- 9–10 років – 23 спортсмени;
- 11–12 років – 21 спортсмен;
- 13–14 років – 19 спортсменів;
- 15–16 років – 21 спортсмен.

З урахуванням типу кровообігу у кожній віковій групі виділено три групи юних спортсменів: з еукінетичним (еуКТК), гіпокінетичним (гіпоКТК) та гіперкінетичним (гіперКТК) типом кровообігу. У кожній групі проведено комплекс досліджень для оцінки пекла-

птації серцево-судинної системи до фізичних навантажень. Під час обстеження дотримувалася єдність вимог та умов для всіх дітей.

Для дослідження стану серцево-судинної системи використовувалися такі показники:

- Частота скорочень серця (ЧСС);
- артеріальний тиск систолічний (АДс) та діастолічний (АДд);
- Розрахунок середнього артеріального тиску (СР.АД) за формулою Nickman (Савицький Н. Н., 1974):

$$\text{ср.АД} = \text{АДд} + (\text{АДс} - \text{АДд}) / 3 \text{ (мм. рт. ст.)}.$$

За величиною систолічного та діастолічного тиску розраховується пульсовий тиск (ПД), за яким побічно судять про ударний об'єм серця:

$$\text{ПД} = \text{АДс} - \text{АДд} \text{ (мм. рт. ст.)}.$$

Основні серцеві показники визначалися методом інтегральної реографії тіла (ІРГТ) за допомогою комп'ютеризованого апаратно-програмного комплексу «Діамант-РКСМ» для дослідження кардіореспіраторної системи, складу маси тіла та гідратації тканин організму людини. Частота зонduючого струму коливається від 1–5 до 500 і вище кГц (Сулімова Д. А., 2014; Сулімов А. А. та співавт., 2015).

Методом інтегральної реографії тіла (ІРГТ) у випробуваних футболістів проводилося визначення ряду показників функції серцево-судинної системи:

- частота серцевих скорочень (ЧСС) за 1 хв;
- ударний об'єм (УО), мл;
- хвилинний об'єм кровотоку (МОК), л/хв;
- тип кровообігу.

Виклад основного матеріалу. Аналіз проведених досліджень показав, що серед юних футболістів у кожній віковій групі визначаються три типи кровообігу: гіпер-, гіпо- та еукінетичний.

Виявлено, що у віковій групі 9–10 років переважають діти з еукінетичним та гіперкінетичним типами кровообігу (38% та 37%, відповідно). У початковий період статевого дозрівання (11–12 років) та у групі підлітків 13–14 років зростає кількість спортсменів з КТК (50 % та 57 %, відповідно) та зменшується з гіперКТК (32 % та 23 %). До 15–16 років виявлено переважання юних футболістів із гіпокінетичним типом кровообігу (52 %) та зниження кількості підлітків з (37 %) та гіперкінетичним типами кровообігу (11 %) (табл. 1).

Таблиця 1 - Співвідношення типів кровообігу у футболістів 9-16 років, %

Вік	Тип кровообігу, %		
	ГіпоКТК	ЄуКТК	ГіперКТК
9–10 (n = 23)	25	38	37
11–12 (n = 21)	18	50	32
13–14 (n = 19)	20	57	23
15–16 (n = 21)	52	37	11

Подальші результати дослідження опрацьовано з урахуванням виявлених типів кровообігу в кожному віковому періоді.

В результаті дослідження виявлено, що у всіх вікових групах у юних футболістів з різним типом кровообігу простежуються специфічні особливості гемодинаміки. Так, при ГіпоКТК основні показники гемодинаміки характеризуються вищими значеннями всіх видів АТ і найнижчими значеннями ЧСС, МОК, УОК (табл. 2–5).

Таблиця 2 – Основні гемодинамічні показники футболістів вікової групи 9–10 років відповідно до типу кровообігу (n = 23) $\bar{X} \pm m$

Гемодинамічний показник	Тип кровообігу, %		
	ЄуКТК	ЄуКТК	ЄуКТК
Систолічний АТ (мм. рт. ст)	94,2 ±	90,3 ±	84,0 ± 2,2
Діастолічний АТ (мм. рт. ст)	60,8 ±	60,8 ±	48,0 ± 5,7
Середній АТ (мм. рт. ст)	71,9 ±	66,6 ±	60,0 ± 4,1
Пульсовий АТ (мм. рт.ст)	33,3 ±	33,3 ±	36,0 ± 5,5
ЧСС (уд./хв)	73,1 ±	80,9 ±	82,8 ± 1,9
Систолічний об'єм (мл)	50,2 ±	55,7 ±	58,9 ± 2,4
Хвилинний об'єм кровотоку (л)	3,7 ± 0,1	4,5 ± 0,9	4,9 ± 0,1

Таблиця 3 - Основні гемодинамічні показники футболістів вікової групи 11-12 років відповідно типу кровообігу (n = 21) $\bar{X} \pm m$

Гемодинамічний показник	Тип кровообігу, %		
	ЄуКТК	ЄуКТК	ЄуКТК
Систолічний АТ (мм. рт. ст)	101,0 ± 6,5	96,2 ± 7,7	97,3 ± 5,9
Діастолічний АТ (мм. рт. ст)	69,0 ± 2,2	61,3 ± 4,9	60,5 ± 7,2
Середній АТ (мм. рт. ст)	79,7 ± 3,6	72,9 ± 5,3	72,8 ± 6,2
Пульсовий АТ (мм. рт.ст)	32,0 ± 4,5	34,8 ± 5,8	36,8 ± 6,1
ЧСС (уд./хв)	72,0 ± 1,3	76,1 ± 1,5	85,9 ± 1,8
Систолічний об'єм (мл)	62,4 ± 0,3	68,1 ± 0,7	69,6 ± 1,5
Хвилинний об'єм кровотоку (л)	4,5 ± 0,1	5,2 ± 0,1	5,9 ± 0,1

Таблица 4 – Основные гемодинамические показатели футболистов возрастной группы 13–14 лет соответственно типу кровообращения (n = 19)
 $\bar{X} \pm m$

Гемодинамічний показник	Тип кровообігу, %		
	ЄуКТК	ЄуКТК	ЄуКТК
Систолічний АТ (мм. рт. ст)	109,6 ± 8,7	103,3 ± 10,4	100,8 ± 9,5
Діастолічний АТ (мм. рт. ст)	66,1 ± 7,6	61,5 ± 7,1	58,8 ± 6,4
Середній АТ (мм. рт. ст)	80,6 ± 7,8	75,4 ± 7,7	72,8 ± 7,1
Пульсовий АТ (мм. рт.ст)	43,6 ± 6,3	41,8 ± 6,9	42,1 ± 5,8
ЧСС (уд./хв)	69,6 ± 2,4	74,5 ± 1,4	87,7 ± 2,5
Систолічний об'єм (мл)	66,6 ± 1,6	67,1 ± 1,1	68,5 ± 1,2
Хвилинний об'єм кровотоку (л)	4,6 ± 0,2	4,9 ± 0,1	5,9 ± 0,1

Таблица 5 – Основные гемодинамические показатели футболистов возрастной группы 15–16 лет соответственно типу кровообращения (n = 21)
 $\bar{X} \pm m$

Гемодинамічний показник	Тип кровообігу, %		
	ЄуКТК	ЄуКТК	ЄуКТК
Систолічний АТ (мм. рт. ст)	113,2 ± 6,4	110,6 ± 9,5	100,3 ± 4,7
Діастолічний АТ (мм. рт. ст)	70,5 ± 4,7	66,1 ± 6,0	54,6 ± 5,3
Середній АТ (мм. рт. ст)	86,7 ± 7,5	82,8 ± 6,4	70,3 ± 4,5
Пульсовий АТ (мм. рт.ст)	42,7 ± 5,2	44,4 ± 4,6	45,4 ± 4,4
ЧСС (уд./хв)	68,2 ± 1,4	74,2 ± 2,2	76,4 ± 1,7
Систолічний об'єм (мл)	64,1 ± 1,1	59,8 ± 2,9	68,8 ± 2,6
Хвилинний об'єм кровотоку (л)	4,4 ± 0,1	4,7 ± 0,3	5,7 ± 0,1

Дані показники вказують на переважання у юних футболістів із гіпоКТК судинного компонента за підтримки оптимального рівня кровообігу. За даними літератури, більш високі значення АТ у дітей із гіпоКТК може бути обумовлено надмірною активацією у них ренін-ангіотензинової системи та вазопресину, а також підвищеною здатністю реабсорбції води, спрямованої на збереження об'єму циркулюючої крові (Г. М. Яковлев, 1990; Р. М. 2).

Слід зазначити, що у юних футболістів із гіперКТК (серцевий тип кровообігу) більш виражена механічна діяльність серця (великі величини ЧСС, УОК, МОК). Можна припустити, що в осіб з гіперКТК пріоритет мають механізми, які забезпечують можливість швидкого постачання тканин енергетичними субстратами, що легко реалізуються, при зниженій капілярно-тканинній дифузії кисню (Яковлев Г. М. з співавт., 1992).

За даними нашого дослідження, при еуКТК більш збалансовані показники скорочувальної функції серця (УО) та тонус судин,

КТК за показниками серцево-судинної системи займає проміжне положення між двома іншими типами, що вказує на найбільш оптимальні співвідношення параметрів кардіогемодинаміки та більшу економічність роботи серця в осіб з еуКТК.

Таким чином, отримані дані можуть свідчити про специфічний розвиток гемодинаміки при різних типах кровообігу та, ймовірно, взаємопов'язані з характером тренувального процесу. Це пов'язано з тим, що процес адаптації на будь-якому віковому етапі тип кровообігу спрямований на формування такої функціональної системи, яка дозволяє зберегти на необхідному рівні основні константи всього організму. У даному випадку – забезпечити необхідний рівень кисню до органів та тканин.

На закінчення слід наголосити, що систематичні заняття футболом загалом стимулюють природне зростання, фізичний та функціональний розвиток організму, викликаючи підвищення більшості функціональних показників віком від 9 до 16 років. Вплив регулярної м'язової діяльності посилює пластичні процеси, тим самим прискорюючи дозрівання тканин та органів.

Заняття ігровими видами спорту як засіб фізичного виховання розширюють адаптаційні можливості системи життєзабезпечення, зокрема кардіореспіраторної системи. Під впливом систематичних занять спортом значною мірою збільшується об'єм серця, його скорочувальна здатність і, як наслідок, зростають параметри фізичної працездатності та максимальне споживання кисню (МПК). Загалом заняття спортивними іграми прискорюють процеси дозрівання, сприятливо позначаються на становленні рухових та вегетативних функцій організму підлітка.

Література

1. Ашмарін, Д. В. Особливості адаптаційних процесів у юних футболістів 11-16 років: автореф. дис. ... канд. біол. наук/Д. Ст. Ашмарин. - Ч. 2006. - 24 с.
2. Адаптація серцево-судинної системи до фізичних навантажень /Є. В Биков [та ін.] // Коливальна активність показників функціональних систем організму спортсменів та дітей з різною руховою активністю. - Ч. 2005. - С. 92-207.
3. Дембо, А. Г. Деякі загальні питання спортивної кардіології
Дембо А. Г. - Медицина, 1989. - 80 с.
4. Зоткін, В. Н. Медико-біологічні основи спортивного відбору футболістів-підлітків: автореф. дис канд. біол. наук/В. Н. Зоткін. - 2006. - 22 с.
5. Адаптація людини до спортивної діяльності/А. П. Ісаєв
[та ін]. - Вид-во РДПУ, 2004. - 236 с.

6. Корнєєва, І. Т. Серцева діяльність та вегетативний статус у юних спортсменів: автореф. дис. ... канд. мед. наук/І. Т. Корнєєва. - 1998. - 24 с.
7. Кучма, В. Р. Оцінка фізичного розвитку дітей та підлітків у гігієнічній діагностиці системи «Здоров'я населення – довкілля» / Кучма В. Р. - 2003. - 316 с.
8. Міханов, І. А. Типи кровообігу та його оцінка в молодих спорт- змін : автореф. дис. ... канд. мед. наук/І. А. Міханов. - 1991. - 26 с.
9. Міщенко, В. С. Автоматизована діагностика функціональних можливостей спортсменів на основі фізіологічних критеріїв / Міщенко В. С. // Науково-спортивний вісник. - 1976. - № 2. - С. 21–25.
10. Нікітушкін, В. Г. Організаційно-методичні основи підготовки спортивного резерву : монографія / В. Г. Нікітушкін, П. В. Квашук, В. Г. Бауер. - Радянський спорт, 2005. - 232 с.
11. Сирота, І. В. Особливості адаптації спортсменів до фізичних навантажень залежно від властивих їм типів гемодинаміки : дис. ... канд. мед. наук/Сирота І. В. - 1989. - 133 с.
12. Сулімова, А. А. Біоімпедансний аналіз як один із інноваційних методів дослідження компонентного складу тіла / Сулімова А. А. // Діти. Спорт. Здоров'я: міжрегіональна збірка наукових праць з проблем інтегративної та спортивної антропології. - 2014. - Випуск 10. - С. 94-99.
13. Сулімов, А. А. Біоімпедансний аналіз як один із інноваційних методів дослідження компонентного складу тіла / Сулімов А. А., Дарданова Н. А., Сулімова Д. А. // Діти. Спорт. Здоров'я: міжрегіональна збірка наукових праць з проблем інтегративної та спортивної антропології. - 2015. - Випуск 11. - С. 144-150.
14. Яковлєв, Г. М. Типи кровообігу здорової людини: нейрогуморальна регуляція хвилинного об'єму кровообігу в умовах спокою. 1. Гіперкінетичний тип / Яковлєв Г. М., Карлов В. А. // Фізіологія людини. - 1992. - Том 18, № 6. - С. 86.

References

1. Ashmaryn, D. V. Osobennosty adaptatsyonn y kh protsessov u yunykhn futbolystov 11–16 let : avtoref. dys. ... kand. byol. nauk / D. V. Ashmaryn. – С. 2006. – 24 s.
2. Adaptatsyya serdechno-sosudystoy systemy k fizycheskym nahruzkam / E. V. Bykov [y dr.] // Kolebatel'naya aktivnost' pokazateley funktsional'nykh system orhanyzma sport·smenov y detey s razlychnoy dvyhatel'noy aktivnost'yu. – 2005. – S. 92–207.

3. Dembo, A. H. Nekotorye obshchye voprosy sportyvnoy kardyolohyy / Dembo A. H. – Medytsyna, 1989. – 80 s.
4. Zotkyn, V. N. Medyko-byolohycheskiye osnovy sportyvnoho otbora futbolystov-podrostkov : avtoref. dys. ... kand. byol. nauk / V. N. Zotkyn. – 2006. – 22 s.
5. Adaptatsyya cheloveka k sportyvnoy deyatel'nosty / A. P. Ysaev [y dr.]. – Yzd-vo RHPU, 2004. – 236 s.
6. Korneeva, Y. T. Serdechnaya deyatel'nost' y vehetatyvnyy status u yunikh sport·smenov : avtoref. dys. ... kand. med. nauk / Y. T. Korneeva. – 1998. – 24 s.
7. Kuchma, V. R. Otsenka fizycheskoho razvytyya detey y podrostkov v hyhyenycheskoy dyahnostyke systemy «Zdorov'e naselenyya – sreda obytnyya» / Kuchma V. R. – 2003. – 316 s.
8. Mykhanov, Y. A. Typy krovoobrashchenyya y ykh otsenka u yunikh sportsmenov : avtoref. dys. ... kand. med. nauk / Y. A. Mykhanov. – 1991. – 26 s.
9. Myshchenko, V. S. Avtomatyzirovannaya dyahnostyka funktsyonal'nykh vozmozhnostey sport·smenov na osnove fizyolohycheskykh kryteriyev / Myshchenko V. S. // Nauchno-sportyvnyy vestnyk. – 1976. – № 2. – S. 21–25.
10. Nykytushkyn, V. H. Orhanyzatsyonno-metodycheskiye osnovy podgotovky sportyvnoho rezerva : monohrafiya / V. H. Nykytushkyn, P. V. Kvashuk, V. H. Bauer. – Sovet·skyy sport, 2005. – 232 s.
11. Syrota, Y. V. Osobennosti adaptatsyy sport·smenov k fizycheskym nahruzkam v zavysymosti ot svoystvennykh ym tipov hemodynamiky : dys. ... kand. med. nauk / Syrota Y. V. – 1989. – 133 s.
12. Sulymova, D. A. Byoympedansnyy analiz kak ody n yz ynnovatsyonnykh metodov yssledovaniya komponentnoho sostava tela / Sulymova D. A. // Dety. Sport. Zdorov'e : mezhrehyonal'nyy sbornyk nauchnykh trudov po problemam yntehratyvnoy y sportyvnoy antropolohyy. – 2014. – Vypusk 10. – S. 94–99.
13. Sulymov, A. A. Byoympedansnyy analiz kak ody n yz ynnovatsyonnykh metodov yssledovaniya komponentnoho sostava tela / Sulymov A. A., Dardanova N. A., Sulymova D. A. // Dety. Sport. Zdorov'e : mezhrehyonal'nyy sbornyk nauchnykh trudov po problemam yntehratyvnoy y sportyvnoy antropolohyy. – 2015. – Vypusk 11. – S. 144–150.
14. Yakovlev, H. M. Typy krovoobrashchenyya zdorovoho cheloveka: neyrohumoral'naya rehulyatsyya mynutnoho ob'ёма krovoobrashchenyya v uslovyakh pokoya. 1. Hyperkynetycheskyy typ / Yakovlev H. M., Karlov V. A. // Fyziolohyya cheloveka. – 1992. – Tom 18, № 6. – S. 86.

С. В. Халайджі, Р. С. Яготін

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

**СОЦІАЛЬНЕ ЗАМОВЛЕННЯ НА ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНУ
ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВКУ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ
ХОЛОДИЛЬНОЇ ПРОМИСЛОВОСТІ**

S. Khalaydzhi, R. Yagotin

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

**SOCIAL DEMAND FOR PROFESSIONAL-APPLIED PHYSICAL
TRAINING OF FUTURE SPECIALISTS REFRIGERATION
INDUSTRY**

Анотація. У статті розглядаються питання забезпечення фізичної надійності і готовності до високопродуктивної діяльності майбутніх фахівців холодильної промисловості. Для цього проводиться аналіз літературних джерел з питань ППФП, анкетування 48 керівників підрозділів різних підприємств, що працюють у холодильній промисловості та добре поінформовані з поставленої проблеми. Аналізуючи отримані дані анкетування, робляться висновки про рівень вимог до психофізіологічної і психофізичної підготовленості фахівців холодильної промисловості, виявляється дійсний рівень фізичної готовності випускників профільних вишів до інтенсивної продуктивної роботи за цією спеціальністю, вказується необхідність доповнення програми фізичного виховання елементами ППФП як одного з основних заходів забезпечення необхідного рівня всебічної професійної підготовленості.

Ключові слова: психофізіологічна і психофізична підготовка, фізична надійність і готовність, професійно-прикладна фізична підготовка, фахівці холодильної промисловості.

Summary. In the article there are highlighted the issues of physical stability and preparedness for highly productive activity of the future specialists refrigeration industry. We made the analysis of the literature on PAPP, a survey of 48 heads of departments of various companies operating in the refrigeration industry, well-informed on the problem posed. After finishing analyzing the survey data, there were made conclusions about the level of requirements for psycho-physiological and psycho-physical readiness of specialists in refrigeration industry, was revealed the actual level of physical readiness of graduates of specialized universities for intensive productive work in this specialty, was indicated the need of supplement the program of physical training elements PAPP as one of the key measures to ensure the required level of comprehensive professional training.

Key words: psychophysiological and psychophysical preparation, physical reliability and readiness, professionally – applied physical preparation, specialists in refrigeration industry.

Постановка проблеми та актуальність. Холодильна промисловість є важливою складовою багатьох галузей народного господарювання. Сьогодні важко назвати хоча б одну із галузей, де не застосовується холодильне обладнання.

Одним з основних напрямків холодильної промисловості є кріогенна техніка, холодильні машини та установки. Робота фахівців цього профілю проходить найчастіше у складних умовах і вимагає від них спеціальної психофізіологічної та психофізичної підготовленості.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Питаннями професійно-прикладної фізичної підготовки для працівників різних професій займалися останніми роками досить велика кількість авторів (Р. Т. Раєвський, А. О. Єгоричев, В. І. Філінков, В. С. Макєєва, Г. А. Ямалетдінова, С. В. Халайджі, А. 5, А. О. П., А. О. П., А. Ялалетдінова, С. Ст. 7, 8, 9, 10].

Водночас питання такої підготовки фахівців холодильної промисловості, зокрема тих, хто працює з кріогенною технікою та холодильними установками, розроблено недостатньо [6]. Це, на наш погляд, значною мірою знижує конкурентоспроможність спеціалістів даного напрямку, їх фізичну надійність та готовність до високопродуктивної виробничої діяльності.

Мета та завдання дослідження – з'ясувати значення ППФП у структурі загальної професійної підготовки майбутніх спеціалістів холодильної промисловості.

Нас цікавило, якою мірою виконання виробничих завдань фахівців цього напрямку залежить від особистого фактора; яка частка психофізіологічної та психофізичної підготовленості фахівців в успіху їхньої професійної діяльності; які на сьогоднішній день загалом вимоги до професійно-прикладної фізичної підготовленості (ППФП) таких спеціалістів, і чи підвищуватимуться ці вимоги найближчими роками; який відсоток випускників вузів готовий працювати з необхідною інтенсивністю; у чому конкретно виявляється недостатній рівень ППФП спеціалістів даного спрямування; де і ким можуть працювати випускники холодильних вузів даних спеціальностей, які типові виробничі операції вони виконуватимуть, і які якості та навички необхідні їм для успішної роботи. Крім цього, ми хотіли з'ясувати: які найефективніші шляхи забезпечення ППФП холодильників; чи забезпечує традиційне фізичне виховання, що здійснюється у профільному вузі, необхідний рівень їх ППФП, і що потрібно зробити для підвищення до необхідного рівня; чи слід продовжувати спеціальну ППФП в умовах виробничої діяльності.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел з проблеми ППФП, у тому числі й для студентів, які навчаються за спеціальністю «Кріогенна техніка та технології», анкетування, статистична обробка результатів.

Виклад основного матеріалу. Анкетне опитування проводилося серед 48 керівників підрозділів різних підприємств, що працюють у холодильній промисловості, добре поінформованих з поставленої проблеми. У розробці питань анкети були використані матеріали, представлені у роботах Р. Т. Раєвського та С. Ст. Халайджі [3, 4].

Опитування керівників показало, що успішне виконання виробничих завдань, на їхню думку, на 57,37 % залежить від особистого фактора, у тому числі на 61,24 % визначається психофізіологічною та психофізичною надійністю та підготовленістю фахівців. Більше половини керівників (71,2 %) вважає, що вимоги до фізичної готовності фахівців у галузі холодильної техніки з боку життєдіяльності та професійної роботи в умовах ринку досить високі-

78,45 % визнають, що ці вимоги найближчими роками підвищуватимуться. Разом з тим, лише 39,41 % респондентів вважають, що сьогоднішні випускники вишів готові працювати на підприємствах холодительної промисловості в тому темпі і з тією інтенсивністю, яка потрібна в сучасних ринкових умовах. Недостатній рівень психофізіологічної та психофізичної підготовленості, на думку опитаних, найчастіше виявляється у низькій працездатності (55,67 %), високому рівні захворюваності (34,26 %) та суттєвих відхиленнях у стані здоров'я (10,07 %).

Опитування показало, що випускники холодительних вузів даної спеціальності можуть працювати проектантими-розробниками холодительної техніки, монтажниками побутових та промислових холодительних установок, у тому числі кондиціонерів, на підприємствах різного профілю, у приватному секторі. Вони можуть бути також механіками з технічного обслуговування та ремонту холодительної техніки на підприємствах мобільного зв'язку, спеціалістами з обслуговування та ремонту холодительних машин та установок на рефрижераторах, вантажоперевізниках різних підприємств харчової промисловості.

На думку респондентів, від працівників холодительної промисловості потрібно сила, витривалість, вестибулярна стійкість, навички роботи на висоті, сміливість, рішучість, координація рухів, гнучкість суглобів, спритність (для монтажників). Необхідний також високий рівень розвитку емоційної стійкості, оперативного мислення, уваги, реакції, стійкості до стресів (для інженерів з організації експлуатації систем кондиціонування, робота яких пов'язана з рядом аварійних ситуацій, швидким прийняттям рішень). Робота з обслуговування холодительних машин та установок потребує досконалості механізмів терморегуляції, стійкості до низьких температур, різких перепадів температур. Керівникам підрозділів потрібен високий рівень розвитку організаторських здібностей, комунікативності.

Всі вищеперелічені якості та навички були відзначені у відповідях 58–86 % опитуваних. При цьому від 35 до 47 % респондентів наголосили на нестачі розвитку цих якостей у молодих спеціалістів, що випускаються вузами.

Основними шляхами забезпечення фізичної надійності та готовності майбутніх спеціалістів керівники назвали професійний відбір (54,83 %), професійне навчання (42,54 %) та спеціальну ППФП (39,24 %).

72,32 % респондентів зазначили, що традиційне фізичне виховання вузу лише частково забезпечує необхідну для професійної діяльності холодительників психофізіологічну та психофізичну підготовленість. Як вирішення цієї проблеми 49,56% респондентів запропонували включити в процес фізичного виховання

ППФП, спрямовану на формування професійно важливих якостей та навичок. При цьому 78,47 % керівників вважають, що спеціальну ППФП необхідно продовжувати і в умовах виробничої діяльності.

Висновки та перспективи подальших досліджень

1. Вимоги до психофізіологічної та психофізичної підготовленості спеціалістів холодильної промисловості в умовах ринкової економіки досить високі.

2. Однією з основних заходів забезпечення необхідного рівня всебічної професійної підготовленості є психофізіологічна та психофізична підготовка, яка повинна здійснюватися в умовах вузівської освіти та процесі безпосередньої виробничої діяльності. Підготовка повинна уточнюватися та коригуватися у процесі педагогічних експериментів, що здійснюються під керівництвом досвідчених педагогів, добре знайомих з особливостями майбутньої професійної діяльності холодильників та відповідно до вимог цієї професії.

Література

1. Кабанов, Є. О. Вплив професійно-прикладної фізичної підготовки на рівень здоров'я майбутніх інженерів-механіків / Є. О. Кабанов // Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт : зб. наук. праць / за ред. Г. М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2012. – Випуск 3К1(56)15. – С. 172–175.

2. Пічурін, В. В. Основи організації психологічної і психофізичної підготовки студентів залізничних вузів в процесі фізичного виховання / В. В. Пічурін // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт : зб. наук. праць / за ред. Г. М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2012. – Випуск 26. – С. 84–90.

3. Раєвський, Р. Т. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів вищих навчальних закладів: навч.-метод. посіб. / Р. Т. Раєвський, С. М. Канішевський; під. заг. ред. проф. Р. Т. Раєвського. – О. : Наука та техніка, 2010. – 380 с.

4. Раевский, Р. Т. Професійно-прикладна фізична підготовка : навч. посібник для студ. вищих навч. закладів / Р. Т. Раєвський, С. В. Халайджі. – О. : Наука і техніка, 2006. – 138 с.

5. Філінков, В. І. Система професійно-прикладної фізичної підготовки фахівців машинобудівної промисловості : дис. ... канд. наук з фіз. восп. та спорту : 17.09. 03/Філінков В. І. - Львів, 2003. - 272 с.

6. Халайджі, С. В. Професійно орієнтована фізична підготовка / С. В. Халайджі, В. П. Васильєв // Сучасні технології вищої освіти : зб. наук.-метод. праць VI Всеукр. наук.-метод. конф., 6–8 жовтня 2010. – Одеса : ОДАХ, 2010. – С. 228–229.

7. Єгоричев, С. А. Психолого-педагогічні основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів : монографія /С. А. Єгоричев. - 2003. - 110 с.

8. Макєєва, В. С. Професійно-особистісний розвиток студентів в освітньому просторі ВНЗ/В. С. Макєєва // Актуальні проблеми ППФП: наук.-метод. журнал. - Одеса: Бахва, 2011. - № 1 (2). - С. 16–20.

9. Ямалетдінова, Г. А. Гуманітарна професія/Г. А. Ямалетдінова // Актуальні проблеми ППФП: наук.-метод. журнал. - Одеса: Бахва, 2011. - № 1 (2). - С. 98-100.

10. Парфьонов, А. С. Комплекс навчальних засобів професійно-прикладної фізичної підготовки студентів/А. С. Парфьонов, В. П. Ковальїв, А. К. Крупкін // Фізична культура, спорт та туризм. Інтеграційні процеси науки і практики: матеріали IV міжнар. наук.-практ. конф, 20-22 квітня 2011. - УНПК, 2011. - С. 260-262.

References

1. Kabanov, Ye. O. Vplyv profesiyno-prikladnoyi fizychnoyi pidhotovky na riven' zdorov'ya maybutnikh inzheneriv-mekhanikiv / Ye. O. Kabanov // Naukovyy chasopys Natsional'noho pedahohichnoho universytetu im. M. P. Drahomanova. Seriya № 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury. Fizychna kul'tura i sport : zb. nauk. prats' / za red. H. M. Arzyutova. – K. : Vyd-vo NPU im. M. P. Drahomanova, 2012. – Vypusk ZK1(56)15. – S. 172–175.

2. Pichurin, V. V. Osnovy orhanizatsiyi psykholohichnoyi i psykhofizychnoyi pidhotovky studentiv zaliznychnykh vuziv v protsesi fizychnoho vykhovannya / V. V. Pichurin // Naukovyy chasopys NPU im. M. P. Drahomanova. Seriya № 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury. Fizychna kul'tura i sport : zb. nauk. prats' / za red. H. M. Arzyutova. – K. : Vyd-vo NPU im. M. P. Drahomanova, 2012. – Vypusk 26. – S. 84–90.

3. Raevskyy, R. T. Professyonal'no-prikladnaya fizycheskaya podhotovka studentov vysshykh uchebnykh zavedenyy : ucheb.-metod. posob. / R. T. Raevskyy, S. M. Kanyshvskyy ; pod. obshch. red. prof. R. T. Raevskoho. – O. : Nauka y tekhnika, 2010. – 380 s.

4. Raevskyy, R. T. Profesiyno-prykladna fizychna pidhotovka : navch. posibnyk dlya stud. vyshchych navch. zakladiv / R. T. Rayevs'kyy, S. V. Khalaydzhii. – O. : Nauka i tekhnika, 2006. – 138 s.
5. Fylynkov, V. Y. Systema professyonal'no-prykladnoy fizyches-koy podhotovky spetsyalystov mashynostroytel'noy promyshlennosti : dys. ... kand. nauk po fiz. vosp. y sportu : 17.09. 03 / Fylynkov V. Y. – L'vov, 2003. – 272 s.
6. Khalaydzhii, S. V. Profesiyno oriyentovana fizychna pidhotovka / S. V. Khalaydzhii, V. P. Vasyl'yev // Suchasni tekhnolohiyi vyshchoyi osvity : zb. nauk.-metod. prats' VI Vseukr. nauk.-metod. konf., 6–8 zhovtnya 2010. – Odesa : ODAKh, 2010. – S. 228–229.
7. Ehorychev, S. A. Psykholoho-pedahohycheskye osnovy professyona-l'no-prykladnoy fizycheskoy podhotovky studentov : monohrafyya / A. O. Ehorychev. – 2003. – 110 s.
8. Makeeva, V. S. Professyonal'no-lychnostnoe razvytye studentov v obrazovatel'nom prostranstve vuza / V. S. Makeeva // Aktual'nye problemy PPFP : nauch.-metod. zhurnal. – Odessa : Bakhva, 2011. – № 1 (2). – S. 16–20.
9. Yamaletdynova, H. A. Humanytarnaya professyy / H. A. Yamaletdynova // Aktual'nye problemy PPFP : nauch.-metod. zhurnal. – Odessa : Bakhva, 2011. – № 1 (2). – S. 98–100.
10. Parfenov, A. S. Kompleks uchebnykh sredstv professyonal'no-prykladnoy fizycheskoy podhotovky studentov / A. S. Parfenov, V. P. Kuznetsov, A. K. Krupkyn // Fizycheskaya kul'tura, sport y turyzm. Yntehratsyonnye protsessy nauky y praktyky : materyaly IV mezhdunar. nauch.-prakt. konf, 20– 22 aprelya 2011. –UNPK, 2011. – S. 260–262.

Г. П. Грибан

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

**ІСТОРІЯ ДІЯЛЬНОСТІ ГІМНАСТИЧНОГО ТОВАРИСТВА
«СОКІЛ» НА ЖИТОМИРЩИНІ**

G. P. Gryban

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

**HISTORICAL OF ACTIVITY OF THE GYMNASTIC SOCIETY
«SOKIL» IN ZHYTOMYR REGION**

Анотація. У статті розглянуто історію створення, особливості функціонування та розвитку гімнастичного товариства «Сокіл» на Житомирщині. Мета дослідження полягала у вивченні історичної спадщини створення та діяльності гімнастичного товариства «Сокіл» у Житомирській області в 1910–1920 роках. Доведено, що житомирські та крошенські чехи виступили засновниками гімнастичного товариства «Сокіл». Товариство розпочало свою діяльність у місті Житомирі 17 жовтня 1910 року в приміщенні І гімназії. Встановлено, що роль гімнастичного товариства «Сокіл», яке сприяло розвитку фізичної культури і спорту в Житомирській області, взагалі не розглядалось в історії фізичної культури. Елементами діяльності сокільських товариств було навчання гімнастичних вправ, відкриття театральних гуртків, оркестрів, бібліотек тощо. Дослідження проводились шляхом вивчення матеріалів Державного архіву Житомирської області, Обласного краєзнавчого музею, історичних джерел обласної наукової бібліотеки ім. О. Ольжича.

Ключові слова: гімнастичне товариство «Сокіл», фізична культура, спорт, Житомирщина, Волинь.

Summary. The paper deals with the history, features and development of gymnastic society «Sokil» in the Zhytomyr region. The purpose of the study is to explore the historical heritage of creation and activity of the gymnastic society «Sokil» in Zhytomyr region in 1910–1920. It is proved that Czechs in Zhytomyr and Kroshnia were the founders of gymnastic society «Sokil». The society started its activity in the city of Zhytomyr October 17, 1910 in the premises of high school. It was established that the role of gymnastic society «Sokil», which contributed to the development of physical culture and sports in the Zhytomyr region had not been studied in the history of physical culture. The elements of the activity of societies «Sokil» were teaching physical exercises, creation of theater groups, orchestras, libraries and so on. Research was conducted by examining the materials of the State Archives of Zhytomyr region, the regional museum, historical sources of the Regional Scientific Olzhych-Library.

Keywords: gymnastic society «Sokil», physical culture, sports, Zhytomyr region, Volyn.

Постановка проблеми та її актуальність. Історія виникнення і діяльності фізкультурно-спортивних товариств і організацій, їх внесок у розвиток фізичної культури і спорту Житомирщини ще повністю не висвітлено, хоча є досить багато цікавих і яскравих сторінок. Без знань історичного минулого людині важко орієнтуватися в суспільному житті сьогодення та спрямовувати своє майбутнє в правильне річище. «...Кожного з нас веде у минуле свій шлях, єднає з ним свій живильний нерв. Звичайно, наскільки ми проникли в нього, залежить не єдино від нас самих, але святий наш обов'язок – вберегти набуток пам'яті людської, історії нашої от зубожіння та відсихання з нього бодай гілочки маленької, у міру сил – збагатити, розширити його і передати дітям у спадок» [3, с. 9]. Ці слова спонукали нас розповісти про історію діяльності гімнастичного товариства «Сокіл» на Житомирщині.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В умовах державотворення в Україні докорінно переглядаються історичні аспекти, концептуальні та методологічні засади розвитку теорії і практики фізичного виховання. Зародження, розвиток і функціонування фізичного виховання відбувалися в Україні специфічно. Як виразний, самостійний чинник національ-

но-культурного життя набув фізкультурно-спортивний рух в Україні наприкінці XIX століття [1, 2]. Значна роль у розвитку і започаткуванні в

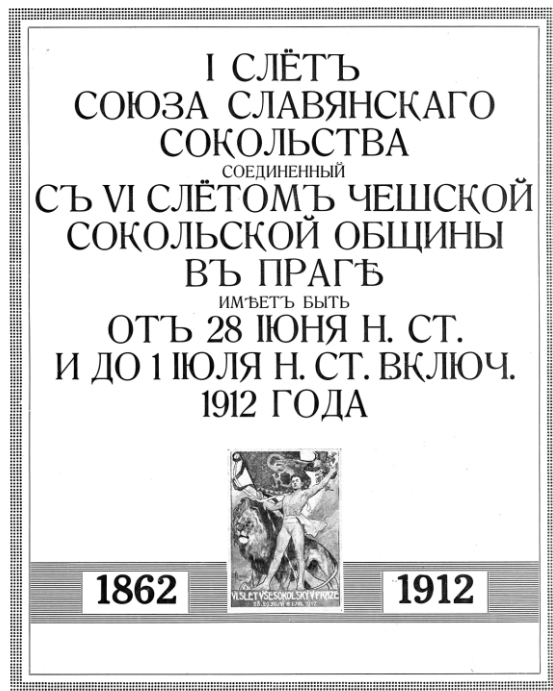


Рисунок 1 – Програма зльоту [4]

Житомирі і Волинській губернії фізичної культури і спорту належала, насамперед, гімнастичному товариству «Сокіл». Особливо ця діяльність активізувалася під час підготовки до проведення I Всеслов'янського зльоту в Празі, присвяченого 50-річчю від заснування товариства «Сокіл», яке було заплановано на червень 1912 року (рис. 1). Вже 29 січня 1912 року правління Волинського товариства провело загальні збори, де розглянуло питання про підготовку і участь у зльоті [18, с. 3]. Готуючись до зльоту, члени Волинського товариства відшліфовують свою майстерність на спортивних і благодійних концертних вечорах. У фондах обласного краєзнавчого музею збереглося запрошення на один із таких вечорів меценату І. М. де Шоду-

ару від 28 квітня 1912 року: «Бажаючи розширити свою корисну діяльність для всіх верств населення м. Житомира, товариство «Сокіл» сьогодні влаштовує в залах благодійних зборів музично-вокально-танцювальний вечір, під час якого члени товариства – соколи – візьмуть участь у гімнастичних вправах, запозичених гімназіархом паном Фреліхом із програми зльоту в місті Празі.

Надсилаючи при цьому квиток першого ряду, правління товариства «Сокіл» сподівається, що Ви не відмовитеся прийняти його і, якщо можливо, надати посильну допомогу» [4].

У червні 1912 року проходить I Всеслов'янський сокільський зліт у Празі. Волинське товариство організовує екскурсію до Праги для всіх бажаючих. 28 квітня 1912 газета «Волян» друкує оголошення такого змісту: «З Житомира організовується поїздка до Праги на зльот чеських соколів, які представляють видатне видовище. У загальних вправах у Празі візьмуть участь 50 000 соколів. Вартість поїздки з 8-денним перебуванням у Празі з правом отримати місце на зльоті і безкоштовну квартиру коштуватиме близько 60 рублів. Екскурсія виїде з Житомира 10 червня» [19, с. 3].

Звичайно, нас усіх цікавлять результати виступів житомирських соколів на зльоті. Але, на жаль, відомі прізвища тільки двох учасників: Павла Івановича Каділіна (викладав історію і географію у II гімназії міста Житомира) [10] та В'ячеслава Антоновича Горака [4].

Метою статті є подання результатів дослідження про діяльність гімнастичного товариства «Сокіл» на теренах Житомирщини (Волині).

Викладення основного матеріалу. Насиченим на події і виступи для товариства «Сокіл» був 1913 рік. 18–20 квітня в Києві проходить III з'їзд Російського сокілства, а 15–16 червня там само – зліт соколів Південно-Західного краю Росії. Усі заходи, які організовувало правління товариства протягом 1913 року, досить широко описували газети «Волинь», «Наша Волинь», «Жизнь Волини». Відбувалися показові виступи, інтимні (для членів товариства) музично-танцювальні вечори в кращих залах міста Житомира за участю відомих на той час житомирських музикантів – скрипаля Ф. Ф. Шмітта, піаніста Й. Й. Мединського та ін. Проведення таких виступів сприяло популяризації і розвитку фізичного виховання населення в місті Житомирі та на Волині.

Досить знаковою подією для міста Житомира став спільний виступ відділень Волинського товариства «Сокіл», який відбувся 7 квітня 1914 року в залі публічної бібліотеки. Задовго до початку виступу волинські газети того часу неодноразово висвітлювали хід підготовки до проведення гімнастичного вечора. Наприклад, «Наша Волинь» від 21 березня 1914 р. зазначала: *«Волинське гімнастичне товариство «Сокіл» існує всього 3 роки. Через нестачу коштів гурток у поточному зимовому сезоні не зміг вести регулярні гімнастичні вправи.*

А все ж таки товариство в другий день Великодня влаштовує публічний виступ, у якому візьме участь жіноча група «Сокола». Особливий інтерес цього вечора викликає прибуття на нього іногородніх відділень Волинського гімнастичного товариства «Сокіл» із сіл Високого і Околок. Прибудуть жіночі й чоловічі склади цих сокілських «гнізд», які на вечорі виконають ряд гімнастичних вправ під оркестр пана Яворовського. Перед виступом сокілських груп буде запропоновано лекцію зі з'ясуванням задач майбутнього червневого сокілського зльоту в місті Петербурзі» [14, с. 3].

Газета «Жизнь Волини» від 4 квітня 1914 року друкує програму сокілського вечора такого змісту: *«1. Вправи із залізними цівками у виконанні чоловічої групи високського відділення під керівництвом А. В. Граховця.*

2. Вільні рухи чоловічої групи околокського відділення під керівництвом А. І. Гасала.

3. Фігури з прапорцями околокської жіночої групи.

4. Лекція П. І. Каділіна: а) коротка історична довідка про походження й розвиток російського сокілства; б) слов'янська взаємність на ґрунті сокілських зльотів; в) перший Всеслов'янський зліт 1912 року в м. Празі й Петроградський зліт 1914 року.

5. Вправи з булавами жіночої групи села Високого.

6. Вільні рухи дитячої групи високського відділення.

7. Вправи з прапорцями житомирської жіночої групи М. В. Фреліха.

8. Вправи з булавами житомирської жіночої групи.

9. Народний гімн у виконанні військового оркестру Костромського полку під керівництвом Яворівського.

Гімнастичні вправи йдуть під сокільські мотиви. За роялем пан Скленичка» [9, с. 2].

Наскільки успішним був виступ соколів, свідчать відгуки місцевих газет. Газета «Жизнь Волини» від 10 квітня 1914 року так прокоментувала цю подію: «У другий день Великодня 7 квітня в залі публічної бібліотеки відбувся вечір Волинського «Сокола». Це був місцевий волинський зліт, перша проба спільно випробувати свої сили. Рано вранці із сіл Високого й Околок прибули соколи, соколки й дитяча група. Погода була тепла, сонячна, що дало можливість прибути до Житомира рідним і знайомим соколів із зазначеної місцевості до 8 1/2 годин вечора. Зал бібліотеки був переповнений публікою, переважала чеська молодь. Вечір почався гімнастичними вправами високського й околокського відділень, вони виставили 5 груп: 2 жіночі, 2 чоловічі й 1 дитячу. У цілому всіх, що виступили, було до 50 осіб. Якщо взяти до уваги, що ці сокільські «гнізда» існують менше року, то успіхи їх треба визнати видатними. Видно методичну й піднесену роботу в усіх групах. Високське відділення представило чоловічу, жіночу й дитячу групи під керуванням пана Граховця. Останні дві працювали так добре, що публіка виражала щирий жаль з приводу того, що діти не повторили свій номер. Околокські соколи – видні і рослі – теж бездоганно виконали свої досить важкі й складні фігури під керуванням пана Гасала.

Теоретичною частиною програми була лекція секретаря товариства П. І. Каділіна. Сутність сокільської ідеї лектором з'ясована в таких положеннях:

а) перше завдання сокольства як і будь-якої гімнастики полягає у фізичному вихованні;

б) друге гасло виражається фразою засновника цієї гімнастики Тириша: «Міцність – у м'язах, чесність – у думках, відданість – у серце своєму народові»;

в) за кінцеву мету «Сокіл» ставить слов'янську взаємність, що здійснюється в періодичних сокільських зльотах.

Не вдаючись до політиканства, не належачи до жодної політичної партії, «Сокіл» прагнув тільки до блага й щастя свого народу.

У другому відділенні були два виступи жіночої групи житомирського «Сокола» під керуванням пана Фреліха. Група була маленька, але соколки, за загальним визнанням, зразково з ідеальним ритмом виконали свої фігури.

Усі виступи високського, околокського й житомирського загонів віталися бурхливими оплесками. Програма закінчилася народним гімном, виконаним оркестром під диригуванням Яворовського» [10, с. 3].

А ось відгук газети «Наша Волинь»: «Вечір Волинського гімнастичного товариства «Сокіл», що відбувся 7 квітня, пройшов дуже вдало. Зал

публічної бібліотеки був переповнений. Виступи соколог і соколів були оцінені й нагороджені дружними оплесками публіки, що досить уважно стежила за чудовим виконанням партій кожної групи. Особливу увагу мала жіноча житомирська група, що на диво чисто виконала свій номер із прапорами, а потім з булавами. Успіху вечора сприяла лекція П. І. Каділіна, що поділився із аудиторією своїми враженнями від зльоту сокілства в Празі й про його значення» [15, с. 3].

Неможливо пройти осторонь від зворушливого листа, якого надіслало житомирське товариство своїм колегам до сіл Високе та Окілок 26 квітня 1914 року.

9 травня 1914 року М. В. Фреліх разом зі своїми колегами організував і провів сокілське свято у II чоловічій гімназії міста Житомира. Мабуть, щоб показати, наскільки відсталою була потішна гімнастика, яка входила до програми навчальних закладів Росії. М. В. Фреліх для порівняння включив до програми свята елементи сокілської гімнастики:

- зустрічний марш учнівського оркестру;
- прості вправи для учнів підготовчого класу (потішна гімнастика);
- вправи з палицями для учнів 4–7-х класів (сокілська гімнастика);
- складні вправи для учнів 1-го класу (потішна гімнастика);
- вправи з прапорцями для учнів 3-го класу (сокілська гімнастика);
- вправи трійками для учнів 2-го класу (потішна гімнастика);
- вправи на гімнастичних приладах (сокілська гімнастика);
- вправи з рушницями для учнів 4-го класу (потішна гімнастика);
- змагання груп в естафетному бігові (сокілська гімнастика);
- вільні рухи (сокілська гімнастика);
- вправи з булавами (сокілська гімнастика);
- піраміди (сокілська гімнастика);
- марш (муз. Манна) у виконанні учнівського оркестру;
- гімн «Боже, царя храни» [11, с. 3].

Починаючи з травня 1914 року, товариство на тривалий термін орендує залу і майданчики публічної бібліотеки. «Гімнастичні вправи відбуватимуться в гарну погоду на відкритому повітрі на майданчику двору, а в непогоду – у залі бібліотеки. Чоловічі відділення будуть займатися по понеділках і четвергах, жіночі – по вівторках і п'ятницях з 6.30 до 7.30 вечора. Запис о сьомій годині вечора черговим членом правління товариства «Сокіл» [16, с. 3].

Велику зацікавленість сокілською гімнастикою почали проявляти підлітки, про що в газеті «Наша Волянь» від 7 червня 1914 року дізнаємося: «Волинське гімнастичне товариство «Сокіл», завдяки енергійним старанням членів правління, успішно розвивається, організовано нові дитячі групи. Вправи в сокілській гімнастиці виконуються регулярно й відвідуються учасниками й учасницями охоче й акуратно. За навчання встановлено правлінням плату по 75 копійок у тиждень» [17, с. 3].

Напередодні Першої світової війни Волинське товариство налічувало 217 членів (169 чоловіків і 48 жінок). Під час війни товариство не припинило своєї діяльності, незважаючи на те, що 105 соколів були призвані до діючої армії [5]. 23 серпня 1914 року в чеській колонії на Крошні відбулися загальні збори, на яких *«було зроблено запис чеських добровольців до Київської дружини й засновано допоміжну дружину чехів. ...Потрібно відзначити, що з багатьох чеських родин відправилося на війну досталь бійців. На зборах записалося 20 добровольців, що становить 10 % від усього чоловічого населення. Жінки також виявили велике бажання йти на допомогу, про що буде повідомлено дамському комітету в Києві»* [12, с. 4]. Такі самі збори пройшли в колоніях Окілок, Високе та ін. На засіданні 25 вересня того самого року житомирські соколи вирішили виділити матеріальну допомогу пораненим бійцям. Працюючи далеко від своєї батьківщини, чехи всіляко допомагали здолати одвічного свого завойовника – Німеччину [20, с. 3]. В окупованому німцями Житомирі Волинське гімнастичне товариство «Сокіл» працювало підпільно, а тому документальних підтверджень про його роботу за цей період майже не збереглося.

Крошенське товариство «Сокіл» розпочало свою діяльність у серпні 1917 року. Організував товариство Стефан Франце-Антонович Томан. С. Томан народився 8 листопада 1894 року в сім'ї перших крошенських чеських переселенців. Навчався у місцевому двокласному училищі (школі). У 1915 році був призваний на військову строкову службу. Спочатку його мали направити для проходження служби на Чорноморський флот, але доля впорядкувала інакше – і Стефан проходить службу у Чехословацькому стрілковому полку і 1-му лейб-гвардійському корпусі. Там він стає членом гімнастичного спортивного товариства «Сокіл». Фізично обдарований від природи, Стефан досконало опановує такі види спорту, як футбол, легка атлетика, французька та сокільська боротьба, важка атлетика, сокільська гімнастика [6, с. 26; 8, с. 3].

Після закінчення військової служби у званні старшого унтер-офіцера С. Томан наприкінці червня 1917 року повертається до рідної домівки. Разом із 29-річним Йосипом Бубеном, який обійняв посаду голови правління, Стефан Томан при місцевому двокласному училищі (чеській школі) організовує гімнастичне товариство «Сокіл». Вже наприкінці 1917 року товариство налічувало 80 членів. Серед перших членів товариства були: Йосип і В'ячеслав Томани, Ганна Кноблах, Олександр і Антон Спали, Марія Копецька, Ганна і Антон Капшуки, В'ячеслав і Марія Трукси, Антон Балон, Іван і Антон Шипелі, Йосип Малі, Максим Карабанов (колишній інструктор гімнастики 44-го Камчатського полку), Антон Влодек (Влодак), Дмитро Бездетко, Іван, Євгенія і Єлизавета Тихі, Емілія Соучек (Совчек), Йосип Коларжик, Йосип Яндура, Григорій Тишкевич та інші [7, с. 86–101] (рис. 2).

У 1917 році працювало три відділення: дитяче (вік – від 7 років), жіноче (від 15 років і доросліші), чоловіче (від 16 років і доросліші). Заняття з гімнастики та легкої атлетики проводилися тричі на тиждень в одній із кімнат училища (школи) та надворі у 15 квадратних саженів.



Рисунок 2 – Члени крошенського товариства «Сокіл», 1918 р.

Висновки. Діяльність гімнастичного товариства «Сокіл» на теренах Житомирської області на початку ХХ століття сприяла економічному зростанню регіону, ознайомленню місцевого населення з сокільською гімнастикою, розбудила прагнення людей до об'єднання, породила безпосередні контакти української молоді з чеськими соколами. Створення гімнастичних товариств «Сокіл» на Житомирщині в 1910 році було закономірним процесом у тогочасній історичній ситуації.

Перспективи подальших досліджень спрямовані на вивчення історичної спадщини діяльності житомирських соколів.

Література

1. *Кухарський, О. С.* Історія гімнастичного товариства «Сокіл» на Волині : монографія / О. С. Кухарський, Г. П. Грибан. – Житомир : Рута, 2015. – 128 с.

2. *Кухарський, О. С.* Спортивні товариства і організації Житомирщини 1893–1922 рр. : монографія / О. С. Кухарський, Г. П. Грибан. – Житомир : Рута, 2015. – 184 с.

3. *Федак, В. В.* Закарпаття у спортивному вимірі / В. В. Федак. – Ужгород : Карпати, 1993. – 148 с.

Житомирський обласний краєзнавчий музей

4. КП – 36963 – Комплекс матеріалів гімнастичного товариства «Сокіл».

Державний архів Житомирської області

5. Р 1487, оп. 1 дод., спр. 1014.

6. Р 1673, оп. 1 дод., спр. 16, арк. 26–62.

7. Р 1673 оп. 1 дод., спр. 20, арк. 68, 86–101, 108.

8. Р 1673, оп. 1, спр. 319.

9. Газета «Жизнь Волыни», № 87 от 4 апреля 1914 г. – С. 2.
10. № 90 от 10 апреля 1914 г. – С. 3.
11. № 117 от 9 мая 1914 г. – С. 3.
12. № 216 от 23 августа 1914 г. – С. 4.
13. № 263 от 25 сентября 1914 г. – С. 3.
14. Газета «Наша Волынь», № 76 от 21 марта 1914 г. – С. 3.
15. № 91 от 10 апреля 1914 г. – С. 3.
16. № 106 от 26 апреля 1914 г. – С. 3.
17. № 146 от 7 июня 1914 г. – С. 3.
18. Газета «Волынь», № 27 от 29 января 1912 г. – С. 3.
19. № 114 от 28 апреля 1912 г. – С. 3.
20. Газета «Жизнь Волыни» № 249 от 25 сентября 1914 г. – С. 3

References

1. *Kukhars'kyi, O. S. Istoriya himnastychnoho tovarystva «Sokil» na Volyni : monohrafiya / O. S. Kukhars'kyi, H. P. Hryban. – Zhytomyr : Ruta, 2015. – 128 s.*
2. *Kukhars'kyi, O. S. Sportyvni tovarystva i orhanizatsiyi Zhytomyrshchyny 1893–1922 rr. : monohrafiya / O. S. Kukhars'kyi, H. P. Hryban. – Zhytomyr : Ruta, 2015. – 184 s.*
3. *Fedak, V. V. Zakarpattya u sportyvnomu vymiri / V. V. Fedak. – Uzhhorod : Karpaty, 1993. – 148 s.*

Zhytomyrs'kyi oblasnyy krayeznavchyy muzey

4. КР – 36963 – Комплекс матеріалів гімнастичного товариства «Сокіл».

Derzhavnyy arkhiv Zhytomyrs'koyi oblasti

5. R 1487, op. 1 dod., spr. 1014.
6. R 1673, op.1 dod., spr. 16, ark. 26–62.
7. R 1673 op. 1 dod., spr. 20, ark. 68, 86–101, 108.
8. R 1673, op. 1, spr. 319.
9. Hazeta «Zhyzn' Volyny», № 87 ot 4 aprelya 1914 h. – S. 2.
10. № 90 ot 10 aprelya 1914 h. – S. 3.
11. № 117 ot 9 maya 1914 h. – S. 3.
12. № 216 ot 23 avhusta 1914 h. – S. 4.
13. № 263 ot 25 sentyabrya 1914 h. – S. 3.
14. Hazeta «Nasha Volyn'», № 76 ot 21 marta 1914 h. – S. 3.
15. № 91 ot 10 aprelya 1914 h. – S. 3.
16. № 106 ot 26 aprelya 1914 h. – S. 3.
17. № 146 ot 7 yuunya 1914 h. – S. 3.
18. Hazeta «Volyn'», № 27 ot 29 yanvarya 1912 h. – S. 3.
19. № 114 ot 28 aprelya 1912 h. – S. 3.
20. Hazeta «Zhyzn' Volyny» № 249 ot 25 sentyabrya 1914 h. – S. 3.

Р. С. Автор висловлює щирі вдячності досліднику історії фізичної культури і спорту на Житомирщині О. С. Кухарському за цінні поради та надані архівні матеріали.

І. Ю. Самохвалова, В. В. Мелюшкіна
Сумський національний аграрний університет
(м. Суми, Україна)

**РОЗВИТОК СТИБУЧОСТІ ГРАВЦІВ ВОЛЕЙБОЛЬНИХ КОМАНД
АГРАРНОГО ВНЗ**

Ir. Samokhvalova, Vic. Melushkina
Sumy National Agrarian University
(Sumy, Ukraine)

**THE DEVELOPMENT OF JUMPING ABILITY OF VOLLEYBALL
PLAYERS TEAMS AGRARIAN UNIVERSITY**

Анотація. У статті аналізується проблема розвитку стрибучості в студентських волейбольних командах аграрного вишу. Розглядаються дані, отримані в результаті тестування гравців жіночої та чоловічої волейбольних команд. Встановлено достовірне підвищення результатів після застосування на тренувальних заняттях комплексу вправ для розвитку стрибучості.

Ключові слова: стрибучість, комплекс вправ, волейбольна команда.

Summary. The article analyzes the problem of development of jumping ability in volleyball the teams student of the agrarian University. We consider data obtained by testing players in the women's and men's volleyball teams. We found a significant increase of the results after applying the training sessions of exercises for developing jumping ability.

Keywords: jumping, exercise program, volleyball team.

Постановка проблеми та її актуальність. Волейбол як спортивна гра захоплює своєю видовищністю, наявністю великої кількості техніко-тактичних прийомів. Завдяки динамічності, емоційності, прояву індивідуа-

лізму і колективізму гравців, волейбол, на думку багатьох фахівців у галузі фізичної культури і спорту, є одним із ефективних чинників всебічного фізичного розвитку [3, 11].

В аграрному виші волейбол включений до програми з фізичного виховання студентів і організується, як правило, у трьох основних напрямках: заняття в спеціальних медичних групах (оздоровчий волейбол), заняття у групах загальнофізичної підготовки, де волейболу відводиться певне місце (власне фізвиховання) і заняття в спортивних секціях з волейболу (студентський спорт) [3].

Сучасний волейбол ставить до фізичного розвитку волейболіста високі вимоги. Кожен гравець бере участь як у нападі, так і у захисті, що потребує гарної швидко-силової підготовки, а багаторазове варіативне виконання технічних прийомів і тривалість гри вимагають особливої витривалості [9].

Стрибучість є однією з основних форм прояву швидко-силових якостей. Стрибова діяльність переважає в змагальному процесі волейболістів. Доведено, що 90–95 % виграшу очок у грі досягається боротьбою над сіткою (блок, напад), тому стрибова підготовка волейболістів має бути на високому рівні [10].

На сучасному етапі розвитку студентського спорту арсенал методичних і наукових розробок з проблеми підвищення якості тренувального процесу та ефективності змагальної діяльності більшості студентських команд є недостатнім.

Більшість засобів стрибкової підготовки в тренуванні студентської команди за своєю динамічною та кінематичною структурою не відповідають основним руховим діям волейболістів. Ця проблема набуває особливого значення, коли команда вищого навчального закладу укомплектована студентами, які навчаються на різних курсах і мають різну фізичну підготовку.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблемі розвитку стрибучості приділяли увагу багато авторів. Ю. В. Верхошанський визначає стрибучість як прояв узгодженої діяльності всього опорно-рухового апарату людини та центральної нервової системи. Автор вважає, що в основі стрибучості лежить «вибуховий» характер роботи м'язів, для прояву якого потрібна високий ступінь досконалості таких показників діяльності центральної нервової системи, як сила збуджувального і гальмівного процесів, рівновага між ними і функціональна рухливість цих процесів [4].

А. П. Матвеев, С. Б. Мельник розглядають стрибучість як комплексну специфічну якість, що складається з поєднання кількох провідних якостей: сили, швидкості та спритності [6].

Стрибки як засіб розвитку швидко-силових якостей досліджують А. В. Беляєв, Є. В. Фомін. Автори зазначають, що під час розвитку стрибучості необхідно враховувати взаємодію вправ різної спрямованості, тому що під час невірно підібраної послідовності виконання вправ кінцевий результат може бути протилежним від запланованого [2, 9].

В. В. Афанасьєв, В. К. Щербаченко визначили ступінь впливу окремих вправ на розвиток фізичної якості стрибучості у студентів [1].

Дослідження показують, що високого рівня розвитку швидкісно-силових якостей, зокрема стрибучості, можна домогтися лише при використанні всіх основних засобів і їх раціональному поєднанні. При цьому вибір вправ, їх обсяг та інтенсивність повинен залежати від рівня фізичної підготовленості спортсменів, а також завдань, що вирішуються на цьому етапі педагогічного процесу [2, 5, 6].

Дослідження Р. І. Подзерка, В. І. Проненка показали, що від рівня розвитку фізичних якостей і здібностей, специфічних для гри у волейбол, залежить володіння техніко-тактичними навичками. Чим вищий рівень розвитку спеціальних якостей і здібностей, тим швидше можна оволодіти основами техніки і тактики волейболу [8].

Мета дослідження – експериментально довести ефективність використання комплексу вправ для підвищення розвитку стрибучості гравців волейбольних команд аграрного університету.

Завдання дослідження:

1 Дослідити рівень стрибучості у студентів, що займаються волейболом в аграрному ВНЗ.

2. Провести порівняльний аналіз і визначити ефективність системи вправ для підвищення рівня стрибучості волейболістів.

Виклад основного матеріалу. У дослідження взяли участь 22 гравці студентських збірних команд з волейболу Сумського національного аграрного університету. Із них 8 жінок і 14 чоловіків. Дослідження проводилось з вересня 2014 по березень 2015 року.

На першому етапі дослідження нами були вивчені дані спеціальної наукової літератури про розвиток стрибучості у студентів, які займаються волейболом.

На другому етапі ми провели попереднє тестування рівня стрибучості гравців чоловічої та жіночої волейбольних команд. На третьому етапі на тренувальних заняттях бул впроваджено розроблений комплекс вправ для розвитку стрибучості, який виконувався гравцями 3 рази на тиждень протягом 5 місяців.

На четвертому етапі ми провели повторне тестування. Після цього було проведено оброблення результатів за допомогою математичної статистики, зроблено порівняльний аналіз і сформульовано висновки.

Розвиток стрибучості волейболістів визначався за допомогою таких контрольних вправ:

1. Стрибок у висоту з місця поштовхом двома ногами (см) – три спроби (оцінюється краща спроба).

2. Стрибок у висоту з розбігу поштовхом двома ногами з торканням рукою мітки на максимальній висоті (см) – три спроби (оцінюється краща спроба).

3. Те саме, що в попередньому тесті, але визначається різниця між величиною максимальної висоти діставання і показником висоти, зафіксо-

ваної у гравця з витягнутою вгору рукою – три спроби (оцінюється краща спроба).

4. Стрибкова витривалість. Стрибки на «оптимальну» висоту з місця поштовхом двох ніг (до зросту юнака додати 1 м, до зросту дівчини – 80 см) з діставанням відмітки двома руками (кількість стрибків) одна спроба. Спроба закінчується з першим недіставанням мітки.

Ми запропонували комплекс вправ для розвитку стрибучості у гравців жіночої та чоловічої волейбольних команд аграрного вишу, який можна умовно поділити на чотири групи. Перша група – це вправи з обтяженням і опором для вибіркового розвитку сили окремих м'язових груп. Друга група – стрибкові вправи з різним ступенем обтяження, а також в умовах, що утруднюють їх виконання. Третя група – стрибкові вправи без обтяження. Четверта група – спеціальні вправи (нападні удари, блокування та їх імітація). Ці вправи спрямовані не лише на розвиток стрибучості, але й на підвищення ступеня її реалізації у змагальній діяльності.

Для виконання комплексу студенти поділялись на групи. До першої групи входили студенти 1–2-го курсів до другої – 3–5-го курсів. Комплекс вправ для розвитку стрибучості виконувався методом колового тренування. Інтенсивність і кількість виконання вправ у групах відповідала фізичній підготовці студентів.

Для вирішення поставленої мети у вересні було проведено тестування рівня розвитку стрибучості, за результатами якого можна зробити висновки, що показники гравців жіночої волейбольної команди знаходяться на рівні, який визначається як низький. Аналіз отриманих результатів попереднього тестування гравців чоловічої волейбольної команди показав, що показники стрибка у висоту з місця та у висоту з розбігу поштовхом двома ногами знаходяться на рівні нижчому за середній, а стрибкова витривалість має середній рівень розвитку.

На підставі отриманих даних ми зробили висновок про необхідність впровадження комплексу для розвитку стрибучості у студентських волейбольних командах аграрного ВНЗ.

Наступним етапом було визначення підсумкового рівня розвитку стрибучості. Порівняльний аналіз показав, що у жіночій команді показники стрибка у висоту з місця (тест № 1) та у висоту з розбігу поштовхом двох ніг (тест № 2) змінився з низького рівня до нижчого від середнього; показники тесту № 3 залишились на рівні нижчому від середнього; у тесті № 4 показники змінились із середнього рівня до вищого від середнього (табл. 1).

Судячи з показників результатів попереднього і заключного тестування розвитку стрибучості у гравців чоловічої волейбольної команди, виявлено: результати стрибка у висоту з місця та стрибка у висоту з розбігу поштовхом двох ніг змінився з рівня нижчого за середній до середнього рівня; у тесті № 3 залишився середній рівень; рівень стрибкової витривалості (тест № 4) виріс із середніх показників до вищого за середній (табл. 1).

Таблиця 1 – Середні показники розвитку стрибучості у чоловічій і жіночій студентських командах з волейболу

№	Тестова вправа	стать	Показник			
			вересень		березень	
			□	S1	X2	S2
1	Стрибок у висоту з місця поштовхом двома ногами (см)	жін.	40,2	1,32	44,4	1,55
		чол.	45,4	1,21	50,2	1,24
2	Стрибок у висоту з розбігу поштовхом двома ногами з торканням рукою м'ятки на максимальній висоті (см)	жін.	255	0,17	260	0,22
		чол.	280	0,13	287	0,15
3	Різниця між величиною максимальної висоти діставання і показником висоти, зафіксованої у гравця з витягнутою угору рукою	жін.	49,1	0,11	54,2	0,09
		чол.	55,3	0,82	63,1	0,84
4	Стрибки на «оптимальну» висоту з місця поштовхом двох ніг (разів)	жін.	30,2	0,14	35,3	0,12
		чол.	47,2	0,10	54,2	0,12

Як ми бачимо з результатів тестування гравців волейбольних команд аграрного ВНЗ, показники рівня стрибучості зросли як в чоловічій збірній, так і в жіночій ($p < 0,05$). Але в чоловічій волейбольній команді ці показники зросли до більш високого рівня.

Висновки. За результатами проведеного аналізу фахових науково-методичних джерел нами обгрунтовано важливість і необхідність використання на тренувальних заняттях волейболістів вправ для розвитку стрибучості.

Результати попереднього дослідження початкового рівня розвитку стрибучості в жіночій і чоловічій волейбольних командах мали низький і нижчий за середній рівень.

Використано і впроваджено в практику комплекс вправ для розвитку стрибучості гравців жіночої та чоловічої волейбольних команд аграрного вишу.

Після проведення експерименту нами виявлений статистично достовірний приріст показників стрибучості. У чоловічій волейбольній команді показники зросли до більш високого рівня, ніж у жіночій. В обох командах значно зросли показники розвитку стрибкової витривалості.

Перспективи подальших досліджень. Розроблення програми фізичної підготовки волейболістів, яка враховувала б особливості діяльності гравців у різних амплуа.

Література

1. Афанасьєв, В. В. Розвиток фізичної якості стрибучості на заняттях з фізичного виховання у відділенні настільного тенісу [Електронний ресурс] / В. В. Афанасьєв, В. К. Щербаченко. – Режим доступу: <http://uk.lib-ebook.com/41physiology/1466927-1>.
2. Беляєв, А. В. Волейбол: підручник для вищих навчальних закладів фізичної культури / А. В. Беляєв, М. В. Савіна. – Фізкультура, освіта, наука, 2000. – 368 с.
3. Груцяк, Н. Б. Волейбол у неспортивному вузі: тенденції розвитку / Н. Б. Груцяк // Слобожанський науково-спортивний вісник: [наук.-теорет. журн.]. - Харків: ХДАФК, 2015. - № 2 (46). – С. 62–65.
4. Верхошанський, Ю. В. Основи спеціальної силової підготовки у спорті / Ю. В. Верхошанський - ФіС, 1997. - 215 с.
5. Залізняк, Ю. Д. До майстерності у волейболі / Ю. Д. Залізняк. ФіС, 1993. - 224 с.
6. Матвєєв, А. П. Методика фізичного виховання з основами теорії [Текст]: навч. посіб. / А. П. Матвєєв, С. Б. Мельников. - Просвітництво, 1991. - 192 с.
7. Матвєєв, А. П. Теорія та методика фізичної культури / Л. П. Матвєєв. - Фізкультура та спорт, 1991. - 542 с.
8. Позерко, Р. І. Особливості техніко-тактичної підготовки волейболістів у вищих навчальних закладах [Електронний ресурс] / Р. І. Позерка, В. І. Проненка. – Режим доступу: <http://slavutajournal.com.ua/archiv-nomeriv/slavuta-vipusk-4-5-2011/>.
9. Євтушенко, І. М. Особливості фізичної підготовки баскетболістів у студентській команді / І. М. Євтушенко // Матеріали міжнародної електронної науково-практичної конференції. - К.: КОМПРИНТ, 2013. - С. 207-210.

References

1. Afanas'yev, V. V. Rozvytok fizychnoyi yakosti strybuchosti na zanyattyakh z fizychnoho vykhovannya u viddilenni nastil'noho tenisu [Elektronnyy resurs] / V. V. Afanas'yev, V. K. Shcherbachenko. – Rezhym dostupu: <http://uk.lib-ebook.com/41physiology/1466927-1>.

2. Belyaev, A. V. Voleybol : uchebnyk dlya vysshykh uchebnykh zavedenyy fizycheskoy kul'tury / A. V. Belyaev, M. V. Savyna. – Fyzkul'tura, obrazovanye, nauka, 2000. – 368 s.
3. Hrutsyak, N. B. Voleybol v nesportyvnom vuze: tendentsyy razvytyya/ N. B. Hrutsyak // Slobozhans'kyy naukovo-sportyvnyy visnyk :[nauk.-teoret. zhurn.]. – Kharkiv : KhDAFK, 2015. – № 2 (46). – S. 62–65.
4. Verkhoshanskyy, Yu. V. Osnovy spetsyal'noy sylovoy podhotovky v sporte / Yu. V. Verkhoshanskyy. – FyS, 1997. – 215 s.
5. Zheleznyak, Yu. D. K masterstvu v voleybole / Yu. D. Zheleznyak. – FyS, 1993. – 224 s.
6. Matveev, A. P. Metodyka fizycheskoho vospytanyya s osnovamy teoryy [Tekst] : ucheb. posob. / A. P. Matveev, S. B. Mel'nykov. – Prosveshchenye, 1991. – 192 s.
7. Matveev, A. P. Teoryya y metodyka fizycheskoy kul'tury / L. P. Matveev. – Fyzkul'tura y sport, 1991. – 542 s.
8. Pozerko, R. I. Osoblyvosti tekhniko-taktychnoyi pidhotovky voleybolistiv u vyshchykh navchal'nykh zakladakh [Elektronnyy resurs] / R. I. Pozerko, V. I. Pronenko. – Rezhym dostupu: <http://slavutajournal.com.ua/arxiv-nomeriv/slavuta-vipusk-4-5-2011/>.
9. Evtushenko, Y. M. Osobennosti fizycheskoy podhotovky basketbolystov v studencheskoy komande / Y. M. Evtushenko// Materialy mizhnarodnoyi elektronnoyi naukovo-praktychnoyi konferentsiyi. – K. : KOMPRYNT, 2013. – S. 207–210.

Т. В. Шепеленко

*Український державний університет залізничного транспорту,
(м. Харків, Україна)*

**МЕТОДИКА РОЗВИТКУ МИСЛЕННЯ
ЗАСОБАМИ СПОРТИВНОЇ АЕРОБІКИ З МЕТОЮ ПІДВИЩЕННЯ
ТЕХНІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ**

T. Shepelenko

*Ukrainian State University of Railway Transport
(Kharkov, Ukraine)*

**METHOD DEVELOPMENT THINKING MEANS SPORTS
AEROBICS TO IMPROVE TECHNICAL SKILLS**

Анотація. У роботі доведено результативність розробленої методики проведення навчально-тренувального процесу з акцентом на розвиток мислення, що сприяє підвищенню рівня технічної підготовленості, що, в свою чергу, необхідно для зростання результатів у змагальній діяльності спортсменів, які спеціалізуються в спортивній аеробіці. Пропонуються тести фізичної підготовленості, технічної майстерності, також тести, які визначають рівень мислення шляхом самостійного розроблення комплексів комбінацій і їх виконання під відповідний музичний супровід. Розроблена методика показала ефективність і впроваджена в навчально-тренувальний процес зі студентами УкрДУЗТ, які спеціалізуються у спортивній аеробіці.

Ключові слова: технічна підготовленість, фізична підготовка, спортивна аеробіка, мислення, тестування.

Summary. In the proven performance of the developed methods of training process with accent on the development of thinking, thereby increasing the level of technical preparedness of growth results in the competitive activities of athletes who specialize in sports aerobics. The paper proposed tests of physical fitness, technical skills are also tests that determine the level of independent thinking by developing complex combinations and their implementation in appropriate musical accompaniment. The method has proven its effectiveness and introduced to the training process UkrSURT students specializing in sports aerobics.

Key words: technical training, physical training , sports aerobics, thinking, testing.

Вступ. Змагальна діяльність у спортивній аеробіці висуває високі вимоги до розвитку фізичної, технічної та психологічної підготовки спортсменів. Однією з найважливіших сторін підготовленості, яка забезпечує ефективну змагальну діяльність, є рівень прояву мислення. Однак проблема реалізації фізичного та технічного потенціалу спортсменів, що спеціалізуються в спортивній аеробіці, на основі формування психофізіологічних якостей на прикладі мислення на сьогодні ретельно не розглянута. Розвиток мислення дозволить підвищити рівень реалізації фізичної, технічної підготовленості у змагальній діяльності [2, 3, 5, 8].

Мета дослідження – розробити методiku розвитку мислення студентів-спортсменів, які спеціалізуються в спортивній аеробіці, як чинника підвищення рівня фізичної та технічної підготовленості.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилось на базі Українського державного університету залізничного транспорту (далі – УкрДУЗТ). У дослідженні брали участь 30 студенток груп спеціалізації «Спортивна аеробіка» віком від 17 до 21 року, які були поділені на дві групи по 15 спортсменок. Контрольна група (КГ) займалася за традиційною методикою тренувань, експериментальна група (ЕГ) – за пропонованою методикою, яка включала підвищений обсяг та інтенсивність рухових дій, ефективні засоби та методи спеціальних вправ, що дозволяло цілеспрямовано розвивати функцію мислення у спортсменів-аеробістів. Обидві групи займалися 4 рази на тиждень по 2 години (8 годин на тиждень).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання розвитку мислення, залежність від рівня технічної підготовленості знайшло своє відображення у дослідженні Разумової Л. В. [8].

У своїх працях автори Л. Д. Назаренко (2001, 2004), Е. Б. Мякінченко (2002), Л. В. Сиднєва (2002) доводять, що тренувальні навантаження не тільки оптимізують роботу функціональних систем, а й активізують інтелектуальні якості.

За результатами аналізу наукової та науково-методичної літератури з'ясовано, що проблема розвитку пізнавальних процесів спортсменів сту-

дентського віку, які спеціалізуються в спортивній аеробіці, не була ретельно вивчена, що дає можливість вивчити залежність динаміки підвищення фізичної підготовленості та технічної підготовленості від рівня мислення та необхідність розробити методику проведення навчально-тренувального процесу зі спортивної аеробіки для студентів-спортсменів у ВНЗ.

Результати дослідження: Для розроблення методики розвитку мислення для підвищення фізичної та технічної підготовленості необхідно:

- теоретично обґрунтувати значущість розумових процесів як основного компонента підвищення фізичної та технічної підготовленості студенток-спортсменок 17–21 років, що спеціалізуються у спортивній аеробіці;
- впровадити розроблену та обґрунтовану методику розвитку мислення в навчально-тренувальний процес для спортсменів збірної команди зі спортивної аеробіки УкрДУЗТ [3, 8].

При розробленні методики враховувались структурна складність аеробіки, багата різноманітність її засобів, що говорить про спрямованість і зміст навчально-тренувального процесу. До розроблюваної методики включались зміст засобів, комплекс методів і методичних прийомів навчання та тренування, розроблялись критерії оцінювання мислення, тести оцінювання фізичної та технічної підготовленості. Використовувались прийоми педагогічного впливу для активізації розумових процесів, які підвищують результативність процесу формування мислення [8].

Методика розвитку мислення включала такі завдання:

- навчити спортсменок виявляти ефективні, оригінальні способи, варіації виконання хореографічних, гімнастичних, акробатичних елементів;
- навчити спортсменок проявляти артистичність, індивідуальну виразність, виконавчу майстерність;
- навчити встановлювати контакт із глядачами;
- навчити оцінювати змагальне оточення з метою коригування програми виступу в залежності від напруги спортивної боротьби;
- навчити своєчасно змінювати складні та ризиковані елементи при виникненні несприятливих ситуацій для спортсменів;
- навчити надавати оцінку виконання змагального завдання іншими спортсменами, виявляти помилки та вміти їх усувати;
- навчити виявляти відповідність змісту програми виступу характеру музичного супроводу, індивідуальним особливостям і можливостям, вміти обґрунтовувати свої думки;
- навчити виявляти ступінь складності рухових дій, які складають зміст композиції;
- після змагань вміти проводити аналіз виступів своєї команди та команд-суперниць, надавати оцінку готовності спортсменів-учасників;
- вміти проводити аналіз змагань, давати оцінку організації змагань і рівню їх проведення;
- навчити встановлювати способи удосконалення свого результату з метою його підвищення на майбутніх змаганнях;
- навчити оцінювати фізичну та технічну готовність і прогнозувати результат на майбутніх змаганнях.

У роботах багатьох авторів стверджується, що від рівня мислення безпосередньо залежить технічна та артистична підготовка спортсменів. Підвищуючи рівень мислення, спортсмени швидше опановують елементи, різноманітні поєднання танцювальних, акробатичних зв'язок, проявляють здібність виявляти оригінальні варіації виконання ефективних засобів виразності тощо [1, 4, 10].

Основними принципами розробленої методики є поступове ускладнення завдань. Наводимо короткий опис складових методики:

- виконання простої послідовності технічних елементів;
- виконання простих технічних елементів за встановлений час;
- виконання простих технічних елементів з пересуванням по майданчику;
- виконання простих технічних елементів у поєднанні з танцювальними зв'язками, напівакробатичними та акробатичними елементами або в поєднанні з виконанням елементів, які прикрашають композицію, роблячи її більш видовищною;
- виконання опанованих технічних елементів у складі команди (оцінюється синхронність виконання елементів);
- виконання простих технічних елементів у поєднанні з виконанням взаємодій і підтримок.

Після опанування техніки виконання простих елементів елементи поступово ускладнюються. Ситуації на навчально-тренувальних заняттях постійно змінюються, ускладнюються, прирівнюються до змагальних. Технічні елементи, взаємодії, підтримки також постійно ускладнюються, поступово збільшується обсяг рухової інформації [5, 6].

Моделювання змагальних ситуацій на навчально-тренувальних заняттях потребує від спортсменів мобілізації усіх сформованих вмінь і навичок, сприяє розвитку здібності проявляти рівень мислення у несприятливих ситуаціях.

Під час проведення експерименту встановлено, що від рівня мислення залежить рівень фізичної підготовки. За динамікою фізичної підготовленості велося спостереження за такими тестами (табл. 1) [7, 9]:

- стрибки на двох ногах через скакалку за 1 хв. (кількість разів): «відмінно» – 155 і більше, «добре» – 140–154, «задовільно» – 129–139, «незадовільно» – 128 і менше;
- нахил тулуба вперед з положення сидячи (у см): «відмінно» – 19 і більше, «добре» – 16–18, «задовільно» – 12–15, «незадовільно» – 11 і менше;
- нахил тулуба вперед з положення стоячи на гімнастичній лаві (у см): «відмінно» – 18 і більше, «добре» – 14–16, «задовільно» – 9–13, «незадовільно» – менше ніж 7;
- човниковий біг 4×9 м (у секундах): «відмінно» – 10.0–10.2, «добре» – 10.3–10.7, «задовільно» – 10.8–11.0, «незадовільно» – 11.0 і більше;

- з вису на гімнастичній стінці піднімання прямих ніг до торкання стінки (кількість разів): «відмінно» – 10 і більше, «добре» – 8–9, «задовільно» – 6–7, «незадовільно» – 5 і менше;
- піднімання тулуба в сід за 1 хв. (кількість разів): «відмінно» – 43–47, «добре» – 39–42, «задовільно» – 30–38, «незадовільно» – 29 і менше;
- згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів): «відмінно» – 19–24, «добре» – 15–18, «задовільно» – 11–14, «незадовільно» – 10 і менше.

Таблиця 1 – Динаміка змін показників фізичної підготовленості

№	Тести фізичної підготовленості	Середні показники фізичної підготовленості			
		ЕГ		КГ	
1	Стрибки на двох ногах через скакалку	155.0 ± 5	165.0 ± 5	148.0 ± 5	150.0 ± 5
2	Нахил тулуба вперед з положення сидючи	18.0 ± 2	21 ± 2	15.0 ± 1.6	18.0 ± 2
3	Нахил тулуба вперед з положення стоячи	15.0 ± 1.6	17.0 ± 2	10.0 ± 2	12.0 ± 1,8
4	Човниковий біг 4×9 м	10.4 ± 1.8	10.1 ± 1.4	10.8 ± 1.2	10.5 ± 1.2
5	З вису на гімн. стінці піднімання прямих ніг її торкання стінки	8.0 ± 1.4	10.0 ± 1.4	6.0 ± 1,3	8.0 ± 1.2
6	Піднімання тулубу в сід за 1 хв	38.8 ± 1.8	42.0 ± 2	36.0 ± 1.2	38.0 ± 1.2
7	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи	18.0 ± 1.8	22.0 ± 2	18.0 ± 1.6	19.0 ± 1.8

Технічна майстерність у спортивній аеробіці – це вміння виконувати рухи, елементи складності із досконалою технікою та максимальною точністю, правильною формою положень тіла, із максимальним проявом активної та пасивної гнучкості, сили, амплітуди та м'язової витривалості у високому темпі під музичний супровід.

Кожен рух повинен мати чіткий початок і кінцеве положення. Кожна фаза демонструє досконалий контроль (керування), необхідність демонструвати баланс у елементах складності, переходах, підскоках, приземленнях і поєднаннях аеробних рухів.

Технічна підготовка спортсменів у повній мірі залежить від рівня фізичної підготовленості, тому показники технічної підготовленості змінюються під впливом проведення навчально-тренувального процесу за методикою розвитку мислення.

Спираючись на Правила змагань з аеробної гімнастики 2013–2016 рр. (Додаток II. Рекомендації щодо суддівства виконання та складності), були розроблені тести перевірки рівня технічної підготовленості, наприклад:

Елементи групи А (динамічна сила) повинні виконуватись з напруженими м'язами, контролем рухів. Вихідне та кінцеве положення – плечі паралельно підлозі, голова – продовження хребта та тазу, м'язи спини, живота та ніг напружені.

Тест 1. Згинання та розгинання рук в упорі «хіндж» на 1 нозі. Зниження: 0.1 – проекція плечей не на одній лінії з положеннями рук, голова піднята; 0.2 – голова піднята, спина прогнута; 0.3 – голова піднята, спина прогнута, коліна зігнуті, п'яти не вертикально.

Елементи групи В (статична сила) демонструють ізотеричну силу та повинні бути утримані 2 с, при цьому тіло утримується на одній чи обох руках, тільки контакт долоней з підлогою, ноги паралельно підлозі.

Тест 2. Упор кутом, ноги нарізно з обертом на 180° . Зниження: 0.1 – ноги розведені менш ніж на $180^\circ-10^\circ$; 0.2 – ноги розведені менш ніж на $180^\circ-15^\circ$; 0.3 – ноги розведені менш ніж на $180^\circ-20^\circ$, коліна зігнуті; 0.1 – неповний оберт на 45° ; 0.2 – неповний оберт на $45^\circ-90^\circ$; 0.3 – недовиконання оберту більше ніж на 90° .

Елементи групи С (стрибки поштовхом двох чи однієї ноги). При виконанні елементів цієї групи положення тіла повинно бути природнім, стрибки демонструють силу, максимальну амплітуду, при приземленні стопи напружені, знаходяться в одному напрямку з ногами та тілом, голова на одній лінії з хребтом, приземлення вертикальне, з правильною поставою, з контролем руху.

Тест 3. Стрибок з обертом на 180° у групування. Зниження: 0.1 – коліна непаралельні підлозі менше ніж на 10° (80°); 0.2 – менше за 15° (75°); 0.3 – на 20° (70°). Зниження при приземленні: 0.1 – відстань між стопами 5 см; 0.2 – відстань між стопами 10 см; 0.3 – відстань між стопами понад 10 см; 0.1 – неповний оберт на 45° ; 0.2 – неповний оберт на $45^\circ-90^\circ$; 0.3 – недовиконання оберту більше ніж на 90° .

Елементи групи Д (гнучкість та рівновага). При виконанні елементів необхідно демонструвати максимальну амплітуду рухів у суглобах. Елементи, які потребують обертів, демонструють повну амплітуду оберту на напівпальцях, оберт вважається виконаним, коли п'ята ноги, на якій виконується оберт, опускається на підлогу.

Тести 4, 5, 6. Виконання обертів на одній нозі на 360° , 540° , 720° . Зниження: 0.1 – неповний оберт на 45° ; 0.2 – неповний оберт $45^\circ-90^\circ$; 0.3 – недовиконання оберту більше ніж на 90° .

Тест 7. «Шпагат». Досконале виконання – ноги розведені на 180° і більше. Знижки: 0.1 – ноги розведені менше ніж на 180° (-10°); 0.2 – ноги розведені менше ніж на 180° (-15°), 0.3 – ноги розведені менше ніж на 180° (-20°).

Динаміку збільшення показників технічної підготовленості наведено в табл. 2.

Таблиця 2 – Динаміка росту показників технічної підготовки

№	Тестові завдання	КГ			ЕГ		
		ВП	КП	%	ВП	КП	%
1	Віджимання «хіндж» на 1 нозі (бали)	6.0 ± 0.6	6.3 ± 0.8	5	6.6 ± 0.4	6.8 ± 0.9	3
2	Упор кутом, ноги нарізно з обертом на 180° (бали)	5.8 ± 0.7	6.2 ± 0.7	6.9	6.1 ± 0.6	6.9 ± 0.8	13
3	Стрибок з обертом на 180° у групування (бали)	6.8 ± 0.7	6.9 ± 1.1	2.9	6.7 ± 1.5	7.3 ± 0.6	9
4	Оберт на 1 нозі на 360° (бали)	7.0 ± 0.4	7.3 ± 1.3	4.2	7.5 ± 0.5	7.9 ± 0.5	5.3
5	Оберт на 1 нозі на 540° (бали)	6.3 ± 0.3	6.5 ± 0.7	3.2	7.3 ± 0.7	8.0 ± 0.9	9.5
6	Оберт на 1 нозі на 720° (бали)	5.5 ± 0.6	6.1 ± 0.5	10.1	6.5 ± 0.8	6.9 ± 0.7	6.2
7	«Шпагат» (бали)	7.4 ± 0.4	7.5 ± 0.4	1.4	8.3 ± 0.6	8.7 ± 0.5	4.9

Примітки: КГ – контрольна група, ЕГ – експериментальна група, вп – вихідні показники, кп – кінцеві показники, % – збільшення показників.

Кожні 2–2.5 місяці тести оновлюються, ускладнюються, вводяться нові елементи складності. Рівень технічної підготовленості зростає паралельно з фізичною підготовкою.

Рівень розвитку мислення оцінюється за такими критеріями: спортсменам пропонується складання комплексів комбінацій під відповідний музичний супровід. На оцінку «відмінно» – виконання 2 різних за характером складних танцювальних зв'язок з роботою рук і ніг; на оцінку «добре» – виконання 2 різних за характером простих танцювальних зв'язок з роботою рук і ніг; на оцінку «задовільно» – виконання 2 різних за характером танцювальних зв'язок з роботою тільки ніг або рук.

Висновки. Розроблена та практично реалізована методика навчально-тренувальних занять показала високу ефективність для підвищення фізичної та технічної підготовленості. Регулярні тренувальні навантаження заданої спрямованості не тільки стимулюють функціональні системи, а й активізують пізнавальну сферу спортсменів, підвищують їхні інтелектуальні якості [1, 4, 10].

Регулярні заняття спортивною аеробікою допомагають розкритися природнім задаткам і здібностям молодого покоління. Процес навчально-тренувальних занять, підготовка до показових виступів, змагань, безумовно, є стимулом для розвитку мислення. У студентів, які спеціалізуються в аеробіці, спостерігається розвинений добрий смак, вони активні, фізично розвинуті, мають високий рівень фізичної підготовленості та працездатності [2, 7].

Література

1. Анісімова, Е. А. Формування мислення засобами спортивної підготовки / Є. А. Анісімова // Журнал вчених записів університету ім. П. Ф. Лесгафта, 2010. – Вип.. 8/16. – С.3-7.
2. Боляк, А. А. Моделювання технічної підготовленості спортсменів у аеробічній гімнастиці (спортивній аеробіці) / А. А. Боляк, Н. Л. Боляк // Слобожанський науково-спортивний вісник : -Х. 2009. - 2. - С. 119-123.
3. Дослідження психофізіологічних станів спортсменів високої кваліфікації / Г. В. Коробейніков [та ін.] // Актуальні проблеми фізичної культури та спорту – 2005. – № 6–7.
4. Мякінченко, Є. Б. Методологія управління тренувальною навантаженням на заняттях з базової танцювальної аеробіки / Є. Б. Мякінченко, М. П. Івлєв, М. П. Шестаков // Теорія та практика фізичної культури – 1995. – № 5. – С. 39–4.
5. Сергієнко, Л. П. Комплексне тестування рухових здібностей людини : навч. посіб. / Л. П. Сергієнко. – Миколаїв : УДМТУ, 2001. – 360 с.
6. Сіднева, Л. В. Оздоровча аеробіка та методика її викладання / Л. В. Сіднева, С. А. Гоніянц. – Тривант, 2000. – 74 с.
7. Розумова, Л. В. Підвищення технічної підготовленості спортивної аеробіки (дівчинки 12–14 років) на основі формування розумових процесів : автореф. 13.00.04 «Теорія та методика фізичного виховання, спортивного тренування, оздоровчої та адаптативної фізичної культури» / Розумова Любов Володимирівна 2014. – 23 с.
8. Шепеленко, Т. В. Загальна фізична підготовка спортсменів, які займаються в групах спортивного удосконалення зі спортивної аеробіки та черліденгу в УкрДАЗТ та ХНУБА / Т. В. Шепеленко, О. Р. Лучко, О. М. Мащенко // Здоров'я нації і вдосконалення Всеукраїнський наук.-практ. конф.
9. Шепеленко, Т. В. Розвиток мислення майбутніх інженерів управління процесами перевезень на залізничному транспорті засобами фізично-

го виховання / Т. В. Шепеленко, В. В. Золочевський // Педагогіка і сучасні аспекти фізичного виховання : зб. наук. праць I Міжнар. наук.-практ. конф., 16–17 квітня 2015 р. – Краматорськ : ДДМА, 2015. – Т. 1. – С. 70–78.

References

1. Anysymova, E. A. Formyrovanye myshlenyya sredstvamy sportyv-noy podhotovky / E. A. Anysymova // Zhurnal uchenykh zapyse ynyversyteta ym. P. F. Les'hafta, 2010. – Vyp. 8/66. – S. 3–7.
2. Bolyak, A. A. Modelyuvannya tekhnichnoyi pidhotovlenosti sport·smeniv v aerobichniy himnastytsi (sportyvniy aerobitsi) / A. A. Bolyak, N. L. Bolyak // Slobozhans'kyi naukovy-sportyvnyy visnyk : [nauk.-teoret. zb.]. – Kharkiv : KhDAFK, 2009. – 2. – S. 119–123.
3. Doslidzhennya psykhoфизиологичныkh staniv sport·smeniv vysokoyi kva-lifikatsiyi / H. V. Korobeynikov [ta in.] // Aktual'ni problemy fizychnoy kul'tury ta sportu. – 2005. – № 6–7. – S. 71–74.
4. Myakynchenko, E. B. Metodolohyya upravlenyya trenyrovachnoy nahruzkoy na zanyatyyakh po bazovoy tantseval'noy aerobyke / E. B. Myakynchenko, M. P. Yvlev, M. P. Shestakov // Teoryya y praktyka fizycheskoy kul'tury. – 1995. – № 5. – S. 39–43.
5. Serhiyenko, L. P. Kompleksne testuvannya rukhovyykh zdibnostey lyu-dyny : navch. posib. / L. P. Serhiyenko. – Mykolayiv : UDMTU, 2001. – 360 s.
6. Sydneva, L. V. Ozdorovytel'naya aerobyka y metodyka prepodavannya / L. V. Sydneva, S. A. Honyyants. – Trovant, 2000. – 74 s.
7. Razumova, L. V. Povyshenye tekhnicheskoy podhotovlennosti zany-mayushchysya sportyvnoy aerobykoy (devochky 12–14 let) na osnove formyrovannya myslytel'nykh protsessov : avtoref. ... kand. ped. nauk : spets. 13.00.04 «Teoryya y metodyka fizycheskoho vospytannya, sportyvnoy trenyrovky, ozdorovytel'noy y adaptativnoy fizycheskoy kul'tury» / Razumova Lyubov' Vladymyrovna 2014. – 23 s.
8. Shepelenko, T. V. Zahal'na fizychna pidhotovka sport·smeniv, yaki zaymayut'sya u hrupakh sportyvnoho udoskonalennya zi sportyvnoyi aerobyky ta cherlidenhu v UkrDAZT ta KhNUBA / T. V. Shepelenko, O. R. Luchko, O. M. Mashchenko // Zdorov'ya natsiyi i vdoskonalennya fizkul'turno-sportyvnoyi osvity : m-ly III Vseukr. nauk.-prakt. conf., 2 kvit. 2014 r. – Kharkiv., 2014. – S. 186–198.
9. Shepelenko, T. V. Rozvytok myslennya maybutnykh inzheneriv upravlinnya protsesamy perevezen' na zaliznychnomu transporti zasobamy fizychnoho vykhovannya / T. V. Shepelenko, V. V. Zolochivs'kyi // Pedagogika i suchasni aspekty fizychnoho vykhovannya : zb. nauk. prats' I Mizhnar. nauk.-prakt. conf., 16–17 kvitnya 2015 r. – Kramators'k : DDMA, 2015. – Т. 1. – С. 70–78.

І. К. Ширін, Ю. О. Долинний

Донбаська державна машинобудівна академія.

(м. Краматорськ, Україна)

**ОПТИМІЗАЦІЯ СПОРТИВНООРІЄНТОВАНОГО ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

I. K. Chirin, Ur. A. Dolinnij

Donbass State Engineering Academy

(Kramatorsk, Ukraine)

**OPTIMIZATION OF THE SPORTINGORIENTED PHYSICAL
EDUCATION OF STUDENT YOUNG PEOPLE**

Анотація. У статті розкривається питання оптимізації процесу фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах на основі спортивноорієнтованого фізичного виховання. На основі огляду літературних джерел вітчизняних і зарубіжних авторів розглядається досвід проведення занять з фізичного виховання з впровадженням у навчальний процес спортивноорієнтованих технологій.

Ключові слова: спортивноорієнтоване фізичне виховання, спортивноорієнтовані технології, студентська молодь.

Summary. The article deals with the issue of optimization of process of physical training of students in higher educational institutions on the basis of the sports-oriented physical education. Based on the literature review of domestic and foreign authors Input a word experience in physical education classes with the introduction in the educational process of sports-oriented technologies.

Key words: sports-oriented physical education, sports-oriented technology, student youth.

Актуальність та доцільність дослідження. Аналіз відвідуваності практичних занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах України свідчить про досить негативне ставлення студентської молоді до фізичного виховання та спорту. Знижується зацікавленість та мотивація до систематичних занять фізичним вихованням та спортом у вищих навчальних закладах, ведення здорового способу життя студентської молоді. І все це відбувається на тлі погіршення з кожним роком рівня фізичного стану, психічної стійкості та здоров'я сучасної молоді [3].

Відношення сучасної молоді до занять з фізичного виховання можна змінити, модернізуючи процес фізичного виховання, використовуючи нові сучасні спортивно-орієнтовані технології у вузах України [5].

Сучасні підходи в освіті вимагають радикальних змін у використанні освітніх технологій навчально-виховного процесу студентської молоді та інтеграції її до європейського та світового освітнього простору.

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

Спортивноорієнтовані технології як особлива галузь фізичної культури спрямовані насамперед на стимулюючий аспект у процесі занять фізичним вихованням, на зміцнення здоров'я, підвищення розумової працездатності та успішності під час навчання, тривалої творчої активності та життєдіяльності сучасної студентської.

Спортивноорієнтовані технології сприяють зростанню та вдосконаленню всебічного та гармонійного розвитку та використання набутих рухових якостей у майбутній трудовій, побутовій та громадській діяльності сучасної людини [2; 6; 8].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Сучасні розробки особистісно орієнтованого фізичного виховання розглядали Л.Л. Головіна, Ю. Копилов, І. Столяк, Ст. Якимович, О. Дубогай та ін.

Великий інтерес становлять роботи, в яких розкриваються аспекти організації спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентської молоді, оволодіння основами теорії та практики спорту, технологіями реалізації в умовах демократизації та гуманізації молоді (А. Бабешко, В. Бальсевич, Л. Барибіна, А. В. Бондін, А. Ви. Іващенко, В. Кузин, Л. Лубишева, О. Лотоненко, Ю. Ніколаєв, Г. Сіренко, В. Темченко, С. Танянський, В. Шилько) [4; 6; 7; 9; 11; 13; 15].

Проте залишається нерозробленою проблема оптимізації фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів на основі програмних занять, спрямованих на підвищення функціонального стану та фізичного вдосконалення студентів, зміцнення здоров'я та формування здорового способу життя, необхідних у майбутній професійній та повсякденній діяльності, формування фізичних систем. ротом, розвиток особистісної фізичної культури.

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

Завдання дослідження:

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

2. Аналіз сучасного стану оптимізації фізичного виховання студентів на основі спортивноорієнтованих технологій в Україні.

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

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

Реагуючи на таку негативну тенденцію, у 2003 році прийнято Національну доктрину розвитку фізичної культури та спорту в Україні, яка орієнтує суспільство на поетапне формування ефективної моделі розвитку фізичної культури та спорту на гуманістичних та демократичних принципах та цінностях молоді, створення умов для її всебічного.

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

Сучасні освітні технології передбачають формування цієї мети через результати навчання, які відображаються у діях студентів, усвідомлюються ними, приймаються, визначаються та перевіряються.

Під технологією навчання розуміють систему, до якої входять учасники педагогічного процесу та система теорій, ідей, засобів та методів організації навчальної діяльності для забезпечення ефективного

вирішення проблем, що охоплюють усі аспекти засвоєння знань та навичок

(В. Худолій; М. Базилевич, Г. Селевко) [2; 7].

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

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

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

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

Аналіз досліджень та публікацій останніх десятиліть вітчизняних та зарубіжних авторів у галузі фізичної культури та спорту розкриває складові спортивноорієнтованого фізичного виховання студентської молоді за такими напрямками:

- сучасні уявлення про організацію спортивного тренування (Ю. В. Верхошанський, В. М. Заціорський, Л. П. Матвєєв, В. М. Платонов, Н. А. Фомін, А. І. Зав'ялов та ін.);
- основні положення теорії та методики фізичного виховання (Б. А. Ашмарін, В. К. Бальсевич, В. М. Заціорський, Л. П. Матвєєв та ін.);
- Концепція формування фізичної культури особистості (В. К. Бальсевич, Л. І. Лубишева та ін.);
- сучасні теорії організації освітнього процесу на основі педагогічних технологій (П. Беспалько, В. І. Богомолів, Г. К. Селевко, В. Г. Шилько та ін.);
- сучасні педагогічні концепції та технології фізичного виховання студентів (Н. А. Алексєєв, С. В. Барбашев, Г. Н. Пономарьов, В. В. Пономарьов, В. В. Серіков, Л. К. Сидоров, А. П. Матвєєв та ін.);
- Концепція фізкультурно-спортивної мотивації (Г. Д. Бабушкін, Г. А. Пілоян та ін.).

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

Спортивноорієнтоване фізичне виховання дозволяє найбільш ефективно

- освоювати кожному студенту цінності фізичної культури та спорту відповідно до задатків, здібностей, особистісних установок, потреб та інтересів, рівня фізичного розвитку, підготовленості та стану здоров'я;

- використовувати технології спортивного, загальнокондиційного та оздоровчого тренування;

- об'єднувати студентів у навчально-тренувальні групи, щодо однорідні за інтересами, потребами, рівнем фізичної підготовленості, ступенем біологічної зрілості, особливостями морфофункціонального статусу.

Сучасні оздоровчі технології, орієнтовані на гармонійний фізичний розвиток особистості, зараз потребують всебічного та глибокого аналізу для впровадження їх у вітчизняні оздоровчі системи (В. Бальсевич, Л. Лубишева, І. Манжелей, В. Шилько та ін.).

Висновки. Аналіз педагогічної літератури вітчизняних та зарубіжних дослідників вказує на позитивну роль занять фізичним вихованням на основі СОТ у зміцненні здоров'я, розвитку фізичних якостей майбутнього спеціаліста, підвищенні інтересу та мотивації у студентів до систематичних занять фізичним вихованням та спортом, вихованню навичок здоров'я.

Література

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

2. Бондін, В. І. Здоров'язберігаючі технології в системі вищої педагогічної освіти / Бондін В. І. // Теорія і практика фізичної культури. - 2004. - № 10. - С. 15-18.

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

4. Радаєва, С. В. Фізичне виховання студентів нефізкультурного вузу на основі спортивноорієнтованих технологій: автореф. дис. ... канд. пед. наук / С. В. Радаєва. - 2008. - 24 с.

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

6. Темченко, В. А. Секційна форма організації фізичного виховання студії: науковий журнал. - Харків: ХООНОКУ; ХГАДІ, 2010. - № 3. - С. 99-104.

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

References

1. Belyanycheva, V. V. Formirovaniye motivatsyy zanyatyy fizycheskoy kul'turoy u studentov / V. V. Belyanycheva, N. V. Hracheva // Fizycheskaya kul'tura y sport: yntehratsyya nauky y praktyku. – Nauka, 2009. – Vyp. 2. – S. 6.

2. Bondyn, V. Y. Zdorov'esberehayushchye tekhnolohyy v systeme vyssheho pedahohycheskoho obrazovaniya / Bondyn V. Y. //Teoriya y praktyka fizycheskoy kul'tury. – 2004. – № 10. – S. 15–18.

3. Kozlov, A. B. Vnedreniye struktury sportyvno-oryentirovannogo fizycheskoho vospytaniya studentov / A. B. Kozlov, A. C. Yhnat'ev, B. V. Fedorov // Kul'tura fizycheskaya y zdorov'e. – VHPU, 2004. – № 2. – S. 33–35.

4. Radaeva, S. V. Fizycheskoe vospytaniye studentov nefyzkul'turnogo vuza na osnove sportyvnooryentirovannykh tekhnolohyy : avtoref. dys. ... kand. ped. nauk / S. V. Radaeva. – Krasnoyarsk, 2008. – 24 s.

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

6. Temchenko, V. A. Sektsyonnyaya forma orhanyzatsyy fizycheskoho vospytaniya stude: nauchnyy zhurnal. – Khar'kov : KhOONOKU ; KhHADY, 2010. – № 3. – S. 99–104.

7. Treshchalyn, V. F. Kontseptsyya razvytiya sportyvnooryentirovannogo vospytaniya studentov y eë realizatsyya v uchebnom protsesse / V. F. Treshchalyn, A. B. Lotonenko, V. V. Trunyn // Kul'tura fizycheskaya y zdorov'e. – 2005. – № 1 (3). – S. 19–22.

О. В. Єрмоленко, С. Ф. Маланчук
Донбаська державна машинобудівна академія
(м. Краматорськ, Україна)

**СУЧАСНИЙ СТАН І ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ НАЦІОНАЛЬНОЇ
ЗАКОНОДАВЧОЇ ОСНОВИ ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
І СПОРТУ В КОНТЕКСТІ ЄВРОІНТЕГРАЦІЙНИХ ПРОЦЕСІВ**

O. V. Ermolenko, S. F. Malanchyk
Donbass State Engineering Academy
(Kramatorsk, Ukraine)

**CURRENT STATUS AND PROSPECTS NATIONAL LEGISLATIVE
FRAMEWORKS PHYSICAL EDUCATION INDUSTRY AND SPORT
IN THE CONTEXT EUROPEAN SNTTEGRATION PROCESS**

Анотація. У статті розглядаються питання розроблення механізму та шляхів реформування законодавчої основи сфери фізичного виховання в контексті євроінтеграційних процесів.

Ключові слова: євроінтеграція, законодавство, реформування, фізичне виховання.

Summary. The article examines the development of the mechanism and ways to reform the legislative framework sphere of physical education in the context of European integration processes.

Keywords: European integration, legislation, reform, physical education.

Постановка проблеми та її актуальність. На сьогодні актуальною для України як активного учасника євроінтеграційних процесів є глибока та всебічна модернізація сфери фізичного виховання та спорту. Мета модернізації пов'язана з виділенням необхідних для цього ресурсів і створенням механізмів їх ефективного впровадження за допомогою процесів стан-

дартизації галузевого законодавства. Таким чином, для успішного здійснення процесів модернізації сфери фізичного виховання та спорту різних груп населення важливого значення набуває ефективне законодавче забезпечення цієї сфери в контексті євроінтеграційних процесів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вивчення історії прийняття головних законодавчих і нормативних актів з питань фізичного виховання і спорту дає змогу оцінювати напрями розвитку національної законодавчої й нормативної бази, а також визначити, наскільки визначені цілі збігаються або не збігаються з реальним виконанням. Такі порівняння й оцінювання уможливають прогнози щодо удосконалення визначених цілей у законодавчих, нормативних, програмних документах [4, с. 6].

У нашій державі розроблено велику кількість нормативно-правових актів (законів, наказів, постанов, розпоряджень, проектів, програм) у сфері фізичного виховання та спорту. Аналіз національного законодавства, а також наукових праць дослідників законодавчої складової сфери фізичного виховання та спорту, таких як: В. Л. Мудрік, О. З. Леонов, С. Моїсєєва, О. В. Попрашаєв, О. В. Поступна, Ю. П. Мічуда та ін., вказує на існуючі проблеми в ефективному законодавчому регулюванні відповідної сфери. На сьогодні у вітчизняній сфері фізичного виховання та спорту зберігаються негативні явища, які проявляються у розриві між задекларованими цілями і можливостями їх реалізації, превалює намагання бажане видавати за дійсне.

Таким чином, назріла нагальна потреба в проведенні ефективних реформ сфери. Це актуально саме сьогодні під час наближення вітчизняного законодавства до вимог Європейського Союзу (далі – ЄС). Саме тому процес адаптації вітчизняного законодавства та пов’язані з цим реформи у сфері фізичного виховання і спорту до вимог ЄС повинні підвищити ефективність процесу фізичного виховання різних груп населення в нашій державі.

Формулювання мети та завдань роботи

Метою роботи є виявлення проблемних питань і розроблення механізму реформування національної законодавчої основи сфери фізичного виховання та спорту в контексті євроінтеграційних процесів.

Відповідно до мети дослідження нами поставлено такі **завдання**:

1. Здійснити аналіз даних літературних джерел з питань законодавчого регулювання сфери фізичного виховання та спорту України та країн ЄС.
2. Обґрунтувати необхідність внесення змін до системи національного законодавства у сфері фізичного виховання та спорту з урахуванням євроінтеграційних процесів і досвіду країн ЄС.
3. Визначити конкретні складові реформування законодавчої основи сфери фізичного виховання та спорту з урахуванням євроінтеграційних процесів і досвіду європейських країн.

Виклад основного матеріалу дослідження. Адаптація законодавства України до *acquis communautaire* ЄС передбачена статтею 51 Угоди про партнерство та співробітництво між Україною та Європейськими співтовариствами (Європейським Союзом) і їх державами-членами, є однією із го-

ловних складових політики європейської інтеграції України, а також – одним з найважливіших аспектів співробітництва України та ЄС. Серед низки пріоритетних сфер адаптації політичними діями вкотре, на жаль, не зазначено сферу фізичного виховання та спорту. Дійсно, економічна складова має вирішальне значення, тому що це – добробут держави та громадян. Але чомусь ніхто не згадує про те, що рушійною силою будь-яких суспільних перетворень була і залишається людина і саме вона спроможна ефективно досягати як індивідуальних, так і загальнодержавних успіхів у будь-якій сфері господарювання. Важливу роль відіграє не тільки рівень освіти, але й фізичний стан особи (працівника, керівника). Треба зазначити, що високий показник фізичного стану досягається за допомогою залучення осіб різних груп населення до систематичних занять фізичним вихованням і спортом та ефективною діяльністю відповідної сфери. Ефективна діяльність залежить від багатьох факторів, де провідну роль відведено законодавчій основі [10, с. 200].

Саме на цій складовій в умовах існуючих інтеграційних процесів країни державні діячі повинні зосередити свою увагу. Це важливо ще й тому, що в Угоді про асоціацію розділ 25 присвячений питанням співробітництва України з країнами ЄС у сфері фізичної культури та спорту. Зокрема, ст. 441 передбачає, що сторони співпрацюють у галузі спорту та фізичної культури з метою сприяння розвитку здорового способу життя серед людей різного віку, просування соціальних функцій і освітніх цінностей спорту.

У ЄС сучасне співтовариство надає великого значення фізичному вихованню та спорту, різноманітним засобам формування у людей бажання ними займатися. Важливим аргументом на користь європейської спортивності є обов'язкові заняття ЗФП в школах, коледжах і вищих навчальних закладах освіти, а також залучення до масового спорту у вільний час великої кількості громадян різного віку. Така ефективність занять з фізичного виховання в більшості випадків детермінована забезпеченістю процесу дієвою та результативною законодавчою основою.

Вивчення основних нормативно-правових актів і документів ЄС вказує на те, що спортивна політика європейських країн проводиться в рамках єдиної комплексної програми, яка заснована на спортивних ідеалах Ради Європи. Під єдиною комплексною програмою треба розуміти сукупність нормативно-правових актів. Так, основний законодавчий масив спортивної політики європейських країн складають: Спортивна хартія Європи, Лісабонська угода, Європейська хартія «Спорт для всіх», Кодекс спортивної етики, Європейська культурна конвенція тощо. У перелічених документах європейські уряди взяли на себе обов'язок забезпечити своїм громадянам можливості для занять фізичним вихованням і спортом на чітко визначених умовах, де спорт повинен бути: загальнодоступним; відкритим для дітей і молоді; здоровим і безпечним, чесним і терплячим, заснованим на високих етичних принципах; таким, що сприяє самореалізації особистості на всіх рівнях; екологічним; гідним людини; вільним від експлуатації [5, с. 125].

В Україні, на жаль, склалася інша ситуація. Навчальним програмам та інструкціям, які були прийняті ще в радянській державі, судилося стати в роки незалежності України єдиним взірцем програмного документа з фізичного виховання та спорту.

Нарешті, на сьогодні у нашій країні почалась довгоочікувана реформа сфери фізичного виховання та спорту. Про це свідчить наказ Міністерства молоді та спорту України «Про робочу групу та план подальших дій щодо реформування сфери фізичної культури і спорту» № 3851 від 19.11.2014, згодом прийнята «Концепція реформування сфери фізичного виховання та спорту (основні положення)» та підготовлений проект Закону України «Про фізичне виховання та спорт».

Аналіз відповідних кроків з реформування свідчить про несистемність пропонованих дій і незрозумілість механізму реалізації певних напрямів реформи. Так, у розділі IV «Концепції реформування сфери фізичного виховання та спорту» зазначено, що на другому етапі необхідно прийняти Закон України «Про фізичне виховання та спорт», який закріплював би умови функціонування сфери фізичного виховання та спорту в умовах ринкової економіки. Ми бачимо, що цьому закону відведено роль системотвірного.

Аналіз проекту Закону України «Про фізичне виховання та спорт» вказує на те, що відповідний документ у більшій мірі регулює відносини професійного спорту і меншою мірою стосується масового спорту. А нам відомо, що європейське співтовариство велику увагу приділяє питанням саме масового спорту, про що свідчить Європейська хартія «Спорт для всіх». Ми вважаємо, що до законопроекта треба включити статтю, яка регулювала б питання вдосконалення системи залучення громадян до занять саме масовим спортом. Крім цього, надаючи автономію фізичному вихованню та спорту, законодавець позиціонує державу як суб'єкта підтримки фізичного виховання та спорту (фінансової, нормативно-правової, організаційної тощо). Незважаючи на це, роль держави є провідною, і перш за все це стосується питань фінансування. Враховуючи кризові явища в національній економіці, у відповідному законі треба визначити механізми фінансування цієї сфери. Якщо рівень фінансування професійного спорту більш менш можна вважати задовільним, то про масовий спорт годі й говорити. Зважаючи на це, ми пропонуємо законодавчо закріпити модель фінансування саме масового спорту, враховуючи такі орієнтовні критерії: особисті кошти осіб які займаються спортом; надходження з місцевих бюджетів; надходження з державного бюджету; спонсорство, патронаж і дотації; доходи від проведення лотерей, азартних ігор і тоталізаторів; прибуток від продажу медійних прав. Зазначені положення є атрибутом статутів усіх спортивних товариств і організацій у Європі. Саме таким шляхом реалізуються різного роду програми із залучення населення до занять фізичним вихованням і спортом, збільшення у зв'язку з цим кількості спортивних закладів і активне фінансування відповідної сфери [5, с. 74].

Окрім прийняття Закону України «Про фізичне виховання та спорт», у розділі IV «Концепції реформування сфери фізичного виховання та спорту» зазначено, що повинно відбутися перезавантаження нормативного простору, у якому здійснюється діяльність сфери фізичного виховання та спорту. У такому разі доцільніше було б вживати термін «систематизація нормативно-правових актів» із зазначенням об'єктів систематизації (система законодавства в цілому чи окремі частини), суб'єктів систематизації (офіційні чи неофіційні), форми систематизації (облік, інкорпорація, консолідація тощо) [7, с. 204].

Враховуючи зазначені недоліки, ми пропонуємо такі шляхи оптимізації розпочатої реформи та приведення національного законодавства у сфері фізичного виховання молоді до вимог ЄС:

1) створити кваліфіковану робочу групу, до якої повинні увійти провідні вітчизняні фахівці сфери фізичного виховання та спорту, правознавці;

2) визначити акти *acquis communautaire*, що регулюють правовідносини у сфері фізичного виховання та спорту;

3) перекласти визначені акти європейського законодавства українською мовою;

4) здійснити комплексний порівняльний аналіз;

5) визначити перелік законопроектних робіт;

6) провести офіційну систематизацію законодавства (у нашому випадку – облік та інкорпорацію):

Так, процес пристосування України до європейських стандартів буде довгим і тісно пов'язаним з існуючими економічними, суспільними та культурними змінами, у свій час характерними для інших держав на шляху входження до складу ЄС. Нам потрібно не забувати, що спортифікація європейського суспільства орієнтує нашу країну на будівництво ефективної системи фізичного виховання та спорту, а починати це необхідно з «фундаменту» – законодавчої основи.

Висновки. Підбиваючи підсумки, маємо можливість констатувати таке:

1. Загальний аналіз законодавства України та країн ЄС у сфері фізичного виховання та спорту дозволив виявити певні недоліки в національному законодавчому масиві, що досить негативно впливає на досягнення державою задекларованих цілей з розвитку масового спорту й активного залучення до цього процесу різних груп населення.

2. Приведення нормативно-правових актів України до *acquis communautaire* ЄС у рамках євроінтеграційних процесів є невід'ємною складовою процесу реформування національної сфери фізичного виховання та спорту.

3. Внесення змін і доповнень до проекту Закону України «Про фізичне виховання та спорт» у питаннях активного залучення до масових занять фізичним вихованням і спортом різних груп населення з урахуванням законодавчого закріплення механізму фінансування та систематизації національного законодавства у сфері фізичного виховання та спорту дозво-

лить підвищити ефективність процесу фізичного виховання різних груп населення.

Перспективами подальших досліджень вважаємо аналіз стану функціонування інституційної складової процесу керування сферою фізичного виховання та спорту в контексті євроінтеграційних процесів.

Література

1. Подлінеєв, С. Д. Організація управління в адміністративно-політичній сфері України [Текст] : навч.-метод. посіб. / С. Д. Подлінеєв. – О., 1998.
2. Нормативно-правові аспекти організації навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у вищих навчальних закладах України / О. В. Попрошаєв, С. Г. Зінченко, Д. О. Каратаєв, С. О. Фішев // Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць / за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2010. – С. 74–76.
3. Прилипко, С. М. Шляхи вдосконалення соціального законодавства [Текст] / С. М. Прилипко. – Х. : Одиссей, 2000.
4. Стратегії розвитку України: теорія і практика. – К. : НІСД, 2002. – 864 с.
5. Теорія держави і права [Текст] : підручник / [Петришин О. В. та ін.] ; за ред. д-ра юрид. наук, проф., акад. НАПрН України О. В. Петришина ; Нац. ун-т «Юрид. акад. України ім. Ярослава Мудрого». – Х. : Право, 2014. – 366 с.
6. Угода про асоціацію між Україною, з однієї сторони, та Європейським Союзом, Європейським співтовариством з атомної енергії і їхніми державами-членами, з іншої сторони (ратифікована Законом України 1678-VII від 16 вересня 2014 року) // Офіційний вісник України. – 26.09.2014. – № 75, том 1. – С. 83, ст. 2125.
7. Actualis problems of European integrationem Ucraina: documenta 7 regio : Scientific et declarationes conf., 14 may 2010, Dnipropetrovsk / on imp. edition L. L. Prokopenko. – D. : DRIDU NADU, 2010. – 440 pages.
8. International Charter of Physical Education et Sport, UNESCO; Charter of International Document 21.11.1978.
9. Organicis et emendatiorem basics physical education alumni instituta studiorum superiorum : monograph / Mudrik V. I., Leonov O. Z., Mudrik I. V., Il'chenko A. I., Kozak E. P. ; edited by Mudrik V. I. – K. : Pedagogicall cogitatio, 2010. – 192 p.
10. Basics of iura unionem Europaeam : latin materials / edited by Professor ph.d. member AIrS Ucraina M. V. Buromensky. – Kharkiv : Domus Editoria «FINN», 2010. – 392 pages. – ISBN 978-966-8030-65-9.

References

1. Podlinyev, S. D. Orhanizatsiya upravlinnya v administratyvno-politychniy sferi Ukrayiny [Tekst] : navch.-metod. posib. / S. D. Podlinyev. – O., 1998.
2. Normatyvno-pravovi aspekty orhanizatsiyi navchal'noyi dystsypliny «Fizychne vykhovannya» u vyshchych navchal'nykh zakladakh Ukrayiny / O. V. Poproshayev, S. H. Zinchenko, D. O. Karatayev, S. O. Fishev // Pedahohika, psykholojiya ta metodyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu : zb. nauk. prats' /za red. S. S. Yermakova. – Kh., 2010. – S. 74–76.
3. Prylypko, S. M. Shlyakhy vdoskonalennya sotsial'noho zakonodavstva [Tekst] / S. M. Prylypko. – Kh. : Odissey, 2000.
4. Stratehiyi rozvytku Ukrayiny: teoriya i praktyka. – K. : NISD, 2002. – 864 s.
5. Teoriya derzhavy i prava [Tekst] : pidruchnyk / [Petryshyn O. V. ta in.] ; za red. d-ra yuryd. nauk, prof., akad. NAPrN Ukrayiny O. V. Petryshyna ; Nats. un-t «Yuryd. akad. Ukrayiny im. Yaroslava Mudroho». – Kh. : Pravo, 2014. – 366 s.
6. Uhoda pro asotsiatsiyu mizh Ukrainoyu, z odniyeyi storony, ta Yevropeys'kym Soyuzom, Yevropeys'kym spivtovaryystvom z atomnoyi enerhiyi i yikhnimy derzhavamy-chlenamy, z inshoyi storony (ratyfikovana Zakonom Ukrayiny 1678-VII vid 16 veresnya 2014 roku) // Ofitsiynyy visnyk Ukrayiny. – 26.09.2014. – # 75, tom 1. – S. 83, st. 2125.
7. Actualis problems of European integrationem Ucraina: documenta 7 regio : Scientific et declarationes conf., 14 may 2010, Dnipropetrovsk / on imp. edition L. L. Prokopenko. – D. : DRIDU NADU, 2010. – 440 pages.
8. International Charter of Physical Education et Sport, UNESCO; Charter of International Document 21.11.1978.
9. Organicis et emendatiorem basics physical education alumni instituta studiorum superiorum : monograph / Mudrik V. I., Leonov O. Z., Mudrik I. V., Il'chenko A. I., Kozak E. P. ; edited by Mudrik V. I. – K. : Pedagogicall cogitatio, 2010. – 192 p.
10. Basics of iura unionem Europaeam : latin materials / edited by Professor ph.d. member AIrS Ucraina M. V. Buromensky. – Kharkiv : Domus Editoria «FINN», 2010. – 392 pages. – ISBN 978-966-8030-65-9.

О. С. Бескорса

ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»

(м. Слов'янськ, Україна)

**УПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ
НА УРОКАХ АНГЛІЙСЬКОЇ МОВИ В ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ**

Olena Beskorsa

SHEE «Donbas State Pedagogical University»

(Sloviansk, Ukraine)

**IMPLEMENTATION OF HEALTH SAVING TECHNOLOGIES AT
ENGLISH LESSONS AT PRIMARY SCHOOLS**

Анотація. Стаття присвячена проблемі впровадження здоров'язбережувальних технологій на уроках англійської мови в початковій школі. Проаналізовано сутність поняття «здоров'язбережувальні технології» та визначено, що це є сукупність засобів, методів, прийомів, форм організації, проведення, управління навчально-виховним процесом, спрямованих на забезпечення ефективності здоров'язбереження учнів. Серед методів і прийомів автор надає перевагу проведенню фізкультхвилинок і заняттям дихальною гімнастикою. У статті подано перелік правил проведення фізкультхвилинок. Основною вимогою є їхня відповідність темі уроку і створення ситуацій спілкування англійською мовою під час виконання фізичних вправ. Автор наголошує, що такі комплекси вправ допомагають зміцнити різні групи м'язів і уповільнити розвиток патологічних процесів.

Ключові слова: здоров'язбережувальні технології, мовна компетентність, мовленнєва компетентність, фізкультхвилинка, очні м'язи, м'язи опорно-рухового апарату, дихальна гімнастика.

Summary. The article is devoted to the problem of implementing the health saving technology at English lessons at primary school. The essence of the concept “health saving technology” is analyzed and it is determined as a number of means, methods, techniques, and forms of organizing, conducting, managing learning and educating process which are directed to providing the efficiency of children’s health saving. The author pays special attention to such methods and techniques as the physical therapy minutes and breathing exercises. The rules of holding the physical therapy minutes are revealed. The main requirements are their diversity and correspondence to the theme of the lesson and creating real situations of communication in English. The author emphasizes that these exercises help strengthen different groups of muscles and slow down pathological processes.

Keywords: health saving technology, linguistic competence, communicative competence, eye muscles, musculoskeletal system, the physical therapy minutes, breathing exercises.

Постановка проблеми в загальному вигляді та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Сучасні школярі є майбутнім нашої країни, саме від них залежить, якою буде Україна після всіх реформаційних перетворень. Особливо гостро в таких умовах постає питання збереження здоров'я молодого покоління. Адже саме молодший шкільний вік визначає подальший стан фізичного та психічного здоров'я упродовж усієї життєдіяльності. На державному рівні ці питання висвітлено в таких законодавчих документах: Законах України «Про освіту», «Про загальну середню освіту», «Національній доктрині розвитку освіти України у ХХІ столітті», державних програмах «Діти України», «Репродуктивне здоров'я нації на 2006–2015 рр.». Вивчення іноземної мови з першого класу початкової школи також перевантажує учнів, що має певний негативний вплив на здоров'я дітей. Навчальні програми та шкільні підручники з іноземної мови для початкової школи не завжди є посильними й іноді надто складними для дітей цього віку. Учителю початкової школи має подолати всі недоліки програм, зберегти здоров'я дітей і викликати позитивне ставлення до навчання, підвищити рівень пізнавального інтересу школярів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, у яких започатковано розв'язання цієї проблеми і на які спирається автор, виділення невирішених раніше частин загальної проблеми, яким присвячується стаття.

Значний внесок у розвиток проблеми використання здоров'язбережувальних технологій у початковій школі було зроблено М. Башмаковим, Я. Береговим, В. Ковалько, М. Малашенком та ін.

Науковці В. Дрофа, А. Іванов, А. Морозова, О. Савченко стверджують, що навчальне середовище може значно покращити стан здоров'я учнів.

Вітчизняні вчені В. Ніколаєнко, П. Матвієнко, І. Підласий довели залежність ефективності навчального процесу від здоров'язбережувальних технологій, що застосовуються. Незважаючи на те, що питання збереження здоров'я дитини є першочерговим завданням сучасної школи, не розкритою залишається проблема впровадження здоров'язбережувальних технологій на уроках англійської мови в початковій школі.

Формулювання цілей статті. Метою цієї статті є визначення шляхів упровадження здоров'язбережувальних технологій на уроках англійської мови в початковій школі.

Виклад основного матеріалу. Говорячи про впровадження в роботу вчителя початкових класів здоров'язбережувальних технологій, слід відзначити сутність цієї дефініції. Поняття «здоров'язбережувальна технологія» з'явилося порівняно недавно (наприкінці ХХ століття), коли технологізація стала домінантною характеристикою навчання. Аналіз наукової літератури засвідчив, що є кілька підходів до визначення поняття «здоров'язбережувальна технологія». У нашому дослідженні ми будемо оперувати дефініцією науковців О. Іонової і Ю. Лукьянкової, які визначають «здоров'язбережувальну технологію» як сукупність засобів, методів, форм, прийомів організації, проведення, управління навчально-виховним процесом, спрямованих на забезпечення ефективності здоров'язбереження учнів [3, с. 70]. Найважливішими складниками здоров'язбережувальних освітніх технологій, на їхню думку, є технології, спрямовані на врахування коливань працездатності людини впродовж навчальних циклів (уроку, дня, тижня, року), залучення рухової активності, оздоровчого впливу мистецтва й праці, на забезпечення суб'єкт-суб'єктної взаємодії вчителя з учнями [3, с. 72].

Для того, щоб ця технологія була ефективною, необхідно створити сприятливі умови навчання дитини на уроці (відсутність стресових ситуацій, адекватність вимог). Створенню таких умов може сприяти додержання основних дидактичних і методичних принципів навчання англійської мови, серед яких принцип всебічного розвитку особистості, науковості і доступності, посиленості.

Щодо початкової школи визнання важливості принципу всебічного розвитку особистості означає, що у змісті й методичному забезпеченні викладання педагоги мають створювати найкращі умови для цілеспрямованого розвитку фізичних, пізнавальних, духовних якостей дитини і гармонізувати вплив різних видів діяльності на її розвиток і соціалізацію.

Під час вивчення предмета «Англійська мова» відбувається взаємопов'язане навчання мови і культури народу-носія цієї мови, а також активної комунікативно-пізнавальної діяльності учня – все це є сприятливим для всебічного розвитку особистості молодшого школяра [7, с. 64–87].

Щоб уникнути перевантаження учнів і зниження їхньої працездатності, слід будувати структуру уроків відповідно до психологічних особливостей дітей, а саме: слухове сприймання іншомовного мовлення; сталість уваги – довільної й мимовільної; робота пам'яті; якість процесів мислення: операцій аналізу, порівняння, зіставлення, аналогії, умовиводу, рефлексії; мовленнєву реакцію, готовність до участі в спілкуванні. Однак навчальний процес має проходити з урахуванням даних сучасної науки і добір мовного та мовленнєвого матеріалу для навчання іноземної мови в початкових класах має здійснюватись на основі науково обґрунтованих критеріїв відбору. Одночасно учні з перших кроків оволодіння іноземною мовою не повинні відчувати труднощів, яких не можна подолати.

Зупинимось докладніше на тих методах, прийомах і формах роботи, які відповідають вищезазначеним принципам і не завдають шкоди здоров'ю дитини. Як вже зазначалося раніше, обсяг навчального матеріалу є досить великим, учні мають навчитися спілкуванню англійською мовою в межах визначених програмою тем. Під час такої діяльності діти перебувають у статичному положенні, знижується їхня фізична активність. Все це призводить до перевтоми, зниження працездатності. Ефективним методом уникнення цих проблем є проведення фізкультхвилинки. Фізкультхвилинка – це нескладні фізичні вправи, які сприяють поліпшенню функціонування мозку, відновлюють тонус м'язів, які підтримують правильну поставу, знімають напругу з органів зору і слуху, розслаблюється кисть руки. Серед правил щодо проведення фізкультхвилинки у початкових класах слід виділити такі:

- комплекси вправ добирає викладач відповідно до теми та типу уроку, беручи за основу той мовний і мовленнєвий матеріал, який вивчається;
- вправи мають нести комунікативний зміст, створювати умови, максимально наближені до життєвих ситуацій, що робить можливим мимовільне запам'ятовування мовного матеріалу, наближує процес вивчення іноземної мови до невимушеного сприйняття;
- вправи мають бути різноманітними, щоб підтримувати інтерес учнів і не знижувати результативність навчання;
- бажано проводити фізкультхвилинки на початкових етапах втоми, виконання вправ при сильному стомленні учнів не буде мати бажаного результату;
- перевага надається вправам для різних груп м'язів – опорно-рухових, м'язів очей, кистей рук тощо [1].

Кількість дітей, у яких діагностують зниження зору, постійно збільшується. Тому пропонуємо виконувати комплекс вправ англійською мовою, що дозволить зміцнити очні м'язи та уповільнити розвиток патологічних процесів.

Міцно заплющити очі на 3–5 сек., потім відкрити їх; швидко моргати очима протягом 30–60 сек.; виконання кругових рухів очима за годинниковою та проти годинникової стрілки, не повертаючи голови.

Усі вправи супроводжуються командами: Look left, right, look up, look down, look around. Look at your nose, look at that rose. Close your eyes, open, wink and smile. Your eyes are happy again.

Для зміцнення м'язів опорно-рухового апарату пропонуємо проведення динамічних пауз, під час яких діти можуть грати в рухливі ігри, розповідати римівки або співати пісні, які супроводжуються певними рухами.

Особливого значення серед релаксаційних вправ методисти надають дихальній гімнастиці. Дихання – важливий фізіологічний процес, який складається з трьох фаз: видих, пауза, вдих, що безперервно і ритмічно змінюють одна одну. Кожна з названих фаз виконує свою функцію. Так, за допомогою видиху в повітроносних шляхах звільнюється місце для нової порції кисню, необхідної для нормального функціонування організму. Дихальна пауза забезпечує ефективний газообмін і вентиляцію легенів, що впливає на працездатність організму і є перехідною фазою між видихом і вдихом. Необхідність виконання дихальної гімнастики для молодших школярів сприяє розвитку у них усіх органів дихання, що застрахує від перевантажень і патологій у старшому віці [4]. Крім того, Л. В. Кравчук доводить, що часто у молодших школярів виникають проблеми з мовленням, які є результатом порушення мовного дихання, а саме: слабкий вдих і видих, поштовховидне вдихання повітря, нерівномірне розподілення повітря на фразу, добір повітря в середині слова тощо. Учена також доводить, що виразність читання також забезпечується різноманітною роботою дихальних м'язів. Отже, дихальна гімнастика відіграє важливу роль не тільки для покращення стану фізичного здоров'я, але й для успішного оволодіння іншомовним мовленням. Щодо рекомендацій проведення дихальних вправ вони є такими:

- усі вправи на дихання потрібно починати з видиху;
- дихання має бути спокійним, безшумним, плавним;
- залежно від характеру, складності, дихальні вправи виконуються протягом трьох-п'яти хвилин;
- під час виконання вправ діти мають перебувати в спокійному стані, не напружуватись [4].

Висновки. Підводячи підсумки, зауважимо, що головним завданням учителя є забезпечення максимально комфортних і сприятливих умов для навчання, виховання та розвитку дітей, особливо молодшого шкільного віку. Одним із найефективніших способів виконання цих завдань є впроваджен-

ня здоров'язбережувальних технологій у навчальний процес, застосування яких на уроках англійської мови дозволяє не лише зберегти та зміцнити здоров'я дітей, а й активізувати мовні та мовленнєві навички. Серед методів і прийомів роботи особливу увагу автор приділяє проведенню фізкультхвилинок, які спрямовані на тренування різних груп м'язів, а також заняттям дихальною гімнастикою. Але однією з найбільш важливих здоров'язберігаючих дій є створення в дітей позитивної емоційної налаштованості на уроці. Позитивні емоції здатні повністю знімати наслідки негативних впливів на організм школяра, підвищувати мотивацію навчання і працездатність.

Література

1. Андріанова, Т. А. Застосування здоров'язберігаючих технологій на уроках англійської мови [Електронний ресурс] / Андріанова Т. А. – Режим доступу: <http://ped-kopilka.com.ua/blogs/andrianova-tatjana-anatolevna/primenenie-zdorovesberegayuschih-tehnologii-na-urokah-angliiskogo-jazyka.html>.
2. Гунько, С. В. Метод асоціативних символів – сучасний метод вивчення іноземної мови на початковому етапі / С. В. Гунько // Науковий Вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки. – 2010. – №8. – С. 319–329.
3. Іонова, О. М. Здоров'язбереження особистості як психолого-педагогічна проблема / О. М. Іонова, Ю. С. Лукьянова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наукова монографія / за редакцією проф. С. С. Єрмакова. – Харків : ХДАДМ, 2009. – № 1. – С. 69–72.
4. Кравчук Л. Щоб виразно читати, потрібно правильно дихати / Л. Кравчук // Методичні діалоги. – 2014. – № 5. – С.47–49.
5. Національна доктрина розвитку освіти України у ХХІ столітті // Шкільний світ. – К., 2001. – 24 с.
6. Оржеховська, В. М. Здоров'язбережувальне навчання і виховання: проблеми, пошуки / Валентина Михайлівна Оржеховська // Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді : [збірник наукових праць / Інститут проблем виховання АПН України ; за ред. І. Д. Бега]. – Кам'янець-Подільський : Видавець Зволейко Д. Г., 2007. – – Вип. 10, т. 1. – С. 461–466.
7. Роман, С. В. Методика навчання англійської мови у початковій школі : навчальний посібник / С. В. Роман. – К. : Ленвіт, 2005. – 207 с.
8. Савченко, О. Дидактика початкової школи : [підручник для студентів педагогічних факультетів] / О. Я. Савченко. – К. : Арбіс, 1997. – 416 с.
9. Селевко, Г. К. Енциклопедія образотворчих технологій [Текст]: у 2 т. /Г. К. Селівка. - НДІ шкільних технологій, 2006. - Т. 1. - 816 с. - С. 46-55.

References

1. Andrianova, T. A. Zastosuvannya zdorov'yazberihayuchykh tekhnolohiy na urokakh anhliys'koyi movy [Elektronnyy resurs] / Andrianova T. A. – Rezhym dostupu: <http://ped-kopilka.com.ua/blogs/andrianova-tatjana-anatolevna/primenenie-zdorovesberegayuschih-tehnologii-na-urokah-angliiskogo-jazyka.html>.
2. Hun'ko, S. V. Metod asotsiatyvnykh symvoliv – suchasnyy metod vyvchennya inozemnoyi movy na pochatkovomu etapi / S. V. Hun'ko // Naukovyy Visnyk Volyns'koho natsional'noho universytetu imeni Lesi Ukrayinky. – 2010. – №8. – S. 319–329.
3. Ionova, O. M. Zdorov'yazberezhennya osobystosti yak psykholohopedahohichna problema / O. M. Ionova, Yu. S. Luk'yanova // Pedahohika, psykholohiya ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu : naukova monohrafiya / za redaktsiyeyu prof. S. S. Yermakova. – Kharkiv : KhDADM, 2009. – № 1. – S. 69–72.
4. Kravchuk L. Shchob vyrazno chytaty, potribno pravyln'o dykhaty / L. Kravchuk // Metodychni dialohy. – 2014. – № 5. – S.47–49.
5. Natsional'na doktryna rozvytku osvity Ukrayiny u KhKhI stolitti // Shkil'nyy svit. – K., 2001. – 24 s.
6. Orzhekhovs'ka, V. M. Zdorov'yazberezhuvai'ne navchannya i vykhovannya: problemy, poshuky / Valentyna Mykhaylivna Orzhekhovs'ka // Teoretyko-metodychni problemy vykhovannya ditey ta uchnivs'koyi molodi : [zbirnyk naukovykh prats' / Instytut problem vykhovannya APN Ukrayiny ; za red. I. D. Bekha]. – Kamyanets'-Podil'skyi : Vydavets' Zvoleyko D. H., 2007. – Vyp. 10, t. 1. – S. 461–466.
7. Roman, S. V. Metodyka navchannya anhliys'koyi movy u pochatkoviy shkoli : navchal'nyy posibnyk / S. V. Roman. – K. : Lenvit, 2005. – 207 s.
8. Savchenko, O. Dydaktyka pochatkovoyi shkoly : [pidruchnyk dlya studentiv pedahohichnykh fakul'tetiv] / O. Ya. Savchenko. – K. : Arbys, 1997. – 416 s.
9. Selevko, H. K. Entsyklopedyya obrazotvorchykh tekhnolohyy [Tekst] : u 2 t. / H. K. Selevko. – NYY shkol'nykh tekhnolohyy, 2006. – T. 1. – 816 s. – S. 46–55.

О. І. Холодний, В. Д. Черненко

ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»

(м. Слов'янськ, Україна)

**ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ЗНАНЬ УЧНІВ
ОСНОВНОЇ ШКОЛИ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

O. I. Holodnij, V. D. Chernenko

State Higher Educational Institution

"Donbass State Pedagogical University"

(Slavyansk, Ukraine)

**FORMATION ZDOROVESOHRANYAYUSCHIH PUPILS'
KNOWLEDGE OF THE BASIC SCHOOL AT LESSONS PHYSICAL
EDUCATION**

Анотація. Стаття присвячена особливостям передавання здоров'язберігаючих знань і умінь від учителя до учня і сприйняття учнем цієї інформації. Аналізується процес формування здоров'язберігаючих знань на заняттях фізичною культурою.

Ключові слова: учні основної школи, фізична культура, здоров'язберігаючі знання.

Summary. The article is devoted to peculiarities zdorovesohranyayuschih transfer of knowledge and skills from teacher to student and pupil perceptions of this information. We analyze the process of forming zdorovyasohranyayuschih knowledge on physical education.

Keywords: elementary school students, physical education, zdorovesohranyayuschie knowledge.

Постановка проблеми та її актуальність. Сучасна національна освітньо-виховна система розглядає навчання як систематичне формування особистості учнів шляхом озброєння їх знаннями, уміннями, навичками, ключовими компетентностями, на засадах яких людина набуває здатності до соціально-ціннісного самовизначення та особистісно-суспільної само-реалізації [2; 3]. Специфічність навчання в цій системі визначається змістом предмета, який включає у якості базових компонентів освіти виховання, розвиток, здоров'язбереження, соціальну адаптацію [2; 3; 4] в аспекті становлення базових компонентів здоров'язбережувальних знань.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Відомі вчені в галузі теорії й методики навчання такі, як Ю. Бойчук [2], І. Зимня [4] аргументовано доводять, що головним компонентом навчання є відповідні знання, методика і технологія формування яких базуються не тільки на загальнопедагогічних принципах, але й визначається специфікою навчального предмета. У зв'язку з цим узагальненням буде доцільно обґрунтувати специфічність впливу занять фізичною культурою на процес формування здоров'язбережувальних знань учнів основної школи.

Мета та завдання статті полягають у визначенні впливу занять фізичною культурою на процес формування здоров'язбережувальних знань учнів.

Виклад основного матеріалу статті. Синергетичний аналіз логіко-семантичної структури специфічних ознак впливу занять фізичною культурою учнів основної школи на особистісноорієнтоване формування здоров'язбережувальних знань, здорового способу життя, культури здоров'я особистості дозволяє стверджувати, що пріоритетною освітньо-оздоровчою метою фізичного виховання школярів є розвиток, навчання ефективній пізнавально-оздоровчій діяльності як в умовах школи, так і в умовах сім'ї та дозвілля особистості [1; 2; 3; 7; 8].

Здоров'ярозвиваючі знання, які передає вчитель фізичного виховання учням в першу чергу специфічно стосуються теоретичних, методичних, організаційно-педагогічних, лікарсько-психологічних і соціально-ціннісних основ фізичної культури суспільства й особистості [2; 3; 4]. Ці основи зазначені Державною програмою розвитку фізичної культури та навчальною програмою з фізичного виховання в школі [4; 7; 8], що методологічно базуються на Законі України «Про фізичну культуру і спорт».

Специфічність впливу занять фізичною культурою на формування здоров'язбережувальних знань учнів основної школи полягає в дидактичному поєднанні таких розділів навчальної програми, як «Основи знань» і «Засвоєння техніки рухових дій з різних видів спорту», яке практично реалізується на засадах дидактичних принципів (принцип свідомості та активності, індивідуалізації педагогічних факторів, систематичності, наочності, міцності та доступності, витривалості, педагогічних чинників, мотивованого впливу на психомоторний розвиток учнів диференційно-інтегральних оптимумів педагогічних факторів), положення яких визначають й регламентують специфічність педагогічної ефективності вищезначених занять [5; 6] в аспекті розвитку когнітивного, математично-інформаційного компонентів.

Суттєвим фактором, що визначає дидактичну специфічність особистісноорієнтованого формування здоров'язберезувальних знань учнів основної школи у процесі занять фізичною культурою, є особливості методів навчання, розвитку структурних компонентів системи вищезначених знань (когнітивний, аксіологічний, праксіологічний, суспільно-соціальний, мотиваційно-потрібнісний компоненти), які є інструментальною основою саногенного мислення людини [3; 4; 8]. У контексті визначення специфічності методів навчання, формування здоров'язберезувальних знань у процесі фізичного виховання учнів основної школи педагоги визначають низку таких методів вирішення освітніх, оздоровчих, функціонально-тренінгових, виховних, мотиваційних завдань фізичної культури:

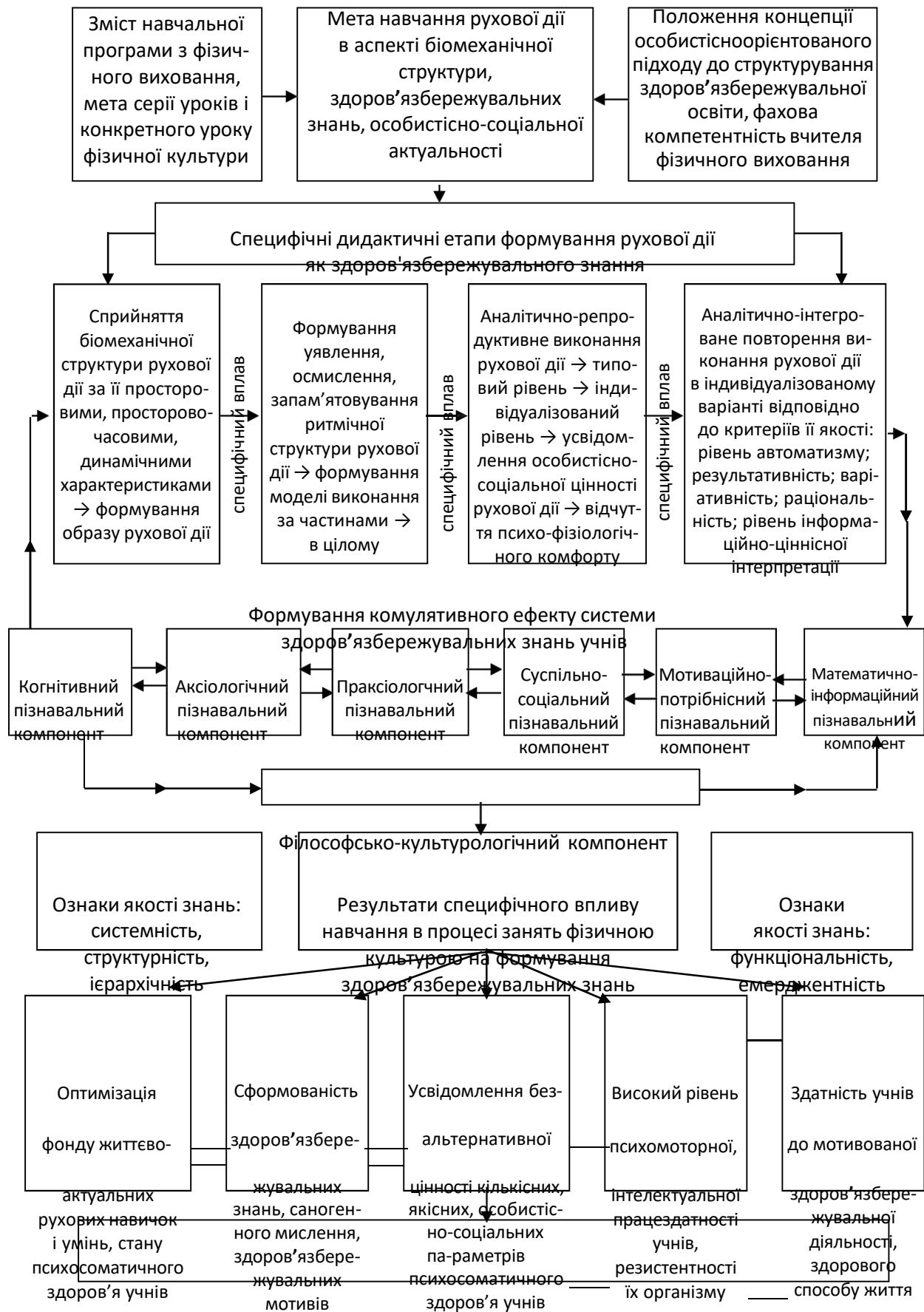
- методи вивчення теоретичної та практично-рухової основи змісту певної форми фізичного виховання (рис. 1.) в цілісній структурі, яка адекватна інтелектуальному та психомоторному розвитку учнів (цілісно-конструктивний дидактичний підхід) [5; 6] і забезпечує продуктивне формування когнітивного, праксіологічного та математично-інформаційного компонентів вищезначених знань;

- методи вивчення теоретичної та практично-рухової основи змісту певної форми фізичного виховання (рис. 1) за частинами (роздільно-конструктивний дидактичний підхід) передбачають початкове вивчення навчального матеріалу диференційовано з подальшою його інтеграцією в систему здоров'язберезувальних знань (когнітивний, праксіологічний, математично-інформаційний, філософсько-культурологічний компоненти), навичок і вмінь [5; 6];

- вербальні методи та методи наочності, що забезпечують формування в учнів наочно-образного, просторово-образного, наочно-дієвого, практично-предметного, конвергентного та дивергентного мислення у сфері особистісноорієнтованого формування й творчо-практичної реалізації здоров'язберезувальних знань (когнітивний, аксіологічний, праксіологічний, філософсько-культурологічний компоненти) і вмінь [3; 4; 5; 6];

- методи оптимального поєднання інтенсивності фізичного навантаження з його обсягом, терміном одноразового впливу, регламентом оперативного відновлення, біомеханічною й фізіологічною структурою фізичної вправи, що індивідуалізовано впливає на учня і є носієм теоретичних і предметно-практичних знань у галузі здоров'язберезувальної практики людини [3; 4; 5; 6], що забезпечує продуктивне формування математично-інформаційного, праксіологічного, когнітивного компонентів здоров'язберезувальних знань.

У відповідності до структури методів навчання, що відображають специфічність впливу занять фізичною культурою на формування системи здоров'язберезувальних знань і вмінь учнів основної школи, вважаємо за доцільне наголосити на тому, що специфічність вищезначених процесів визначається і підпорядковується загальній логіці та структурі навчання, компоненти якого подано в дидактичній моделі на рисунку 1.



Особистість учня, здатного до системної здоров'язбережувальної діяльності, соціально-ціннісного самовизначення та самореалізації

Рисунок 1 – Модель навчання руховим діям та вплив їх на формування здоров'язберезувальних знань учнів у процесі занять фізичною культурою

Зміст моделі відображає закономірності специфічного впливу занять фізичною культурою на формування структурних компонентів здоров'язберезувальних знань учнів основної школи (когнітивного, аксіологічного, праксіологічного, суспільно-соціального, мотиваційно-потрібнісного, математично-інформаційного, філософсько-культурологічного компонентів) в процесі особистісноорієнтованого їх навчання техніці життєво актуальних рухових дій.

Дослідження нижчеозначеної моделі дозволило встановити, що вплив факторів навчання рухових дій у різних формах фізичного виховання учнів основної школи реалізується на основі психомоторних закономірностей формування кумулятивного ефекту поведінкової діяльності людини, який включає комплементарний зв'язок його інтелектуального, мотиваційного та моторного компонентів [2; 3; 4; 7].

При цьому взаємозв'язку вищезначених компонентів пізнавальної діяльності учнів В. Григоренко «кваліфікує моторний компонент як стимулівний і регулівний фактор продуктивності навчання, що виконує мотиваційно-інтелектуальну функцію оперативного підкріплення цінності сформованих рухових психомоторних знань і їх здоров'язберезувальної сутності» [3].

Вивчення на основі моделі дидактичного впливу навчання учнів у процесі їх занять фізичною культурою на особистісноорієнтоване формування здоров'язберезувальних знань (рис. 1.) дозволяє стверджувати, що їхні когнітивний, аксіологічний, праксіологічний, суспільно-соціальний, мотиваційно-потрібнісний, математично-інформаційний та філософсько-культурологічний компоненти отримують стійкий специфічний розвиток, який має стійкі системні ознаки саногенного мислення, світогляду, здорового способу життя людини.

Аналіз теоретичних аспектів специфічності впливу занять фізичною культурою на особистісноорієнтоване формування здоров'язберезувальних знань суб'єктів освітньо-виховної практики дозволив встановити низку таких соціально-педагогічних суперечностей, що обумовлюють в умовах сьогодення національної освіти стійкі негативні наслідки у вихованні молодого покоління країни між:

- рівнем сучасних вимог суспільства до якості здоров'язберезувальних знань, саногенного мислення і світогляду учнів основної школи та реальною практикою неврахування специфічності впливу занять фізичною культурою на особистісноорієнтоване їх формування, теоретичним рівнем шкільного фізичного виховання [1; 3; 4; 5; 6; 8.];
- рівнем цивілізаційної цінності здорового способу життя людини, її культури здоров'я та рівнем науково-методичного, технологічного та організаційно-педагогічного забезпечення специфічного освітньо-оздоровчого впливу на учнів основної школи занять фізичною культурою [2; 3.];

- сутністю мети фізичного виховання школярів і реальним рівнем науково-методичної організації міждисциплінарної інтеграції впливу в школі загальноосвітніх предметів і специфічного впливу занять фізичною культурою на особистісноорієнтоване формування здоров'язбережувальних знань, здорового способу життя, культури здоров'я учнів загальноосвітньої школи [2; 3; 4.].

Необхідність розв'язання вищезначених суперечностей спонукає нас навести результати їхнього негативного впливу на стан психосоматичного здоров'я населення країни, його рівень психофізичної підготовленості, динаміку формування ціннісних орієнтацій, здоров'язбережувальних знань, здорового способу життя, культури здоров'я особистості й суспільства.

Висновки. Специфічність впливу занять фізичною культурою на процеси формування здоров'язбережувальних знань учнів основної школи полягає в таких дидактичних аспектах:

- уроки фізичної культури забезпечують органічне поєднання (у залежності від його типу) активної психомоторної та навчально-пізнавальної діяльності учнів, що створює продуктивні умови формування когнітивного, аксіологічного, праксіологічного, суспільно-соціального, мотиваційно-потрібнісного, математично-інформаційного та філософсько-культурологічного компонентів здоров'язбережувальних знань учнів;

- комплекс методів навчання у сфері фізичної культури, особливості професійно-педагогічної діяльності вчителя фізичного виховання обумовлюють специфічність дидактичного впливу вищезначених занять, які полягають у тому, що вербальні та образно-наочні методи вивчення духовних дій продуктивно формують когнітивні, аксіологічні, праксіологічні, мотиваційно-потребнісні й філософсько-культурологічні компоненти здоров'язбережувальних знань. Методи диференційованого й інтегрального підходів до закріплення й удосконалення рухових дій ефективно розвивають праксіологічні, суспільно-соціальні, математично-інформаційні та мотиваційно-потребнісні компоненти вищезначених знань, а методи психомоторної підготовки є гарантією якісного формування в учнів основної школи таких компонентів здоров'язбережувальних знань, як праксіологічний, математично-інформаційний, мотиваційно-потребнісний і суспільно-соціальний, які під впливом цих методів розвиваються як психосоматичний нормативно-результативний (змагальний) продукт;

- усі форми занять фізичною культурою (урок фізичного виховання, фізична культура в режимі діяльності школи, рекреація, позакласна робота, самостійні заняття фізичною культурою в умовах дозвілля, позашкільні форми фізичної культури тощо) мають системну властивість забезпечувати вплив психомоторного фактора (психомоторна щільність занять) на інтелектуальну та духовну сферу учнів (навчально-виховна щільність занять) в аспекті стимулювання, регулювання, інтеріоризації, контролю, мотива-

ційного підкріплення, актуалізації як компонентів, так і системи здоров'язбережувальних знань особистості на рівні її мислення, саногенного світогляду, здорового способу життя, культури здоров'я, які усвідомлюються людиною як безальтернативні особистісно-соціальні цінності.

Розгляд у нашій науково-дослідній роботі інноваційних дидактичних напрямів особистісноорієнтованого формування системи здоров'язбережувальних знань учнів у процесі занять фізичною культурою буде базуватися на основі подолання причин і наслідків доведеного негативного стану методики реалізації навчання вищезначеним знанням як результату специфічного впливу фізичного виховання учнів основної школи. Доведено, що методологічним підґрунтям подолання вищевикладених суперечностей і дидактичних недоліків, певної недосконалості національної системи освіти й фізичного виховання повинна стати обґрунтована науково-методична система особистісноорієнтованого формування в учнів основної школи здоров'язбережувальних знань, структурними компонентами якої є: аксіологічна структура мети її проєктивної розробки та освітньо-оздоровчого функціонування; підсистема інноваційних методів, педагогічних засобів, технологій, програм ефективного особистісно спрямованого формування вищезначених знань; науково обґрунтовані етапи її реалізації та механізми керування; критерії оцінювання сформованості здоров'язбережувальних знань у суб'єктів фізичної культури.

Література

1. Арєф'єв, В. Г. Фізична культура в школі / В. Г. Арєф'єв, Г. А. Єдинак. – Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О. А., 2007. – 248 с.
2. Бойчук, Ю. Д. Еколого-валеологічна культура майбутнього вчителя: теоретико-методичні аспекти : [монографія] / Ю. Д. Бойчук. – Суми : Університетська книга, 2008. – 357 с.
3. Зимова, І. А. Ключові компетенції - нова парадигма результату навчання/І. А. Зимова// Вища освіта. - 2003. - № 5. - С. 34-42.
4. Круцевич, Т. Теорія та методика фізичного виховання. Т. 1: Загальні основи теорії та методики фізичного виховання/Т. Круцевич. - К. : Олімп. л-ра, 2003. - 423 с
5. Круцевич, Т. Теорія та методика фізичного виховання. Т. 2: Методика фізичного виховання різних груп населення/Т. Круцевич. - К. : Олімп. л-ра, 2003. - 391 с.

3. Логвиненко, О. Б. Виховання фізичної культури учнів 5–9 класів у позакласній діяльності загальноосвітньої школи : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.07 «Теорія і методика виховання» / О. Б. Логвиненко. – Луганськ, 2004. – 20 с.

4. Педагогічні технології особистісноорієнтованого формування в учнів загальноосвітньої школи культури здоров'я: теорія та практика / за ред. В. Г. Григоренка, С. О. Омельченко. – Слов'янськ : Вид-во СДПУ, 2010. – 347 с.

References

1. Aryef"yev, V. H. Fizychna kul'tura v shkoli / V. H. Aryef"yev, H. A. Yedynak. – Kam"yanets'-Podil's'kyi : PP Buynyts'kyi O. A., 2007. – 248 s.

2. Boychuk, Yu. D. Ekoloho-valeolohichna kul'tura maybutn'oho vchytelya: teoretyko-metodychni aspekty : [monohrafiya] / Yu. D. Boychuk. – Sumy : Universytet's'ka knyha, 2008. – 357 s.

3. Zymnyaya, Y. A. Klyuchevye kompetentsyy – novaya paradyhma rezul'tata obuchenyya / Y. A. Zymnyaya // Vysshee obrazovanye. – 2003. – № 5. – S. 34-42.

4. Krutsevykh, T. Teoriya y metodyka fizycheskoho vospytaniya. T. 1: Obshchye osnovy teoryy y metodyky fizycheskoho vospytaniya / T. Krutsevykh. – K. : Olymp. l-ra, 2003. – 423 s

5. Krutsevykh, T. Teoriya y metodyka fizycheskoho vospytaniya. T. 2: Metodyka fizycheskoho vospytaniya razlychnykh hrupp naseleniyya / T. Krutsevykh. – K. : Olymp. l-ra, 2003. – 391 s.

6. Lohvynenko, O. B. Vykhovannya fizychnoyi kul'tury uchniv 5–9 klasiv u pozaklasniy diyal'nosti zahal'noosvitn'oyi shkoly : avtoref. dys. na zdo-buttya nauk. stupenya kand. ped. nauk : spets. 13.00.07 «Teoriya i metodyka vykhovannya» / O. B. Lohvynenko. – Luhans'k, 2004. – 20 s.

7. Pedagogichni tekhnolohiyi osobystisnooriyentovanoho formuvannya v uchniv zahal'noosvitn'oyi shkoly kul'tury zdorov'ya: teoriya ta praktyka / za red. V. H. Hryhorenka, S. O. Omel'chenko. – Slov'yans'k : Vyd-vo SDPU, 2010. – 347 s.

Ю. А. Лутовінов, В. М. Лисенко, В. Г. Олешко

Коледж технологій автотранспорту і машинобудування Луганського державного університету імені Тараса Шевченка (м. Луганськ, Україна),

Кременчуцький національний університет ім. М. Остроградського (м. Кременчук, Україна),

Національний університет фізичного виховання і спорту України (м. Київ, Україна)

**ВИКОРИСТАННЯ ВПРАВ РІЗНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ
У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ РІЧНОГО МАКРОЦИКЛУ ЮНИХ
ВАЖКОАТЛЕТІВ**

U. A. Lutovinov, V. N. Lisenko, V. G. Oleshko

Luhansk Kolledg Thehnologiy Machinbulding (Luhansk, Ukraine),

Kremenchuk Mykhailo Ostrohradskyi

National University (Kremenchuk, Ukraine),

National University of Physical Education and Sport of Ukraine(Kiev, Ukraine),

**USE OF TRAINING MEANS DIFFERENT DIRECTION OF YOUNG
WEIGHTLIFTERS IN PREPARATORY TRAINING PERIOD**

Анотація. Аналізуються вправи ЗФП і СФП у різних групах юних важкоатлетів. Досліджується структура тренувального процесу в річному циклі підготовки юних важкоатлетів з різним співвідношенням вправ ЗФП і СФП. Розглянуто тренувальні засоби у системі підготовки юних важкоатлетів. У дослідженні брали участь 36 юних важкоатлетів. Вік спортсменів – 14 років.

Ключові слова: юний важкоатлет, вправи ЗФП і СФП, період.

Summary. Analyzing of general physical preparation and special physical preparation exercises between of young weightlifters. There is analyzed structure of training process of annual cycle of preparation young weightlifters of general physical preparation and special physical preparation exercises. Training remedies in a system of preparation of young weightlifters. Sportsmen of 14 years participated in research.

Key words: young weightlifters, general physical preparation and special physical preparation exercises, period.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими та практичними завданнями. У процесі тренувальної діяльності спортсмени вирішують завдання фізичної підготовленості, які проявляються спеціалізовано внаслідок впливу силових вправ: підвищення рівня розвитку та розширення функціональних можливостей організму спортсменів, розвитку фізичних якостей та вдосконалення фізичних здібностей, які забезпечують ефективність змагальної діяльності.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Теоретиками спорту встановлено [1, 2, 6, 7], що загальна фізична підготовка (ОФП) забезпечує всебічний розвиток спортсменів та створює умови для найефективнішого прояву спеціальних фізичних якостей у вибраному виді спорту. Спеціальна фізична підготовка (СФП) спрямовано розвиток рухових якостей щодо вимог конкретного виду спорту. ОФП і УФП пов'язані одна з одною і залежать одна від одної [7]. Фахівцями спорту вивчалися кошти ОФП, що застосовуються в контрольній та експериментальній групах.

Аналіз науково-методичної літератури показує, що більшість авторів у важкій атлетиці [1–10] намагалися узагальнити результати показників ОФП та УФП кваліфікованих юних важкоатлетів. При цьому під час досліджень показників ОФП та СФП юних важкоатлетів нами не виявлено докладного порівняння коштів ОФП та УФП у підготовчому періоді річного макроциклу. Тому на основі аналізу науково-методичної літератури, опитування тренерів та спортсменів вважаємо, що наша проблема має бути досліджена.

Мета роботи – вивчити та узагальнити різноманітні тренувальні вправи у підготовчому періоді річного макроциклу юних важкоатлетів.

Матеріал досліджень. У дослідженні брали участь 36 молодих важкоатлетів 14-15 років, які мають 1-й юнацький розряд.

Методи досліджень. 1. Аналіз науково-методичної літератури. 2. Анкетування та опитування тренерів та спортсменів 3. Узагальнення документів планування та обліку. 4. Визначення рівня загальної та спеціальної підготовленості за допомогою педагогічного тестування. 6. Методи математичної статистики.

Результати досліджень. Нами вивчалися, і ми проводили узагальнення різноманітних тренувальних вправ у підготовчому періоді річного макроциклу юних важкоатлетів.

У процесі багаторічного вдосконалення спортсменів В. Н. Платоновим було доведено, що співвідношення засобів ОФП, допоміжної підготовки та засобів УФП у процесі багаторічного вдосконалення становить 17,9, 29,7 та 52,4 % [10].

Як свідчить аналіз, на етапі початкової підготовки половина коштів займали кошти ОФП – 50,0 % та допоміжної підготовки – 45,0 % [10]. На етапі попередньої базової підготовки відбувалося зростання кількості засобів допоміжної підготовки до 50,0 % на фоні збільшення СФП до 15,0 % та зменшення ОФП (35,0 %). На етапі спеціалізованої базової підготовки допоміжна підготовка та СФП доводиться до одного рівня – по 40 %, п'яту частину становлять загальні вправи.

Дані досліджень свідчать, що обсяг тренувальної роботи протягом останніх 20 років збільшився на 46,8 %, у тому числі кошти ОФП становлять 49,5 %, допоміжна підготовка – 44,9 %, кошти УФП – 47,8 % [10].

Було встановлено, що тренувальний макроцикл, за Л. П. Матвєєвим (1999), у кваліфікованих спортсменів було поділено на періоди. Загальне співвідношення засобів загальної та спеціальної підготовки у тренувальному макроциклі становить 46,4 % та 53,6 %.

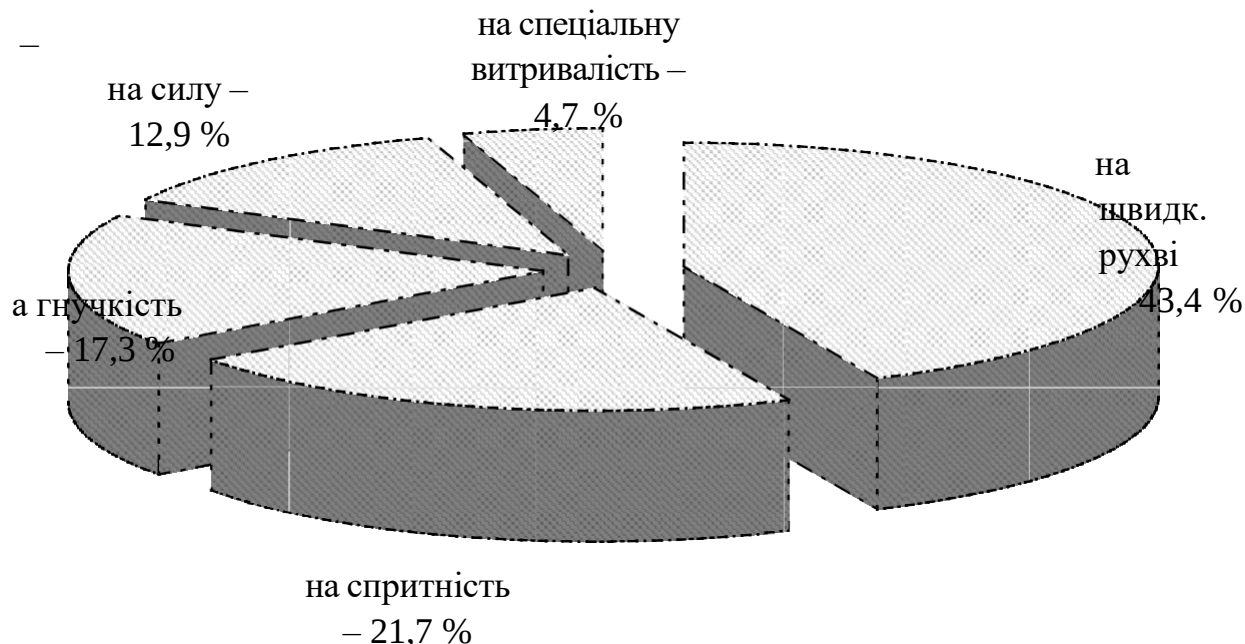
До кожного етапу характерне особливе співвідношення коштів ОФП і УФП. Так, у етапі змагання максимальна увага приділялася засобам УФП. На другому етапі змагань відбувався перерозподіл вправ із зростанням у велику сторону вправ ОФП та зниження вправ СФП, що можна пояснити змагальним навантаженням.

За результатами анкетування та опитування тренерів та спортсменів, нами виявлено схему використання програм ДЮСШ для юних важкоатлетів співвідношенням коштів ОФП та УФП, за В. Г. Олешко (2011).

Аналіз показав, що у процесі підготовки юних важкоатлетів основна увага приділяється фізичній підготовці – на 62,0 – 70,0 %; на технічну підготовку – 26,0 – 30,0 %; психологічну та тактичну підготовку – по 5,0 %.

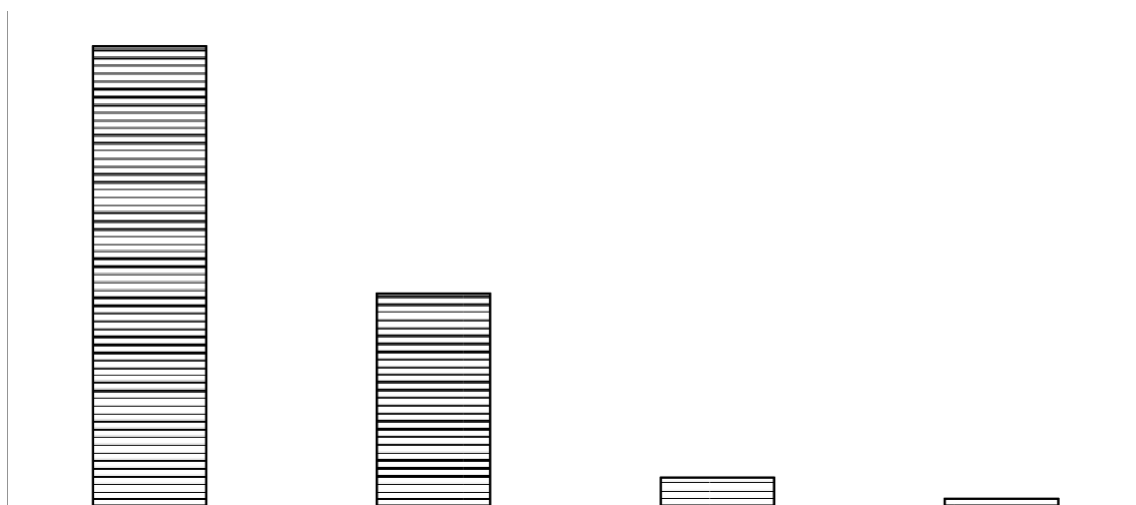
Наведено використання фізичних вправ у підготовчому періоді річного макроциклу юних важкоатлетів (рис. 1).

Аналіз отриманих даних показав, що серед фізичних якостей, що використовуються юними важкоатлетами в підготовчому періоді річного макроциклу: швидкість становить – 43,4 %, координація рухів – 21,7 %, гнучкість – 17,3 %, сила – 12,9 %, спеціальна витривалість 1 % (4), ін. підтверджують дослідження провідних спеціалістів [1, 6-10].



Малюнок 1 – Використання фізичних вправ у підготовчому періоді річного макроциклу юних важкоатлетів

За результатами анкетування було встановлено розподіл кількості підйомів штанги (КПШ) за зонами обтяжень у підготовчому періоді річного макроциклу юних важкоатлетів.



Малюнок 2 – Розподіл КПШ по зонах обтяжень у підготовчому періоді річного макроциклу юних важкоатлетів

Аналіз рис. 2 показав, що використання юними важкоатлетами 80,0% ваг становить – 65,0%, 70,0х – 30,0%, 90,0х – 4,0%, понад 90,0% х – 1,0%, що підтверджує дослідження провідних фахівців [9].

Висновки. 1. У теорії та практиці важкої атлетики ще недостатньо висвітлено проблему підбору засобів фізичної підготовки, що знижує ефективність підготовки. 2. Розглянуто тренувальні засоби у системі підготовки молодих важкоатлетів. 3. Встановлено, що серед фізичних якостей, що використовуються юними важкоатлетами в підготовчому періоді річного макроциклу: швидкість становить 43,4 %, координація рухів – 21,7 %, гнучкість – 17,3 %, сила – 12,9 %, спеціальна витривалість та інші.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямі вивчення інших проблем підготовки вагових та вікових груп важкоатлетів.

Література

1. Дворкін, Л.С.. Підготовка юного важкоатлета: навчальний посібник/Л. С. Дворкін. - Радянський спорт, 2006. - 396 с.
2. Дворкін, Л. С. Важка атлетика: підручник/Л. С. Дворкін. - Радянський спорт, 2005. - 600 с.
3. Лутовінов, Ю. А. Оцінка показників тренувальної роботи у підготовчому періоді річного макроциклу юних важкоатлетів різних груп вагових категорій / Ю. А. Лутовінов // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. – Чернігів, 2014. – Т. 4. – С. 109–111.
4. Приріст показників фізичного розвитку та рівня фізичної підготовленості юних важкоатлетів / Ю. А. Лутовінов, В. Г. Олешко, В. М. Лисенко, К. В. Ткаченко // Фізичне виховання студентів. – 2012. – № 5. - С. 59-63.
5. Показники швидкісної та вибухової сили у підготовчому періоді річного макроциклу юних важкоатлетів і важкоатлеток різних груп вагових категорій / Ю. А. Лутовінов, В. Г. Олешко, В. Н. Лисенко, К. В. Ткаченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. – 2012. – № 11. – С. 51–54.
6. Медведєв, А. С. Система багаторічного тренування у важкій атлетиці: навчальний посібник для тренерів /А. С. Медведєв. - Фізкультура та спорт, 1986. - 272 с.
7. Олешко, В. Г. Силові види спорту / В. Г. Олешко. – Київ : Олімпійська література, 1999. – 228 с.
8. Олешко, В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту : [навчальний посібник] / В. Г. Олешко. – К. : ДІА, 2011. – 444 с.
9. Зміст тренувальної роботи важкоатлетів – ветеранів різних груп вагових категорій/В. Г. Олешко, Ю. А. Лутовінов, В. Н. Лисенко, К. В. Ткаченко // Фізичне виховання студентів. - 2010. - № 3. - С. 65–68.
10. Платонов, В. Н. Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні додатки/В. Н. Платонів. - К. : Олімпійська література, 2004. - 808 с.

References

1. Dvorkyn, L. S. Podhotovka yunoho tyazheloatleta : uchebnoe posobyе / L. S. Dvorkyn. – Sovet·skyy sport, 2006. – 396 s.
2. Dvorkyn, L. S. Tyazhelaya atletyka : uchebnyk / L. S. Dvorkyn. – Sovet·skyy sport, 2005. – 600 s.
3. Lutovinov, Yu. A. Otsinka pokaznykiv trenuval'noyi roboty u pidhotovchomu periodi richnoho makrotsykladu yunykhn vazhkoatletiv riznykhn hrup vahovykhn katehoriy / Yu. A. Lutovinov // Visnyk Chernihivs'koho natsional'noho pedahohichnoho universytetu. – Chernihiv, 2014. – T. 4. – S. 109–111.
4. Pryrost pokazateley fizycheskoho razvytyya y urovnya fizycheskoy podhotovlennosti yunykhn tyazheloatletov / Yu. A. Lutovinov, V. H. Oleshko, V. N. Lysenko, K. V. Tkachenko // Fizycheskoe vospytanye studentov. – 2012. – № 5. – S. 59–63.
5. Pokaznyky shvydkisnoyi ta vybukhovoyi syly u pidhotovchomu periodi richnoho makrotsykladu yunykhn vazhkoatletiv i vazhkoatletok riznykhn hrup vahovykhn katehoriy / Yu. A. Lutovinov, V. H. Oleshko, V. N. Lysenko, K. V. Tkachenko // Pedahohika, psykholohiya ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannya ta sportu. – 2012. – № 11. – S. 51–54.
6. Medvedev, A. S. Systema mnoholetney trenirovki v tyazheloy atletyke : uchebnoe posobyе dlya trenerov / A. S. Medvedev. – Fyzkul'tura y sport, 1986. – 272 s.
7. Oleshko, V. H. Sylovi vydy sportu / V. H. Oleshko. – Kyiv : Olimpiys'ka literatura, 1999. – 228 s.
8. Oleshko, V. H. Pidhotovka sport·smeniv u sylovykhn vydakh sportu : [navchal'nyy posibnyk] / V. H. Oleshko. – K. : DIA, 2011. – 444 s.
9. Soderzhanye trenirovochnoy raboty tyazheloatletov – veteranov razlychnykh hrupp vesovykhn katehoriy / V. H. Oleshko, Yu. A. Lutovinov, V. N. Lysenko, K. V. Tkachenko // Fizycheskoe vospytanye studentov. – 2010. – № 3. – S. 65–68.
10. Platonov, V. N. Systema podhotovki sport·smenov v olymпыys-kom sporte. Obshchaya teoriya y ee prakticheskiye prylozheniya / V. N. Platonov. – K. : Olymпыyskaya lyteratura, 2004. – 808 s.

РОЗДІЛ 3
ОЗДОРОВЧА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

УДК 796.035:379.853

В. А. Савенков, Н. А. Піонтковська
*Національний університет фізичного
виховання і спорту України
(м. Київ, Україна)*

ОЗДОРОВЧИЙ ВЕЛОСИПЕДНИЙ ТУРИЗМ

V. A. Savenkov, N. A. Piontkovskaya
*National University of Physical
Education and Sports of Ukraine
(Kiev, Ukraine)*

HEALTH CYCLING

Анотація. В статті розглядається питання збереження та зміцнення здоров'я людини завдяки використанню засобів фізичної культури. В якості альтернативного рішення пропонуються практичні рекомендації оздоровчих занять для різних груп населення засобами велосипедного туризму.

Ключові слова: гіподинамія, велосипед, їзда, навантаження, оздоровлення.

Summary. The article discusses the preservation and strengthening of human health, due to the use of physical culture. As an alternative, practical recommendations for improving employment of various groups of the population by means of cycling.

Keywords: lack of exercise, biking, riding, load, recovery.

Постановка проблеми. У сучасних умовах розвитку нашого суспільства спостерігається різке зниження стану здоров'я і довголіття. За даними різних наукових досліджень, лише 10 відсотків населення мають нормальний рівень фізичного стану і здоров'я.

За період з 1960 по 2012 рр. середня тривалість життя в Україні зменшилась з 71 до 64 років. Більшість неінфекційних захворювань в Україні детермінована дією семи основних факторів ризику: високого артеріального тиску, куріння, зловживання алкоголем, високого рівня холестерину в крові, надмірної ваги, недостатнього споживання фруктів і овочів в структурі харчування, відсутності належної рухової активності.

Гіпокінезія посідає 4-те місце з-поміж чинників, що в глобальному масштабі обумовлюють передчасну смерть людей. Тільки оптимальні фізичні навантаження в органічному поєднанні з раціональним харчуванням, боротьбою проти шкідливих звичок і поліпшення екологічного середовища є найбільш ефективним попередженням багатьох захворювань і збільшення тривалості життя.

Останнім часом широкого розмаху набувають всілякі форми масової та оздоровчої роботи. Особливе місце при цьому займає їзда на велосипеді – один із найбільш популярних і доступних видів рухової активності. Своєю популярністю велосипед багато в чому зобов'язаний зміненому уявленню людей про відпочинок [1, 3, 4].

Згідно з даними ООН найпопулярнішим видом спорту в світі є велосипедний у всіх його різновидах. На планеті налічується понад 450 млн велосипедистів.

Популярність їзди на велосипеді різко зросла також і у зв'язку з масовим рухом за максимальне очищення повітряного середовища від шкідливих вихлопних газів автомобільних двигунів. До того ж у міських умовах швидкість пересування велосипедиста не поступається іншим видам транспорту. У багатьох країнах спостерігається «велосипедний бум». Це сталося завдяки тому, що у людей змінилися уявлення про відпочинок. Вони вважають за доцільне відпочивати на лоні природи, займатися спортом у природних умовах.

Велосипед став одним із найважливіших засобів боротьби з гіподинамією – хворобою більшості жителів великих міст, обумовленою різким зменшенням фізичної активності.

Аналіз останніх досліджень. Провідні наукові фахівці в галузі фізичного виховання і спорту вважають, що систематичні аеробні навантаження з метою оздоровлення організму людини можуть виправити цю ситуацію в нашій країні [1, 2, 3, 5, 6]. За даними Г. Л. Апанасенка, людина похилого віку, яка систематично використовує аеробні навантаження для оздоровлення, за функціональним віком «молодша» від своїх одноліток на 11,6 року. Необхідно зазначити, що змішані аеробно-анаеробні навантаження дають набагато більш корисний ефект для оздоровлення організму [2].

Ефективним засобом формування здорового способу життя є спорт для всіх. За останні 30 років у ряді провідних країн (Фінляндії, Німеччині, Франції, Японії) завдяки державній політиці, спрямованій на створення умов для широкого впровадження в повсякденне життя різних форм рухової активності в органічному поєднанні з раціональним харчуванням, боротьбою проти шкідливих звичок і поліпшення екологічного середовища, смертність людей молодого та середнього віку скоротилася в кілька разів, середня тривалість життя збільшилася на 10–20 років, різко зросла життєздатність населення [3].

На сьогодні розроблено і практично апробовано авторські комплекси і програми фізичних вправ оздоровчої спрямованості для масового використання. Основні їх переваги: доступність, простота реалізації та ефективність. Насамперед, це:

- аеробні навантаження (система Купера)
- режим 1000 рухів (система Амосова)
- 10 000 кроків кожного дня (система Міхао Інаї)
- біг заради життя (система Лідьярда)
- абетка оздоровчого бігу (система Мільнера)

Мета дослідження – обґрунтувати стратегію використання засобів велосипедного туризму в підвищенні працездатності, оздоровлення, активного довголіття всіх верств населення.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і синтез спеціальної наукової літератури, опитування, бесіди, педагогічні спостереження.

Результати дослідження та їх обговорення. Дані науково-методичних публікацій свідчать про те, що для більшості українців (понад 85 %) фізкультурно-спортивна діяльність не є життєвою необхідністю [3].

В Україні велосипедна культура розвивається з кожним роком все активніше. Велосипед – чудовий засіб оздоровлення та спортивне знаряддя, а також відмінний вид індивідуального туризму і, безумовно, досить зручний і екологічно чистий вид транспорту.

Про особливості велосипедного туризму слід починати говорити з самого слова «велосипед» – тобто «швидка нога», завдяки чому велосипедний туризм перебільшує такі види, як піші, лижні, гірські та водні від 1,7 до 6,9 разу. Однією з головних особливостей велотуризму є те, що вантаж не потрібно нести на собі, тому що він перевозиться на багажниках. Велотуристи набагато менше, ніж туристи інших видів, впливають на природу через те, що використовують для пересування вже накатані стежки, місцеві дороги тощо, а також велосипед екологічно чистий вид транспорту [4].

Опанувати управління велосипедом може практично кожна людина, незалежно від статі й віку. Велосипедні прогулянки вихідного дня чудово знімають стресові навантаження. Особливої уваги заслуговує сімейний велотуризм з дітьми. Для цього застосовуються спеціальні сидіння для маленьких дітей або двомісні велосипеди (тандеми). Також слід зауважити, що

в жодному з видів туризму немає такої кількості пенсіонерів, як у велосипедному.

Велосипедні прогулянки в мальовничій місцевості, різноманітність пейзажів і вражень допомагають людині відключитись від сьогоденних проблем, заспокоюють її нервову систему. Важливий вплив мають такі поїздки на обмін речовин, який вдосконалюється, згорають зайві жири, «витискується» надлишок рідини. Людина поступово позбавляється від зайвих кілограмів, стає стрункою та рухливою.

Під час їзди на велосипеді в роботі беруть участь понад 200 кісток і близько 600 м'язів. Діяльність серцево-судинної та дихальної систем посилюється, у результаті поліпшується обмін речовин і підвищується працездатність організму.

Їзда на велосипеді викликає значно менше пошкодження суглобів, м'язів і сухожиль, ніж біг підтюпцем. Аналізуючи структуру кроку бігуна й оберту педалі велосипедиста, встановлено, що під час зустрічі з опорою нога бігуна вагою 70 кг випробовує навантаження в 185–200 кг. Опорно-руховий апарат велосипедиста не випробовує таких великих навантажень, як бігун. Вага тіла під час їзди на велосипеді досить рівномірно розподіляється на кермо, сидло й педалі, а зусилля, з якими обертаються педалі, у 5 разів менші й дорівнюють 30–40 кг. Не менше значення має й те, що під час їзди на велосипеді 42–62 відсотків часу обороту педалей м'язи нижніх кінцівок знаходяться в ненапруженому стані [4].

Використовуючи велосипед як засіб пересування на роботу, навчання тощо, можна не тільки долати великі відстані, але й розвивати силу, витривалість, волю. Перш ніж розпочати регулярні заняття на велосипеді, слід ознайомитися з основами теоретичної та технічної підготовки. У процесі теоретичної підготовки особливу увагу слід приділити вивченню правил дорожнього руху на велосипеді. Технічна підготовка пов'язана з навчанням вибору правильної посадки та частоти педалювання. Посадка велосипедиста повинна бути аеродинамічною й не заважати нормальній роботі внутрішніх органів.

Правильна посадка пов'язана з таким положенням тіла, коли вона дозволяє велосипедисту при педалюванні розвивати максимальну потужність роботи на великих відрізках часу й дистанціях. Перш за все положення тіла й кінцівок повинно бути невимушеним, це дасть змогу з мінімальним витрачанням енергії домогтися максимального ефекту в педалюванні, тобто вміти раціонально прикладати свої зусилля до педалей. Завжди треба пам'ятати, що нога, яка знаходиться позаду, повинна підтягувати педаль догори, а не давити своєю масою в протилежному рухові шатуна напрямку.

Висота підйому сидла залежить від довжини нижніх кінцівок. Для цього, сидячи в сидлі, носком однієї ноги обпертися об землю, а п'яту другої поставити на педаль у найнижчому положенні, якщо п'ята вільно достигає до педалі, це означає, що сидло за висотою встановлено вірно.

Кермо слід встановити так, щоб можна було вільно дихати, ширина його повинна відповідати ширині плечей.

Не завадить на велосипеді встановити велокомп'ютер, який дасть змогу контролювати не тільки відстань, а й швидкість пересування та ЧСС.

Освоївши теорію й техніку їзди на велосипеді, можна готуватися до самостійних занять.

З перших прогулянок на велосипеді привчайте себе до постійного темпу педалювання, який у початківців повинен бути 70–80 обертів шатуна за хвилину. Відомо, що на важких ділянках шляху (підйом, зустрічний вітер) темп буде знижуватися, а на легких (спуск, їзда за вітром) – збільшуватися.

При їзді на велосипеді навіть з невеликою швидкістю ЧСС досягає значних величин, відповідно зростає й потреба організму в кисні, що, у свою чергу, підвищує частоту та глибину дихання. Поїздки на велосипеді, як жодні інші фізичні вправи, розвивають ритмічність дихання. Велосипедисти стоять на другому місці після плавців за спірометрією та на першому – за об'ємом грудної клітки. Після двох-трьох місяців прогулянок на велосипеді слід готуватися до оздоровчих велопоходів вихідного дня.

Приблизна програма тренувальних занять для учасників велопоходів. Заняття проводяться через день із двома днями відпочинку після трьох занять.

Перше заняття. Поїздка на шосе на відстань 20–30 км зі швидкістю 15–18 км/год. Один відпочинок на 30 хв., де проводиться бесіда щодо правил дорожнього руху, правильної посадки й роботи ніг.

Друге заняття. Поїздка на шосе на відстань 30–40 км зі швидкістю 18–20 км/год. Два відпочинки по 10 і 15 хв., огляд велосипедів і бесіда про їх оснащення.

Третє заняття. Поїздка пересіченою місцевістю на відстань 15–25 км зі швидкістю 15–18 км/год. У дорозі кілька зупинок на 5–10 хв. для опанування їзди вгору, по піску, м'якому ґрунту, на крутих поворотах. Один відпочинок на 15 хв. після першої половини шляху.

Четверте заняття. Поїздка на шосе на відстань 40–50 км зі швидкістю 15–18 км/год. Два відпочинки на 15 і 20 хв. Проводиться бесіда про перевезення багажу, засобів його кріплення тощо (поїздка з велорюкзаками).

П'яте заняття. Поїздка пересіченою місцевістю на відстань 20–30 км зі швидкістю 15–18 км/год. Під час подорожі три відпочинки на 10, 20, 10 хвилин. На привалах бесіда про обладнання табору, встановлення наметів, розпалення вогнища (учасники все обладнання везуть із собою).

Шосте заняття. Поїздка на шосе на відстань 50 км зі швидкістю 20–22 км/год. Під час подорожі три відпочинки на 15, 25, 20 хвилин. Учасники їдуть із завантаженими багажниками з метою опанування особливостей керування велосипедом з вантажем і перевірки надійності його кріплення. На останньому привалі бесіда про харчування та пиття води в дорозі.

Через 2–3 місяці систематичних занять відчувається пружність м'язів, бадьорість, гарний настрій і самопочуття. Після цього можна готуватися до велопоходу вихідного дня на 2–3 доби протяжністю до 120 км в межах свого району чи області. Лише через рік систематичних занять можна починати підготовку до категорійних велопоходів у складі групи з 6–8 учасників. При комплектуванні групи слід враховувати вік учасників, їхній стан здоров'я, загальну й спеціальну фізичну підготовку, вміння їздити на велосипеді й туристичний досвід.

Найбільший оздоровчий ефект їзди на велосипеді досягається при діяльності серцево-судинної системи в діапазоні 130–150 уд./хв., що відповідає швидкості їзди на велосипеді 20–22 км/год.

Крім самодіяльного оздоровчого велотуризму, ще є деякі різновиди велотуризму:

- цивілізований – такі походи організовують туристичні фірми у Фінляндії, Чехії, навколо Ладоги тощо;

- спортивний – це участь у категорійних велосипедних походах з метою виконання спортивних розрядів і звань;

- експедиційний – його суть полягає в тому, що велосипедисти самі вибирають маршрут, у якому є важко прохідні ділянки (гірські тропи, болота, льодові поля);

- байкерський – основний показник цього виду – траса, на якій можливо показати максимум, на що здатний велосипед і велотурист;

- зимовий – може бути цивільним або експедиційним, різниця тільки в сезоні проведення.

Висновки. 1. Аналіз результатів спостереження показав, що фізичні навантаження у велопоходах тривалістю 2–3 дні та протяжністю 100–150 км створюють сприятливі умови для зміцнення здоров'я, поліпшення роботи серцево-судинної та дихальної систем, розвитку загальної витривалості, сили різних груп м'язів їх учасників, що дає підставу для використання велопоходів як одного із засобів зміцнення здоров'я та активного довголіття.

2. Проблема формування та впровадження здорового способу життя в побут різних верств населення є актуальною та доцільною. Пропаганда та мотивація здорового способу життя набагато дешевша, ніж лікування хворих, але потребує значно більших зусиль.

Література

1. Апанасенко, Г. Л. Книга про здоров'я / Г. Л. Апанасенко. - К.: Медкнига, 2007.-132 с.

2. Булатова, М. М. Здоров'я та фізична підготовленість населення України / М. М. Булатова, О. Т. Литвин // Теорія та методика фізичного виховання та спорту. - 2004. - № 1. - С. 3-9.

3. Дутчак, М. В. Спорт для всіх у світовому контексті/М. В. Дутчак. - К.: Олімпійська література, 2007. - 112 с..

4. Соколов, В. А. Велосипедний туризм: навчальний посібник / В. А. Соколов, В. С. Ільїн. - Турист, 1992. - 155 с.

5. Круцевич, Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навчальний посібник / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхая. – К. : Олімпійська література, 2010. – 248 с.

6. Купер, К. Нова аеробіка. Система оздоровчих фізичних вправ для різного віку / Кеннет Купер. - Фізкультура та спорт, 1987. - 125 с.

References

1. Apanasenko, H. L. Knyha o zdorov'e / H. L. Apanasenko. – K. : Medknyha, 2007.–132 s.

2. Bulatova, M. M. Zdorov'e y fizycheskaya podhotovlennost' naselenyya Ukrainy / M. M. Bulatova, O. T. Lytvyn // Teoryya y metodyka fizycheskoho vospytanyya y sporta. – 2004. – № 1. – S. 3–9.

3. Dutchak, M. V. Sport dlya vseh v myrovom kontekste / M. V. Dutchak. – K. : Olymпыyskaya lyteratura, 2007. – 112 s.

4. Sokolov, V. A. Velosypednyy turizm : uchebnoe posobyе / V. A. Sokolov, V. S. Yl'yn. – Turyst, 1992. – 155 s.

5. Krutsevych, T. Yu. Rekreatsiya u fizychniy kul'turi riznykh hrup naselennya : navchal'nyy posibnyk / T. Yu. Krutsevych, H. V. Bezverkhaya. – K. : Olimpiys'ka literatura, 2010. – 248 s.

6. Kuper, K. Novaya aerobyka. Systema ozdorovitel'nykh fizycheskykh uprazhneniy dlya vseh vozrastov / Kennet Kuper. – Fyzkul'tura y sport, 1987. – 125 s.

В. М. Пристинський, В. В. Гейтенко, Т. М. Пристинська
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»
(м. Слов'янськ, Україна)

**ОЗДОРОВЧА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ЧИННИК СОЦІАЛІЗАЦІЇ
УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ**

V. N. Pristinsky, V. V. Geytenko, T. N. Pristinskaya
NSEE «Donbass State Pedagogical University»
(Slavyansk, Ukraine)

**HEALTH IMPROVING PHYSICAL CULTURE ON THE FACTOR
SOCIALIZATION OF STUDENTS**

Анотація. У статті подано характеристику формальних і неформальних груп, об'єднань і організацій, які визначають існуюче соціальне середовище учнівської молоді. Визначено чинники, які спонукають молодь до вступу до неформальних груп і об'єднань. Експериментальним шляхом визначено мотиви входження дітей і підлітків до неформальних молодіжних організацій. Доведено, що фізкультурно-оздоровча діяльність є ефективним засобом рекреації та соціальним середовищем виховання ціннісних орієнтацій особистості, яке охоплює простір ідеального, духовного і соціального світу.

Ключові слова: діти і підлітки, неформальні молодіжні організації й об'єднання, фізкультурно-оздоровча діяльність.

Summary. The article presents the characteristics of formal and informal groups, organizations and associations defining the current social environment of children and students. The selected factors encouraging children and teenagers joining in informal groups and associations. The motives of entry of children and teenagers in the informal youth organizations were experimentally determined. It is proved that the sphere of sports and recreational activities is not only an effective means of recreation, but also an education of evaluating orientations of the personality. This sphere includes the area of the ideal, material, spiritual and social world.

Key words: children and teenagers, informal youth organizations and associations, sports and recreational activities.

Постановка проблеми та її актуальність. Аналіз останніх досліджень та публікацій. Розвиток сучасного суспільства передбачає високі стандарти демократії, соціально-орієнтованих прав і свобод людини, створення соціокультурного середовища, що забезпечує оптимальні можливості для самовираження та самоствердження особистості у формуванні гармонії тіла та духу людини.

На думку С. Омельченка, В. Прістінського, Т. Прістінський, Ст. Гейтенко та ін. [1, 2, 3, 4, 5, 6], реалізація завдань фізичного виховання учнівської молоді має здійснюватися у взаємозв'язку з заходами щодо соціалізації особистості, що сприятиме організації активного дозвілля, формуванню фізичної культури особистості, відволікатиме підлітка від впливу антисоціальних молодіжних організацій.

Метою дослідження є обґрунтування впливу фізкультурно-оздоровчого середовища як фактора соціалізації дітей та підлітків, які схильні до вступу до неформальних молодіжних груп та організацій.

Методи та організація дослідження. Дослідження виконано відповідно до календарного плану роботи Науково-дослідної лабораторії інтеграції духовного та фізичного розвитку дітей та учнівської молоді ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» (м. Слов'янськ, Україна).

У ході дослідження були використані теоретичні (аналіз, систематизація, узагальнення теоретичних пошуків та сучасної практики), емпіричні (анкетування, бесіда) та обсерваційні методи (пряме та опосередковане спостереження).

Виклад основного матеріалу. Організована група осіб – це існуюче соціальне середовище для самоствердження та самопізнання особистості, об'єктивна потреба людини. Залежно від мети об'єднання виділяють формальні та неформальні групи. Формальні групи створюються для здійснення діяльності відповідно до обраної стратегії. Це організовані позашкільні організації, такі як: спортивні товариства, клуби за інтересами, центри дитячої та юнацької творчості та інші. Неформальні організації – це молодіжні

субкультури («емо», «панки», «готи», «трансери», «металісти», «репери» та ін.), які стихійно утворені групами людей, які вступають у спілкування та взаємодію для досягнення певних цілей.

Найважливішими факторами, які спонукають підлітків до вступу до неформальних груп та організацій, є нерозуміння рідних та близьких, «виклик сімні»; неуспішність у навчанні та відчуження у шкільному колективі; небажання «бути як усі»; відсутність інтересу до прояву власних здібностей, мети у житті; копіювання зразків культури інших країн та народів.

За соціально-правовими критеріями неформальні групи поділяються на:

- *просоціальні* – позитивної спрямованості, які сприяють розвитку соціальної активності учнівської молоді («зелені», «пацифісти», фонди молодіжних ініціатив, творчі асоціації та ін.);
- *асоціальні* – нейтрального типу, які створюються для проведення дозвілля («панки», «металісти», «рокери», «байкери», «скейтери», "готи", "репери" та ін);
- *антисоціальні* – негативної спрямованості («гопники», «скінхедеи», «чистильники» та ін.).

Результати теоретичних досліджень, проведені педагогічні спостереження показали, що неформальні об'єднання мають ряд ознак, за якими вони відрізняються від інших самодіяльних організацій, а саме: такі групи, як правило, не мають офіційного статусу; у цих групах недостатньо представлена внутрішня структура, зв'язки та інтереси; у такій групі відсутній виражений лідер (хоча є виключення); у групі немає чіткої програми діяльності (діють з ініціативи невеликої групи осіб).

У зв'язку з цим вважаємо, що однією з важливих професійних місій вчителя фізичної культури, спортивного інструктора, тренера-викладача має бути діяльність, спрямована на відволікання підлітка від впливу неформальних груп антисоціальної спрямованості. Юнацька субкультура характеризується рядом постійних ознак, специфічність яких полягає у наборі цінностей та норм поведінки, смаків та уподобань, стилі одягу та зовнішнього вигляду, на формування яких може і повинен впливати спортивний педагог.

Для з'ясування мотивів входження підлітка до неформальної групи ми провели анкетування за методиками І. Кона «Я і мої батьки»,

«Я та мої друзі», «Я та моя спортивна команда» (авт. методика) [2, с. 153]. У розмовах з підлітками, які схильні до входження до груп антисоціальної спрямованості, ми підкреслювали, що, приєднуючись до таких груп, підліток якраз і «терцет» свою індивідуальність, а не виявляє її, як багато хто вважав раніше; пояснювали тим, хто бажає

«виділитися», що при вступі до такої групи вони зовсім не набувають індивідуальності, а лише на деякий (нетривалий) час привертають до себе увагу.

Результатом проведених розмов стала позитивна динаміка у формуванні самовираження особистості підлітків. Так, під час проведення виховних тренінгів на тему «Дозвольте представитися» ми почули думки підлітків про поп-музику, спорт, здоров'я та здоровий спосіб життя, і про те, як ці фактори впливають на формування ціннісних орієнтацій особистості. Використання у розмовах ідей педагогічної герменевтики (мистецтво тлумачення) компетентна манера дій педагога вселяла вихованцям довіру, почуття безпеки, відчуття порядності педагога. Створення групи позитивного емоційного клімату важливо у тому, щоб підлітки відчували себе комфортно.

У підлітковому віці спостерігається стабілізація темпів розвитку більшості якостей особистості, формуються риси характеру, спрямованість життєвої позиції; розвивається сфера моральної свідомості, складаються щодо стійкі моральні погляди, оцінки, судження, цінності; функціональні та фізичні кондиції. Одним з найважливіших новоутворень підліткового віку є формування самосвідомості – образу «Я», самооцінки та рефлексії, у тому числі до власного здоров'я та здоров'я оточуючих, до необхідності вести здоровий спосіб життя.

У зв'язку з цим ми акцентували увагу підлітків на тому, що сфера фізкультурно-оздоровчої діяльності є не лише ефективним засобом рекреації, а й виховання ціннісних орієнтацій особистості, що охоплює простір ідеального, матеріального, духовного та соціального світу. Оздоровча фізична культура має виявлятися як рівень загальної культури особистості у конкретній зміні індивідуальних уявлень, відносин, свідомості, мислення, дій, вчинків, поведінки, організації життєдіяльності. Це дозволяє формувати практичні вміння та навички у збереженні, зміцненні, споживанні, відновленні здоров'я, самовизначенні у духовних цінностях фізичної культури; набувати досвіду творчого використання оздоровчого потенціалу фізичної культури для досягнення навчальних, професійних та життєвих пріоритетів.

У ході заходів ми звертали увагу підлітків на те, що практична реалізація оздоровчого потенціалу фізичної культури передбачає саморозвиток та самоствердження особистості, насамперед, у контексті цінностей здоров'я та здорового способу життя. Під впливом цілеспрямовано організованих фізкультурно-спортивних занять та виховних тренінгів ми спостерігали розвиток індивідуальної «Я»-концепції здоров'я; формування розуміння впливу фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової діяльності на організм людини; відзначали інтенсифікацію пізнавальної активності у набутті знань, умінь та навичок ведення здорового способу життя. Було встановлено, що більше 75% учнів експериментальних класів засвоїли, що оптимальне психофізичне навантаження у поєднанні з раціональним харчуванням та активною життєвою позицією визначають стан добробуту, комфорту та тривалість життя людини, у чому чимала заслуга фізичної культури та спорту.

У ході дослідження ми спостерігали реалізацію оздоровчих функцій фізичної культури:

- так, вплив соціально-генетичної функції виявлявся у засвоєнні підлітками соціально-історичного досвіду у сфері фізичної культури та спорту, здоров'я та здорового способу життя;
- творча функція – у формуванні особистісних якостей у взаємозв'язку духовного та фізичного розвитку як фактора активної життєдіяльності підлітка;
- рефлексивно-змістовна функція – у розвитку світоглядної доктрини сприйняття підлітком навколишнього світу, цінностей фізичної культури та спорту;
- пізнавально-орієнтаційна функція – у пізнанні та відображенні у свідомості підлітка психофізіологічної, духовно-моральної та соціальної діяльності;
- перетворювальна функція – у конструктивних змінах у поведінці та діяльності, щодо підлітка до навчального процесу, соціального життя, проведення активного дозвілля;
- комунікативна функція – у формуванні навичок неформального спілкування, залученні підлітків до просоціальних неформальних молодіжних об'єднань та груп фізкультурно-оздоровчої спрямованості, формуванні власного стилю поведінки як моди на здоров'я та здоровий спосіб життя.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Таким чином, оздоровчі ефекти фізичної культури та спорту ми розглядаємо своєрідним дидактичним та виховним інструментарієм найважливіших перетворень, які зміцнюють здоров'я людини, підвищують її життєздатність, розширюють можливості самовираження, самореалізації, можливість доводити свою унікальність.

Перспективою подальших досліджень є розробка соціально-педагогічних умов, які б реалізували цілеспрямований педагогічний супровід перебування підлітка в середовищі неформальних молодіжних організацій.

Література

1. Пристінський, В. Н. Соціально-педагогічний тренінг у підготовці вчителя фізичної культури / В. Н. Пристінський, Т. Н. Пристінська // Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту [Текст]. - Вип. 112, т.е. 2/гол. ред. Носько М. О. – Чернігів: ЧНПУ ім. Т. Шевченка, 2013. - 324 с. - С. 230-233.
2. Соціально-педагогічні умови адаптації учнів молодшого шкільного віку до навчання у процесі фізкультурної діяльності/В. М. Пристінський [та ін.] // Духовність особистості: методологія, теорія і практика: збірник наук. праць/гол. ред. р. П. Шевченка. – Луганськ: вид-во СНУ ім. В. Даля, 2013. – Вип. 6 (59). - 254 с. - С. 151-159.
3. Пристінський, В. Вплив Я-концепції вчителя фізичної культури на формування стилю взаємодії зі школярами/В. Пристінський, О. Шепілова // Актуальні проблеми екології та здоров'я чолостоліття: матеріали II між. наук.-практ. конф. (24 квітня 2014 р.) / відп. за випуск Ст. Ф. Воробйов. - ФДБОУ ВПО ЧДУ, 2014. - 287 с. - С. 199-203.
4. Пристінський, В. Н. Здоров'я та здоровий спосіб життя школярів. Рухливо-пізнавальні технології: монографія/В. Н. Пристінський, Т. Н. Пристінська, К. К. Краснолуцький. – Saarbrücken, Deutschland: Palmarium Academic Publishing,

2013. – 145 с.

5. Соціалізація дітей і підлітків засобами освітньо-виховної оздоровчої роботи : навч.-метод. Посібник / С. О. Омельченко, В. М. Пристинський. – Слов'янськ : Вид-во ДВНЗ «ДДПУ», 2014. – 208 с.

References

1. Prystynskyy, V. N. Sotsyal'no-pedahohychesky trenynh v podhotovke uchytelya fizycheskoy kul'tury / V. N. Prystynskyy, T. N. Prystynskaya // Visnyk Chernyhiv. nats. ped. un-ta [Tekst]. – Vyp. 112, t. 2 / hol. red. Nosko M. O. – Chernyhiv : ChNPU im. T. Shevchenka, 2013. – 324 s. – S. 230–233.

2. Sotsial'no-pedahohichni umovy adaptatsiyi uchniv molodshoho shkil'noho viku do navchannya v protsesi fizkul'turnoyi diyal'nosti / V. M. Prystyn'skyy [ta in.] // Dukhovnist' osobystosti : metodolohiya, teoriya i praktyka : zbirnyk nauk. prats' / hol. red. H. P. Shevchenko. – Luhans'k : vyd-vo SNU im. V. Dalya, 2013. – Vyp. 6 (59). – 254 s. – S. 151–159.

3. Prystynskyy, V. Vlyyanye Ya-kontseptsyy uchytelya fizycheskoy kul'tury na formirovanye stylya vzaymodeystviya so shkol'nykamy / V. Prystynskyy, A. Shepylova // Aktual'nye problemy ekolohyy y zdorov'ya cheloveka : materyaly II mezhd. nauch.-prakt. konf. (Cherepovets, 24 aprelya 2014 h.) / otv. za vypusk V. F. Vorob'ev. – FHBOU VPO ChHU, 2014. – 287 s. – S. 199–203.

4. Prystynskyy, V. N. Zdorov'e y zdorovyy obraz zhyzny shkol'nykov. Podvyzhno-poznavatel'nye tekhnolohyy : monohrafiya / V. N. Prystynskyy, T. N. Prystynskaya, K. K. Krasnolutskyy. – Saarbrucken, Deutschland : Palmarium Academic Publishing, 2013. – 145 s.

5. Sotsializatsiya ditey i pidlitkiv zasobamy osvith'o-vykhovnoyi ozdorovchoyi roboty : navch.-metod. Posibnyk / S. O. Omel'chenko, V. M. Prystyn'skyy. – Slov'yans'k : Vyd-vo DVNZ «DDPU», 2014. – 208 s.

А. В. Федоряка

*Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту
(м. Дніпропетровськ, Україна)*

**ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ
У ХЛОПЧИКІВ 7–8 РОКІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ В ГРУПАХ
ОЗДОРОВЧОЇ СПРЯМОВАНOSTІ**

A. V. Fedoryaka

*Dnepropetrovsk State Institute of Physical Culture and Sports
(Dnepropetrovsk, Ukraine)*

**COMPARATIVE ANALYSIS OF DEVELOPMENT OF PHYSICAL
QUALITIES OF BOYS 7 - 8 YEARS OLD, WHO ENGAGED
IN HEALTH ORIENTATION GROUPS**

Анотація. Стаття присвячена проблемі розвитку фізичних якостей у хлопчиків 7–8 років, що займаються спортивною гімнастикою і акробатикою оздоровчої спрямованості. Визначається вплив занять оздоровчої спрямованості на фізичний розвиток, фізичну та функціональну підготовленість хлопчиків.

Ключові слова: спортивна гімнастика, акробатика, розвиток, фізична підготовленість, тренування.

Summary. The article discusses the development of physical qualities in boys 7 - 8 years old, engaged in gymnastics and acrobatics improving orientation. It determines the effect of employment by improving training on physical development, physical and functional readiness of boys.

Keywords: artistic gymnastics, acrobatics, development, physical fitness, training.

Постановка проблеми та її актуальність. Останнім часом значного поширення набули різні практики оздоровчих тренувань. Дуже популярним стало мати гнучке, пластичне та гармонійно розвинуте тіло. Популярними стали східні одноборства, фітнес, заняття різними видами танців. Але слід відзначити, що все більше дітей займаються спортом в оздоровчих групах.

Спортивна гімнастика та акробатика є привабливими й популярними видами спорту не тільки в Україні, але й у всьому світі. Вони активно розвиваються й набувають все більшої популярності завдяки своїй видовищності, яка полягає в поєднанні краси рухів, вихованню постави й гармонійно розвинутого тіла зі спортом, силою, виснажливими тренуваннями та захопливими змаганнями.

У пошуках інноваційних підходів до організації позашкільного фізичного виховання з дітьми та підлітками слід враховувати особливе значення й привабливість для них спортивної гімнастики та акробатики. Спортивна гімнастика та акробатика дозволяють розв'язати цілий комплекс важливих завдань у роботі з учнями: задовольнити їх потребу в русі, навчити володіти своїм тілом, розвивати фізичні якості, розумові та творчі здібності, моральні якості тощо [3, 5].

Шкільний вік є важливим етапом у розвитку та становленні особистості та розвитку фізичних якостей. Організація процесу фізичного виховання школярів, використання ефективних засобів впливу на організм дітей, зацікавлення їх у систематичних заняттях фізичними вправами має велике значення для виховання здорового молодого покоління [6].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В Україні працюють клуби, гуртки та дитячо-юнацькі спортивні школи зі спортивної гімнастики та акробатики. Тому актуальною є проблема забезпечення їх необхідною навчально-методичною літературою. Проблемами організації навчально-тренувального процесу оздоровчого тренування займалися фахівці Л. В. Аксьонова, Л. В. Волков, В. І. Загrevський, Т. Ю. Круцевич, Г. М. Шамардіна, Ю. К. Гавердовський, М. Л. Журавін. Але необхідне вдосконалення методики підготовки дітей, що займаються спортивною гімнастикою та акробатикою оздоровчої спрямованості [1, 2, 9, 10]. У доступних літературних джерелах недостатньо розкривається проблема розвитку фізичних якостей і особливостей планування тренувального процесу дітей, що займаються спортивною гімнастикою та акробатикою в оздоровчих групах. Тому ми вважаємо, що ця проблема є актуальною та потребує детальнішого вивчення.

Мета дослідження – експериментально обґрунтувати та дати порівняльну характеристику системі тренувальних занять, що сприяють розвитку фізичних якостей у хлопчиків 7–8 років, які займаються спортивною гімнастикою та акробатикою в групах оздоровчої спрямованості.

Завдання дослідження:

1. Визначити рівень розвитку фізичних якостей у хлопчиків 7–8 років, що займаються в групах оздоровчої спрямованості.

2. Дослідити вплив фізичного навантаження на організм хлопчиків 7–8 років, що займаються в групах оздоровчої спрямованості.

3. Експериментально обґрунтувати та визначити ефективність занять спортивною гімнастикою та акробатикою щодо розвитку фізичних якостей у хлопчиків 7–8 років.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань нами використовувались такі методи досліджень:

- 1) аналіз літературних джерел;
- 2) педагогічне спостереження;
- 3) педагогічне тестування;
- 4) антропометричний метод;
- 5) метод індексів;
- 6) медико-біологічне тестування;
- 7) методи математичної статистики.

Педагогічне тестування. Для визначення вихідного рівня розвитку фізичних якостей ми прийняли у досліджуваних контрольні нормативи. У педагогічному тестуванні використовували такі тести.

Для визначення рівня розвитку гнучкості:

- 1) міст;
- 2) шпагати.

Для визначення рівня розвитку силових якостей:

- 3) підтягування;
- 4) згинання й розгинання рук в упорі лежачи.

Для визначення рівня координаційних здібностей:

- 5) човниковий біг 3×10 м з оббіганням набивних м'ячів;
- 6) статична рівновага за методикою Бондаревського.

Цей метод використовувався для оцінювання ефективності запропонованих засобів і методів підвищення рівня фізичної підготовленості [7].

Організація дослідження. Дослідження проводилися у СК «Арена» міста Дніпропетровська і Дніпропетровському державному інституті фізичної культури і спорту. У дослідженні взяли участь 24 хлопчики віком 7–8 років, які займаються спортивною гімнастикою та акробатикою в групах оздоровчої спрямованості. Заняття відбувалися 3 рази на тиждень, тривалість заняття – 90 хв. Дослідження проводилися в 4 етапи.

На першому етапі нами були вивчені дані спеціальної науково-методичної літератури, була складена програма дослідження, підібраний контингент випробуваних, визначені задачі й методи дослідження. На другому етапі ми провели попереднє педагогічне й медико-біологічне тестування. На третьому етапі групи займалися за традиційною методикою занять спортивною гімнастикою та акробатикою за своїм напрямом. На четвертому етапі ми провели повторне тестування кожної групи, оброблення даних і формування висновків.

Аналіз та обговорення результатів дослідження. На підставі аналізу літературних даних про стан питання ми з'ясували, що заняття спортивною гімнастикою та акробатикою позитивно впливають не тільки на фізіо-

логічний стан організму, але й на фізичні здібності людини. Однак тренеру необхідно знати індивідуальні особливості кожного з тих, що займаються, і на основі цих знань планувати навчально-тренувальний процес. Результат підготовки буде найбільш успішний, якщо тренер буде уважно стежити за тим, як діти, що займаються, реагують на те чи інше навантаження, щоб вчасно попередити помилки і травми.

Результати попереднього дослідження. За результатами попередніх досліджень можна зробити висновок, що групи спортивної гімнастики та акробатики знаходяться на однаковому рівні розвитку фізичних якостей. У групі спортивної гімнастики тести «Міст», «Підтягування», «Згинання і розгинання рук в упорі лежачи», «Човниковий біг» і «Статична рівновага» показали результат на рівні нижчому від середнього, а тест «Шпагат» – на низькому рівні. А група акробатики виконала тести «Міст», «Шпагат», «Підтягування», «Згинання і розгинання рук в упорі лежачи» і «Статична рівновага» – на рівні нижчому від середнього, а тест «Човниковий біг» – на низькому рівні.

Порівнюючи показники індексу Кетле, можна зробити висновок, що рівень фізичного розвитку за цим показником в обох групах знаходиться на середньому рівні. Між групами спортивної гімнастики та акробатики істотної різниці немає. Антропометричні показники в обох групах знаходяться на однаковому рівні, достовірної різниці між ними немає. Це підтвердилося за допомогою методів математичної статистики.

Дослідження адаптації серцево-судинної системи до навантаження дозволяють зробити висновок, що в періоди тренувань можливості кардіореспіраторної системи (КРС) дозволяють виконувати задане навантаження й усі зміни ЧСС знаходяться в межах фізіологічних норм, прийнятих для дітей цього віку. Ми визначали реакцію організму на навантаження, викликані виконанням фізичних вправ, визначаючи показники ЧСС у спокої, після фізичних вправ і в період відновлення. Адаптація серцево-судинної системи досліджуваних визначається як середня. У більшості випадків ми виявили середнє коливання результатів, що може вказувати на відсутність відхилень у стані здоров'я хлопчиків 7–8 років і слабкий розкид між показниками досліджень. Порівнюючи всі математичні показники функціонального стану організму, ми можемо зробити висновок, що між групами спортивної гімнастики та акробатики достовірних різниць немає, що підтверджується порівнянням значень t критерію Стюдента.

Тренувальні заняття зі спортивної гімнастики та акробатики проводились за традиційною методикою, яка застосовувалась у групах і була спрямована на розвиток фізичних якостей. Тренування тривали по 90 хв. Спільні ознаки: заняття в обох групах тривало 60 хвилин і проводились за традиційними, адаптованими методиками за своїм напрямом. Відмінні ознаки: на заняттях зі спортивної гімнастики виконувались вправи на снарядах і акробатичні вправи. На заняттях із акробатики використовувались акробатичні вправи, підтримки і різновиди упорів.

Результати заключного дослідження. Порівнюючи показники індексу Кетле, можна зробити висновок, що між групами спортивної гімнастики та акробатики немає істотних змін, що підтверджується критерієм Стьюдента. За отриманими даними ми бачимо, що обидві групи не зазнали істотних коливань і знаходяться на середньому рівні розвитку.

Порівнюючи показники антропометричних даних, можна зробити висновок, що в обох групах відбулися зміни у ваговому й ростовому показниках. Між групами немає вірогідних розходжень як до експерименту, так і після нього, що підтверджується порівнянням значень критерію Стьюдента ($t > t_{гр}$).

При визначенні функціонального стану організму нами використовувались аналогічні зони потужності тренувань зонам першого етапу досліджень. Достовірність різниць між групами в показниках функціонального стану організму не підтверджені. Усі показники дослідження груп спортивної гімнастики й акробатики майже не зазнали істотних коливань, що вказує на середнє коливання результатів. Адаптація серцево-судинної системи досліджуваних визначена як середня. У цілому розходжень у показниках ЧСС не спостерігається, що вказує нам на приблизно однаковий рівень розвитку здатності серцево-судинної системи реагувати на фізичну роботу.

Наступним етапом досліджень було визначення підсумкового рівня розвитку фізичних якостей у хлопчиків 7–8 років. Порівняльний аналіз результатів педагогічного тестування показав, що у групі спортивної гімнастики та акробатики в тестах із визначення рівня фізичної підготовленості спостерігається достовірний приріст показників ($p < 0,05$) у всіх тестах. Порівнюючи показники, слід відзначити, що при виконанні статичної рівноваги показники в обох група зросли з рівня нижчого від середнього до вищого за середній. При виконанні тестів «Підтягування» і «Згинання і розгинання рук в упорі лежачи» показники групи спортивної гімнастики зросли з нижчих від середнього рівня до вищих від середнього, а в групі акробатики показники зросли з нижчих від середнього рівня до середнього. У тестах «Міст», «Шпагати» і «Човниковий біг» в обох групах показники зросли з нижчих від середнього рівня до середнього.

Виходячи з результатів порівняльного аналізу педагогічного тестування хлопчиків 7–8 років, що займаються спортивною гімнастикою і акробатикою, ми робимо висновок, що в групах спортивної гімнастики і акробатики показники рівня розвитку фізичних якостей зросли. Порівнюючи результати тестування розвитку фізичних якостей після експерименту, між обома групами нами доведено достовірність різниці між результатами в тестах «Підтягування» і «Згинання і розгинання рук в упорі лежачи», що підтверджується порівнянням значень t-критерію Стьюдента ($t > T_{гр}$, $p < 0,05$). Це можна пояснити тим, що на заняттях зі спортивної гімнастики виконуються гімнастичні вправи, які структурно пов'язані з виконанням запропонованих тестів.

Таблиця 1 – Рівень розвитку фізичних якостей у хлопчиків 7–8 років після педагогічного експерименту

Тести	Група	1 $\bar{X} 1 \pm m 1$	2 $\bar{X} 2 \pm m 2$		p1
1. Міст, см	Спортивна гімнастика	51,7 ± 0,18	42,2 ± 0,28	< 0,05	> 0,05
	Акробатика	53,1 ± 0,28	44,1 ± 0,41	< 0,05	
2. Шпагати, см	Спортивна гімнастика	12,5 ± 0,7	7,1 ± 0,15	< 0,05	> 0,05
	Акробатика	11,9 ± 0,8	7,5 ± 0,28	< 0,05	
3. Підтягування, рази	Спортивна гімнастика	2,9 ± 1,1	5,1 ± 0,35	< 0,05	< 0,05
	Акробатика	2,1 ± 0,9	3,5 ± 0,5	< 0,05	
4. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, рази	Спортивна гімнастика	4,9 ± 0,6	11,5 ± 0,52	< 0,05	< 0,05
	Акробатика	6,0 ± 1,4	9,6 ± 0,51	< 0,05	
5. Човниковий біг, секунди	Спортивна гімнастика	10,1 ± 0,8	9,8 ± 0,35	< 0,05	> 0,05
	Акробатика	10,5 ± 0,6	9,6 ± 0,5	< 0,05	
6. Статична рівновага, секунди	Спортивна гімнастика	4,2 ± 1,8	8,1 ± 0,35	< 0,05	> 0,05
	Акробатика	4,7 ± 0,5	8,9 ± 0,5	< 0,05	

Висновки. Нами проведено дослідження розвитку фізичних якостей у хлопчиків 7–8 років, які займаються спортивною гімнастикою і акробатикою оздоровчої спрямованості. На підставі отриманих даних до і після педагогічного експерименту можна зробити такі висновки:

1. У відповідних літературних джерелах з різних галузей знань, що мають відношення до предмета дослідження, науково обґрунтовано необхідність і важливість використання нових і подальше дослідження вже існуючих методик, спрямованих на розвиток фізичних якостей, у даному випадку на заняттях зі спортивної гімнастики й акробатики.

2. За результатами попереднього дослідження вихідного рівня розвитку фізичних якостей виявлено, що хлопчики 7–8 років, які займаються спортивною гімнастикою і акробатикою оздоровчої спрямованості, мали низький і нижчий від середнього рівень розвитку фізичних якостей.

3. Дослідження рівня розвитку серцево-судинної системи хлопчиків 7–8 років дозволяють належним чином планувати програму навантажень та підходити до розподілу навантажень з доцільністю. Реакція кардіо-респіраторної системи на фізичні навантаження знаходились у межах фізіологічних норм, прийнятих для дітей цього віку. Вихідний рівень фізичного розвитку хлопчиків у обох групах знаходиться на середньому рівні. Після експерименту ці показники в групах не зазнали істотних коливань, що підтверджується розрахунком t-критерію Стьюдента.

4. Результати заключних досліджень. Використано й впроваджено в практику фізичного виховання хлопчиків 7–8 років методику розвитку їхніх фізичних якостей з використанням спортивної гімнастики і акробатики. Після проведення педагогічного експерименту виявлено статистично достовірні зміни показників фізичного розвитку хлопчиків, що займаються спортивною гімнастикою й акробатикою. Порівнюючи показники, слід відзначити, що при виконанні статичної рівноваги показники в обох групах зросли з рівня нижчого від середнього до вищого від середнього. При виконанні тестів «Підтягування» і «Згинання і розгинання рук в упорі лежачи» показники групи спортивної гімнастики зросли з нижчих від середнього рівня до вищих від середнього, а в групі акробатики показники зросли з нижчих від середнього рівня до середнього. У тестах «Міст», «Шпагати» і «Човниковий біг» в обох групах показники зросли з нижчих від середнього рівня до середнього.

5. На підставі отриманих даних після експерименту було зроблено висновок, що заняття спортивною гімнастикою більше сприяє розвитку силових якостей, ніж заняття акробатикою.

6. Дослідження характеру впливу занять спортивною гімнастикою та акробатикою оздоровчої спрямованості на рівень розвитку фізичних якостей в інших вікових групах – напрям і мета наших подальших наукових досліджень.

Література

1. Аксьонова, Л.В. Об'ємно-силова система тренувань: секрети методик; програми та системи відомих шкіл; техніки дихання/Л. В. Аксьонова. - АСТ, 2006. - 157 с.
2. Артюшенко, О. Ф. Основи спортивної підготовки: навч. посіб. для тренерів, викладачів та студентів факультетів фізичної культури /О. Ф. Артюшенко. – Черкаси: Брама-Україна, 2008. – 415 с.
3. Волков, Л.В. Теорія та методика дитячого та юнацького спорту / Л. В. Волков – К. : Олімпійський спорт, 2002. - 294 с.
4. Булатова, М.М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні // Теорія та методика фізичного виховання / М.М. Булатова, Ю. А. Усачов; за ред. Т. Ю. Круцевич. - К., 2003. - Т. 2. - С. 312–378.
5. Круцевич, Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посіб. /Т. Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. - К. : Олімп. л-ра, 2010. - 248 с. :
6. Круцевич, Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та юнаків: навч. посіб. для студ. ВНЗ фізичного виховання та спорту/Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов. - К. : 2005. - 195 с.

8. Гімнастична термінологія : навч. посіб. / Ю. М. Салямін, І. А. Терещенко, С. П. Прокопюк, Т. М. Левчук. – К. : Олімпійська література, 2010. – 144 с.

9. Теорія і методика фізичного виховання : підр. для студ. ВНЗ фіз. виховання та спорту : в 2 т. Т. 1: Загальні основи теорії і методики фізичного виховання./ [ред. Т. Ю. Круцевич]. – К. : Олімпійська література, 2008. – 423 с.

10. Шамардіна, Г. Н. Основи теорії та методики фізичного захоплення: обрані лекції / Г. Н. Шамардіна. – Дніпропетровськ: Пороги, 2003. – 445 с.

References

1. Aksenova, L. V. Obyomno-sylovaya systema trenirovok: sekrety metodyk; prohrammy y systemy yzvestnykh shkol; tekhniky dykhanyya /

L. V. Aksenova. – AST, 2006. – 157 s.

2. Artyushenko, O. F. Osnovy sportyvnoyi pidhotovky : navch. posib. dlya treneriv, vykladachiv i studentiv fakul'tetiv fizychnoyi kul'tury / O. F. Artyushenko. – Cherkasy : Brama-Ukrayina, 2008. – 415 s.

3. Volkov, L. V. Teoryya y metodyka det'skoho y yunosheskoho sporta / L. V. Volkov – K. : Olymпыyskyy sport, 2002. – 294 s.

4. Bulatova, M. M. Sovremennyye fizkul'turno-ozdorovytel'nye tekhnolohyy v fizycheskom vospytanyy // Teoryya y metodyka fizycheskoho vospytanyya / M. M. Bulatova, Yu. A. Usachev ; pod red. T. Yu. Krutsevych. – K., 2003. – T. 2. – S. 312–378.

5. Krutsevych, T. Yu. Rekreatsiya u fizychniy kul'turi riznykh hrup naselennya: navch. posib. / T. Yu. Krutsevych, H. V. Bezverkhnya. – K. : Olimp. l-ra, 2010. – 248 s. : il. – Bibliohr.

6. Krutsevych, T. Yu. Kontrol' v fizycheskom vospytanyy detey, podrostkov y yunoshey : navch. posib. dlya stud. VNZ fizychnoho vykhovannya i sportu / T. Yu. Krutsevych, M. Y. Vorob'ev. – K. : 2005. – 195 s.

7. Himnastychna terminolohiya : navch. posib. / Yu. M. Salyamin, I. A. Tereshchenko, S. P. Prokopyuk, T. M. Levchuk. – K. : Olymпыyskaya literatura, 2010. – 144 s.

8. Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya : pidr. dlya stud. VNZ fiz. vykhovannya ta sportu : v 2 t. T. 1: Zahal'ni osnovy teorii i metodyky fizychnoho vykhovannya./ [red. T. Yu. Krutsevych]. – K. : Olimpiys'ka literatura, 2008. – 423 s.

9. Shamardyna, H. N. Osnovy teoryy y metodyky fizycheskoho vospytanyya : yzbrannyye lektsyy / H. N. Shamardyna. – Dnepropetrovsk : Porohy, 2003. – 445 s.

В. В. Тимошенко, О. Р. Балаболко

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

ОЗДОРОВЧА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

V. V. Timoshenko, E. R. Balabolko

*Donbass State Engineering Academy
(Kramatorsk, Ukraine)*

HEALTH-IMPROVING PHYSICAL CULTURE

Анотація. У статті подано короткий огляд проблематики в галузі оздоровчої фізичної культури, аналізуються результати даних, отриманих з новітніх друкованих джерел, систематизуються складові оздоровчої фізичної культури, основні принципи самостійних занять фізичною культурою. Приділено увагу проблемам сучасного світу, пов'язаним з оздоровчою фізичною культурою, які викликані зниженням фізичних навантажень на людину внаслідок впровадження й розвитку нових технологій, а також розроблення оптимального комплексу й інтенсивності фізичних вправ. Показано вплив оздоровчої фізичної культури на різні системи людського організму, її значущість для їх нормального функціонування й адаптованість людини до факторів зовнішнього середовища.

Ключові слова: оздоровча фізична культура, складові, принципи, значущість, нові технології, зниження навантажень на людину, оптимальний комплекс вправ, здатність до адаптації.

Summary. This article discusses a brief overview of issues in the field of physical culture, examines the results of data obtained from the latest published sources and systematized components of health-improving physical culture, basic principles of independent physical training. Attention is paid to the problems of the modern world connected with physical culture, which is due to decreased physical activity in the result of implementation and development of new technologies and the development of optimal complex and the intensity of exercise. The article shows the influence of physical culture on various systems of the human body, its importance for their normal functioning and adaptability of the person to environmental factors.

Key words: health-improving physical culture, components, principles, significance, new technologies, reducing pressures on the person, the optimal set of exercises, the ability to adapt.

Постановка проблеми та її актуальність. Фізична культура – це вид тренувань, спрямованих на здоровий розвиток організму, підвищення рухової активності та розумової діяльності людини, соціальну адаптацію. Це обов'язкова частина загальної культури всебічно розвиненої особистості, формування якої є метою загальноосвітніх програм.

Основні показники стану фізичної культури у суспільстві: рівень здоров'я та фізичного розвитку людей, ступінь використання фізичної культури у сфері виховання та освіти, у виробництві, побуті, в організації вільного часу. Результатом діяльності людини є її фізична підготовленість та ступінь досконалості рухових умінь та навичок, високий рівень розвитку життєвих сил, спортивні досягнення, моральний, естетичний, інтелектуальний розвиток [4, с. 17-18].

Розрізняють спорт, фізичну рекреацію, фізичне виховання, фізичну освіту, лікувальну фізичну культуру та оздоровчу фізичну культуру.

Основною метою оздоровчої фізичної культури є гармонійний розвиток організму, його зміцнення та збереження здоров'я людини.

З просуванням технічного прогресу обсяг фізичної роботи, яку виконує людина, стрімко зменшується (як показує статистика, за останні сто років цей показник зменшився майже в 200 разів), що позначається на його здоров'ї. Отже, дедалі більшу роль для збереження нормальної рухової активності почала відігравати оздоровча фізична культура. Її можна розділити на кілька категорій

таких як фізичні вправи, активне дозвілля, фізична праця, загартовування та особиста гігієна.

Мета дослідження – систематизація досліджень у галузі оздоровчої фізичної культури та демонстрація її значущості в умовах сучасного світу.

Виклад основного матеріалу. Фізичні вправи – це комплекс заходів, вкладених у розвиток координації рухів, гнучкості, швидкості реакції, зміцнення серцево-судинної та нервово-емоційної системи, поліпшення обміну речовин.

Згідно з недавніми дослідженнями, сучасній людині потрібно щодня виконувати комплекс вправ, який забезпечує витрату енергії від 350 до 500 ккал, щоб компенсувати нестачу фізичної активності у процесі трудової діяльності.

Фізичні вправи. Однією з найефективніших комплексів вправ підтримки тонусу організму є зарядка. Сонливість, набряклість і млявість – часті ранкові явища, з якими вона допомагає боротися. В результаті поступово покращується загальне самопочуття, збільшується працездатність, людина стає менш сприйнятливою до психічних та фізичних навантажень.

Слід також відзначити, що зарядка позитивно впливає як на організм, що росте, так і на старіючий, завдяки короткочасним циклічно повторюваним вправам, які стимулюють синтез АТФ в організмі. Комплекси вправ, які включають силові навантаження, покращують витривалість; елементи гімнастики підвищують координацію рухів та благотворно впливають на вестибулярний апарат.

Інтенсивність таких навантажень не повинна перевищувати 40 відсотків від максимальних, оскільки в іншому випадку частішає серцебиття, страждає на серцево-судинну систему [7, с. 40].

Також чудово допомагає зберегти здоров'я, покращити стан нервово-емоційної системи аматорський спорт. Плавання розвиває всі групи м'язів, біг зміцнює литкові м'язи, гімнастика – опорно-руховий апарат загалом тощо. буд. [5, с. 187-189].

На відміну від професійного, він менш травматичний, навантаження на таких спортсменів набагато менше, ніж на спортсменів-професіоналів, що дозволяє їм підтримувати себе у формі, не відчуючи стресових ситуацій, пов'язаних із перевантаженнями задля досягнення результату, що переходить у комерційний інтерес.

У таблиці 1 показані найбільш популярні види спорту, які віддають перевагу спортсменам-аматорам.

Активне дозвілля та фізична праця. Одним із найважливіших факторів, що сприяють покращенню стану здоров'я, є активне дозвілля. До нього відносяться піші прогулянки на свіжому повітрі, туризм, їзда на велосипеді, катання на роликах, ковзанах, лижах, сноуборді та всі ігрові види спорту, такі як футбол, баскетбол, хокей, волейбол, теніс тощо [9, с. 45-48].

На жаль, у нашій країні активний відпочинок стає менш популярним. Все частіше люди вважають за краще провести час біля комп'ютера або телевізора, в результаті чого стикаються з такими проблемами, як гіподинамія і, як наслідок, ожиріння, хвороби опорно-рухового апарату та серцево-судинної системи.

Таблиця 1 – Найпопулярніші та наймасовіші види аматорського спорту у світі

Вид спорту	Відсоток від усіх, хто займається
1. Легка атлетика (ходьба, біг)	9,60 %
2. Футбол	8,40 %
3. Плавання (у тому числі дайвінг)	8,10 %
4. Йога	7,40 %
5. Велосипедний спорт	6,40 %
6. Баскетбол	5,70 %
7. Волейбол (у тому числі пляжний)	5,40 %
8. Аеробіка	5,30 %
9. Теніс	4,90 %
10. Бодібілдінг	4,70 %
11. Гольф	4,50 %
12. Спортивні танці	3,80 %
13. Лижний спорт	3,40 %
14. Єдиноборства (вільна, греко-римська) боротьба, бокс, дзюдо, ушу, карате, дзюдзюцу)	3,40 %
15. Настільний теніс	3,10 %
16. Спортивне орієнтування (туризм)	3,00 %
17. Національні види спорту	2,74 %
18. Склелазіння	2,60 %
19. Ролер-спорт	2,04 %
20. Екстремальний спорт	1,10 %

Як пише І.А. Зуєва, в даний час в нашій країні проводять дозволя активно всього 8-10% населення, тоді як в економічно розвинених країнах світу цей показник досягає 40-60% [6, с.

Фізичний працю також сприяє зміцненню організму. Він підходить працівникам розумової праці, а також людям з сидячою роботою. фізичній праці стимулюються обмінні процеси в організмі, розвиваються м'язова та серцево-судинна системи, у той час як при механізованій праці найбільше навантаження припадає на дрібні м'язи дистальних відділів кінцівок [1].,

Загартовування та гігієна. Щоб зміцнити судини та покращити адаптацію організму до різних факторів та терморегуляцію, використовують загартовування. Із цього приводу відомий фізіолог академік І.І. Р. Тарханов, визначаючи сутність загартовування, писав: «До слова «загартування» або «загартовування» у додатку до організму мова вдається за аналогією з явищами, що спостерігаються на залозі, стали, при їх загартовуванні, що надає їм більшої твердості та стійкості» [3, с.

Гартуватися можна починати у будь-якому віці. Єдині вимоги – систематичність та поступове збільшення впливу загартовуючого фактора. Дуже важлива постійність загартовування. Якщо процедури не повторювати, то ступінь загартованості знижуватиметься і результат поступово піде нанівець.

Розрізняють такі види загартовування: холодом, теплом, зниженим атмосферним тиском.

У нашому кліматичному поясі загартовування холодом є найактуальнішим. Під дією холодного повітря у незагартованої людини звужуються судини, погіршується кровопостачання кінцівок, переохолодження часто призводить до захворювань дихальних шляхів, посилюється виділення слизу в носовій порожнині.

Організм загартованої людини в цих умовах діє інакше: процеси терморегуляції відбуваються інтенсивніше, внаслідок чого покращується загальний кровообіг, збільшується стійкість організму до захворювань. Якщо регулярно загартуватися, відбувається ущільнення рогового шару шкіри, що також забезпечує додаткову теплоізоляцію.

Найбільш ефективним вважається загартовування за допомогою водних процедур. До нього відносяться купання, обтирання, холодний та контрастний душ. Людям із слабкою імунною системою слід звернути увагу на повітряне загартовування, оптимальна схема якого наведена у табл. 2.

Загартовування теплом буде корисним людям, які змушені працювати в гарячих цехах або жити в спекотному кліматі. У незагартованого організму ці умови можуть спричинити перегрів, тоді як загартовування стимулює потовиділення та збільшує тепловіддачу, забезпечуючи цим нормальну працездатність людини в умовах підвищеної температури.

Для гартування зниженим атмосферним тиском рекомендують альпінізм, перебування в горах. Таким чином організм поступово звикає до зменшення атмосферного тиску.

Слід пам'ятати, що вибираючи метод загартовування, необхідно проконсультуватися з лікарем, який підбере оптимальний режим, керуючись віком, станом здоров'я людини, а також індивідуальними особливостями.

Також велике значення відіграє особиста гігієна та гігієна здоров'я. До особистої чи персональної гігієни належить зміст тіла у чистоті. Гігієна здоров'я передбачає захист від простудних захворювань та обмороження (це, перш за все, стосується людей, які займаються фізичними

(на свіжому повітрі або зимовими видами спорту), від захворювань шлунково-кишкового тракту. До неї відноситься і підбір зручного взуття для тренувань (щоб уникнути пухирів, які можуть призвести до серйозних наслідків) та одягу.

Таблиця 2 – Режим загартовування повітряними потоками

Дні загартовування	Відстань від вентилятора, м	Тривалість процедури,с
Початковий період		
1–2	5,0	20
3–4	4,5	40
5–6	4,0	60
7–8	3,5	80
9–10	3,0	100
11–12	2,5	120
13–14	2,0	140
15–16	1,5	160
17–18	1,0	180
19–20	1,0	180
21–22	1,0	180
23–24	0,5	180
Підтримуючий період		
С 25 і далі	0,5	180

Самостійні заняття оздоровчою фізичною культурою. Метою самостійних занять оздоровчою фізичною культурою є збереження та зміцнення здоров'я, корисне проведення часу, виховання особистісних якостей, освоєння фізкультурних навичок та умінь. Самостійні заняття фізичною культурою також покликані вирішувати конкретні проблеми конкретної людини і розробляються в цьому випадку строго з урахуванням індивідуальних особливостей особистості та причин, що породжують проблему. Заняття фізкультурою покращують обмін речовин і кровообіг, зміцнюють серце, судини та легені, розвивають м'язи, позбавляють багатьох хвороб, позитивно впливають на психоемоційну сферу, роблять людину стрункішою і красивішою, допомагають бути активною, працездатною, зберігати інтерес до життя до кінця своїх днів [10, 15-17].

При цьому необхідно дотримуватись основних принципів самостійних занять фізичною культурою.

1. Принцип систематичності. Дотримання його передбачає регулярні заняття фізичними вправами. Ефект від заняття фізкультурою настає лише при регулярному та тривалому їх застосуванні.

2. Принцип індивідуальності. Вибір видів занять фізичною культурою залежить від фізкультурно-спортивних інтересів людини. Необ-

ходимо також облік стану здоров'я. Емоційна насиченість занять фізкультурою має бути неодмінно. Адже найбільше задоволення та ефект ми отримуємо від того, що нам подобається та цікаво робити.

1. Принцип раціональності фізичних навантажень. Дотримання цього принципу передбачає поступове збільшення фізичних навантажень та їхнє оптимальне поєднання з відпочинком. Частота занять фізкультурою також індивідуальна. Необхідно розраховувати навантаження та частоту занять залежно від тренуваності людини. Занадто великі навантаження щодня можуть лише погіршити стан, призвести до сильної втоми і навіть фізичних травм. А невеликі навантаження не дадуть очікуваного ефекту. Слід будувати заняття фізкультурою за таким правилом: від простого до складного, від легкого до важкого.

2. Принцип всебічного фізичного розвитку. У самостійних заняттях фізкультурою слід цілеспрямовано розвивати основні фізичні якості — витривалість, силу, гнучкість, спритність та ін. Для цього необхідно використовувати різні циклічні вправи, гімнастику, ігри, вправи з обтяженням.

3. Принцип впевненості у необхідності занять. Важко переоцінити психологічний настрій на заняття фізкультурою. З найдавніших часів відоме найтісніше взаємини психічного та фізичного здоров'я. Впевненість у необхідності та користі занять фізичною культурою є сильною підмогою організму. Ефект від занять фіз-культурою незрівнянно збільшується у тих випадках, коли фізичні вправи поєднуються із самонавіюванням. Свідомість стимулює біоритми мозку, а той наказує всьому тілу. Тому необхідно намагатися завжди не тільки вірити в результат, а й обов'язково продумувати, яким саме буде цей результат. Потрібно візуалізувати у свідомості здорові органи та їхнє функціонування.

4. Принцип лікарського контролю та самоконтролю. Консультація з лікарем допоможе будь-якій людині з'ясувати, які види фізкультури найкраще використовувати у самостійних заняттях, з яких фізичних навантажень розпочинати тренування.

Розрахунок оптимальних фізичних навантажень. Фізичні навантаження відрізняються кількісним та якісним впливом на організм. Вони інтенсифікують обмін речовин, витрати енергетичних ресурсів. Від ступеня їх витрачання залежить втома, що суб'єктивно виражається почуттям втоми. Без стомлення функціональні можливості організму не підвищуються. Після виконання фізичного навантаження працездатність зазвичай знижується і на її відновлення необхідний відпочинок. При м'язовій втомі в організмі зменшуються запаси глікогену, що знаходиться в печінці та м'язах, а в крові збільшується вміст недоокислених продуктів обміну речовин, тому при активних заняттях фізкультурою слід до раціону харчування включати більше овочів і фруктів, які допомагають підтримувати кислотно-лужну рівновагу в організмі [2, с. 57-58].

Виконання оптимальних фізичних навантажень є найважливішим моментом під час самостійних занять фізкультурою. Згідно з принципом Арндта — Шульца, малі навантаження не мають помітного впливу на організм, середні – найбільш сприятливі, а сильні можуть завдати шкоди. Для орієнтування можна використовувати класифікацію Р. З. Туманян, заснований на реакції серцево-судинної системи на навантаження. Якщо після виконання фізичних вправ частота пульсу трохи більше 120 ударів на хвилину, то навантаження вважається мінімальною, 120–160 – середньою, понад 160 – великою. Максимальною є фізичне навантаження, після якої частота пульсу дорівнює числу, що визначається відніманням з числа 220 свого віку в роках для жінок і $1/2$ віку в роках з числа 205 для чоловіків. Особливості розрахунку фізичного навантаження наочно показано в таблиці 3 [8, с. 104–105].

Таблиця 3 - Розрахунок оптимального фізичного навантаження

	Розрахунковий показник	Чоловіки	Жінки
a	«Пікова» ЧСС (максимальна)	$205 - 1/2 \text{ вік}$	$220 - \text{вік}$
b	Допустимий діапазон змін ЧСС	a – ЧСС спокою	a – ЧСС спокою
c	«Планове зрушення» ЧСС	$(b * \text{середня інтенсивність скорочень}) / 100\%$	$(b * \text{середня інтенсивність скорочень}) / 100\%$
d	«Пік» тренувальної зони	c + ЧСС спокою	c + ЧСС спокою

Висновки та перспективи подальших досліджень. Виходячи з вищенаведених у цій статті фактів, можна зробити такі висновки щодо оздоровчої фізичної культури:

1) основними складовими оздоровчої фізичної культури є фізичні вправи, активне дозвілля, фізична праця, загартовування та гігієна;

2) у зв'язку з розвитком технологій у сучасному світі відбувається механізація праці, що призвело до значного зниження рухової активності людини під час робочого дня, а також перерозподілу навантаження на м'язи, і, щоб попередити такі несприятливі наслідки, як гіподинамія, яка тягне за собою проблеми опорно-рухового апарату та серцево- впливу стресових ситуацій на людський організм; слід дбати про стан свого здоров'я за допомогою оздоровчої фізичної культури;

3) оздоровча фізична культура спрямована на зміцнення опорно-рухового та вестибулярного апаратів, серцево-судинної, нервово-емоційної, імунної, дихальної систем, покращення тепло- та енергообміну, метаболізму;

4) комплекс фізичних навантажень має бути підібраний індивідуально, з урахуванням таких факторів, як стан здоров'я людини, вік, спосіб життя, проблеми, на вирішення чи попередження яких потрібно звернути найбільшу увагу, рекомендується, щоб цей комплекс вибрав лікар;

5) систематичність виконання фізичних вправ є обов'язковою умовою для покращення стану здоров'я та підтримання людини у формі;

6) щоб фізичні навантаження приносили користь і не надавали шкоди організму внаслідок перевантажень, оптимальний режим занять фізкультурою має бути встановлений за принципом Арндта – Шульца, для цього можна використовувати класифікацію Г. З. Тумаяна.

На думку вчених, із впровадженням нових технологій та зміною способу людського життя проблема оздоровчої фізичної культури стає дедалі актуальнішою, з'являються нові класифікації розподілу фізичних навантажень, розробляються комплекси вправ та методики для самостійних занять, відкривається великий простір для подальших досліджень.

Література

1. Інгерлейб, М. Б. Анатомія фізичних вправ / М. Б. Інгер-лейб. - Фенікс, 2009. - 188 с.

2. Черемісінов, В. Н. Біохімія / Черемісінов В. Н. - Фізична культура, 2009. - 351 с.

3. Матвеев, Л. П. Загальна теорія спорту: навчальна книга для завершальних рівнів вищої фізкультурної освіти / Матвеев Л. П. – 4-та філія Воєніздату, 1997. – 304 с.

4. Гришина, Ю. І. Загальна фізична підготовка. Знати та вміти / Гришина Ю. І. - Фенікс, 2012. - 256 с.

5. Зуєва, І. А. Соціальне значення фізичної культури та спорту в умовах сучасного міста / Зуєва І. А. // Молодий учений: науковий журнал. - 2015. - № 15.1 (95.1). – С. 22–23.

6. Жалпанова, Л. Ж. Спорт, який вас вбиває / Жалпанова Л. Ж. – Віче, 2007. - 176 с.

7. Спортивні ігри. Техніка, тактика, методика навчання / Залізняк Ю. Д., Портнов Ю. М., Савін В. П., Лексаков А. В. - Академія, 2001. - 520 с.
8. Бішаєва, А. А. Фізична культура / Бішаєва А. А. – 6-те вид., стер. - Академія, 2013. - 301 с.

References

1. Ingerleyb, M. B. Anatomiya fizicheskikh uprazhneniy / M. B. Ingerleyb. – Rostov n/D. : Feniks, 2009. – 188 s.
2. Cheremisinov, V. N. Biohimiya / Cheremisinov V. N. – Fizi- cheskaya kultura, 2009. – 351 s.
3. Matveev, L. P. Obschaya teoriya sporta : uchebnaya kniga dlya zaver- shayuschih urovney vysshego fizkulturnogo obrazovaniya / Matveev L. P. – 4- y filial Voenizdata, 1997. – 304 s.
4. Grishina, Yu. I. Obschaya fizicheskaya podgotovka. Znat i umet / Grishina Yu. I. – Rostov n/D. : Feniks, 2012. – 256 s.
5. Zueva, I. A. Sotsialnoe znachenie fizicheskoy kulturyi i sporta v uslovi- yah sovremennogo goroda / Zueva I. A. // Molodoy uchYoniy : nauch-nyiy zhurnal. – 2015. – # 15.1 (95.1). – S. 22–23.
6. Zhalpanova, L. Zh. Sport, kotoryiy vas ubivaet / Zhalpanova L. Zh. – Veche, 2007. – 176 s.
7. Sportivnyie igry. Tehnika, taktika, metodika obucheniya / Zheleznayak Yu. D., Portnov Yu. M., Savin V. P., Leksakov A. V. – Akademiya, 2001. – 520 s.
8. Bishaeva, A. A. Fizicheskaya kultura / Bishaeva A. A. – 6-e izd., ster. – Akademiya, 2013. – 301 s.

РОЗДІЛ 4
ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ
ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
ТА СПОРТУ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

УДК 378.147:37.011.3-051

В. В. Шутько, В. Ю. Отріщенко

Криворізький педагогічний інститут
ДВНЗ «Криворізький національний університет»
(м. Кривий Ріг, Україна)

ФОРМУВАННЯ ДОСЛІДНИЦЬКИХ ЗДІБНОСТЕЙ МАЙБУТНІХ
ВЧИТЕЛІВ ПІД ЧАС ПРОХОДЖЕННЯ ПЕДАГОГІЧНОЇ
ПРАКТИКИ

V. V. Shutko, V. Yu. Otrischenko

Krivorizky pedagogichnyy institut
(Krivoy Rog, Ukraine)

FORMATION OF RESEARCH ABILITIES OF FUTURE TEACHER
DURING PASSAGE OF STUDENT TEACHING

Анотація. У статті розглядається питання практичного впровадження можливостей формування дослідницьких здібностей майбутнього вчителя під час проходження педагогічної практики. Студенти самостійно обрали метод досліджень – анкетування; склали перелік питань; провели опитування старшокласників з метою визначення мотивів до занять фізичною культурою і спортом. Застосований педагогічний підхід роботи, виходячи з її цілей, дав позитивний результат у дослідженнях мотивації школярів до занять фізичними вправами; визначені фактори, які заважають займатися спортом; з'ясовані причини небажання учнів відвідувати уроки фізкультури; встановлено зацікавленість сім'ї та роль батьків у фізичному розвитку дітей.

Студенти на підставі аналізу анкетних даних зробили для себе ряд важливих висновків і розробили певні рекомендації щодо використання їх у своїй подальшій професійній діяльності.

Ключові слова: дослідження, педагогічна практика, мотивація, анкетування, фізична культура.

Summary. The article discusses the practical introduction possibilities of formation of research abilities of the future teacher during the passage of pedagogical practice. Students chose their own method of research - questionnaires; compiled a list of questions; conducted a survey of high school students in order to determine the motives for classes for physical culture and sports. Pedagogical approach works, which has been used on the basis of its objectives gave a positive result in motivating pupils to study physical exercise; identified the factors that interfere with doing sports; found the reasons for the reluctance of pupils to attend lessons physical education; it sets the interest of the family and the role of parents in the physical development of children.

Students, on the basis of the analysis of the questionnaire data made number of important findings and developed specific recommendations for use in their further professional activities.

Keywords: research, pedagogical practice, motivation, questionnaire, physical education.

Постановка проблеми та її актуальність. У сучасних соціально-економічних умовах ставлення Української держави особливого значення набуває проблема професійної підготовки майбутніх педагогів, увага приділяється реформуванню освіти. Глибоке розуміння сутності педагогічних явищ і процесів, творчий погляд і розв'язання педагогічних завдань неможливі без оволодіння майбутніми педагогами вміннями й навичками дослідницької діяльності [9, с. 91].

Тим паче молодому вчителю вкрай необхідні вміння пошуку, відбору, аналізу, створення, обґрунтування, порівняння в своїй майбутній професії для успішної і творчої праці з підростаючим поколінням.

Проте формування дослідницьких здібностей у студентів не знаходить належного науково-теоретичного та практичного втілення в їх підготовці до професійної діяльності під час педагогічної практики.

Загально відомо, що педагогічна практика, з точки зору науковців, – це форма професійного навчання у вищій школі. Вона розглядається як сполучна ланка між теоретичним навчанням майбутніх учителів і їхньою майбутньою роботою в навчально-виховних установах [4, с. 74].

Рівень професіоналізму, педагогічна підготовка викладача на сучасному етапі не відповідають вимогам європейської освіти. У більшості частини вчителів не сформована здатність розуміти мотиви поведінки учнів, їхній внутрішній світ. Вони не вміють співпрацювати з учнями, не стимулюють їхню ініціативу, творчість, самооцінку у сфері фізичної культури [5, с. 118].

Незнання та невміння визначення мотивів школярів до занять активними руховими діями також спричиняють певні незручності в стосунках між учителем і учнями. Тому дослідження мотиваційної сфери учнів до занять фізичною культурою і спортом в контексті сьогодення є актуальним, оскільки мотивація – один з найважливіших компонентів у процесі організації занять школярів та їх активного, усвідомленого ставлення до навчання, що надалі сприятиме розвитку пізнавального інтересу, підвищенню працездатності, придбання функціональної стійкості організму і збереженню здоров'я, а майбутньому вчителю надасть додаткові знання та вміння в дослідницькій діяльності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Система гуманітарної освіти передбачає високопрофесійну підготовку фахівців у сфері фізичної культури та шкільного фізичного виховання.

Погіршення стану здоров'я підростаючого покоління підвищило вимоги до висококваліфікованих учителів фізичної культури, які мають сприяти формуванню традицій і культури здорового способу життя, престижу здоров'я, залученню учнів до активних занять фізичною культурою [7, с. 84]. Тому сучасна система освіти, в тому числі і фізкультура, повинна забезпечити підготовку кваліфікованого спеціаліста, готового застосовувати та нарощувати освітній потенціал, постійно удосконалюватися професійно [8, с. 97].

На підставі перегляду та аналізу науково-методичної літератури виявлена об'єктивна необхідність пошуку дієвих засобів покращення підготовки фахівців фізичної культури. Меж вдосконалення змісту підготовки майбутніх учителів фізичної культури не існує. Проте вже зараз потрібна систематична, цілеспрямована робота з покращення кожної зі сторін підготовки сучасного педагога фізичної культури. Оптимальна модель учителя фізичної культури являє собою систему необхідних взаємопов'язаних і взаємообумовлених компонентів, які повинні вироблятися всім комплексом навчально-виховного процесу, а в подальшому – удосконалюватися протягом усієї практичної роботи [10, с. 116].

Актуальність пов'язана з подальшим розвитком системи фізичного виховання в сучасній школі, бо на сьогодні в цій галузі спостерігається низка проблем, серед яких низький рівень здоров'я учнів, відсутність фізичного обґрунтованого навантаження, недосконалість програми, недостатнє використання методів контролю рівня фізичної підготовленості [3, с. 12]. Настала необхідність досягнення мети цієї навчальної дисципліни щодо формування фізичної культури особистості педагогічного фахівця як того, хто професійною діяльністю безпосередньо впливає на виховання майбутніх поколінь.

Обумовленні вимоги щодо оцінювання професійної компетентності майбутнього викладача пропонує Т. О. Лоза [2]. Насамперед це його педагогічна культура, рухова підготовленість, етична культура, організаторські здібності, культура виховної діяльності, ставлення до професійної діяльності, комунікативні навички. Також наведений перелік оцінок можна доповнити умінням досліджувати, спостерігати, порівнювати та аналізувати.

У своїй науковій статті О. М. Печко [6, с. 63] посилається на погляди О. Н. Кулюткина та С. Омеляненка, які доводять, що об'єктивним показником сформованості професійної майстерності вчителя фізичної культури є компетентне вирішення професійних завдань та ситуацій. Її формування відбувається шляхом розвитку уміння спостерігати та аналізувати педагогічний процес, бачити причинно-наслідкові зв'язки, точно формулювати педагогічні завдання.

Одним із ефективних і дієвих підходів до професійного удосконалення є метод анкетування, який полягає в педагогічному дослідженні й вивченні обраних результатів для використання в своїй подальшій діяльності.

Мета та задачі. 1. Розробити та застосувати анкету для старшокласників з метою дослідження студентами-практикантами мотиваційних поглядів шкільного юнацтва щодо занять фізичною культурою і спортом. 2. З'ясувати готовність студентів до дослідницької роботи в своїй майбутній професійній діяльності.

Виклад основного матеріалу. До початку педагогічної практики перед студентами п'ятого курсу були поставлені завдання дослідити мотиваційні вподобання або причини нехтування заняттями фізичною культурою учнями старших класів (в школах, де проходила практика) з правом самостійно обрати методи досліджень.

Студентами був обраний метод анкетування. Для отримання достовірних та об'єктивних даних анкета була анонімною. Вона включала в себе питання різного характеру. Розроблена система запитань була спрямована на виявлення мотивів ставлення до занять фізичною культурою; визначення факторів, які заважають займатися спортом; з'ясування причин небажання учнів йти на уроки фізичної культури; встановити, чи цікавиться сім'я станом фізичної підготовленості дітей; визначити роль батьків у формуванні ставлення до занять фізичною культурою і спортом тощо.

Під час анкетування десятикласники мали змогу виказати свою думку щодо того, чому їхні однокласники не люблять уроки фізичної культури. Ми запропонували обрати декілька причин зі списку, а саме: 1) ставлять оцінки, 2) бояться насмішок з боку інших, 3) не цікаво, 4) щось не виходить, 5) свій варіант. Респонденти вважають, що найбільш поширеною причиною є те, що їм не цікаво; на другому по значенню є свій варіант (а саме: є більш важливі справи, лінь, не хочуть перевдягатися, через вчителя, дуже втомлюються, важко робити вправи, тощо); на третьому місці – щось не виходить; на четвертому – бояться насмішок з боку інших; на останньому – ставлять оцінки. Тобто, з їхньої точки зору, основною причиною відсутності бажання відвідувати уроки фізичної культури у однокласників є те, що їм не цікаво займатися.

На запитання: «Чи задоволені Ви уроками фізичної культури?» – старшокласники дали такі відповіді: 48 – скоріше задоволені, ніж не задоволені; 32 – дуже задоволені; 24 – задоволені; 16 – не знаю; 8 – скоріше не задоволені; 8 – не задоволені. Таким чином, можна сказати, що 76 % учнів більше задоволені, ніж не задоволені проведеними уроками з фізичної культури.

На пропозицію розподілити навчальні предмети за своїми перевагами 136 респондентів поставили фізичну культуру на: 1-ше місце – 4 учня; 2-ге місце – 16 учнів; 3-тє місце – 20 учнів; 4-те місце – 8 учні; 5-те місце – 4 учня. Лише 52 десятикласника з 136 опитаних записали цю дисципліну у свій перелік, інші вказували інформатику, математику, біологію, історію, літературу тощо.

Для того щоб з'ясувати, чи проводять батьки виховну роботу з фізичної культури, чи впливають вони на своїх дітей власним прикладом, ми поставили такі запитання: «Чи розповідають Вам ваші батьки про свої минулі спортивні успіхи?» (більшість дали відповідь «рідко»); «Чи цікавляться батьки Вашої спортивною підготовкою?» (у 88 учнів батьки цікавляться даним питанням); «Чи відвідуєте Ви спільно з батьками спортивні змагання, тренажерні зали, басейни і т. д.?» (60 респондентів вказали «рідко», ще 60 – «ніколи» і тільки 16 – «часто»). Таким чином, можна сказати, що більшість батьків цікавляться фізичним розвитком своїх дітей, хоч не всі з них впливають на них своїм власним прикладом.

На запитання: «Вкажіть причини, які заважають Вам займатися спортом» – ми отримали такі дані: «не вистачає часу» – 64 респонденти; «не маю бажання» – 20 опитаних; «відсутність спортивної екіпіровки та інвентарю» – 12; «не маю можливості оплачувати заняття» – 8; «інше» – 32 опитаних («через стан здоров'я», «нічого не заважає – я займаюся», «достатньо уроків фізичної культури»). Тобто особливості сучасних умов життя, матеріальне становище родини, різкий розвиток технічного прогресу, інтенсивне зростання обсягів інформації, збільшення навчального навантаження заважають фізичному вдосконаленню учнів.

Для того щоб з'ясувати, чи знають старшокласники, яке значення має фізична культура не тільки для фізичного, а й для розумового і морального розвитку, нами були поставлені такі питання: «Чи потрібно бути фізично підготовленим, щоб досягти життєвого успіху, зробити кар'єру?». Більшість розуміють, що «так», але не підтверджують своїми діями. «Чи вважаєте Ви, що заняття спортом сприяють розвитку інтелекту людини?». 52 опитаних вказали «так». Тобто можна стверджувати, що учні не отри- мували прикладу з боку вчителя або батьків.

Також нами було поставлене питання: «Хто і що може вплинути на Вас у формуванні інтересу до занять фізичною культурою?». Проаналізувавши відповіді, ми з'ясували, що найбільший вплив на респондентів має такий фактор, як будівництво свого тіла; на 2-му місці – батьки; на 3-му – друзі; на 4-му – два варіанти відповіді: класний керівник та спортивні змагання; на 5-му – також два фактори: вчитель фізичної культури та свій варіант (мій настрій і бажання, протилежна стать, для зміцнення здоров'я, самоствердитися тощо). Тобто вчитель фізичної культури, на думку учнів, не є тим мотиваційним джерелом, котрим він повинен бути.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Застосований нами педагогічний підхід щодо формування дослідницьких здібностей майбутніх учителів під час проходження педагогічної практики дав позитивний результат.

Студенти на підставі анкетування старшокласників зробили для себе ряд важливих висновків, які стосуються того, що в цілому мотивація є одним з найважливіших компонентів процесу організації навчальної діяльності. Старшокласники керуються різними мотивами, серед яких найбільш популярними є будівництво і вдосконалення форми тіла, поліпшення та зміцнення здоров'я. Основними причинами нехтування заняттями фізичною культурою є такі: не вистачає часу, через стан здоров'я, достатньо і уроків фізичної культури. Нажаль, не всі старшокласники розуміють, що заняття фізичною культурою мають велике значення для розвитку інтелекту, досягнення успіху в житті, особливо в професійній діяльності, через відсутність прикладу з боку вчителя і сім'ї.

Для покращення шкільного фізичного виховання студентами були розроблені певні рекомендації: 1. Необхідно активізувати інтерес учнів безпосередньо на уроках фізичної культури. 2. Вчителі мають аналізувати і коригувати негативні особливості у викладанні. 3. Покращувати матеріальну базу. 4. Активізувати і збільшувати можливість додаткових занять з учнями старшого шкільного віку. 5. Актуалізувати мотивацію до занять фізичною культурою і спортом. 6. Акцентувати увагу учнів на значущості самовдосконалення фізичних і вольових якостей і їх необхідності в майбутній професійній діяльності.

Також велика роль в мотивації до занять фізичною культурою і спортом належить батькам учнів.

Таким чином, набуті дослідницькі вміння та знання про мотивацію старшокласників до фізичного виховання можуть бути використані вчителями в своїй подальшій професійній діяльності.

Література

1. Кривенцова, І. В. Дослідження сформованості фізичної культури особистості майбутніх педагогів на початку першого року навчання / І. В. Кривенцова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, 2012. – № 12. – С. 65–69.
2. Лоза, Т. О. Професійно-педагогічна підготовка магістрів з фізичного виховання і спорту / Т. О. Лоза // Матеріали науково-практичної конференції «Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи» : монографія / за заг. ред. М. Лук'янченка, А. Матвєєва, А. Подольски, Ю. Шкрибітл. – Дрогобич : КОЛО, 2007. – С. 450–496.
3. Марченко, С. І. Оцінка фізичного розвитку хлопців в 10 років у контексті сучасних завдань фізичного виховання / С. І. Марченко, В. В. Іванов // Теорія та методика фізичного виховання. – 2011. – № 8. – С. 10–13.
4. Надкернична, А. Організація педагогічної практики майбутніх учителів: результати експериментального дослідження / А. Надкернична // Педагогіка і психологія професійної освіти. – 2012. – № 2. – С. 74–81.
5. Павленко, Є. А. Педагогічні аспекти гуманітарної підготовки майбутніх учителів фізичного виховання / Є. А. Павленко // Фізичне виховання, спорт та здоров'я у сучасному суспільстві : збірник матеріалів II Всеукраїнської науково-методичної конференції. – Харків : ХНАДУ, 2014 – С. 117–119.
6. Печко, О. М. Важливість педагогічних умінь в оцінці майбутніх вчителів фізичної культури / О. М. Печко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, 2012. – № 8. – С. 62–64.
7. Самсутіна, Н. М. Критерії, показники та рівні сформованості професійних функціональних компетентностей майбутніх учителів фізичної культури / Н. М. Самсутіна // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, 2012. – № 8. – С. 83–86.
8. Степанченко, Н. І. Роль професійної мотивації в системі підготовки студентів фізкультурних вузів / Н. І. Степанченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, 2012. – № 8. – С. 94–98.
9. Чжоу, Цун. Проблема дослідницьких умінь у студентів вищих педагогічних навчальних закладів / Чжоу Цун // Педагогіка вищої та середньої школи : зб. наук. праць. – Кривий Ріг, 2014. – Вип. 42. – С. 91–96.
10. Яців, Я. М. Професійна підготовка фахівців фізичної культури та спорту / Я. М. Яців // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т., 2012. – № 3 (19). – С. 115–117.

References

1. Kryventsova, I. V. Doslidzhennya sformovanosti fizychnoyi kul'tury osobystosti maybutnikh pedahohiv na pochatku pershoho roku navchannya / I. V. Kryventsova // Pedahohika, psykholohiya ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu. – Kharkiv, 2012. – № 12. – S. 65–69.
2. Loza, T. O. Profesiyno-pedahohichna pidhotovka mahistriv z fizychnoho vykhovannya i sportu / T. O. Loza // Materialy naukovo-praktychnoyi konferentsiyi «Realizatsiya zdorovoho sposobu zhyttya – suchasni pidkhody» : monohrafiya / za zah. red. M. Luk''yanchenka, A. Matvyeyeva, A. Podol'sky, Yu. Shkrybtel. – Drohobych : KOLO, 2007. – S. 450–496.
3. Marchenko, S. I. Otsinka fizychnoho rozvytku khloptsiv v 10 rokiv u konteksti suchasnykh zavdan' fizychnoho vykhovannya / S. I. Marchenko, V. V. Ivanov // Teoriya ta metodyka fizychnoho vykhovannya. – 2011. – № 8. – S. 10–13.
4. Nadkernychna, A. Orhanizatsiya pedahohichnoyi praktyky maybutnikh uchyteliv: rezul'taty eksperymental'noho doslidzhennya / A. Nadkernychna // Pedahohika i psykholohiya profesiynoyi osvity. – 2012. – № 2. – S. 74–81.
5. Pavlenko, Ye. A. Pedahohichni aspekty humanitarnoyi pidhotovky maybutnikh uchyteliv fizychnoho vykhovannya / Ye. A. Pavlenko // Fizychno vykhovannya, sport ta zdorov'ya u suchasnomu suspil'stvi : zbirnyk materialiv II Vseukrayins'koyi naukovo-metodychnoyi konferentsiyi. – Kharkiv : KhNADU, 2014 – S. 117–119.
6. Pechko, O. M. Vazhlyvist' pedahohichnykh umin' v otsintsi maybutnikh vchyteliv fizychnoyi kul'tury / O. M. Pechko // Pedahohika, psykholohiya ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu. – Kharkiv, 2012. – № 8. – S. 62–64.
7. Samsutina, N. M. Kryteriyi, pokaznyky ta rivni sformovanosti profesiynykh funktsional'nykh kompetentnostey maybutnikh uchyteliv fizychnoyi kul'tury / N. M. Samsutina // Pedahohika, psykholohiya ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu. – Kharkiv, 2012. – № 8. – S. 83–86.
8. Stepanchenko, N. I. Rol' profesiynoyi motyvatsiyi v systemi pidhotovky studentiv fizkul'turnykh vuziv / N. I. Stepanchenko // Pedahohika, psykholohiya ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu. – Kharkiv, 2012. – № 8. – S. 94–98.
9. Chzhou, Tsun. Problema doslidnyts'kykh umin' u studentiv vyshchykh pedahohichnykh navchal'nykh zakladiv / Chzhou Tsun // Pedahohika vyshchoyi ta seredn'oyi shkoly : zb. nauk. prats'. – Vyp. 42. – Kryvyy Rih, 2014. – S. 91–96.
10. Yatsiv, Ya. M. Profesiyna pidhotovka fakhivtsiv fizychnoyi kul'tury ta sportu / Ya. M. Yatsiv // Fizychno vykhovannya, sport i kul'tura zdorov'ya u suchasnomu suspil'stvi : zb. nauk. prats' Volyn. nats. un-tu im. Lesi Ukrayinky. – Luts'k : Volyn. nats. un-t., 2012. – № 3 (19). – S. 115–117.

В. І. Мірошніченко

*Національна академія Державної прикордонної служби України
імені Богдана Хмельницького (м. Хмельницький, Україна)*

**РОЗВИТОК МОТИВАЦІЇ ДО ФІЗИЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ
МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ-ПРИКОРДОННИКІВ**

V. Miroshnichenko

*National Academy State Border Service
Ukraine named after Bogdan Khmelnytsky
(Khmelnytsky, Ukraine)*

**DEVELOPMENT OF MOTIVATION TO PHYSICAL PERFECTION
OF THE FUTURE OFFICERS OF BORDER GUARDS**

Анотація. У статті розглядаються окремі аспекти проблеми фізичного вдосконалення майбутніх офіцерів-прикордонників, зокрема мотиваційні. Автор вказує на визначальну роль мотивації в процесі фізичної підготовки та фізичного вдосконалення. Звертається увага на можливості, форми та засоби фізичного вдосконалення майбутніх офіцерів-прикордонників як у навчальний, так і у позанавчальний час.

Ключові слова: фізичне вдосконалення, майбутні офіцери-прикордонники, мотивація, розвиток, готовність, навчальний та позанавчальний час.

Summary. The separate aspects of problem of physical perfection of future border officers-guards are examined in the article, in particular motivational. An author specifies on the qualificatory role of motivation in the process of physical preparation and physical perfection. Attention applies on possibilities, forms and facilities of physical perfection of future border officers-guards as educational, so in educational time.

Keywords: physical perfection, future border officers-guards, motivation, development, readiness, educational and as in educational time.

Постановка проблеми та її актуальність. Специфічність професійної діяльності офіцера-прикордонника передбачає необхідність удосконалення його як особистісних, так і професійних умінь та навичок протягом життя. Тому завдання вищого військового навчального закладу полягає у тому, щоб навчити майбутніх офіцерів учитися. Важливою складовою підготовки курсантів-прикордонників до професійної діяльності є їхнє фізичне вдосконалення.

У відомчий навчальний заклад Державної прикордонної служби України (далі – ДПСУ) Національну академію Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького (далі – НАДПСУ) юнаки

та дівчата приходять з різним рівнем фізичної підготовки. Тому першочерговою потребою є розвиток їхньої мотивації до фізичного вдосконалення.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Різноманітні аспекти проблеми фізичного вдосконалення розглядають А. Внуков, Н. Винник, О. Гнидюк, О. Діденко, Р. Ковальчук, В. Кириченко, Р. Мальований, С. Собко, С. Сичов, О. Фігура, В. Шахматов, П. Щербак та ін.

Так, Н. Винник, Р. Мальований, В. Шахматов звертають увагу, що організаційно-методичні питання професійно-методичної спрямованості фізичної підготовки були розроблені ще у 20-х роках минулого століття [1, с. 121].

Велику цінність для нашого дослідження становить праця А. Маслоу «Мотивація і особистість», у якій висвітлюються мотиваційні основи організації діяльності і потреб людини [2].

Проводячи дослідження щодо залучення молоді до цінностей фізичної культури, С. Сичов доходить висновку, що саме мотивація та сформована потреба є головними чинниками зазначеного процесу. Важливим мотивом для більшості студентів є стійке прагнення удосконалити свої фізичні якості, отримати необхідні вміння і навички виконання різноманітних фізичних вправ та комбінацій. Мотиваційна складова, зазначає автор, є важливим виховним процесом, який постійно розвивається й удосконалюється. Виховними елементами педагогічного процесу є особистісно зорієнтований ефект і вчинок, мистецтво мотиваційної зацікавленості, творчі засоби виховної роботи викладачів як професіоналів, які впливають на швидкість включення студентів до роботи [1, с. 249–250].

Мета і завдання дослідження. Метою статті є визначення ролі мотивації в процесі фізичного вдосконалення майбутніх офіцерів-прикордонників.

Виклад основного матеріалу. З метою вивчення ступеня розвитку мотивів, що спонукають майбутніх офіцерів-прикордонників до фізичного вдосконалення, було проведено дослідження, у якому брали участь 220 курсантів НАДПСУ першого та другого курсів навчання. Результати дослідження дозволили класифікувати мотиви за такими групами: мотиви, пов'язані з бажанням досягти кращих результатів у майбутній професійній діяльності; мотиви, пов'язані із прагненням до самоствердження; мотиви, пов'язані із задоволенням матеріальних потреб.

Мотив спонукає особистість курсанта до діяльності. Водночас він є одним із її важливих компонентів, впливає на її зміст. Окремі складові діяльності відповідають елементам мотиваційної сфери, функціонально та генетично пов'язані з ними. Поведінка в цілому відповідає потребам індивіда, системі діяльностей, з яких вона складається: різноманітності мотивів, дій, упорядкованому набору цілей, що формують цю діяльність, тощо [2, с. 126].

На думку О. Петрова, найбільш дієвим засобом формування потреби і мотивів щодо фізичного вдосконалення є прийом оперативного і постійного інформування вихованців про поточні і оперативні результати, тобто прийом зворотного зв'язку [5]. Але ми погоджуємося з С. Собком, який вважає, що однієї потреби для розвитку певної якості недостатньо, сама по собі потреба не здатна надати діяльності потрібної спрямованості. Мотиваційна система, яка включає в себе мотиви, інтереси, ціннісні орієнтації, конкретизує зміст діяльності. Мотиваційна система виявляє не тільки актуальну здійсненну діяльність, але й перспективу подальшого розвитку діяльності у потрібному напрямі [6, с. 129].

Звичайно, звертає увагу С. Собко, фізичну досконалість сприймають як сукупність міцного здоров'я, фізичної загартованості до різних температурних і хвороботворних впливів зовнішнього середовища, гармонійності й краси зовнішніх форм тіла з розвитком життєво важливих фізичних якостей людини: її сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості й наявності натренованих рухових навичок, які дозволяють їй успішно діяти у найрізноманітніших умовах [6, с. 129]. У контексті нашого дослідження це є різноманітні умови у повсякденній практиці оперативно-службової та службово-бойової діяльності офіцерів-прикордонників.

Готовність до фізичного самовдосконалення майбутніх офіцерів-прикордонників О. Гнидюк визначає як професійно важливу особистісну властивість, що охоплює переконаність в соціальній і особистій значущості фізичного саморозвитку, знання технології, методів та засобів фізичного самовдосконалення, особистісні якості та уміння, необхідні для постійного та цілеспрямованого самостійного підвищення рівня фізичної підготовленості, для усвідомленої, цілеспрямованої й систематичної побудови стратегії фізичного особистісного зростання в процесі професійної діяльності. Структуру готовності до фізичного самовдосконалення майбутніх офіцерів-прикордонників, на думку дослідника, становить єдність трьох компонентів: мотиваційно-особистісного, пізнавально-інформаційного та операційно-діяльнісного [7, с. 5–6]. У контексті нашого дослідження особливого

значення набуває зміст мотиваційно-особистісного компоненту. Мотиваційно-особистісний компонент охоплює розуміння майбутнім офіцером-прикордонником своїх фізичних можливостей, необхідності їх удосконалення, виражає ціннісне усвідомлене ставлення до необхідності й умов фізичного самовдосконалення та виявляється в інтересі до проблем фізичного самовдосконалення. Цей компонент охоплює також сформовані особистісні якості, зокрема, наполегливість, цілеспрямованість, витривалість, тощо, намагання актуалізувати та забезпечити необхідні умови для фізичного самовдосконалення в заданому режимі й досягти необхідних результатів [7, с. 6]. До того ж ми поділяємо думку О. Гнидюка [7, с. 8] щодо визначення однією із педагогічних умов формування у майбутніх офіцерів-прикордонників готовності до фізичного самовдосконалення розвиток мотивації курсантів шляхом оволодіння системою знань і способів діяльності з фізичного самовдосконалення.

За результатами аналізу літератури [8] та проведеного дослідження зазначимо, що у вищому військовому навчальному закладі фізичне вдосконалення як складова фізичної підготовки майбутніх офіцерів виконує такі функції:

- соціальну (досягнення необхідного рівня розвитку особистості, зміцнення її здоров'я, підготовка до професійної діяльності);
- проектно-творчу (визначає індивідуальні фізичні можливості та здібності особистості);
- ціннісно-орієнтаційну (розвиває професійну та особистісну орієнтацію);
- комунікативно-результативну (відображає культуру поведінки, спілкування, взаємодію учасників фізкультурно-спортивної діяльності).

Фізичне вдосконалення (у межах дослідження) відбувалося як під час процесу навчання, так і в позанавчальний час. Під час експериментального навчання з метою формування мотивів щодо фізичного вдосконалення на заняттях з фізичної підготовки проводились «теоретичні п'ятихвилинки» (для курсантів першого курсу – по 5–10 хвилин, другого курсу – 10–15 хвилин). Курсантам надавалась теоретична інформація, зверталась увага на її актуальність та практичне значення для майбутньої професійної діяльності.

Результати дослідження переконують у доцільності використання сучасних технологій навчання у розвитку мотивації до фізичного вдосконалення майбутніх офіцерів-прикордонників. Не дивлячись на те, що у педагогічній літературі поняття «технологія навчання» і «навчальна технологія» вживаються як тотожні, перше з них є дещо вужчим і означає шлях освоєння конкретного матеріалу в межах певного предмета, теми, питання, а навчальна технологія передбачає розгляд різних технологій навчання [8, с. 171]. В освітньому процесі НАДПСУ найпоширенішими є такі технології навчання: диференційоване навчання, проблемне навчання, ігрові технології навчання, інформаційні технології навчання, особистісно орієнтоване навчання, тощо. Всі вони певною мірою є інструментами розвитку мотивації до фізичного вдосконалення. Так, наприклад, ігрові технології

характеризуються наявністю ігрових моделей діяльності, активізацією мислення та поведінки курсанта, високим ступенем задіяності в освітньому процесі, емоційністю, творчим характером заняття, самостійністю курсантів у прийнятті рішень, їх бажанням набутти конкретних умінь і навичок, у тому числі умінь і навичок фізичного вдосконалення. Виконуючи спонукальну функцію, ігрова діяльність викликає інтерес курсантів, мотивує їх до фізичного вдосконалення. Доцільним, на наше переконання, є використання таких методів, як ігри-вправи, рольові та ситуаційні ігри, тощо.

Усвідомивши значущість фізичного вдосконалення під час майбутньої професійної діяльності, курсанти-прикордонники під час навчання, у позанавчальній роботі, під час самостійної підготовки ставлять перед собою цілі для фізичного самовдосконалення. Умовно їх можна поділити на цілі далекої та близької перспективи. Цілі далекої перспективи щодо фізичного самовдосконалення передбачають продовження цього процесу протягом усього активного життя. Цілі ж близької перспективи – це ті плани щодо фізичного самовдосконалення, які створюються курсантом на період навчання в академії, включають у себе різні форми, методи та заходи.

Однією з таких форм (із урахуванням орієнтації фізичного вдосконалення на практичні потреби у майбутній діяльності за обраною спеціальністю) є відвідування майбутніми офіцерами-прикордонниками у позанавчальний час гуртка техніки Бойового гопака. Заняття у гуртку техніки Бойового гопака проводяться один раз на тиждень тренером, який є представником місцевого осередку Українського козацтва. Такі заняття створюють особливі умови для формування загартованості курсантів та витривалості їх у фізичному самовихованні. Доречним є зауваження О. Кириченка, що велику роль у формуванні мотивів фізичного самовиховання відіграє усвідомлення курсантом суперечності між тим, ким він є у фізичному плані, й тим рівнем фізичної готовності, який мали українські козаки [9, с. 303].

Викладачами кафедри особистої безпеки, начальниками навчальних курсів та їх заступниками по роботі з персоналом враховується, що майбутнім офіцерам-прикордонникам цікаво дізнаватися про озброєння козаків, їхню майстерність у будівництві фортець та військових таборів тощо. Щодо практичного опанування козацьких видів спорту (стрільби з лука, володіння списом, шаблею, іншими видами козацької зброї, верховою їзди, різних видів боротьби, плавання, подолання природних перешкод, керування човном), безумовно, неможливо повною мірою реалізувати це в умовах академії. Але доцільним є ознайомлення із специфікою та отримання часткових практичних занять. При цьому необхідно максимально дотримуватись вимог і правил техніки безпеки.

Сукупність фахових дій і професійних якостей, потрібних захиснику нашої держави для успішного ведення боротьби, дає техніка Бойового гопака. За цільовим призначенням технічні елементи Бойового гопака розподіляються на техніку нападу й техніку захисту, остання містить в собі техніку кроків і техніку взаємодії. Оволодіння технікою кроків передбачає вивчення стійок, позицій і допоміжних способів пересування. Техніка

взаємодії складається зі стусанів, копняків, присядок, повзунців, підсікань, затул, перепон і відбивань руками та ногами [10, с. 47].

У результаті відвідування гуртка курсант досягає натренованості у виконанні основних елементів козацької боротьби «Бойовий гопак»; якісного виконання нормативів з прикладної фізичної підготовки; формує й розвиває власну психологічну та практичну готовність до впровадження військово-козацьких традицій у особистому житті; набуває вмінь дотримуватись правил особистої безпеки під час виконання фізичних вправ, надавати першу допомогу, користуватися методами оздоровлення, підвищувати власну фізичну загартованість. Підкреслимо, що всі види козацької боротьби у процесі тренувань ґрунтувалися на принципах народної моралі. Про це обов'язково повідомлялося курсантам. Порушення цих принципів вважалося неприпустимим. Ураховуючи принципи козацької педагогіки, під час фізичного самовдосконалення та загартовування майбутнім офіцерам-прикордонникам пропонується дотримуватись таких настанов [10, с. 50–52]:

- бути відповідальними (сказав – зроби; не можеш зробити – не говори; пообіцяв – виконуй обіцянку; міра честі вимірюється узгодженістю між словом і ділом);

- бути послідовними (почав справу – доведи до кінця; послідовність – це узгодженість між мріями і діями, це неухильне прямування до поставленої мети; шлях до гармонії духу, розуму й тіла пролягає через послідовну постійну працю; у послідовних людей мислення стабільне, дії передбачувані, почуття стримані);

- бути чесними (людина, що зрадила чесність, зрадила сама себе; честі без віри в чесне життя не буває; честь дорожча за життя, бо життя без честі – рабство);

- бути правдивими (правда – це добро, а неправда – зло; будь чистим у помислах; мудра правда стоїть на варті гідності твоєї родини, народу і Батьківщини; будьте правдиві між собою);

- бути відважними (відвага – це ознака щасливої людини; сила волі робить людей відважними; відважні живуть гідно);

- бути дисциплінованими (дисципліна – мати порядку; життя вартісне тоді, коли воно впорядковане; де є дисципліна, там є злагода);

- бути точними (точність – запорука успіху; точність – ввічливість королів; гідна людина є точною);

- бути діяльними (світ без дії не був би світом; життя без дії не було б життям; щастя є тоді, коли ти робиш усе, щоб бути щасливим);

- навчитися тамувати страх (плекайте в собі вміння переборювати страх; зборюючи страх, ви покращуєте властивості свого єства; опануйте свій страх і станьте героями свого народу);

- любити волю (де немає волі, там неволя; виборюйте волю; творіть волю; сила волі творить людину);

- знищити у собі заздрощі;

– не обмовляти (заздрістю ще ніхто себе не ошчасливив; щастя здобувається дією, а нещастя – заздрістю);

– єднатися (в єдності – сила; єдність – це рівень вашої моральності).

З метою фізичного вдосконалення майбутніх офіцерів-прикордонників доречним є проведення спортивних свят «Старти і фініші», «Тато, мама, я – спортивна сім'я», які традиційно проводяться щороку в жовтні–листопаді та березні–квітні. До їх проведення залучається також науково-педагогічний склад, персонал академії та члени їх сімей. Такі традиції фізичного вдосконалення забезпечують зміцнення здоров'я майбутніх офіцерів, що в подальшому стане запорукою успішного виконання ними службових обов'язків.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Отже, встановлено, що саме мотивація до фізичної досконалості спонукає майбутніх офіцерів-прикордонників займатися фізичним вдосконаленням, що сприяє як зміцненню здоров'я персоналу, так і покращенню виконання ним службових обов'язків. Розвиток мотивів до фізичного вдосконалення передбачає оволодіння теоретичними знаннями та практичними вміннями, вибудовування цілей фізичного вдосконалення на близьку та далеку перспективи, усвідомлення значущості фізичного розвитку для здійснення оперативно-службової та службово-бойової діяльності офіцерів-прикордонників. Перспективою подальших досліджень може стати з'ясування вікових особливостей фізичного вдосконалення, гендерний аспект проблематики, можливості фізичного вдосконалення офіцерів протягом життя та служби.

Література

1. Винник, Н. М. Витоки зародження і становлення професійно-прикладної фізичної підготовки / Н. М. Винник, Р. А. Мальований, В. А. Шахматов // Вісник Черкаського університету. – Черкаси, 2009. – Вип. 149. – С. 119–124. – (Серія : Педагогічні науки).
2. Маслоу, А. Мотивація та особистість: пров. з англ./ А. Маслоу. – Євразія, 1999. – 478 с.
3. Сичов, С. Прилучення студентської молоді до цінностей фізичної культури: теоретико-методичні засади : моногр. / С. О. Сичов. – К. : НТУУ «КПІ», 2010. – 436 с.
4. Склярів, В. Вивчення рівня розвитку мотивації до занять фізичною культурою та спортом у студентів / В. О. Склярів, М. А. Галайдюк // Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету. – Серія : Педагогіка і психологія. – Вінниця, 2004. – Вип. 9. – С. 126–127.
5. Петров, О. П. Формування у студентів мотивів до занять фізкультурно-спортивною діяльністю: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Алма-Ата, 1989. – 25 с.
6. Собко, С. Формування потреби у фізичному вдосконаленні майбутніх вчителів фізичного виховання / С. Собко // Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету. – Вінниця, 2004. – Вип. 9. – С. 128–132. – (Серія : Педагогіка і психологія).

7. Гнидюк, О. П. Педагогічні умови підготовки майбутніх офіцерів-прикордонників до фізичного самовдосконалення: автореф. ... дис. ... канд. пед. наук / О. Гнидюк. – Хмельницький, 2015.

8. Фіцула, М. М. Педагогіка вищої школи: навч. посіб. / М. М. Фіцула. – К. : Академвидав, 2006. – 352 с.

9. Мірошніченко, В. І. Теоретико-методичні засади патріотичного виховання майбутніх офіцерів-прикордонників : дис. ... д-ра пед. наук / Мірошніченко В. І. – К., 2012. – 390 с.

10. Кириченко, В. О. Допризовна підготовка молоді / О. В. Кириченко. – Х. : Основа. – 2008. – 224 с.

References

1. Vynnyk, N. M. Vytoky zarodzhennya i stanovlennya profesiyno-prykladnoyi fizychnoyi pidhotovky / N. M. Vynnyk, R. A. Mal'ovanyy, V. A. Shakhmatov // Visnyk Cherkas'koho universytetu. – Seriya : Pedahohichni nauky. – Cherkasy, 2009. – Vyp. 149. – S. 119–124.

2. Maslou, A. Motyvatsyya i lychnost' : per. s anhl. / A. Maslou. – Evrazya, 1999. – 478 s.

3. Sychoy, S. Pryluchennya student's'koyi molodi do tsinnostey fizychnoyi kul'tury: teoretyko-metodychni zasady : monohr./ S. O. Sychoy. – K. : NTUU «KPI», 2010. – 436 s.

4. Sklyarov, V. Vyvchennya rivnya rozvytku motyvatsiyi do zanyat' fizychnoyu kul'turoyu ta sportom u studentiv / V. O. Sklyarov, M. A. Halaydyuk // Naukovi zapysky Vinnyts'koho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu. – Seriya : Pedahohika i psykholohiya. – Vinnytsya, 2004. – Vyp. 9. – S. 126–127.

5. Petrov, O. P. Formyrovanye u studentov motyvov k zanyatyyam fyzkul'turno-sportyvnoy deyatel'nost'yu : avtoref. dys. ... kand. ped. nauk. – Alma-Ata, 1989. – 25 s.

6. Sobko, S. Formuvannya potreby u fizychnomu vdoskonalenni maybutnikh vchyteliv fizychnoho vykhovannya / S. Sobko // Naukovi zapysky Vinnyts'koho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu. – Seriya : Pedahohika i psykholohiya. – Vinnytsya, 2004. – Vyp. 9. – S. 128–132.

7. Hnydyuk, O. P. Pedahohichni umovy pidhotovky maybutnikh ofitseriv-prykordonnykiv do fizychnoho samovdoskonalennya: avtoref. ... dys... kand. ped. nauk / O. Hnydyuk. – Khmel'nyts'kyi, 2015.

8. Fitsula, M. M. Pedahohika vyshchoyi shkoly : navch. posib. / M. M. Fitsula. – K. : Akademvydav, 2006. – 352 s.

9. Miroshnichenko, V. I. Teoretyko-metodychni zasady patriotychnoho vykhovannya maybutnikh ofitseriv-prykordonnykiv : dys. ... d-ra ped. nauk / Miroshnichenko V. I. – K., 2012. – 390 s.

10. Kyrychenko, V. O. Dopryzovna pidhotovka molodi / O. V. Kyrychenko. – Kh. : Osnova. – 2008. – 224 s.

Ю. О. Долинний

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

**СУЧАСНІ ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ
ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ
ДО РЕАБІЛІТАЦІЙНОЇ РОБОТИ**

Ur. A. Dolinnuj

*Donbas'ka derzhavna mashinobudivna akademiya
(Kramatorsk, Ukraine)*

**MODERN THEORY BASIS OF PREPARATION OF FUTURE
SPECIALISTS IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORT TO
REHABILITATION WORK**

Анотація. У статті розглянуто теоретичні основи професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту до реабілітаційної роботи.

Ключові слова: фахівці, реабілітація, обмеження в розвитку.

Summary. In article the covered theoretical basics of training of future specialists in physical training and sport to rehabilitation work.

Key words: experts, rehabilitation, restriction in development.

Постановка проблеми в загальному вигляді. Попит на реабілітаційну роботу фахівців з фізичного виховання і спорту потребує підвищення рівня освітнього процесу підготовки майбутніх фахівців-реабілітологів, розроблення методології та моделі фахівця, вимагає врахування різних парадигм освіти, розроблення нових теоретичних підходів, щодо життєдіяльності дітей з обмеженими фізичними можливостями. Тому підготовка майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту до реабілітаційної роботи з дітьми на сучасному етапі розвитку реабілітаційної роботи розглядається як педагогічна проблема.

Люди з обмеженими фізичними можливостями мають такі ж права, що і здорові люди, їм необхідно повноцінно навчатися, отримувати загальну освіту, у міру можливості повноцінно брати участь у соціальному житті суспільства, приносити користь державі. Для втілення в практику такого напрямку необхідно особливу увагу приділити питанню фізичної реабілітації людей з обмеженими можливостями, тобто системі підготовки фахівців для проведення такої роботи.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми. Професійна підготовка майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту щодо фізичної реабілітації була предметом вивчення таких дослідників, як Т. М. Бугеря, Л. Б. Волошко, А. М. Герцик, М. В. Дутчак, Р. П. Карпюк, Т. Ю. Круцевич, Р. В. Клопов, А. П. Конох, О. С. Куц, В. М. Платонова, Є. Н. Приступа, Л. П. Сущенко, О. В. Тимошенко, Б. М. Шиян, Ю. М. Шкретій.

В останні роки виникли нові погляди на традиційне розуміння ключових понять щодо питання підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту до професійної діяльності. О. Б. Павлик визначає професійну підготовку фахівців як складну психолого-педагогічну систему із специфічним змістом, наявністю структурних елементів, формами відношень, особливостями навчального процесу, специфічними для цього фаху знаннями, вміннями та навичками.

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

Завдання дослідження. Узагальнення даних літературних джерел, що стосуються питання професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту до реабілітаційної роботи.

Виклад основного матеріалу дослідження. Реабілітація дітей з обмеженими фізичними можливостями пред'являє особливі вимоги до рівня професіоналізму майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту. Цілком зрозуміло, наскільки важливий високий професіоналізм педагога і наскільки небезпечний його непрофесіоналізм у роботі з дітьми з вадами розвитку (Ю. Д. Железняк).

Підготовка майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту до професійної діяльності як педагогічна проблема передбачає подолання труднощів, пов'язаних, перш за все, з отриманням освіти дітьми з обмеженими фізичними можливостями, тобто адаптацію дітей з обмеженими фізичними можливостями у загальноосвітніх і спеціалізованих освітніх закладах. З метою забезпечення своєчасного комплексного та неперервного реабілітаційного процесу, а також для запобігання погіршення стану інвалідності, подолання її наслідків і посилення незалежності людей з обмеженими можливостями розвитку в країні сформовано широку мережу спеціалізованих реабілітаційних установ.

Крім того, складається система нового виду спеціалізованих установ – реабілітаційних центрів, які дозволяють комплексно вирішувати проблему навчання дітей з обмеженими фізичними можливостями в загальноосвітніх і спеціалізованих навчальних закладах. Такий напрям державної політики потребує особливого підходу підготовки та працевлаштування фахівців з фізичного виховання та спорту у реабілітаційних установах, спрямованих на забезпечення фізичної, трудової, навчальної та соціальної реабілітації дітей з обмеженими фізичними можливостями розвитку, адаптації дітей з вадами розвитку у побутовій діяльності, їх соціалізації у колі своїх одноліток.

Л. І. Лубишева та В. А. Магін зазначають, що мета модернізації професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту полягає в створенні механізму стійкого розвитку педагогічної системи професійної підготовки науково-педагогічних фізкультурних кадрів, яка відповідає розвитку та запитам особи, суспільства й держави і дозволяє істотно підвищити якість освіти, соціокультурну та формуючу здоров'я роль фізичної реабілітації (Беликова Н. О.).

О. Куц та І. Лапичак зазначають, що професійна підготовка фахівців з фізичного виховання і спорту повинна відповідати певними критеріями якості, яку має забезпечувати вищий навчальний заклад. Компоненти професіоналізму майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту до професійної діяльності автори представляють таким чином:

- професійні знання: спеціальні, методичні, психолого-педагогічні;
- професійні вміння: дидактичні, організаційні, конструктивні, прогностичні, комунікативні;
- професійні якості особистості: ціннісні, здібності, риси характеру [5, с. 539].

Реалізація програми підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту до професійної діяльності як педагогічна проблема вимагає розроблення, створення й забезпечення освітнього процесу навчальними програмами спецкурсів, навчальними та навчально-методичними посібниками, зміст яких має бути націлений на зміну професійного мислення фахівців, озброєння їх новими знаннями й уміннями, інноваційними технологіями. Спецкурси з цієї проблеми можуть успішно засвоюватися майбутніми фахівцями в рамках національно-регіонального (вишівського) компоненту державного освітнього стандарту вищої професійної освіти [7, с. 57].

В. Кукса вважає, що підвищення якості підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту, розвиток національної освіти, зорієнтованої на здоров'ятвірну підготовку спеціалістів з фізичної реабілітації, – головна передумова активізації інтелектуальних сил і професійних резервів нації, мобілізації її психофізичних, духовно-людських і трудових ресурсів. Таке розуміння ролі фізично-реабілітаційної освіти об'єктивно ставить проблему фундаментальної переорієнтації загальної філософії освіти, зміни оздоровчо-освітньої парадигми в цілому [4, с. 41].

Підготовка майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту до професійної діяльності пов'язана, перш за все, з оволодінням професійними навичками та вміннями, необхідними для проведення реабілітаційної роботи з дітьми з обмеженими фізичними можливостями розвитку. Але реабілітаційна робота фахівців з фізичного виховання і спорту не обмежується тільки фізичною реабілітацією: професійна робота реабілітолога має передбачати комплексне використання інших видів реабілітації.

С. Мальона зазначає, що вихідні ідеї щодо професійної підготовки майбутніх фахівців у сфері фізичної культури і спорту мають ґрунтуватися на основних положеннях Конституції України, Законів України «Про освіту», «Про вищу освіту», «Про фізичну культуру і спорт», Державної програми розвитку фізичної культури і спорту, Указу президента від 18 жовтня 2001 року «Про національну програму правової освіти населення», Національної доктрини розвитку фізичної культури і спорту в Україні та низці інших нормативно-правових документів [6, с. 108].

Позитивний досвід роботи зі здоров'ям людей різного віку, накопичений спортсменами, представниками мистецтва, які, закінчуючи свою професійну діяльність і маючи великий досвід у галузі використання рухових навичок і умінь, у подальшому використовували свій руховий досвід у роботі з людьми з обмеженими фізичними можливостями, допомагаючи їм відновлювати втрачені функції організму. Запит на гармонійний розвиток людини, здоров'я та високу працездатність існував завжди, але підготовка справжніх фахівців у сфері фізичного виховання і спорту почалася недавно.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Вища освіта в питанні підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту до реабілітаційної роботи потребує значних змін та модернізації, що стосується кваліфікованої підготовки фахівців такого напрямку.

Основний напрям роботи стосується комплексних оздоровчо-реабілітаційних технологій у лікувально-профілактичних, санаторно-курортних і спортивно-оздоровчих закладах.

Література

1. Бойчук, Т. В. Актуальні проблеми професійної підготовки фахівців з фізичної реабілітації / Т. В. Бойчуяк, О. С. Левандовський // Матеріали науково-практичної конференції «Фізична та фізіотерапевтична реабілітація. Реабілітаційні СПА-технології», 29–30 квітня 2009 р. – Севастополь. – С. 11–12.
2. Бойчук, Т. Концептуальні засади становлення і розвитку спеціальності «Фізична реабілітація» в Україні / Т. Бойчук, М. Голубєва, О. Левандовський // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наукових праць. – Луцьк, 2008. – Т. 3. – С. 11–16.

3. Казакова, С. М. Сучасний стан підготовки та перспективи працевлаштування фахівців із фізичної реабілітації / С. М. Казакова, Є. А. Казаков // Матеріали науково-практичної конференції «Фізична та фізіотерапевтична реабілітація. Реабілітація СПА-технологій», 29–30 квітня 2009 р. – С. 36–37.

4. Кукса, В. Переорієнтація професійної самосвідомості студента-фізреабілітолога / В. Кукса // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2002. – № 4. – С. 40–47.

5. Куц, О. Нові технології та моделювання підготовки вчителів фізичної культури / О. Куц, І. Лапичак // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту : у 4 т. – Вип. 6. – Львів : НВФ «Українські технології», 2002. – Т. 2. – С. 539–541.

6. Мальона, С. Право – специфічний засіб управління фізичною культурою і спортом / С. Мальона // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2006. – № 4. – С. 108–110.

7. Мартиненко, В. В. Проблеми неперервної професійної підготовки фахівців фізичного виховання і спорту / В. В. Мартиненко // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2006. – № 3. – С. 55–58.

8. Павлик, О. Б. Професійно-педагогічна підготовка майбутніх перекладачів до використання офіційно-ділового мовлення : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти» / О. Б. Павлик ; Нац. акад. держ. прикордон. служби України ім. Б. Хмельницького. – Хмельницький, 2004. – 20 с.

9. Павлик, О. Б. Професійно-педагогічна підготовка майбутніх перекладачів до використання офіційно-ділового мовлення : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти» / О. Б. Павлик ; Нац. акад. держ. прикордон. служби України ім. Б. Хмельницького. – Хмельницький, 2004. – 20 с.

10. Сущенко, Л. П. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту (теоретико-методологічний аспект) : монографія / Людмила Петрівна Сущенко. – Запоріжжя : Запорізький державний університет, 2003. – 442 с.

References

1. Boychuk, T. V. Aktual'ni problemy profesiynoyi pidhotovky fakhivtsiv z fizychnoyi rehabilitatsiyi / T. V. Boychuyak, O. S. Levandovsky // Materialy naukovo-praktychnoyi konferentsiyi «Fizychna ta fizioterapevtychna rehabilitatsiya. Rehabilitatsiyi SPA-tekhnolohiyi», 29–30 kvitnya 2009 p. – Sevastopol'. – S. 11–12.

2. Boychuk, T. Kontseptual'ni zasady stanovlennya i rozvytku spetsial'nosti «Fizychna rehabilitatsiya» v Ukrayini / T. Boychuk, M. Holubyeva, O. Levandovs'kyu // Fizyчне vykhovannya, sport i kul'tura zdorov'ya u suchasnomu suspil'stvi : zb. naukovykh prats'. – Luts'k, 2008. – Т. 3. – S. 11–16.

3. Kazakova, S. M. Sovremennoe sostoyanye podhotovky y perspektivy trudoostroystva spetsyalystov po fizycheskoy reabylytatsyy / S. M. Kazakova, E. A. Kazakov // Materialy naukovopraktychnoyi konferentsiyi «Fizychna ta fizioterapevtychna reabilitatsiya. Reabilitatsiya SPA-tekhnologiy», 29–30 kvitnya 2009 r. – S. 36–37.

4. Kuksa, V. Pereoriyentatsiya profesiynoyi samosvidomosti studenta-fizreabilitoloha / V. Kuksa // Teoriya i metodyka fiz. vykhovannya i sportu. – 2002. – № 4. – S. 40–47.

5. Kuts, O. Novi tekhnolohiyi ta modelyuvannya pidhotovky vchyteliv fizychnoyi kul'tury / O. Kuts, I. Lapychak // Moloda sportyvna nauka Ukrainy: zb. nauk. prats' z haluzi fizychnoyi kul'tury ta sportu. – Vyp. 6: u 4 t. – L'viv: NVF «Ukrayins'ki tekhnolohiyi», 2002. – T. 2. – S. 539–541.

6. Mal'ona, S. Pravo – spetsyfichnyy zasib upravlinnya fizychnoyu kul'turoyu i sportom / S. Mal'ona // Pedahohika, psykholohiya ta med.-biol. probl. fiz. vykhovannya i sportu. – 2006. – № 4. – S. 108–110.

7. Martynenko, V. V. Problemy neperervnoyi profesiynoyi pidhotovky fakhivtsiv fizychnoho vykhovannya i sportu / V. V. Martynenko // Pedahohika, psykholohiya ta med.-biol. probl. fiz. vykhovannya i sportu. – 2006. – № 3. – S. 55–58.

8. Pavlyk, O. B. Profesiyno-pedahohichna pidhotovka maybutnikh perekladachiv do vykorystannya ofitsiyno-dilovoho movlennya: avtoref. dys. Na zdobuttya nauk. stupenya kand. ped. nauk: spets. 13.00.04 «Teoriya ta metodyka profesiynoyi osvity» / O. B. Pavlyk; Nats. akad. derzh. prykordon. sluzhby Ukrainy im. B. Khmel'nyts'koho. – Khmel'nyts'ky, 2004. – 20 s.

9. Pavlyk, O. B. Profesiyno-pedahohichna pidhotovka maybutnikh perekladachiv do vykorystannya ofitsiyno-dilovoho movlennya: avtoref. dys. Na zdobuttya nauk. stupenya kand. ped. nauk: spets. 13.00.04 «Teoriya ta metodyka profesiynoyi osvity» / O. B. Pavlyk; Nats. akad. derzh. prykordon. sluzhby Ukrainy im. B. Khmel'nyts'koho. – Khmel'nyts'ky, 2004. – 20 s.

10. Sushchenko, L. P. Profesiyna pidhotovka maybutnikh fakhivtsiv fizychnoho vykhovannya ta sportu (teoretyko-metodolohichnyy aspekt): monohrafiya / Lyudmyla Petrivna Sushchenko. – Zaporizhzhya: Zaporiz'ky derzhavnyy universytet, 2003. – 442 s.

В. Н. Сокрут, Л. А. Алексеева, О. П. Сокрут
Донецький національний медичний університет ім. М. Горького
(м. Красний Лиман, Україна).

**АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ПІДГОТОВКИ
ЛІКАРІВ-РЕАБІЛІТОЛОГІВ В УМОВАХ РЕФОРМУВАННЯ
СИСТЕМИ ВИЩОЇ МЕДИЧНОЇ ОСВІТИ**

V. N. Sokrut, L. A. Alekseeva, O. P. Sokrut
Donetsk National Medical University named after Maxim Gorky
(Krasny Liman, Ukraine)

**CURRENT ISSUES IN TRAINING OF DOCTORS-REHABILITATORS
WITHIN THE REFORMATION
OF HIGHER MEDICAL EDUCATION SYSTEM**

Анотація. У теоретичному дослідженні актуальних питань підготовки лікарів-реабілітологів в умовах реформування системи вищої медичної освіти методом контент-аналізу даних літератури, присвяченої актуальним питанням медичної реабілітації, проаналізована інформація, викладена в нормативних документах, яка регламентує умови підготовки, професійні обов'язки і перспективи лікарів-реабілітологів. Вивчено і систематизовано інформацію про невідкладні потреби суспільства, медичної науки і практики у фахівцях з медичної реабілітації.

Ключові слова: медична реабілітація, лікар-реабілітолог, медична освіта, реабілітаційна програма, реабілітаційне обстеження.

Summary. In theoretical research topical issues in education of rehabilitologists, in conditions of reforming the higher medical education system, by using the method of content-analysis of the literature devoted to the topical issues of medical rehabilitation, was analyzed the information set out in regulatory documents, which regulates the conditions of education, professional responsibilities and perspectives of rehabilitologists. Was studied and systematized information about the urgent needs of society, medical science and practice for specialists in medical rehabilitation.

Key words: medical rehabilitation, rehabilitologist, medical education, rehabilitation program, rehabilitative examination.

Постановка проблеми та її актуальність. Удосконалення медичної освіти, підвищення якості медичної допомоги є основними вимогами сучасності. Глобальна стратегія реформування вищої медичної школи має на меті підготовку лікаря-спеціаліста ерудованого, з високими теоретичними знаннями, належним рівнем практичних умінь, здатністю приймати логічні, патогенетично обґрунтовані рішення. Проте соціально-політична ситуація, що склалася у світі та Україні, зокрема, вносить корективи до змісту вищої медичної освіти та потребує підготовки лікарів реабілітаційного профілю. [2] Зазначена тенденція обумовлена багатьма факторами: старінням та зменшенням працездатного населення, зниженням рівня фізичного та психічного здоров'я у всіх вікових групах, а також появою пацієнтів з військовою травмою, з перспективою інвалідизації. У світлі вищесказаного актуальність створення у структурі медичного вузу факультету медичної реабілітації як автономного підрозділу, що випускає, є обґрунтованою. [2, 7] Особливої актуальності у професійній підготовці лікаря-реабітолога набуває синдромальна психосоматична спрямованість його подальшої лікарсько-відновної діяльності. Медична реабілітація як одна з фундаментальних складових медичної науки передбачає обов'язкову паралельну її реалізацію у двох напрямках, а саме: фізичну та медико-психологічну реабілітацію. Інтеграція цих двох видів медичної реабілітації до структури вищої професійної освіти лікаря-реабітолога актуальна та закономірна та відповідає світовим стандартам вищої медичної освіти. Одночасне поєднання глибоких теоретичних знань та практичних умінь у галузі фізичної та медико-психологічної реабілітації дозволить лікарю-реабітологу відновити організм пацієнта, не порушуючи його цілісності як біологічного об'єкта.

Матеріал та методи дослідження. Теоретичне дослідження актуальних питань підготовки лікарів-реабітологів в умовах реформування системи вищої медичної освіти було виконане методом контент-аналізу даних літератури, присвяченої актуальним

питанням медичної реабілітації [3] Проаналізовано інформацію, викладену в нормативних документах, яка регламентує умови підготовки, професійні обов'язки та перспективи лікарів-реабілітологів. Також нами вивчено та систематизовано інформацію про невідкладні потреби суспільства, медичної науки та практики у фахівцях з медичної реабілітації. [2, 5].

Результати дослідження. Спеціаліст з медичної реабілітації – людина, яка закінчила повний курс навчання за фахом

"Медична реабілітація" з наданням права на перспективну спеціалізацію. Медичні реабілітологи працюють як незалежні фахівці, а також у команді з іншими фахівцями сфери охорони здоров'я. Вони можуть вести первинний прийом пацієнтів, а пацієнти/клієнти можуть безпосередньо звертатися до фахівців медичної реабілітації без направлення від інших медичних фахівців. [1]

Лікар медичної реабілітації – це легітимна професія, що склалася, з особливими професійними якостями клінічної практики та освіти, визначається різноманітністю соціальних, економічних, культурних та політичних умов. Вона є окремою самодостатньою професією. Першою професійною кваліфікацією, здобутою в будь-якій країні, є успішне завершення навчальної програми, якій надається кваліфікація лікаря медичної реабілітації, надається право використовувати назву цієї професії та працювати як незалежний фахівець. [6]

Лікар – медичний реабілітолог має відповідну кваліфікацію для виконання таких професійних обов'язків:

- проведення комплексного обстеження (оцінки) визначення потреб окремого пацієнта/клієнта або групи клієнтів;
- встановлення реабілітаційного діагнозу, визначення прогнозів та плану заходів;
- надання консультації у межах своєї компетенції та рекомендація медичного фахівця-консультанта;
- створення та впровадження фізичної та психологічної програми реабілітації/лікування;
- прогноз очікуваних результатів будь-якого втручання/лікування;
- розробка реабілітаційних програм для самостійного використання пацієнтами.

Таким чином, клінічна діяльність складається з реабілітаційного обстеження, оцінки, визначення реабілітаційного діагнозу, складання прогнозу та здійснення реабілітаційного втручання. Лікарі-реабілітологи також проводять наукову, адміністративну, викладацьку та консультативну діяльність. [6]

Описаний спектр професійних можливостей, умінь та навичок лікаря-реабілітолога, за достатньої комплектації цими фахівцями штатів лікувально-профілактичних установ, дозволить ефективно вирішувати проблеми реабілітаційної допомоги в Україні.

За результатами комплексного соціально-медичного дослідження доведено неадекватність існуючих організаційних форм проведення медичної реабілітації на етапі реформування національної системи охорони здоров'я України, що є підставою для створення її якісно нової моделі, впровадження якої матиме медичну, соціальну та економічну ефективність. [7]

За період з 1981-1983 по 2003-2005 та 2006-2015 рр. загальна захворюваність населення України зросла на 72,7 %, а потреба у медичній реабілітації – у 5,4 рази, що, окрім зростання захворюваності населення та військового травматизму, було зумовлено суттєвим прогресом у розробці та практичному застосуванні нових технологій.

На здоров'я населення, крім віку, впливають п'ять основних соціальних факторів: сімейний стан, матеріальний добробут, професія та пов'язані з нею умови праці, житлові умови, доступність медичної допомоги, що необхідно враховувати під час розробки свідчень до реабілітації.

За даними літератури, медичною реабілітацією достовірно частіше користуються багаті люди (у 4,4 рази щодо інших соціальних верств), люди із середньою спеціальною та вищою освітою (у 4,1 рази), ті, що не мають професійних шкідливостей (у 3,0 рази), що мають хороші житлові умови (в 1, незадовільних житлових умовах (у 5,7 рази рідше), вдівцями та вдовами (у 2,9 рази), людьми бідними (у 2,0 рази), тими, які мають професійні шкідливості (у 1,7 рази), що свідчить про необхідність подолання соціальної нерівності як одного з здоров'я як одного з. [2, 10, 11]

Для хворих з різною патологією медична реабілітація є різнодоступною, зокрема, при хворобах опорно-рухового апарату вона використовується в 5,7 рази частіше в порівнянні з іншими хворобами, значно рідше при хворобах органів дихання (в 6,7 рази), системи кровообігу та розвитку органів адекватних методів та засобів з метою посилення позитивного впливу на громадське здоров'я.

Доведено, що для надання медичної реабілітації в повному обсязі необхідно мати 0,59 лікувальних ставок та 7,39 ліжок на 10 000 осіб, що призведе до зниження загальної потреби в лікарях на 0,53 посади та у ліжках на 2, 20 одиниці на 10 000 населення.

Результати дослідження українських вчених дозволили вперше розробити соціальні стандарти медичної реабілітації у залежності

від тяжкості перебігу захворювання та послідовності здійснення лікувальних та оздоровчих заходів, з розробкою індивідуальних програм реабілітації та визначення ефективності реабілітаційних комплексів при застосуванні різнопланових керуючих впливів. [2, 9]

Результати соціологічного опитування пацієнтів та лікарів показали, що більшість пацієнтів ($62,1 \pm 2,8 \%$) позитивно сприймають відновне лікування та задоволені його результатами; $58,5 \pm 2,1 \%$ вказали на одужання або значне покращення стану здоров'я. За організаційними формами проведення медичної реабілітації найбільш перспективними, на думку лікарів та організаторів охорони здоров'я, є відповідні кабінети та відділення у поліклініках та сімейних лікарських амбулаторіях ($70,1 \pm 6,4$ та $47,0 \pm 7,1 \%$).

Показано, що впровадження якісно нової системи медичної реабілітації дозволить зменшити соціальну нерівність у її одержанні та знизити оборотність пацієнтів за медичною допомогою у 3,9 разу, показники госпіталізації – у 2,39 та тимчасової непрацездатності – у 2,37 рази, що більш ефективно, порівняно з традиційним рази, госпіталізації – у 1,60 та тимчасової непрацездатності – у 1,98 рази. [2, 9, 11]

Висновки. Аналіз літератури на тему дослідження підтвердив актуальність підготовки лікарів-реабітологів на базі новостворених факультетів медичної реабілітації у структурі медичних вузів.

Застосування системного підходу до обґрунтування нової моделі медичної реабілітації показало, що основним резервом розширення можливостей є її розвиток на рівні первинної медико-санітарної допомоги, що забезпечить ранній початок та наступність, а також організація спеціалізованих відділень у складі багатопрофільних лікарень та поліклінік. Обґрунтовано необхідність запровадження спеціальності «Медична реабілітація» та розроблено кваліфікаційну характеристику лікаря-реабітолога.

Забезпечення системою медичної реабілітації як обсягу, а й якості відповідних послуг потребує наявності функціонально- організаційної системи управління, яка ґрунтується на статистичних методах, експертних оцінках, мотивації на якість, високопрофесійному функціональному менеджменті, спирається на стандарти медичної реабілітації з доведеної ефективності.

Література

1. Вейн, А. М. Вегетативні розлади: клініка, лікування, діагностика/О. М. Вейна, Т. Г. Вознесенська, О. В. Воробйова - Медичне інформаційне агентство, 1998. - С. 189-196.

2. Голяченко, А. О. Наукове обґрунтування оптимізації системи медичної реабілітації в умовах реформування охорони здоров'я в Україні / А. О. Голяченко: дис. ... д-ра наук : 14.02.03. – 2008.

3. Золотарьова, Т. А. Медична реабілітація / Т. А. Золотарьова, К. Д. Бабів. – К. : КІМ, 2012. – 496 с.

4. Коваль, І. А. Діагностика та диференціальна діагностика гострого стресового розладу, посттравматичного стресового розладу у загально-медичній практиці / І. А. Коваль // Збірник наукових праць К-ПНУ ім. І. Огієнка, інститут психології ім. р. З. Костюка НАПН України "Проблеми сучасної психології". – 2015. Вип. 27. – С. 210–219.

5. Наказ МОЗ України від 01.08.2011 року № 454 «Про затвердження Концепції управління якістю медичної допомоги у галузі охорони здоров'я в Україні на період до 2020 року».

6. Медична реабілітація: підручник для студентів та лікарів / під. заг. ред. В. Н. Сокрута, Н. І. Яблучанського. – Краматорськ: Каштан, 2015. – 576 с.

7. Реабілітація постраждалих в умовах надзвичайних ситуацій та бойових дій. Посттравматичний стресовий розлад / за ред. К. Д. Бабова, І. Я. Пінчук, В. В. Стеблюка. – Одеса : Поліграф, 2015. – 240 с.

8. Post-traumatic stress disorder in community: an epidemiological study / Davidson J. R. et.al. // Psychol. Med. – 1991. – Vol. 21(3). – P. 713–721.

9. Early psychological interventions to treat acute traumatic stress symptoms / Roberts N. P., Kitchiner N. J., Kenardy J., Bisson J. // Cochrain Database Sist Rev., 2010. – CD007944.

10. Mauritz K-H. General rehabilitation. Current Opinion Neurol Neurosurgery. – 1990. – № 3. – P. 714–718.

11. Treatment of acute stress disorder: a comparison of cognitive-behavioral therapy and supportive counseling. / R. A. Bryant, A. G. Harvey, S. T. Dang, T. Sackville, C. Basten // J. Consult. Clin. Psycyol. – 1998. – Vol. 66. – P. 862–866.

References

1. Veyn, A. M. Vehetatyvnye rasstroystva: klynyka, lechenye, dyagnostyka / A. M. Veyn, T. H. Voznesenskaya, O. V. Vorob'eva – Medytsynskoe ynformatsyonnoe ahent·stvo, 1998. – S. 189–196.

2. Holyachenko, A. O. Naukove obhruntuvannya optymizatsiyi systemy medychnoyi reabilitatsiyi v umovakh reformuvannya okhorony zdorov"ya v Ukrayini / A. O. Holyachenko: dys. ... d-ra nauk : 14 02.03 – 2008.

3. Zolotareva T. A. Medytsynskaya reabylytatsyya / T. A. Zolotareva, K. D. Babov. – K. : KYM, 2012. – 496 s.

4. Koval', Y. A. Dyahnostyka y dyfferentsyal'naya dyahnostyka ostroho stressovoho rasstroystva, posttravmatycheskoho stressovoho rasstroystva v obshchemedytsynskoy praktyke / Y. A. Koval' // sbornyk nauchnykh rabot K-PNU ym. Y. Ohyenko, ynstytuta psykholohyy ym. H. S. Kostyuka NAPN Ukrayny «Problemy sovremennoy psykholohyy». – 2015. – Vyp. 27. – S. 210–219.
5. Nakaz MOZ Ukrayiny vid 01.08.2011 roku № 454 «Pro zatverdzhennya Kontseptsiyi upravlinnya yakistyu medychnoyi dopomohy u haluzi okhorony zdorov"ya v Ukrayini na period do 2020 roku».
6. Medytsynskaya reabylytatsyya : uchebnyk dlya studentov y vrachey / pod. obshchey red. V. N. Sokruta, N. Y. Yabluchanskoho. – Kramatorsk : Kashtan, 2015. – 576 s.
7. Reabilitatsiya postrazhdalyykh v umovakh nadzvy chaynykh sytuatsiy ta boyovykh diy. Posttravmatychnyy stresovyy rozlad / za red. K. D. Babova, I. Ya. Pinchuk, V. V. Steblyuka. – Odesa : Polihraf, 2015. – 240 s.
8. Post-traumatik stress disorder in community: an epidemiological study / Davidson J. R., Hughes D., Blazer D. G. et.al. // Psychol. Med. – 1991. – Vol. 21(3). – P. 713–721.
9. Early psychological interventions to treat acute traumatic stress symptoms / Roberts N. P., Kitchiner N. J., Kenardy J., Bisson J. // Cochrain Database Sist Rev. – 2010. – CD007944.
10. Mauritz K-H. General rehabilitation. Current Opinion Neurol Neurosurgeri. – 1990. – № 3. – P. 714–718.
11. Treatment of acute stress disorder: a comparison of cognitive-behavioral therapy and supportive counseling. / R. A. Bryant, A. G. Harvey, S. T. Dang, T. Sackville, C. Basten // J. Consult. Clin. Psycyol – 1998. – Vol. 66. – P. 862–866.

РОЗДІЛ 5
АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ОРТОПЕДАГОГІКИ, РЕАБІЛІТАЦІЇ
ТА СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСІБ
З ОБМЕЖЕННЯМИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ

УДК 615.825

Т. С. Брюханова, Е. Т. Череміс

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

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

T. S. Bryhanova, E. T. Cheremis

*Donbass State Engineering Academy
(Kramatorsk, Ukraine)*

CURRENT PROBLEMS OF PHYSICAL REHABILITATION
STUDENTS

Анотація. У статті розглядаються актуальні питання фізичної реабілітації студентської молоді, а також основні аспекти й реабілітаційні підходи до вирішення цих проблем.

Ключові слова: реабілітація, студентська молодь, фізичні вправи.

Summary. The article deals with current issues of physical rehabilitation of students as well as the main aspects and rehabilitative approaches to solving these problems.

Keywords: rehabilitation, students, physical exercise.

Постановка проблеми та її актуальність. Сьогодні здоров'я студентської молоді України є не тільки важливою соціально-економічною та медичною проблемою, але й фактором, що визначає стійкий розвиток країни в третьому тисячолітті. Сьогодні перед нашою державою життя поставило дуже амбітні завдання, вирішення яких можливе тільки при активно-

му залученні фахівців високого гатунку, які будуть відповідати не тільки високим освітнім вимогам, але й матимуть високий рівень індивідуального здоров'я. Останнє, на жаль, у нашій державі знаходиться в кризовому стані.

Так, в Україні в середньому лише 6,0–10,0 % абітурієнтів вищих навчальних закладів можуть вважатися здоровими, 52,6% мають серйозні морфо-функціональні відхилення, 36,0–40,0 % страждають на хронічні захворювання. За період навчання у ВНЗ зростають у кілька разів показники захворюваності студентів практично за всіма нозологіями.

Система реабілітаційних заходів у вищих навчальних закладах має низку проблем, що потребують негайного вирішення. Головні проблеми: незадовільний стан матеріально-технічної бази, недостатнє бюджетне фінансування, низька оздоровча ефективність фізичного виховання та лікарського контролю за станом здоров'я студентів, відсутність у штаті навчальних закладів фахівців для проведення занять зі студентами, що мають хронічні захворювання і функціональні порушення, відсутність єдиної комплексної програми реабілітації у ВНЗ. У багатьох вищих навчальних закладах відбулося вже кілька випусків фахівців з фізичної реабілітації, але відповідні посади в типових штатних нормативах закладів освіти для їх працевлаштування дотепер відсутні. Проте, можливо, саме цим спеціалістам, озброєним знаннями з валеології, педагогіки, фізичної та медичної реабілітації, належить здійснювати комплексною реабілітацією студентської молоді.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Існуюча проблема в питаннях пошуку ефективних засобів і методів фізичної реабілітації студентської молоді має високу наукову зацікавленість. Це підтверджується науковими працями таких вчених, як: Л. Ф. Васильєва, О. Д. Дубогай, В. Г. Григоренко, В. Н. Сокрут, В. М. Синьов, М. К. Шеремет. Аналіз наукових праць останніх років свідчить про недостатньо детальне висвітлення питання комплексного використання реабілітаційних засобів для покращення здоров'я студентської молоді. Саме це і стало основою нашого дослідження.

Формулювання мети та завдання роботи

Метою нашої роботи є пошук ефективних методів і засобів реалізації заходів щодо фізичної реабілітації студентської молоді. Відповідно до мети дослідження нами поставлено такі **завдання**:

1. Здійснити аналіз літературних джерел стосовно проблем фізичної реабілітації студентської молоді.
2. Виділити основні комплексні аспекти проблеми фізичної реабілітації студентської молоді.
3. Підготувати пропозиції щодо розроблення комплексної програми фізичної реабілітації студентської молоді.

Виклад основного матеріалу дослідження. Проблема фізичної реабілітації студентської молоді передбачає аналіз двох її основних аспектів: організаційно-методичного і оздоровчого, або валеологічного. Розглянемо їх детальніше.

Організаційно-методичний аспект проблеми. Формування фізичної реабілітації як окремої галузі професійної підготовки фахівців почалося у ВНЗ фізкультурного профілю в Україні, Польщі, Росії, Білорусі, Литві в 90-х роках минулого сторіччя. Протягом цього періоду відкрито спеціальності й створено або реорганізовано (з кафедр лікувальної фізкультури) кафедри підготовки фізичних реабілітологів у ВНЗ III–IV рівнів акредитації. В Україні у 2001 р. нова спеціальність «Фізична реабілітація» була внесена до класифікатора професій під кодовим шифром 3226. У 2005 році затверджено новий науковий ступінь, відповідно до якого дисертації з наукових проблем галузі фізичної реабілітації відносять до наукового шифру 24.00.03 – фізична реабілітація, що передбачає присудження наукового ступеня кандидата наук із фізичного виховання і спорту. Сьогодні в багатьох вищих навчальних закладах відбулося вже кілька випусків фахівців з фізичної реабілітації, але відповідні посади в типових штатних нормативах закладів освіти для їх працевлаштування дотепер відсутні [5, с. 34].

Оздоровчий, або валеологічний, аспект проблеми фізичної реабілітації студентської молоді. За даними сучасних досліджень, проведених найбільш авторитетними науковими центрами різних країн, здоров'я людини приблизно на 10 % залежить від медицини, на 20 % – від стану довкілля (екологічного фактору), на 20 % – від біологічних факторів. Проте вирішальним чинником є спосіб життя людини (58 %). Згідно з численними дослідженнями тривалість життя населення залежить від харчування на 25 %, куріння – на 25 %, рухової активності – на 22 %, надмірного вживання алкоголю – на 10 %, інфекційних захворювань – на 7 %, впливу токсичних речовин, необґрунтованого й надмірного вживання медикаментів – на 6 %, венеричних захворювань – на 2,5 %, транспортного травматизму – на 1,5 %, вогнепальної зброї – 1 % [1, с. 53].

Малорухомий спосіб життя, неправильне харчування, емоційна нерівноваженість, зайва вага, шкідливі звички змушують організм усе більше використовувати адаптаційно-компенсаторні механізми, витрачаючи при цьому життєві сили, ослаблюючи функціональний потенціал [7, с. 84].

Розв'язувати проблему збереження здоров'я часто пропонується шляхом застосування якогось одного засобу (різновиду рухової активності, спеціальної дієти, психотренінгу, різноманітних методик очищення організму тощо).

Тому при вирішенні оздоровчих завдань найбільш ефективним є комплексний підхід, який потребує перш за все високого рівня валеологічної освіти кожного студента. Це означає, що більшу увагу треба приділяти саме валеологічній освіті молоді, постійно пропагуючи здоровий спосіб життя та дотримання основ профілактичної медицини.

Частина таких заходів уже запроваджена Міністерствами освіти та охорони здоров'я. Щорічно проводяться медичні профілактичні огляди студентської молоді, передбачене певне фізичне навантаження програмою навчальних закладів на уроках фізкультури, у разі необхідності функціонують спецмедгрупи, при закладах освіти функціонують спортивні секції,

впроваджуються інноваційні технології профілактики й лікування сколіозу, уніфікується навчальна програма з валеології як у школах (предмет «Охорона здоров'я»), так і у вищих навчальних закладах [10, с. 371].

Разом із тим необхідно здійснювати пошук нових форм реабілітаційних заходів, ширше застосовувати засоби фізичної реабілітації для оздоровлення студентської молоді, приділяти більшу увагу лікувально-профілактичному аспекту реабілітаційних заходів. Так, наприклад, треба втілити в життя програму комплексної фізичної реабілітації студентів вищих навчальних закладів [8, с. 217].

Програма являє собою структурну модель валеологічної підготовки студентів і проведення реабілітаційних заходів, пропонується алгоритм диференційованого застосування педагогічної корекції, психокорекції, лікувального масажу, мануальної терапії та лікувальної фізкультури залежно від певних психологічних характеристик і особливостей нервової системи, застосовано удосконалену методику психокорекції в процесі фізичної реабілітації студентів.

Це дозволить у короткий термін налагодити психодіагностику, ранню діагностику захворювань опорно-рухового апарату та вісцеральної патології, науково обґрунтувати доцільність використання удосконалених реабілітаційних методик комплексної реабілітаційної системи.

Висновки та перспективи подальших досліджень. У нашій державі склалася вкрай негативна ситуація з питань фізичної реабілітації студентської молоді. Актуальні проблеми фізичної реабілітації студентської молоді дозволив виділити два основні аспекти цієї проблеми: організаційно-методичний; оздоровчий, або валеологічний. Отже, ця проблема має комплексний характер. Тому вирішення цієї проблеми потребує комплексного підходу, запропонованого нами в програмі та заснованого на комплексному використанні педагогічної, психологічної корекції й фізичної реабілітації. Саме такий поділ аспектів проблем дозволяє визначити основні частини реабілітаційних систем, спрямованих на оздоровлення молоді.

Література

1. Апанасенко, Г. Л. Валеологія: ще раз про теорію та практику / Г. Л. Апанасенко // Валеологія. - 2011. - № 4. - С. 53–56.
2. Васильєва, Л. Ф. Мануальна терапія у загальноклінічній практиці / Л. Ф. Васильєва // Мануальна терапія. - 2004. - № 2 (14). - С. 72–73.
3. Капустін, Є. Н. Здоровий спосіб життя учнівської молоді / Є. Н. Капустін. - Л. : ЛДУ, 1991. - 69 с.
4. Кенц, В. В. Основні засади застосування фізичних та профілактичних засобів / В. В. Кенц, А. Г. Литвиненко // Мед. реабілітація. - 1995. - № 4. - С. 55-60.
5. Котелевський, В. І. Діагностика рівня здоров'я, психосоматичного стану та якості життя у студентської молоді / В. І. Котелевський, Ю. О. Лянной, О. І. Міхеєнко. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2010. – 117 с.

6. Лянний, Ю. О. Основи фізичної реабілітації: курс лекцій/Ю. О. Лянний. - Суми: СумДПУ, 2004. - 464 с.
7. Міхеєнко, О. І. Формування культури здоров'я населення як нагальна потреба сучасності / О. І. Міхеєнко // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології : зб. наук. праць. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2010. – № 1(3). – С. 82–91.
8. Міхеєнко, О. І. Валеологія: основи індивідуального здоров'я людини : навчальний посібник / О. І. Міхеєнко. – [2-ге вид., перероб. і доп.]. – Суми : Університетська книга, 2010. – 448 с.
9. Мурза, В. П. Психолого-фізична реабілітація : підручник / В. П. Мурза. – К. : ОЛАН, 2005. – 608 с.
10. Мухін, В. М. Фізична реабілітація / В. М. Мухін. – К. : Олімпійська література, 2000. – 423 с.

References

1. Apanasenko, H. L. Valeolohyya: eshche raz o teoryy y praktyke / H. L. Apanasenko // Valeolohyya. – 2011. – № 4. – S. 53–56.
2. Vasylyeva, L. F. Manual'naya terapiya v obshcheklynycheskoy praktyke / L. F. Vasylyeva // Manual'naya terapiya. – 2004. – № 2 (14). – S. 72–73.
3. Kapustyn, E. N. Zdorovy obraz zhyzny uchashcheyshya molodezhy / E. N. Kapustyn. – L. : LNU, 1991. – 69 s.
4. Kents, V. V. Osnovnye pryntsypy prymerenyya fizycheskykh y profylaktycheskykh sredstv / V. V. Kents, A. H. Lytvynenko // Med. reabyl'tatsyya. – 1995. – № 4. – S. 55–60.
5. Kotelevs'ky, V. I. Diahnostyka rivnya zdorov'ya, psykhosomatychnoho stanu ta yakosti zhyttya u student's'koyi molodi / V. I. Kotelevs'ky, Yu. O. Lyannoy, O. I. Mikheyenko. – Sumy : SumDPU im. A. S. Makarenka, 2010. – 117 s.
6. Lyannoy, Yu. O. Osnovy fizycheskoy reabyl'tatsyy : kurs lektsyy / Yu. O. Lyannoy. – Sumy : SumHPU, 2004. – 464 s.
7. Mikheyenko, O. I. Formuvannya kul'tury zdorov'ya naselennya yak nahal'na potreba suchasnosti / O. I. Mikheyenko // Pedagogichni nauky: teoriya, istoriya, innovatsiyi tekhnolohiyi : zb. nauk. prats'. – Sumy : SumDPU im. A. S. Makarenka, 2010. – № 1(3). – S. 82–91.
8. Mikheyenko, O. I. Valeolohiya: osnovy indyvidual'noho zdorov'ya lyudyny : navchal'nyy posibnyk / O. I. Mikheyenko. – [2-he vyd., pererob. i dop.]. – Sumy : Universytet's'ka knyha, 2010. – 448 s.
9. Murza, V. P. Psykholoho-fizychna reabilitatsiya : pidruchnyk / V. P. Murza. – K. : OLAN, 2005. – 608 s.
10. Mukhin, V. M. Fizychna reabilitatsiya / V. M. Mukhin. – K. : Olimpiys'ka literatura, 2000. – 423 s.

**О. П. Сокрут, О. В. Синяченко, В. М. Сокрут,
Л. А. Алексеева, І. П. Іващук**

*Донецький національний медичний університет ім. М. Горького
(м. Красний Лиман, Україна)*

**РОЛЬ ПОРУШЕНЬ ВЕГЕТАТИВНОГО ТОНУСУ У ФОРМУВАННІ
СОМАТОГЕНІЇ ПРИ ДИСЦИРКУЛЯТОРНИХ ОСТЕОАРТРОЗАХ**

**O. P. Sokrut, O. V. Sinyachenko, V. N. Sokrut,
L. A. Alekseeva, I. P. Ivaschuk**

*M. Gorki Donetsk National Medical University
(Krasnyi Liman, Ukraine)*

**THE ROLE OF DISTURBANCES OF VEGETATIVE TONE
IN VARIOUS FORMS OF ARTERIAL HYPERTENSION (AH)
IN THE FORMATION OF SOMATOGENIAE**

Анотація. Дослідження проведене на 52 хворих у віці від 45 до 60 років з різними клінічними проявами остеохондрозу. Вегетативний паспорт пацієнтів з остеоартрозом визначали за чутливістю рецепторів тромбоцитів до ацетилхоліну та норадреналіну. У пацієнтів з остеоартрозом на тлі венозного застою в нижніх кінцівках домінувала ваготонія, головним медіатором був ацетилхолін, соматогенії проявлялися у вигляді тривожно-депресивного стану. У пацієнтів з остеоартрозом на тлі атеросклеротичних змін судин нижніх кінцівок визначалась симпатотонія, головним медіатором виступав норадреналін, що було фоном для розвитку паніко-фобічних реакцій. Форма соматогенії у пацієнтів з остеоартрозом визначалась типом дисциркуляторного синдрому та вегетативним паспортом хворого, що обґрунтовує диференційований підхід в психологічній корекції. При остеоартрозі на тлі ваготонії з тривожно-депресивними станами показані психостимулюючі методики медико-психологічної реабілітації, при симпатотонії та паніко-фобічних реакціях перевага віддається седативним та релаксаційним впливам.

Ключові слова: вегетативний паспорт, дисциркуляторний синдром, остеоартроз, тривожно-депресивна та паніко-фобічна соматогенія.

Summary: The research was performed on 52 patients with osteoarthritis at the age from 45 to 60 years, with its various clinical manifestations. Patient's vegetative passport osteoarthritis was determined by the sensitivity of platelet receptors to acetylcholine and noradrenaline. Patients with osteoarthritis in the background had venous congestion in the lower extremities prevailed vasodilation, it was the main mediator acetylcholine, somatogenically manifested as anxiety and depressive state. Patients with osteoarthritis in the background of atherosclerotic changes in lower limbs was determined sympathotony changes, the main mediator was noradrenaline, which served as a background for the development of panic phobic reactions. Somatogenic form of patients with osteoarthritis is largely determined by the type of dyscirculatory syndrome and patient's "vegetative passport", which substantiates a differentiated approach in psychological correction. Osteoarthritis in the background of hypotension with anxiety and depressive states requires psychostimulant techniques of medical and psychological rehabilitation, sympathotony and panic-phobic reactions are preferred to treat with sedative and relaxation effects.

Key words: vegetative passport, dyscirculatory syndrome, osteoarthritis, anxiety-depressive and panic-phobic somatogenia.

Постановка проблеми та її актуальність. У структурі поширення захворювань кістково-м'язової системи в Україні найбільша питома вага припадає на артрози (32,0%) та остеоартроз (ОА)

працевдатних – 17,5%). Показник поширеності ОА за період 2006-2009 років. зріс серед дорослих на 7,4 %, у тому числі серед працевдатних – на 6,6 %. [11]. Хворі на остеоартроз стали частіше скаржитися на супутні соматогенні розлади психіки, які за останні 2 роки на Донбасі вийшли на четверту позицію серед захворювань. Соматогенії при остеоартрозі різко знижують якість життя хворих за рахунок підвищеної тривожності, дратівливості, паніки, фобій, зайвого «правдошукування», що потребує поглибленого вивчення їхнього патогенезу з метою проведення подальшої медико-психологічної реабілітації [14, . Психологічна корекція соматогеній у хворих з остеоартрозом дозволить послідовно сформувати новий сенсорний досвід із досягненням психофізіологічної релаксації та внутрішньої рівноваги. Перспективним є впровадження нових підходів до усунення соматичних розладів через оптимізацію порушених параметрів гомеокінезу пацієнта з урахуванням його вегетативного паспорту. У патогенезі остеоартрозу важлива роль відводиться дисциркуляторним порушенням (венозному застою або ішемії в ділянці суглоба). Судинний тонус регулює ВНС. Дисбаланс її активності формують зміни настрою, синдроми астенії та тривоги, які спостерігаються у кожного третього хворого на остеоартроз. Клінічні прояви соматогеній мають різний характер, і їхня форма залежить від природи основного захворювання та генотипу людини. Тип соматогенії встановлюють за допомогою тестів-опитувачів [10]. Важлива роль вегетативної системи у патогенезі дисциркуляторного синдрому та соматогеній дозволяє припустити, що їхні форми тісно між собою корелюють [2, 10]. Найбільш інформативним критерієм оцінки балансу активності ВНС вважають спектральний аналіз ЕКГ [1, 3, 7]. Вегетативний паспорт хворого визначається чутливістю рецепторів тромбоцитів до ацетилхоліну та норадреналіну. Тип соматогенії залежить від рівня серотоніну та адреналіну в крові, які обумовлені станом активності вегетативної нервової системи [2, 8]. Потрібно припустити, що вегетативний паспорт визначає тип соматогенії. На користь цього твердження свідчать різні клінічні прояви соматогенії при остеоартрозі.

Матеріал та методи дослідження. Дослідження виконано на 52 хворих з ДООА віком від 45 до 60 років. До контрольної групи увійшли 35 осіб (18 чоловіків і 17 жінок), середній вік яких складав $53,1 \pm 5,9$ року, які не скаржилися на психічні порушення. Пацієнти цих груп були порівняні з контрольною групою за віком, статтю та рівнем освіти. Згідно з даними лабораторного визначення чутливості рецепторів тромбоцитів до норадреналіну та ацетилхоліну, а також за результатами тестування (опитувальники Сокрута та Люшера) досліджувані особи основної групи були поділені на дві групи. У першу включили 30 пацієнтів із остеоартрозом (57,7 %) на тлі

домінування вагуса, ознак венозного застою у нижніх кінцівках. До другої підгрупи увійшли 22 пацієнти з ДОО на тлі атеросклеротичних змін судин нижніх кінцівок – симпатотоніки (42,3 %). Контрольну групу склали здорові особи без хронічної патології в аналогічній віковій категорії.

Оцінка вегетативного тону здійснювалася методом спектрального аналізу за допомогою комп'ютерного електрокардіографа «ANS-Pro». На зареєстрованих ритмокардіограмах визначали потужності LF (Low Frequency) та HF (High Frequency), а також індекс вагосимпатичної взаємодії (LF/HF). LF – зона низьких частот (0,05–0,15 Гц), HF – зона високих частот (0,15–0,5 Гц), їх потужності визначаються симпто-парасимпатичним балансом [1, 9]. Доведено зв'язок високочастотних коливань (HF) з еферентною активністю блукаючого нерва та низькочастотних коливань (LF) з активністю барорефлекторних переважно симпатичних впливів. Виразність і різноспрямованість змін параметрів ВНС у пацієнтів у порівнянні зі значеннями показника у здорових осіб стала підставою для їхнього поділу на дві підгрупи залежно від вегетативного паспорта хворого. В основу розподілу на дві підгрупи було покладено рівень вагосимпатичного балансу (значення LF/HF та його середньоквадратичні відхилення). Вегетативний паспорт хворого підтверджували лабораторним методом визначення чутливості рецепторів тромбоцитів до ацетилхоліну і норадреналіну [10]. Про тип соматогенії судили за результатами тестування за Сокрутом та Люшером [10]. Психологічна діагностика проводилася за тестами та анкетами: анкета (наявність стресорних факторів) + опитувальник вегетативних стигм Вейна в інтерпретації Білоконя; коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР (Б. Харт); госпітальна шкала тривоги та депресії (HADS); опитувальник депресивності Бека; шкала Гамільтона з метою оцінки тривоги (HARS); коротка шкала для оцінки ментального статусу (MMSE), тести Бека, Спілбергер для оцінки ступеня тривожності, а також тест якості життя за опитувальником SF-36. У досліджуваних осіб інструментальними, лабораторними та функціональними методами вивчали особливості перебігу остеоартрозу на тлі супутньої судинної патології, емоційну, когнітивну та поведінкову сферу.

Усі отримані результати оброблялися методами математичної статистики з використанням програми Microsoft Excel на комп'ютері PC AT 686. У таблицях, що відображають результати власних досліджень, для кожного з показників, що вивчаються, наводиться значення середнього та його помилки, достовірність змін за критерієм Стюдента.

Результати дослідження. Результати дослідження чутливості рецепторів тромбоцитів до ацетилхоліну та норадреналіну, тести Люшера та Сокрута дозволили розділити досліджуваних пацієнтів з остеоартрозом на дві групи: ваготоніки та симпатотоніки. У першій дослідній групі

домінував вагус, основним медіатором виявився ацетилхолін. Клініка остеоартрозу характеризувалася гіпермобільністю суглобів, гіперпластичністю, набряккістю, наявністю кіст у перисуглобових тканинах, алергічним компонентом, наявністю мікозів в анамнезі, лімфостазом. У когнітивній, емоційній та поведінковій сферах цих хворих, згідно з тестуванням по Сократу, простежувалися психологічні зміни на кшталт тривожно-депресивних станів. Хворі цієї групи на тест Люшера вибирали теплі комфортні тони. Другу дослідну групу формували пацієнти з остеоартрозом, у яких основним медіатором був норадреналін (симпатотоніки). У них періодично спостерігалися напади тахікардії, середній пульс був вищим за 72 удари на хвилину. При обстеженні виявляли наявність внутрішньосуглобових узурацій (переважали деструктивні процеси), кальцифікацію зв'язок, супутній атеросклероз судин нижніх кінцівок, в анамнезі часті бактеріальні інфекції. Остеоартроз характеризувався тугорухливістю. Комфортними для цих хворих на тест Люшера виявлялися холодні тони, серед психологічних порушень, згідно з опитувальником Сократом, домінували паніко-фобічні реакції різного ступеня виразності.

Перша група пацієнтів становила 57,7% загальної вибірки. До другої групи досліджуваних відібрано дещо менше (42,3 %), що погоджується з літературними даними про частішу скаргу тривожно-депресивного характеру та ваготоніків у Донбаському регіоні. При статистичному аналізі виявили високий корелятивний зв'язок типу соматогенії з параметрами вегетативного паспорта та основним медіатором, що дозволяє рекомендувати ці діагностичні критерії для широкого використання у медичній реабілітації хворих з різною соматичною та психологічною патологією.

У ваготоніків спостерігали дисциркуляторний синдром з венозним застоєм, в анамнезі частіше відзначалися скарги на головні паралітичні мігреноподібні болі, запаморочення. У однієї третини хворих з остеоартрозом були вказівки на втому, плаксивість і почуття тривоги. У клінічній картині виявляли схильність до брадикардії, періодичну набряккість повік, лімфостаз кінцівок. У хворих на остеоартроз другої групи (симпатотоніки) частіше відстежували в анамнезі скарги на спастичні, нападopodobні головні болі, що знімаються спазмолітиками. Клінічну картину формували скарги на підвищену дратівливість, безсоння (утруднене засипання), оніміння та парестезії кінцівок, тахікардію, 20 % пацієнтів відзначали у своєму житті періодичні істеричні та паніко-фобічні реакції.

Інформативним критерієм вегетативної дисфункції є спеціальний аналіз серцевого ритму, який дозволяє виділити дві її основні форми: переважання симпатичної (симпатотоніки) або парасимпатичної нервової системи (ваготоніки). Показники ВРР

для п'ятихвилинної реєстрації довжин R-R інтервалів у пацієнтів цих груп представлені в таблиці 1 і підтверджують, відповідно, ваго- і симпатотонічний характер порушення регуляції у цих пацієнтів. Розмах коливань показників, що вивчаються, у них виявлявся більш значним, ніж у контрольній групі, що вказувало на неоднорідність дослідної вибірки. У ваготоніків значення вагосимпатичного балансу виявилися в 1,2 рази нижчими за рівень норми. У симпатотоніків значення LF/HF, навпаки, в 1,4 рази були вищими за норму.

Таблиця 1 – Показники потужності вагосимпатичного балансу у ваго- (група 1) та симпатотоніків з хронічною патологією (група 2) та здорових осіб ($M \pm m$)

Показники	Контрольна група (35 осіб)	Ваготоніки (група 1) 30 пацієнтів ДОО		Симпатотоніки (група 2) 22 пацієнти ДОО	
		1А підгрупа	1В підгрупа	2А підгрупа	2В підгрупа
VLF, %	$0,615 \pm 0,033$	$0,269 \pm 0,013^*$	$0,157 \pm 0,017^*$	$0,261 \pm 0,021^*$	$0,347 \pm 0,021^*$
LF, %	$0,243 \pm 0,029$	$0,211 \pm 0,015^*$	$0,422 \pm 0,023^*$	$0,312 \pm 0,014^*$	$0,441 \pm 0,019^*$
HF, %	$0,149 \pm 0,010$	$0,198 \pm 0,015^*$	$0,420 \pm 0,012^*$	$0,126 \pm 0,016^*$	$0,187 \pm 0,095^*$
LF/HF	$1,72 \pm 0,18$	$1,07 \pm 0,09^*$	$1,01 \pm 0,13^*$	$2,45 \pm 0,21^*$	$2,46 \pm 0,27^*$

Примітка:

* – $p < 0,05$ – достовірність порівняння показників із контрольними значеннями.

Індекс вагосимпатичного балансу виявився важливим діагностичним критерієм, що визначає тип патологічної судинної реакції та соматогенії при різному вегетативному паспорті хворого. Його значення понад $1,72 \pm 0,18$ свідчили на користь переважання активності симпатичної системи (симпатотоніки) [7]. Падіння співвідношення LF/HF нижче рівня $1,72 \pm 0,18$ відображало посилення парасимпатичної системи. [10] Зрушення вагосимпатичного балансу відбувався за рахунок різноспрямованих або односпрямованих, але в той же час різних за інтенсивністю змін LF і HF. У частини хворих групи 1 з коефіцієнтом LF/HF нижче $1,72 \pm 0,18$ спостерігали різноспрямовані зміни LF та HF. Збільшення HF відбувалося на тлі одночасного зниження LF та LF/HF загалом, що розцінювали як «абсолютну активацію» парасимпатичної системи (підгрупа 1А). У пацієнтів з односпрямованим зростанням складових співвідношення та переважним збільшенням HF, що призводить до зниження LF/HF, визначили «відносну інтенсифікацію» парасимпатичної нервової системи (підгрупа 1В). У частини бо-

цій групи 2 зі значенням коефіцієнта вище рівня $1,72 \pm 0,18$ зменшення HF супроводжувалося одночасним збільшенням LF зі зростанням LF/HF, що можна розцінювати як «абсолютну центральну активацію» симпатичної нервової системи при компенсаторно-приспосувальній реакції. Ці хворі становили 2А підгрупу. У пацієнтів підгрупи 2В з однонаправленим переважним зростанням LF відзначалося також підвищення LF/HF. Такі зміни трактуються як «відносне збільшення симпатичного тону», що може бути обумовлено периферичними механізмами збудження вазомоторного центру та свідчить про важливу роль у патогенезі різних форм соматогеній вегетативного паспорта хворого, заснованого на щільності адренорецепторів [1].

Патогенетичну основу тривожно-депресивних соматогеній формують проблеми в роботі K^+-Na^+ -насоса, дефіцит серотоніну, норадреналіну та внутрішньоклітинного кальцію на тлі зниженої щільності та чутливості адренорецепторів у тканинах. Паніко-фобічні реакції відбуваються за рахунок проблем у роботі Ca^{++} -насоса на тлі високої щільності адренорецепторів у тканинах, високого рівня адреналіну, внутрішньоклітинного кальцію та дефіциту магнію. Виразність соматогеній визначалася зрушеннями вегетативної регуляції (дисбаланс адренергічної та холінергічної активності). Клінічні прояви соматогеній спостерігаються у 17% хворих. Вищий відсоток хворих із соматогеніями на тлі хронічної патології порівняно з літературними даними, мабуть, знаходить пояснення у стресогенній ситуації на сході України.

У хворих ваготоніків з остеоартрозом і тривожно-соматичними станами простежувався пасивно-оборонний характер діяльності ЦНС, частіше спостерігалися тривожний, ергопатичний, анозогнозичний, меланхолійний, апатичний та чутливий типи відношення до свого захворювання.

Симпатотонікам з остеоартрозом і паніко-фобічними реакціями з елементами гніву та вербальної агресії була властива дратівливість, агресивна незадоволеність. У хворих симпатотоніків відстежувалися активно-пошуковий характер ЦНС, а також фобічний, панічний, іпохондричний, неврастенічний, егоцентричний, дисфоричний типи відношення хворого до захворювання, що дозволяє їх поєднати у симпатотонічний варіант соматогенії. Отримані результати узгоджуються з даними інших авторів.

Розвиток психосоматичної симптоматики психогенного дистресу у пацієнтів з остеоартрозом пов'язаний із порушенням нейродинаміки у структурах лімбіко-діенцефального кола [8]. Звідси можна пояснити різні емоційні, когнітивні, поведінкові прояви в осіб з різною щільністю адренорецепторів (ваготоніків, симпатотоніків). При соматогенії втрачається здатність адекватного розмежування стимулів. У симпатотоніків спостерігаються надмірні вегетативні реакції та викид катехоламінів (норадреналіну) на нейтральні стимули. У ваготоніків з тривожно-депресивними станами відзначається зменшення концентрації катехоламінів та серотонінергічної активності, що зумовлює занижені вегетативні реакції на подразник. При соматогеніях спостерігається зниження об'єму гіпокампа, активація мигдалеподібного тіла (бере участь в оцінці емоційного значення одержаних стимулів) та кори зорової ділянки правої півкулі головного мозку, зниження активності поля Брока під час флешбеку. Тип соматогенії залежить від індивідуальної чутливості (вегетативний паспорт) та здатності хворого володіти собою. Клінічні симптоми соматогенії часто мають типову, змішану та мінливу картину та визначаються активністю системи або антисистеми.

Отримані результати свідчать про значну роль вегетативного паспорта у розвитку форми соматогенії, що потребує диференційованого підходу до лікування остеоартрозу та психологічної корекції. Висока домінуюча вагусна активність у поєднанні з тривожно-депресивними станами обґрунтовує застосування короткострокової (до 5 сеансів) когнітивно-поведінкової психотерапії. Обґрунтовано, окрім впливу змінним магнітним полем низької частоти постійної форми індукції на суглоби, використання психостимулюючої адаптаційної гомеокінетичної фізіотерапії та харчування, гіпоксикаційної дихальної гімнастики, тонізуючих динамічних фізичних вправ, фонотерапії квіти. У симпатотоніків з паніко-фобічними реакціями доцільним є на тлі проведення магнітотерапії змінної форми магнітного поля на суглоби, навчання хворих методам релаксації (вправи на релаксацію та зняття нервово-м'язової напруги) та когнітивно-поведінкової терапії (навчання

що виникають при нападах паніки та інших ознаках занепокоєння). Виправдано проведення седативної адаптаційної гомеокінетичної фізіотерапії та лікувального харчування, гіпервентиляційної дихальної гімнастики, ізометричних релаксаційних асан, фонотерапії басовими тонами, селективної світлотерапії холодними квітами.

Висновки. 1. Показники вегетативного паспорта за даними сенситивності рецепторів тромбоцитів до ацетилхоліну та норадреналіну, значень ВСР та типу дисциркуляторного синдрому, психологічним тестам дозволяють встановити тип соматогенії, що потребує диференційованої психологічної корекції.

2. При домінуючій парасимпатичній активності (ваготоніки) при остеоартрозі на фоні венозного застою розвивається тривожно-депресивна соматогенія, що потребує психостимулюючих методів медико-психологічної реабілітації.

3. У симпатотоніків з остеоартрозом та атеросклерозом спостерігаються паніко-фобічні реакції, що обґрунтовує седативні та релаксаційні впливи на реабілітацію хворих.

Література

1. Баєвський, Р. М. Варіабельність серцевого ритму: теоретичні аспекти та можливості клінічного застосування/ Р. М. Баєвський, Г. Г. Іванов // Ультразвукова та функціональна діагностика. - 2001. - № 3. - С. 108-127.

2. Вейн, А. М. Вегетативні розлади: клініка, лікування, діагностика. /А. М. Вейна, Т. Г. Вознесенська, О. В. Воробйова. - Медичне інформаційне агентство, 1998. - С. 189-196.

3. Варіабельність серцевого ритму серця: Уявлення про механізми/С. А. Котельников, О. Д. Ноздрачов, М. М. Одинак// Фізіологія людини. - 2002. - № 1. - С. 130-143.

4. Золотарьова, Т. А. Медична реабілітація/Т. А. Золотарьова, К. Д. Бабів. - К. : КІМ, 2012. – 496 с.

5. Карвасарський, Б. Д. Клінічна психологія/Б. Д. Карвасарський. - МЕДпрес-інформ, 2011. - 864 с.

6. Коваль, І. А. Діагностика та диференціальна діагностика гострого стресового розладу, посттравматичного стресового розладу у загальномедичній практиці / І.А. Коваль // Проблеми сучасної психологи: зб. наук. робіт К-ПНУ ім. І. Огієнка, інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. - 2015. - Вип. 27 - З. 210-219.

7. Мамій, В. І. Про природу низькочастотної складової варіабельності ритму серця і ролі симпатико-парасимпатичного взаємодія

/ В. І. Мамий, Н.Б. Хаспекова // Фізіол. журн. - 2002. - Т. 88. - Вип. 2. - С. 237-247.

8. Мішиєв, В. Д. Сучасні депресивні розлади: керівництво для лікарів / В. Д. Мішиєв. - Львів, 2004. - 208 с.

9. Селівоненко, С. В. Спектральний аналіз серцевого ритму як показник вегетативної регуляції серцево-судинної системи. В. Селівоненко // Терапевт. арх. - 2002. - № 1. - С. 59–61.

10. Медична реабілітація: підручник для студентів та лікарів / під. загальної ред. В.Н.. Сокрута, Н. І. Яблучанського. - Краматорськ: Каштан, 2015. - 576 с.

11. Коваленко, В. М. Остеоартроз і біль: стан проблеми/В. М. Коваленко, О. П. Борткевич // Український ревматологічний журнал. Біль. Суглоби. Хребет. - 2011. - № 1 (01).

12. Єрмолаєва, М. В. Взаємозв'язок реологічних та сурфактантних властивостей сироватки крові у хворих на псоріаз з артритом /М. В. Єрмолаєва, А. К. Павлюченко, О.В. Синяченко // Біль. Суглоби. Хребет. - 2015. - 3 (19).

13. Post-traumatic stress disorder in community: an epidemiological study / J. R. Davidson et. al. // Psychol. Med. – 1991. – Vol. 21(3). – P. 713–721.

14. Early psychological interventions to treat acute traumatic stress symptoms / N. P. Roberts, N. J. Kitchiner, J. Kenardy, J. Bisson // Cochrain Database Sist Rev. – 2010. – CD007944.

15. Treatment of acute stress disorder: a comparison of cognitive-behavioral therapy and supportive counseling. / R. A. Bryant, A. G. Harvey, S. T. Dang, T. Sackville, C. Basten // J. Consult. Clin Psycyol. – 1998. – Vol. 66 – P. 862–866.

References

1. Baevskyy, R. M. Varyabel'nost' serdechnoho rytma: teoretycheskye aspekty y vozmozhnosty klynycheskoho pryumenenyya / R. M. Baevskyy, H. H. Yvanov // Ul'trazvukovaya y funktsyonal'naya dyahnostyka. – 2001. – № 3. – S. 108–127.

2. Veyn, A. M. Vehetatyvnye rasstroystva: klynyka, lechenye, dyahnostyka. / A. M. Veyn, T. H. Voznesenskaya, O. V. Vorob'eva. – M. : Medytsynskoe ynformatsyonnoe ahent·stvo, 1998. – S. 189–196.

3. Varyabel'nost' serdechnoho rytma serdtsa: Predstavlenyya o mekhanyzmakh / S. A. Kotel'nykov, A. D. Nozdrachev, M. M. Odynak // Fyzyolohyya cheloveka. – 2002. – № 1. – S. 130–143.

4. Zolotareva T. A. Medytsynskaya reabylytatsyya / T. A. Zolotareva, K. D. Babov. – K. : KYM, 2012. – 496 s.

5. Karvasarskiy, B. D. Klynycheskaya psikhologiya / B. D. Karvasarskiy. – SPb : MEDpress-inform, 2011. – 864 s.
6. Koval', Y. A. Dyagnostyka y dyfferentsyal'naya dyagnostyka ost-roho stressovoho rasstroystva, posttravmatycheskoho stressovoho rasstroystva v obshchemedytsynskoy praktyke / Y. A. Koval' // Problemy sovremennoy psikhologiy : sbornik nauchnykh rabot K-PNU ym. Y. Ohyenko, ynstytuta psikhologiy ym. H. S. Kostyuka NAPN Ukrainy. – 2015. – Vyp. 27 – S. 210–219.
7. Mamyy, V. Y. O pryrode nyzkochastotnoy sostavlyayushchey varyabel'nosty rytma serdtsa y roly sympatyko-parasympatycheskoho vzaymodeystviya / V. Y. Mamyy, N. B. Khaspekova // fyziol. zhurn. – 2002. – T. 88, Vyp. 2. – S. 237–247.
8. Mishyyev, V. D. Suchasni depresyvni rozlady : kerivnytstvo dlya likariv / V. D. Mishyyev. – L'viv, 2004. – 208 s.
9. Selyvonenko, S. V. Spektral'nyy analiz serdechnoho rytma kak pokazatel' vehetatyvnoy rehulyatsiy serdechno-sosudystoy systemy S. V. Selyvonenko // Terapevt. arkh. – 2002. – № 1. – S. 59–61.
10. Medytsynskaya reabylytatsiya : uchebnyk dlya studentov y vrachey. / pod. obshchey red. V. N. Sokruta, N. Y. Yabluchanskoho. – Kramatorsk : Kashtan, 2015. – 576 s.
11. Kovalenko, V. M. Osteoartroz y bol':sostoyanye problemy / V. M. Kovalenko, O. P. Bortkevych // Ukraynskiy revmatologicheskyy zhurnal. Bol'. Sustavy. Pozvonochnyk. – 2011. – № 1(01).
12. Ermolaeva, M. V. Vzaymosvyaz' reologicheskyykh y surfaktantnykh svoystv syvorotky krovy u bol'nykh psoryazom s artritom / M. V. Ermolaeva, A. K. Pavlyuchenko, O. V. Synyachenko // Bol'. Sustavy. Pozvonochnyk. – 2015. – 3 (19).
13. Post-traumatik stress disorder in community: an epidemiological study / J. R. Davidson et. al. // Psychol. Med. – 1991. – Vol. 21(3). – P. 713–721
14. Early psychological interventions to treat acute traumatic stress symptoms / N. P. Roberts, N. J. Kitchiner, J. Kenardy, J. Bisson // Cochrain Database Sist Rev. – 2010. – CD007944.
15. Treatment of acute stress disorder: a comparison of cognitive-behavioral therapy and supportive counseling. / R. A. Bryant, A. G. Harvey, S. T. Dang, T. Sackville, C. Basten // J. Consult. Clin Psycyol. – 1998. – Vol. 66. – P. 862–866.

З. А. Мовкебаєва

*Казахський національний педагогічний університет імені Абая
(м. Алмати, Казахстан)*

**РОЛЬ РЕСУРСНИХ КОНСУЛЬТАТИВНИХ ЦЕНТРІВ
В ЗАБЕЗПЕЧЕННІ ДОСТУПНОСТІ ОСВІТНОГО ПРОЦЕСУ ДЛЯ
СТУДЕНТІВ-ІНВАЛІДІВ**

Z. A. Movkebayeva

*Kazakh national pedagogical University named after Abai
(Almaty, Kazakhstan)*

**THE ROLE OF RESOURCE ADVISORY CENTRES TO ENSURE
ACCESSIBILITY OF THE EDUCATIONAL PROCESS FOR STUDENTS
WITH DISABILITIES**

Анотація. У статті пропонується короткий огляд проблематики у сфері забезпечення безбар'єрної вищої та післявузівської освіти для людей з обмеженими можливостями розвитку та інвалідів; визначаються основні напрямки діяльності ресурсних консультативно-практичних центрів при реалізації психолого-педагогічного супроводу у вузі студентів з обмеженими можливостями розвитку та інвалідів.

Ключові слова: вища освіта, студенти-інваліди, обмежені можливості розвитку, психолого-педагогічне супроводження, ресурсні консультативні центри.

Summary. The article deals with a brief overview of issues in the area of barrier-free higher and postgraduate education for people with disabilities and of persons with disabilities; The basic directions of activity of the resource advisory practice centers in the implementation of psycho-pedagogical support in high school students with disabilities and the development of people with disabilities.

Key words: higher education, students with disabilities, limited development of psycho-pedagogical support, resource consulting centers.

Постановка проблеми та її актуальність. Однією з необхідних умов забезпечення безбар'єрної вищої та післявузівської освіти для людей з обмеженими можливостями розвитку та інвалідів є організація у вищих навчальних закладах спеціальної служби психолого-педагогічного супроводу. Психолого-педагогічну підтримку у процесі навчання у вищому навчальному закладі студенти з обмеженими можливостями та інвалідністю отримують далеко не завжди. Успішність навчання зазначених студентів часто залежить від їхньої мотивації та наполегливості, приватної ініціативи самих вузів, адміністрації вузів, професорсько-викладацького складу та однокурсників. Нині доступність розуміється керівниками казахстанських вишів переважно як можливість свободи вибору майбутньої спеціальності та відсутність фінансових, бюрократичних чи інших соціальних бар'єрів.

З метою організації комплексного психолого-педагогічного спів- проведення вищої та післявузівської інклюзивної освіти Державною програмою розвитку освіти Республіки Казахстан на 2011–2020 роки [1] передбачається відкриття в кожному вищому навчальному закладі консультативно-практичних центрів, метою діяльності яких має з'явитися психолого-педагогічне, інформаційно-технічне інвалідів, спрямоване на створення соціально-середовищних умов та забезпечення ним всебічних можливостей досягнення високого рівня якості вищої освіти.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Питанням, присвяченим теоретичному обґрунтуванню професійної освіти різних категорій інвалідів, приділяє увагу значна кількість дослідників (В. З. Кантор, М. І. Нікітіна, Г. В. Нікуліна, Г. С. Пушкін, Л. А. Саркісянц, А. Г. Станевський, Л. П. Храп). Аналіз наукових досліджень щодо забезпечення доступності вищої освіти особам з обмеженими можливостями розвитку та інвалідам свідчить про те, що при навчанні у ВНЗ ці студенти стикаються з цілим комплексом проблем, які ускладнюють процес їх адаптації до умов вищої школи (Н. А. Государев, Є. А. М. Є., М. Е. М., Мартинова, Є. А. Мартинова. Старобіна, Л. А. Шорохов та ін.)

[2-7]. Однією з важливих проблем є труднощі соціальної інтеграції студентів-інвалідів у навчальний процес. Так, дослідження російських учених з вивчення ставлення студентської молоді до інвалідів (С. А. Гончаров, В. З. Кантор, М. І. Нікітіна, С. А. Расчетіна, В. В. Семерикін та ін.) [8, 9] свідчать про наявність у них деяких упереджень та упередженого. Дослідниками було виявлено певні зв'язки між змінними «підлога» та «ставлення до інвалідів». Так, на підставі численних опитувань та анкет вони підсумовують, що «переважнішим для соціально-психологічної адаптації інвалідів оточенням у сфері вузівської освіти виступає жіночий студентський колектив». Крім того, проаналізувавши зв'язки між змінними «спеціальність» та «ставлення до інвалідів», вчені роблять висновок про те, що «оптимальною в соціально-психологічному плані вузівською освітньою областю є для інвалідів сфера гуманітарної освіти» [9]. Варто зазначити, що останнє положення видається, на наш погляд, досить спірним, оскільки практичний досвід багатьох вищих навчальних закладів СНД (МДТУ ім. Баумана, Красноярський державний торговельно-економічний інститут (КГТЕІ), Санкт-Петербурзький державний університет водних комунікацій, Установа освіти «Білоруський державний та інституційний університет»). будують позитивний досвід навчання студентів-інвалідів за технічними та природничо-науковими спеціальностями.

В даний час активно досліджуються особливості та труднощі соціальної реабілітації студентів з обмеженими можливостями розвитку та інвалідів засобами вищої освіти. Так, у МДТУ ім. Баумана проводять дослідження адаптаційних процесів спілкування студентів з порушеннями слуху, інтегрованих у середу спілкування зі здоровими студентами. У Санкт-Петербурзькому науково-практичному центрі медико-соціальної експертизи, протезування та реабілітації ім. р. А. Альбрехта (дослідники Є. М. Старобіна, В. П. Шестаков, Н. Н. Лебедева, А. А. Свинцов та ін. [10,11]) організовано вивчення потреб осіб з інвалідністю в тій чи іншій формі освіти та ін. Загалом варто зазначити, що нині у закордонній та вітчизняній практиці вищої та післявузівської освіти сформувалися чотири основні форми навчання студентів з обмеженими можливостями розвитку та інвалідів: спеціальні відділення у вузах; спеціалізовані вузи для осіб з обмеженими можливостями та інвалідів; центри підготовки інвалідів для вступу до ВНЗ; центри психолого-педагогічного супроводу студентів з обмеженими можливостями та інвалідів. У зв'язку з цим необхідно вирішити питання розробки науково обґрунтованих моделей різних форм навчання у вузі студентів з обмеженими можливостями розвитку та інвалідів та, зокрема, ресурсних консультативно-практичних центрів.

Мета та завдання дослідження. Мета дослідження полягає у визначенні основних напрямів діяльності ресурсних консультативно-практичних центрів при реалізації психолого-педагогічного супроводу у вузі студентів з обмеженими можливостями розвитку та інвалідів.

Завдання дослідження:

- розробити концептуальні засади психолого-педагогічної підтримки студентів з обмеженими можливостями розвитку та інвалідів;
- розробити та апробувати модель ресурсного консультативного центру з інклюзивної освіти для вузів;
- визначити можливості та шляхи оптимізації психолого-педагогічної підтримки студентів з обмеженими можливостями розвитку та інвалідів при здобутті вищої освіти та інтеграції у суспільне життя ВНЗ.

Виклад основного матеріалу. Пріоритетними напрямками діяльності ресурсних консультативних центрів будуть:

1. Організація у вузах комплексного вивчення проблем та потреб студентів з інвалідністю.
2. Розробка, апробація, впровадження нових педагогічних технологій супроводу процесу включення людей з обмеженими можливостями до загальноосвітнього процесу у вузах РК.
3. Координація діяльності вузів при створенні соціально-середовищних умов (соціальна незалежність, соціальне спілкування, можливість вирішення кола індивідуальних проблем доступу до освіти, можливість занять спортом, фізкультурою, культурно-дозвільною діяльністю).
4. Розробка модульних освітніх програм вищої професійної освіти осіб з обмеженими можливостями та інвалідів.
5. Розробка навчально-методичного забезпечення процесу професійної освіти осіб з обмеженими можливостями розвитку та інвалідів у вузах Республіки Казахстан та ін.
6. Допомога ВНЗ в організації фізичного доступу особам з обмеженими можливостями розвитку та інвалідністю до об'єктів вищої та післявузівської освіти.
7. Диференціація освітніх середовищ та умов, різниця у напрямках підготовки, організаційних формах, джерелах фінансування вищих навчальних закладів.
8. Залучення громадських та спонсорських організацій для забезпечення фінансування.
9. Підготовка викладачів та співробітників до спілкування зі студентами з обмеженими можливостями розвитку та інвалідністю, к ока-

занню підтримки в освітньому процесі та підлаштовування під особливі потреби кожного учня.

1. Впровадження у вузах психолого-педагогічного супроводу студентів з обмеженими можливостями розвитку та інвалідів у освітньому процесі.

2. Формування єдиної системи та освітньої політики, створення єдиних освітніх стандартів та механізмів вищої та післявузівської інклюзивної освіти.

Загалом усі результати діяльності ресурсних консультативних центрів з інклюзивної освіти для вузів можна розглядати як необхідні зміни за трьома напрямками:

Ціннісні зміни:

- впровадження та поширення філософії освіти: освіта осіб з обмеженими можливостями розвитку та інвалідністю для їх професійного розвитку та подальшого ефективного працевлаштування;
- подолання соціальних та професійних стереотипів у сприйнятті осіб з обмеженими можливостями розвитку як осіб, які потребують опіки, так і споживачів різних пілг та допомоги;
- формування інклюзивного суспільства, що поділяє ідеї співпраці, що стимулює розвиток усіх своїх учасників, у якому цінність кожного є основою спільних досягнень;
- рівні права та рівні можливості на здобуття вищої професійної освіти для студентів-інвалідів незалежно від форм здобутої середньої освіти;
- здобуття студентами-інвалідами професії та спеціальності на етапі вищої та післявузівської освіти відповідно до державних освітніх стандартів.

1. Організаційні зміни:

- нормативно-правове забезпечення психолого-педагогічного супроводу у вузах Республіки Казахстан;
- створення необхідних спеціальних освітніх умов, розумних пристроїв та безбар'єрного оточення, що забезпечують доступ до єдиного освітнього та професійного середовища;
- відповідна підготовка, професійна перепідготовка та підвищення кваліфікації викладачів вузів;
- безперервність професійної освіти для студентів-інвалідів;
- створення різнорівневої системи Ресурсних центрів з психолого-педагогічного супроводу інклюзивної освіти (матеріально-технічної та методичної);

- забезпечення гнучкості та варіативності структури та змісту освітнього процесу у вузах з розробкою та застосуванням індивідуальних маршрутів освіти, індивідуальних навчальних планів;

- створення умов для профорієнтації, передпрофесійної та професійної підготовки осіб з обмеженими можливостями розвитку у системі вищої та післявузівської освіти;

- введення дисциплін, необхідних для оволодіння інклюзивними технологіями навчання, обов'язковими у всіх вузах.

2. Змістовні зміни:

- розробка методології інклюзивної вищої та післявузівської освіти;

- розробка та впровадження навчально-методичних комплектів із застосуванням диференційованого та різнорівневого підходу в умовах єдиного освітнього простору у ВНЗ;

- розробка методів та технологій навчання та виховання у різнорідному освітньому студентському середовищі;

- розробка технологій психолого-педагогічного супроводу на етапі вищої та післявузівської інклюзивної освіти;

- Зміна підходів до організації оцінки якості освітніх досягнень осіб з обмеженими можливостями розвитку та інвалідів;

- внесення змін до системи підготовки та перепідготовки керівних та педагогічних кадрів вищих навчальних закладів;

- Визначення показників успіху інклюзивної освіти.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Аналіз практичного досвіду роботи консультативних центрів з психолого-педагогічного супроводу студентів з обмеженими можливостями розвитку та інвалідів, створених у багатьох вузах Республіки Казахстан, а також наш досвід створення Ресурсного консультативного центру, що координує діяльність усіх казахстанських вузів з реалізації вищої та післявузів. студентів з обмеженими можливостями розвитку та інвалідів у загальноосвітній процес вишу можлива лише за умови їхнього психолого-педагогічного супроводу. Водночас основні напрями діяльності консультативних центрів з інклюзивної освіти, що реалізуються нині, охоплюють переважно період навчання студента з обмеженими можливостями розвитку та інвалідністю у вузі. Подальшого розгляду вимагають питання організації довузівського та післявузівського етапів здобуття вищої професійної освіти.

Література

1. Державна програма розвитку освіти на 2011-2020 роки, затверджена Указом Президента Республіки Казахстан від 7 грудня 2010 року № 1118.
2. Государев, Н. А. Вища освіта студентів з наслідками дитячого церебрального паралічу / Н. А. Государев. - 2003.
3. Мартинова, Є. А. Соціальні та педагогічні засади побудови та функціонування системи доступності вищої освіти для осіб з обмеженими фізичними можливостями / Є. А. Мартинова. -2002. - 383 с.
4. Андрєєва, О. С. Аналіз контингенту та стан трудової зайнятості інвалідів. Професійна реабілітація та зайнятість інвалідів / О. С. Андрєєва. - Цієтін, 1996. - С. 92-169.
5. Гілілов, Є. І. Розвиток принципу безперервності як умова реформування загальної та професійної освіти інвалідів по зору/Є. І. Гілілов // Освіта через все життя: проблеми становлення та розвитку безперервної освіти: матеріали доповідей та повідомлень учасників міжнародної конференції. - ЛГОУ, 2002. - С. 176-182.
6. Старобіна, Є. М. Концептуальна модель системи безперервної професійної освіти інвалідів: автореф. дис. ... д-ра пед. наук/Є. М. Старобіна. -2004. - 36 с.
7. Шорохов, Л. А. Технології забезпечення доступності освітнього процесу у вузах для студентів з особливими освітніми потребами / Л. А. Шорохов // Інклюзивна освіта: практика, дослідження, методологія: зб. матеріалів II Міжнародної науково-практичної конференції. - МДППУ, 2013.
8. Кантор, В. З. Ставлення студентської молоді до інвалідів по зору як детермінуючий фактор їхньої соціально-психологічної адаптації в умовах вузівської освіти / В. З. Кантор // Проблеми соціально-психологічної та професійної адаптації студентів та аспірантів з порушенням зором у сучасному вузі. -2000. – С. 20–27.
9. Науково-методичне забезпечення індивідуалізації освітнього маршруту та психолого-педагогічного супроводу студентів з обмеженими можливостями здоров'я у системі вищої освіти / сост. : С. А. Гончаров, В. З. Кантор, М. І. Нікітіна, С. А. Расчетіна, В. В. Семікін. -2002.
10. Старобіна, Є. М. Професійна освіта інвалідів: монографія. - Інтелект-Центр, 2003. - 230 с.
11. Методологія та методичні підходи до розробки медико-економічних стандартів реабілітації інвалідів: методичний посібник / В. П. Шестаков, Н. Н. Лебедева, А. А. Свинцов. -Експерт, 2010. - 216с.

References

1. Hosudarstvennaya programma razvytyya obrazovaniya na 2011– 2020 hody, utverzhennaya Ukazom Prezidenta Respublyky Kazakhstan ot 7 dekabrya 2010 hoda № 1118.
2. Hosudarev, N. A. Vysshee obrazovaniye studentov s posledstviyami det'skogo tserebral'nogo paralycha / N. A. Hosudarev. – 2003.
3. Martynova, E. A. Sotsyal'nye y pedagogicheskiye osnovy postroyeniya y funktsionirovaniya systemy dostupnosti vysshego obrazovaniya dlya lyts s ohranyennymi fizycheskimi vozmozhnostyami / E. A. Martynova. –2002. – 383 s.
4. Andreeva, O. S. Analiz kontynhenta y sostoyaniye trudovoy zanyatosti ynvallydov Moskvyy. Professional'naya reabyl'tatsiya y zanyatost' ynvallydov / O. S. Andreeva. –TsYETYN, 1996. – S. 92–169.
5. Hylylov, E. Y. Razvitye pryntsypa nepreryvnosti kak usloviye reformirovaniya obshchego y professional'nogo obrazovaniya ynvallydov po zreniyu/ E. Y. Hylylov // Obrazovaniye cherez vsyu zhyzn': problemy stanovleniya y razvitya nepreryvnogo obrazovaniya : materyaly dokladov y soobshcheniy uchastnykov mezhdunarodnoy konferentsyy. –LHOU, 2002. – S. 176–182.
6. Starobyna, E. M. Kontseptual'naya model' systemy nepreryvnogo professional'nogo obrazovaniya ynvallydov / E. M. Starobyna // avtoreferat dys. ... d-ra. ped. nauk. –2004. – 36 s.
7. Shorokhov, L. A. Tekhnologiy obespecheniya dostupnosti obrazovatel'nogo protsessa v vuzakh dlya studentov s osobymi obrazovatel'nymi potrebnostyami / L. A. Shorokhov // Ynklyuzivnoe obrazovaniye: praktyka, yssledovaniya, metodologiya : sb. materyalov II Mezhdunarodnoy nauchno-praktycheskoy konferentsyy. –MHPPU, 2013.
8. Kantor, V. Z. Otnosheniye studencheskoy molodezhy k ynvallydam po zreniyu kak determiniruyushchyy faktor ykh sotsyal'no-psykholohicheskoy adaptatsyy v usloviyakh vuzovskogo obrazovaniya / V. Z. Kantor // Problemy sotsyal'no-psykholohicheskoy y professional'noy adaptatsyy studentov y aspyrantov s narushennym zreniyem v sovremennom vuze. –2000. – S. 20–27.
9. Nauchno-metodycheskoe obespecheniye yndyvidualizatsyy obrazovatel'nogo marshruta y psykholoho-pedagogicheskogo soprovozhdeniya studentov s ohranyennymi vozmozhnostyami zdorov'ya v systeme vysshego obrazovaniya / sost. : S. A. Honcharov, V. Z. Kantor, M. Y. Nykityna, S. A. Raschetyna, V. V. Semykyn. –2002.
10. Starobyna, E. M. Professional'noe obrazovaniye ynvallydov : monografiya. –Yntellekt-Tsent, 2003. – 230 s.
11. Metodologiya y metodycheskiye podkhody k razrabotke mediko-ekonomycheskikh standartov reabyl'tatsyy ynvallydov : metodycheskoe posobiye / V. P. Shestakov, N. N. Lebedeva, A. A. Svyntsov. –Ekspert., 2010. – 216 s.

РОЗДІЛ 6

ТЕОРІЯ ТА ПРАКТИКА КОРЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ

УДК 376

T. Yu. Azatyan, L. E. Asoyan

Khachatur Abovyan Armenian State Pedagogical University

PLAY THERAPY AS A BASIC METHOD OF WORK WITH CHILDREN HAVING BEHAVIORAL AND EMOTIONAL DISORDERS

Т. Ю. Азатян, Л. Є. Асоян

*Вірменський державний педагогічний університет імені Хачатура Абовяна
(м. Єреван, Вірменія)*

ГРАЛЬНА ТЕРАПІЯ ЯК ОСНОВНИЙ МЕТОД РОБОТИ З ДІТЬМИ, МАЮЧИМИ ПОРУШЕННЯ ПОВЕДІНКИ І ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ СФЕРИ

Summary. Play therapy refers to a method of psychotherapy with children in which therapist uses a child's fantasies and the medium for symbolic meanings of his or her play as a medium for understanding and communication with the child. The aim of play therapy is to decrease those behavioral and emotional difficulties that interfere significantly with child's normal functioning. Inherent in this aim is improved communication and understanding between the child and his parents . Cognitive Behavioral Play Therapy (CBPT) is an offspring of cognitive therapy as conceptualized by Aaron Beck (1973, 1976). CBPT is a developmentally-based. Integrated model of psychotherapy. The cognitive model of emotional disorders involves the interplay among cognition, behavior, and physiology and contends that behavior is mediated through verbal processes, the way individuals construe.

Key words: play therapy, child, cognitive behavioral play therapy, psychotherapy, behavior, emotions.

Анотація. Ігрова терапія – психотерапевтичний метод, що ґрунтується на принципах динаміки розвитку та спрямований на полегшення емоційного стресу у дітей за допомогою виразних і дають їжу уяві ігрових матеріалів. Мета ігрової терапії полягає в тому, щоб зменшити ті поведінкові та емоційні труднощі, які впливають на нормальне функціонування дитини, та загалом покращити зв'язок між дитиною та її батьками. Аарон Бек (1973, 1976) є засновником когнітивно-поведінкової психотерапії Cognitive Behavioral Play Therapy (CBPT). Це інтегрована модель психотерапії. Когнітивна модель емоційних розладів включає взаємодію між пізнанням, поведінкою і фізіологією, а також стверджує, що поведінка опосередковується через вербальні процеси.

Ключові слова: ігрова терапія, психотерапія, психотерапевтичний метод, когнітивно-поведінкова психотерапія, діти, поведінкові та емоційні труднощі.

Statement of problem and it's relevance. Cognitive – behavioral therapy is a psychosocial therapy that assumes that faulty thought patterns cause maladaptive behavior and emotional responses. The treatment focuses on changing thoughts in order to solve psychological and personality problems. Behavior therapy is also goal-oriented, therapeutic approach. Cognitive –behavioral therapy (CBT) integrates features of behavior modification into the traditional cognitive restructuring approach. It attempts to change client's unhealthy behavior through cognitive restructuring and through the use of behavior therapy techniques. Children communicate their thoughts and feelings through play more naturally than they do through verbal communication. As the child plays , the therapist begins to recognize themes and patterns or ways of using the materials that are important to the child. Over time, the clinician helps the child begin to make meaning out of play. This is important because the play reflects issues which are important to the child and typically relevant to their difficulties.

Analysis of last researches and publications. Cognitive behavioral therapy has now become the dominant force in psychotherapy. The rise of CBT is due to the confluence of several factors, primary among which is the increased

focus on evidence – based practice and associated calls for accountability in the delivery of behavioral health service (Baker & Shoham, 2009). Throughout its history, CBT has been committed to a scientific perspective to the study of psychopathology and its treatment. Hundreds of studies have evaluated various cognitive –behavioral theories of psychopathology, and hundreds more have assessed the efficacy of CBT interventions. This scientific literature has placed CBT in a unique position to dominate the field of psychotherapy. In the early 1960s, a cognitive revolution began to emerge although the first major texts on cognitive modification appeared only in 1970s. In the 1960's, Aaron Beck developed his approach called Cognitive Therapy. Beck's approach became known for its effective treatment of depression. The 1970s saw behaviorally trained psychologists and educators begin to develop new approaches that focused on acquisition of cognitive and behavioral problems. Beck's approach became known for its effective treatment of depression. David D. Burns popularized Aaron Beck's cognitive behavioral therapy (CBT) in 1980. CBT has become largely synonymous with empirically supported, evidence-based psychological theories and technologies aimed at improving the human condition (Wittchen & Gloster, 2009).

The purpose of research. CBPT was developed as structured, focused approach to help individuals make changes in their behavior by changing the thinking and perceptions that underline behavior. Originally developed as a short-term, present-oriented therapy, the treatment was directed toward, and changing dysfunctional thinking and behavior. CBPT is different from more traditional forms of play therapies, although it incorporates several of the assumptions underlying traditional play therapies. CBPT is similar to other types of play therapy in its reliance on a positive therapeutic relationship, use of play as a means of communication between therapist and child, and the message to the child therapy is a safe place.

Objectives of the study

1. Give cognitive behavioral play therapy (CBPT) description and brief history
2. CBPT provides structured, goal-directed activities and facilitates the child's involvement in therapy
3. CBPT has yet to be subjected to such empirical study and establishing the efficacy is important

Basic material. Play Therapy is a way of helping children express their feelings and deal with their emotional problems, using play as the main communication tool. To relieve the needs of children, young people and adults suffering emotional and behavioral difficulties by promoting the art and science of Play Therapy. It is a form of counseling or psychotherapy that uses play to communicate with and help people, especially children, to prevent or resolve psychosocial challenges. This is thought to help them towards better social integration, growth and development, emotional modulation, and trauma resolution. Cognitive Behavioral Play Therapy (CBPT) is an offspring of cognitive therapy

as conceptualized by Aaron Beck (1973, 1976). CBPT is a developmentally-based. Integrated model of psychotherapy. The cognitive model of emotional disorders involves the interplay among cognition, behavior, and physiology and contends that behavior is mediated through verbal processes, the way individuals construe the world in large measure determines how they behave and feel and how they understand life situations (A. Beck, 1972, 1976). Cognitive theory contends that an individual's emotional experiences are determined by cognitions that have developed, in part, from earlier life experiences.

CBPT is based on behavioral and cognitive theories of emotional development and psychopathology and on the interventions derived from these theories. These theoretical roots are considered as to their influence on CBPT.

Principles Of Cognitive Behavioral Play Therapy

Knell (1994) delined the principles of CBPT, as adapted for work with young children

- CT is based on the cognitive model of emotional disorders
- CT is brief and time limited.
- A sound therapeutic relationship is a necessary condition for effective CT.
- CT is structured and directive.
- CT is problem oriented.
- CT is based on a educational model .
- CT uses primarily the Socratic method.
- The theory and techniques of CT rely on the inductive method.

Finally , the principle of homework , as a central feature of CT, does not apply to CBPT with young children .

CBPT is usually conducted in a playroom or office equipped with appropriate play materials. Ideally, the room is stocked with toys, art supplies, puppets, dolls, and other materials. Treatment sometimes takes place outside the playroom/office setting. This is particularly true for children with specific anxieties, particularly phobias best treated in vivo. For these children, treatment may take place in a setting that more closely resembles the feared situations.

CBPT is different from more traditional forms of play therapies, although it incorporates several of the assumptions underlying traditional play therapies. Is similar to other types of play therapy in its reliance on a positive therapeutic relationship, use of play as a means of communication between therapist and child, and the message to the child that therapy is a safe place. Establishing goals is an important part of CBPT. The CBP therapist work with child and family to set goals and help the child work toward these goals.

Methods

Most cognitive behavioral interventions with children include some form of modeling. Modeling is used to demonstrate adaptive coping skills to the child. It is an effective and efficient way to learn, as well as to acquire, strength, or weaken behaviors (Bandura 1977).

Interventions

A wide array of interventions is used in CBPT.

Behavioral interventions a variety of techniques based on the three models of behavior therapy / classical conditioning, operant conditioning, and social learning / can be incorporated into play therapy.

Systematic desensitization is the process of reducing anxiety by replacing a maladaptive response with an adaptive one.

Contingency management is a general term that refers to techniques that modify a behavior by controlling its consequences.

Role of the therapist the role of therapist is to involve the child in treatment through play.

Role of the parents inclusion of parents in the child's treatment is an important consideration and should be determined on a case-by-case basis.

Conclusions. CBPT is appropriate for preschool and early school-age children. It emphasizes the child's involvement in therapy and addresses issues of control, mastery, and responsibility for changing his or her own behavior. The child is helped to become an active participant in change. The therapist facilitates the child's involvement in therapy by presenting developmentally appropriate intervention. Many behavioral and cognitive interventions can be incorporated into CBPT.

Prospects for further research:

1. Improve treatment by using CBPT with children.
2. Observe and compare similarities and differences of play therapy types.
3. Give some clinical applications of using CBPT.

References

1. *Beck, J.* Cognitive therapy: Basics and beyond / J. Beck. – 1995.
2. *Dobson, D.* Evidence-based practice of Cognitive-behavioral therapy / D. Dobson, K. Dobson. – 2009.
3. *Dobson, K.* Handbook of Cognitive-behavioral therapies, second edition / D. Dobson. – 2002.
4. *Knell, S.* Cognitive-behavioral play therapy / S. Knell – 1995.
5. *Tao, Lin.* Cognitive-behavioral therapy / Lin Tao. – 2008.
6. *Schafer, E. C.* Foundation of play therapy / E. C. Schafer. – 2003.

Н. І. Міцкевич

*Національний університет харчових технологій
(м. Київ, Україна)*

**ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОК
У ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ВИДАХ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ**

N. I. Mitskevych

*National University of Food Technologies
(Kiev, Ukraine)*

**FEATURES OF TRAINING ATHLETES
IN SPEED-STRENGTH KINDS OF ATHLETICS**

Анотація. У статті наведено короткий огляд проблематики у сфері специфіки тренувального процесу спортсменок. Розглядаються результати даних, отриманих при вивченні характерних особливостей ОМЦ та динаміки прояву рухової можливості в групах спортсменок із різною гендерною ідентичністю. Визначені морфологічні та психологічні ознаки маскулінізації у легкоатлеток, які є маркерами при відборі у швидкісно-силові види легкої атлетики. Обґрунтовані організація та зміст мезоциклів підготовки легкоатлеток, які спеціалізуються на швидкісно-силових видах, враховуючи біоритми їхніх організмів та деякі психологічні особливості.

Ключові слова: спортсменки, маскулінність, фемінінність, ОМЦ, дерматогліфіка, гендерна ідентичність.

Summary. The paper outlines the issues in the sphere of specific training of women-athletes. It focuses on the result of investigation of CMC features and the dynamic of moving opportunity in groups of athletes with different gender identity. It also defines morphological and psychological features of masculinity of athletes, which are the highlighters in the selection to speed-forced types of athletics. The paper justifies the organization and content of mezcycles of athletes' preparation, which are specialized in speed-forced types, taking into account their biorhythms and some other psychological features.

Keywords: athletes, masculinity, femininity, CMC, dermatoglyphics, gender identity.

Вступ. Питання, пов'язані з особливостями тренування жінок, постали з моменту їхньої першої участі у різних спортивних змаганнях. Незважаючи на те, що вітчизняними та зарубіжними вченими, тренерами, педагогами висловлено багато пропозицій, спрямованих на подальше покращення тренувального процесу та підвищення результативності спортсменок, у монографіях останніх років, за невеликим винятком [15, 17], майже не приділяється уваги специфіці підготовки жінок у тому чи іншому виді спорту.

Обмеженість досліджень про відмінності у психічному стані жінок-спортсменок та пов'язаних із цим особливостях перебігу у них менструальної функції не дозволяє розставити доцільні акценти у функціональній підготовці легкоатлеток на окремих етапах річного циклу тренування. Крім того, нагальними залишаються питання відбору до швидкісно-силових видів легкої атлетики жінок, близьких до чоловіків за морфо-функціональними та психофізичними показниками, та розробки критеріїв цього відбору.

Таким чином, практична потреба та недостатня розробленість прогностичної оцінки моторної обдарованості визначають вибір простих та неінвазивних методів при пошуку критеріїв діагностики та маркерів дефінітивних проявів швидкісно-силових здібностей спортсменок у світлі конституційної цілісності. Вищесказане визначило актуальність дослідження, а використання спорту вищих досягнень як основну модель прояву даних здібностей обумовлює об'єктивність наукового пошуку.

Метою дослідження було розробити та обґрунтувати критерії прогностичної оцінки швидкісно-силових здібностей легкоатлеток та основні напрямки індивідуалізації процесу їх підготовки з урахуванням особливостей жіночого організму.

Об'єктом дослідження виступив тренувальний процес спортсменок, що спеціалізуються на швидкісно-силових видах легкої атлетики, а його предметом – теоретична розробка та практичне обґрунтування інноваційних критеріїв відбору спортсменок у швидкісно-силові види легкої атлетики та побудова тренувальних мезоциклів.

Завдання дослідження:

1. Вивчити характерні особливості ЗМЦ та динаміку прояву рухової спроможності у групах спортсменок з різною гендерною ідентичністю.
2. Визначити морфологічні та психологічні ознаки маскулінізації у легкоатлеток, які є маркерами при відборі у швидкісно-силові види легкої атлетики.
3. Обґрунтувати організацію та зміст мезоциклів підготовки легкоатлеток, що спеціалізуються у швидкісно-силових видах, з урахуванням біоритміки їхнього організму та деяких психологічних особливостей.

Методи дослідження. Сукупність методів, використаних на вирішення поставлених завдань, включала: 1) теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури; 2) анкетування;

- 3) соматотипування; 4) психологічне та педагогічне тестування;
- 5) методи статистичної обробки одержаного матеріалу.

Пальцева дерматогліфіка (ПД) вивчалася стандартним методом з оцінкою типу візерунка (дуга – А; петля – L; завиток – W), гребневого рахунку (ГС), сумарної інтенсивності візерунків за дельтовим індексом – Д10 [4].

Для реєстрації характеристик, що оцінюють швидкісно-силові здібності спортсменок, застосовувалася комп'ютерна тензодинамометрична апаратура. За отриманими кривими визначалися максимальна ізометрична сила м'язів ($F_{\max}$) при розгинанні ноги в колінному та тазостегновому суглобах та час досягнення максимуму зусиль ($t_{\max}$), а також диференційований показник (градієнт), що характеризує рівень розвитку вибухової сили м'язів ($I = F_{\max} / t_{\max}$).

У дослідженні взяли участь 95 спортсменок, що спеціалізуються у швидкісно-силових видах легкої атлетики (біг на короткі та бар'єрні дистанції, стрибки в довжину, потрійним та у висоту, метання молоту), різного віку (від 17 до 30 років) та спортивної кваліфікації.

Результати дослідження. Аналіз вітчизняної спортивної літератури показав, що через об'єктивні причини проблема окремих психологічних аспектів жіночого спорту не знаходила свого рішення. Інакше справа в закордонній спортивній психології, яка з середини минулого століття вважає за необхідне оцінку маскулінізації психіки жінок-спортсменок, виявлення «маскулінності» та «фемінінності» у спорті та їх вплив на спортивний результат [21, 22]. В останні роки найбільш повно проявляє себе андрогенна теорія спорту [18–20], суть якої полягає в наступному: спорт сприяє прояву спільних для чоловіків та жінок якостей, тим самим він зрівнює їх у правах; навіть підкреслюється [20], що спортсмен не має статі.

Для вивчення прояву маскулінізації психіки спортсменок, що спеціалізуються на швидкісно-силових видах легкої атлетики, проведено тестування за шкалою «маскулінність-фемінінність» Фрайбурзького особистісного опитувальника (FPI) [5] та стандартизованою методикою

S. Bem [18] 95 легкоатлеток з одночасним заповненням ними анкет про характер становлення та прояви ЗМЦ. Відповідно до набраних балів спортсменки були поділені на три групи (табл. 1). До групи А з високим рівнем жіночності (фемінінний тип) увійшли 15 спортсменок (16 %), до групи В – середній рівень жіночності (андроґінний тип) – 28 спортсменок (29 %), у групу С – низький рівень жіночності (маскуліний тип) – 52 спортсменки (55).

Таблиця 1 – Розподіл спортсменок за групами відповідно до гендерної ідентичності

Групи	Бали за шкалою «маскуліність-фемінінність»	Відповідність характеристикам по S. Bem [18]
А	1–5	фемінні індивіди
В	6–10	андроґінні індивіди
С	11–14	маскуліні індивіди

Встановлено, що найбільше (у відсотковому відношенні від спеціалізованих у вигляді) в останній групі виявилось бігуній на 100–200 м, стрибунь у довжину і потрійним, а менше – метательок молота та стрибунів у висоту, що, можливо, пояснюється більш значущою координаційною складністю. Характерно й те, що С (низький рівень жіночності) на 79 % складалася з висококваліфікованих спортсменок (МС–МСМК). У цій групі виявлено 85 % спортсменок атлетичного або субатлетичного морфотипу, що свідчить про маскулінізацію статури легкоатлеток. Показник маскуліності (ширина плечей/ширина таза) становив від 1,45 до 1,51 ум. од., а відносна м'язова маса перевищувала 38%. Спостерігалися різні прояви синдрому гіперандрогенії [6] – підвищене оволосіння (гірсутизм), слабкий розвиток (гіпоплазія) молочних залоз, *acne vulgaris* на шкірі обличчя та спини.

Аналіз анкетування показав характер становлення та протікання менструальної функції у спортсменок з різною гендерною ідентичністю. Так, настання першої менструації (менархе) у спортсменок групи А відзначається в середньому в $12,8 \pm 0,21$ року, у групі В початок менструації у 52,3 % обстежуваних зафіксовано до 13 років, у 45,2 % – до 14. Найбільш пізні терміни: років - 12,6%, до 14 - 31,2%, до 15 - 47,3%, до 16 - 8,9%.

При врахуванні спеціалізації виявлено, що прискорене статеве дозрівання відмічене у метательок молота, у яких менархе настає в $11,7 \pm 0,3$ роки, тоді як уповільнене – у стрибунів у висоту – $14,3 \pm 0,5$ року.

Дослідження особливостей динаміки прояву окремих швидкісно-силових здібностей протягом ЗМЦ у цих групах, проведене за допомогою педагогічних тестів (стрибки у довжину та потрійним)

з місця, метання ядра стоячи обличчям і спиною у бік метання), а також інструментальних методик (визначення показників абсолютної та вибухової сили м'язів нижніх кінцівок), дозволяє стверджувати, що у спортсменок групи А динаміка прояву здібностей, що тестуються, має найбільш варіативний характер. Так, рівень результатів у «критичні» фази ЗМЦ достовірно ($p < 0,05$) нижчий, ніж у інші фази, виявлено найбільший розмах варіювання показників. Інша картина характерна для спортсменів групи С, у якій не спостерігається хвилеподібної зміни у прояві рухових якостей, а фіксується згладжена динаміка результатів тестових завдань протягом усього ЗМЦ.

У легкоатлеток групи В не виявлено чіткої залежності прояву окремих швидко-силових здібностей від тієї чи іншої фази ЗМЦ.

Цікаво, що у всіх спортсменок, що тренуються під час менструальної фази, які показують при цьому свій найкращий результат у змаганнях, тривалість даної фази циклу дуже коротка. Це розцінюється нами як своєрідна реакція пристосування організму до більших фізичних навантажень і не є, мабуть, патологією. Слід підкреслити, що в середині ОМЦ, тобто у фазі овуляції, практично всі спортсменки за досить високого прояву вибухової сили (за градієнтом І) демонстрували у змаганнях відносно слабкі результати. Подібний факт слід враховувати у змагальній діяльності, оскільки в даній фазі ОМЦ домінуючий осередок збудження викликає гальмування (індивідуально виражене) інших нервових центрів [10] і будь-який інший вид діяльності тимчасово стає другорядним.

Однією із суттєвих складових спортивного відбору є розробка генетичних критеріїв, що дозволяють діагностувати особливості рухової обдарованості індивіда. Одним із таких генетичних маркерів для вирішення проблем прогнозування та відбору профільної специфіки спортивної діяльності в останні роки стають пальцеві дерматогліфи (візерунки) [1, 11, 12]. Вони є однією з найважливіших індивідуальних характеристик людини і при цьому наслідуваною ознакою, що легко спостерігається.

Зазначається [14], що особливості дерматогліфів закладаються в процесі внутрішньоутробного розвитку і під впливом андрогенів формуються відмінності у пальцевих візерунках чоловічого та жіночого організму. Показано [4], що у жінок у популяції частіше зустрічається петля, особливо так звана ульнарна петля (жіночий показник), тоді як у чоловіків переважно спостерігається складніший малюнок – завиток (чоловічий показник). При порівнянні частоти ульнарної петлі в досліджуваних групах виявлено, що у представниць групи С вона зустрічається в 1,4 рази рідше ($p < 0,05$), ніж у групі А. У той же час частота народження завитка у спортсменок групи С вище, ніж у легкоатлеток двох інших груп. Одночасно із цим відзначається наближення

показників ПД представниць групи С до аналогічних характеристик, що є в літературі [14] чоловіків (табл. 2).

Таблиця 2 – Дерматогліфічні показники у жінок та чоловіків, що спеціалізуються на швидкісно-силових видах легкої атлетики, %

Група спортсменок	Петля ульнарна, (L _u)	Петля радіальна, (L _r)	Завиток, (W)
А	64,6	4,1	24,8
В	57,2	3,8	29,6
С	46,2	3,0	42,4
Чоловіки (цит. по [14])	26,7	2,2	65,6

Аналіз частоти шкірних візерунків у бігуній на короткі дистанції в залежності від номера пальця показав, що їх відрізняє розташування петель і завитків у порівнянні з даними неспортсменок, що наводяться в літературі [11]. Так, петлі у бігуній значно рідше розташовувалися на другому пальці правої руки (32 проти 58%), а завиток – частіше на п'ятому пальці (62 проти 36% у неспортсменок). Крім того, у бігунів частіше ($p < 0,05$), ніж у неспортсменок, спостерігається малюнок «дуга», що можна розглядати як підвищену здатність виконувати циклічну роботу в зоні максимальної потужності. Слід зазначити, що петлі рідше ($p < 0,01$), ніж це фіксувалося [1, 11] у неспортсменок, виражені у представниць швидкісно-силових видів легкої атлетики, які ми аналізуємо. Отже, рухово обдаровані жінки, незалежно від їх спортивного амплуа, мають загальні дерматогліфічні ознаки, що відрізняють їх від неспортсменок.

Таким чином, показники дерматогліфіки виявилися інформативним маркером, за яким можна прогнозувати генетичну схильність індивіда ефективно здійснювати швидкісно-силову роботу максимальної потужності.

Обговорення результатів дослідження. На думку Т. С. Соболевої [13], значна частота ознак маскулінізації у спортсменок – селективний відбір жінок чоловічого соматотипу. У таких жінок може бути порушена статева диференціювання мозку, яка відбувається ще внутрішньоутробно під впливом статевих гормонів [3, 7], що викликає деяку маскулінізацію (ожесточення) статевого центру і в певних випадках веде до зміни надалі властивої жінці поведінки. Маскулінізація мозку жіночих плодів може виникнути під впливом чоловічих статевих гормонів, застосування деяких ліків (у тому числі і для збереження вагітності), стресу. Так, спостереження і тести R. Rosenfield [23] доводять, що трирічні дівчатка, які в лоні матері перебували в середовищі, перенасиченому тестостероном, не тільки поведуться як хлопчики, але й охочіше граються з ними, знаходячи іграшки для дівчаток нецікавими для себе.

Таким чином, з одного боку, спостерігається жорсткий відбір існуючих у популяції маскулінних жінок, у яких внутрішня мотивація їхнього «чоловічого» мозку тягне їх у спорт, з іншого – фізичне навантаження як стресорний фактор для організму супроводжується зниженням синтезу жіночих гормонів (зокрема, естрогенів). В основному ці два фактори запускають механізм, що призводить до «синдрому гіперандрогенії» [6]. Саме він формує у жінок, у тому числі й у спортсменок, чоловічу статуру, спричиняє порушення менструальної функції, чоловічий тип оволосіння, зміну голосу та характеру [6, 9, 13, 23].

Отже, спорт вищих досягнень шляхом відбору та спрямованості тренуючих впливів формує жорстку модель діяльності, що охоплює всі системи організму, у тому числі морфогенетичний комплекс пальцевої дерматогліфіки. Це підтверджується односпрямованими системоутворюючими зв'язками дерматогліфічних ознак зі специфікою спортивної діяльності як моделі максимальної реалізації спадково заданого потенціалу.

Проведене дослідження вказує на пріоритет взаємозв'язку мінливості ПД з вимогами специфіки спортивної діяльності, що нівелює вплив статевого диморфізму. Характерно, що дані [2], отримані при вивченні особливостей статури, показників морфології серця та механізмів адаптації кардіогемодинаміки, типів кровообігу, пропорцій і розмірів м'язових волокон, кількості мітохондрій, також підтверджують зниження статевих відмінностей у висококваліфікованих спортсменів у процесі багаторічної спортивної діяльності.

Зростання майстерності легкоатлеток багато в чому пов'язане з тим, наскільки правильно вдається узгоджувати тренувальний процес спортсменок з біологічними ритмами їхнього організму, найважливішим з яких є ЗМЦ з властивим комплексом фізіологічних проявів. На нашу думку, пізніше, ніж в інших групах, настання менархе в групі С можна пов'язати як зі специфікою відбору маскулінних дівчаток, так і з великими фізичними навантаженнями в період різких гормональних зрушень в організмі. Крім того, затримка менархе відбувалася в основному у дівчаток, які почали займатися спортом у 12–13 років, тобто в «критичний» період розвитку статевої системи, коли ще не встановилися зв'язки між центральними механізмами регуляції функції статевої системи. Як уже зазначалося, спортсменки групи С менш схильні до впливу циклічності функції репродуктивної системи. Характерно, що оскільки кількість біологічних циклів у спортсменок досліджуваних груп різна, наявність днів з хорошою і високою працездатністю теж суттєво відрізняється.

Таким чином, чим триваліша ЗМЦ у спортсменки, тим більше у неї часу для вирішення програми тренування у першій половині циклу. Водночас спортсменкам із коротким ЗМЦ основні завдання

тренування доводиться реалізовувати у другій половині циклу, що створює певні труднощі у позитивній спрямованості педагогічних впливів при структуруванні етапів підготовки та конкретизації їхнього змісту. Тим часом опитування спортсменок дозволило встановити, що у 82 % анкетованих тренери не поінформуються про самопочуття та стан здоров'я, не кажучи вже про терміни та характер протікання менструацій. Майже всі тренери знижують навантаження у тренувальному процесі лише на прохання самих спортсменок.

За даними анкетування, найменше вплив ЗМЦ позначається на бігунях на короткі дистанції і більше – на стрибунях у висоту та металюнах молота. Крім того, було виявлено, що найбільш істотно змінюється спеціальна працездатність у різні фази ЗМЦ у підготовчому періоді. У змагальному періоді тренування спортсменок може проводитись з меншим обліком фаз ЗМЦ. Така закономірність отримана незалежно від виду легкої атлетики, що аналізується.

Зрозуміло, що нам не вдалося повністю висвітлити всі питання індивідуальних проявів психофізіологічних особливостей жіночого організму. Але насамперед хотілося б звернути увагу тренерів на те, що традиційна установка на використання однотипних тренувальних програм для чоловіків і жінок не завжди відповідає реальності, оскільки не враховує індивідуальної психофізіологічної варіабельності. І якщо чоловікам-тренерам не дано «пожити» в цьому чужому для них «жіночому світі», спробувати зрозуміти його вони зобов'язані, якщо хочуть допомогти своїм вихованкам розкрити ті унікальні можливості, які дано жінкам природою.

Висновки:

1. Становлення та характер протікання ЗМЦ та особливості динаміки прояву швидко-силових здібностей на його протязі суттєво відрізняються у групах спортсменок різної гендерної ідентичності. Серед легкоатлеток високої кваліфікації (МС–МСМК) виділено групу спортсменок з найбільшою тривалістю ЗМЦ, які добре переносять тренувальне навантаження у всіх його фазах і на динаміку прояву швидко-силових здібностей яких ЗМЦ не має істотного впливу.

2. При відборі у швидко-силові види легкої атлетики слід віддавати перевагу жінкам атлетичного соматотипу, що характеризується відносно великою м'язовою масою тіла, шириною плечей, колом грудної клітки та зменшеним розміром тазу. Як додаткові критерії даного морфотипу можуть бути особливості статевих розв'язків: затримка менархе до 14–16 років і тривале встановлення ОМЦ; недорозвинення грудних залоз у дівчат віком від 14 років; чоловічий тип статевих волосіння у зонах, не властивих жінкам.

3. З урахуванням того, що дерматогліфічні ознаки є генетично детермінованим маркером, а ПД закладається ще в ембріональному

періоді і не змінюється в онтогенезі, виявлені відмінні дерматогліфічні особливості пальців рук у кваліфікованих спортсменок можуть бути використані для визначення ранньої рухової обдарованості. При цьому чоловічий малюнок ПД як частина атлетичного соматотипу, а також дані окремих психологічних тестів слід використовувати як критерії прогностичної оцінки швидко-силових здібностей спортсменок.

4. Для спортсменок високої кваліфікації, які мають подібну до чоловіків гендерну ідентичність та маскулінний соматотип, можливе використання у тренуваннях адаптованих чоловічих методик. Останні повинні залишатися строго індивідуалізованими для кожної легкоатлетки з урахуванням її поточного функціонального стану. Що стосується традиційної установки на використання однотипних тренувальних програм для чоловіків і жінок, то це не завжди відповідає існуючій реальності, оскільки не враховує індивідуальної психофізіологічної варіабельності в статеворольовій ідентичності спортсменок.

Література

1. Абрамова, Т. Ф. Пальцева дерматогліфіка та фізичні здібності : автореф. дис. ... д-ра біол. наук / Т. Ф. Абрамова. – 2003. – 51 с.
2. Сучасні уявлення про наукові основи спортивного тренування жінок / Т. Ф. Абрамова [і ін.] // зб. науч. тр. ВНПФКа. – 1993. – С. 183–194.
3. Бабічов, В. Н. Нейроендокринологія статі / В. Н. Бабічов. Наука, 1981. - 223 с.
4. Гладкова, Т. Д. Дерматогліфічний метод в антропології, антропогенетиці, медицині та криміналістиці / Т. Д. Гладкова - 1989. - 66 с.
5. Ільїн, Є. П. Диференціальна психофізіологія чоловіка та жінки / Є. П. Ільїн -2002. – 544 с.
6. Калініна, Н. А. Гіперандрогенні порушення репродуктивної системи у спортсменок / Н. А. Калініна - ВНДІФК, 2003. - 198 с.
7. Кон, І. С. Сексологія / І. С. Кон. - Академія, 2004. - 384 с.
8. Краус, Т. А. Побудова тренувального процесу жінок у швидко-силових видах легкої атлетики з урахуванням ОМЦ: автореф. / канд. Т. А. Краус – 1993. – 24 с.
9. Нікітюк, Б. А. Конституція як прогностичний фактор у медичній та спортивній антропології / Б. А. Нікітюк // Новини спортивної та медичної антропології – 1990. – с. 35–51.
10. Похолоенчук, Ю. Т. Сучасний жіночий спорт / Ю. Т. Похолоенчук, Н. В. Свічкінова - Київ: Здоров'я, 1987. - 192 с.
11. Пустозеров, А. І. Діагностика спортивних здібностей методом дерматогліфіки: навч. А. І. Пустозеров, Т. М. Меліхова. –, 1996. – 32 с.
12. Сергієнко, Л. П. Генеалогічне дослідження спортсменів високої кваліфікації / Л. П. Сергієнко : тез. докл. Междунар. науч. конгр. – Київ : КПФК, 1993. – С. 268–270.

13. Соболева, Т. С. Формування положалежних характеристик у дівчаток і дівчат на тлі занять спортом: автореф. дис. ... д-ра мед. наук / Т. С. Соболева. -1996. - 42 с.
14. Сологуб, Є. Б. Спортивна генетика: навч. сел. / Є. Б. Сологуб, В. А. Таймазов. -Терра-Спорт, 2000. - 127 с.
15. Соха, Т. Жіночий спорт (нові знання – нові методи тренування) / Т. Соха. -Теорія та практика фізичної культури, 2002. - 203 с.
16. Хрущов, С. В. Новий погляд на старі проблеми жіночого спорту / С. В. Хрущов, Т. С. Соболева // Теорія і практика фіз. культури. - 1996. - № 2. - С. 56-57.
17. Шахліна, Л. Г. Медико-біологічні основи спортивного тренування жінок / Л. Г. Шахліна. - Київ: Наукова думка, 2001. - 326 с.
18. Bem, S. Theory and measuremot of androgyny // J. of Personal and Social Psychology. – 1979. – V. 37. – P. 1047–1054.
19. Czajkowski, Z. Czynniki psycholospoleczne sporcie kobiet // Sport Wycsynowy. – 1989. – № 6/294. – S. 9–23.
20. Haamer, S. Girls in sports. Aggressive and feminine. – California, Los Angeles, 1979. – P. 7.
21. Harris, W. Research stadies of the female athletes // Johper Jan. – 1975. – P. 32–36.
22. Messner, M. Sport and male domination: the female athlete as contested ideological terrain // Sociology of sports journal. – 1988. – V. 5, № 5. – P. 197–211.
23. Rosenfield, R. L. Hyperandrogenism in peripubertl girls // Pediatr. Clinics North America. – 1990. – V. 37. – № 6. – P. 1333–1358.

References

1. Abramova, T. F. Pal'tsevaya dermatohlyfyka y fizycheskye sposobnosty : avtoref. dys. ... d-ra biol. nauk / T. F. Abramova. – 2003. – 51 s.
2. Sovremennye predstavlenyya o nauchnykh osnovakh sportyvnoy trenyrovky zhenshchyn / T. F. Abramova, N. N. Ozolyn [y dr.] // sb. nauch. tr. VNYYFKA. – 1993. – S. 183–194.
3. Babychev, V. N. Neyroendokrynolohyya pola / V. N. Babychev. – Nauka, 1981. – 223 s.
4. Hladkova, T. D. Dermatohlyfycheskyy metod v antropolohyy, antropohenetyke, medytsyne y krymynalystyke / T. D. Hladkova. – 1989. – 66 s.
5. Yl'yn, E. P. Dyfferentsyal'naya psykhofyzyolohyya muzhchyny y zhenshchyny / E. P. Yl'yn. –2002. – 544 s.
6. Kalynyna, N. A. Hyperandrohennye narushenyya reproduktyvnoy systemy u sport·smenok / N. A. Kalynyna. – VNYYFK, 2003. – 198 s.
7. Kon, Y. S. Seksolohyya / Y. S. Kon. – Akademyya, 2004. – 384 s.
8. Kraus, T. A. Postroenye trenyrovочноho protsessa zhenshchyn v skorostno-sylovykh vydakh lehkoй atletyky s uchetom OMTs / T. A. Kraus : avtoref. dys. ... kand. – 1993. – 24 s.

9. Nykytyuk, B. A. Konstytutsyya kak prohnostycheskyy faktor v medy-tsynskoy y sportyvnoy antropolohyy / B. A. Nykytyuk // Novosty sportyvnoy y medytsynskoy antropolohyy. – 1990. – s. 35–51.
10. Pokholenchuk, Yu. T. Sovremennyy zhenskyy sport / Yu. T. Pokholenchuk, N. V. Svechnykova. – Kyev : Zdorov'e, 1987. – 192 s.
11. Pustozarov, A. Y. Dyahnostyka sportyvnykh sposobnostey meto-dom dermatohlyfyky : ucheb. pos. / A. Y. Pustozarov, T. M. Melykhova. – 1996. – 32 s.
12. Serhyenko, L. P. Henealohycheskoe yssledovanye sport·smenov vysokoy kvalyfykatsyy / L. P. Serhyenko // Sovremennyy olymпыyskyy sport : tez. dokl. Mezhdunar. nauch. konhr. – Kyev : K·HYFK, 1993. – s. 268–270.
13. Soboleva, T. S. Formyrovanye polozavysymykh kharakterystyk u devochek y devushek na fone zanyatyy sportom : avtoref. dys. ... d-ra med. nauk / T. S. Soboleva. – 1996. – 42 s.
14. Solohub, E. B. Sportyvnyaya henetyka : ucheb. pos. / E. B. Solohub, V. A. Taymazov. – Terra-Sport, 2000. – 127 s.
15. Sokha, T. Zhenskyy sport (novye znanyya – novye metody trenyrovky) / T. Sokha. – Teoryya y praktyka fizycheskoy kul'tury, 2002. – 203 s.
16. Khrushchev, S. V. Novyy vz·hlyad na starye problemy zhenskoho sporta / S. V. Khrushchev, T. S. Soboleva // Teoryya y praktyka fiz. kul'tury. – 1996. – № 2. – s. 56–57.
17. Shakhlyna, L. H. Medyko-byolohycheskiye osnovy sportyvnoy trenyrovky zhenshchyn / L. H. Shakhlyna. – Kyev : Naukova dumka, 2001. – 326 s.
18. Bem, S. Theory and measuremot of androgyny // J. of Personal and Social Psychology. – 1979. – V. 37. – P. 1047–1054.
19. Czajkowski, Z. Czynniki psycholospoleczne sporcie kobiet // Sport Wycsynowy. – 1989. – № 6/294. – S. 9–23.
20. Haamer, S. Girls in sports. Aggressive and feminine. - California, Los Angeles, 1979. – P. 7.
21. Harris, W. Research stadies of the female athletes // Johper Jan. – 1975. – P. 32–36.
22. Messner, M. Sport and male domination: the female athlete as contested ideological terrain // Sociology of sports journal. – 1988. – V. 5, № 5. – P. 197–211.
23. Rosenfield, R. L. Hyperandrogenism in peripubertl girls // Pediatr. Clinics North America. – 1990. – V. 37. – № 6. – P. 1333–1358.

С. П. Миронова

*Кам'янець-Подільський національний університет
імені Івана Огієнка (м. Кам'янець-Подільський, Україна)*

**УРАХУВАННЯ КЛІНІЧНОГО ДІАГНОЗУ В КОРЕКЦІЙНІЙ РОБОТІ
З ДІТЬМИ, ЩО МАЮТЬ ВАДИ ІНТЕЛЕКТУ**

S. Myronova

*Kamenetz-Podolsk national University named after Ivana Ogienko
(Kamenetz-Podolsky, Ukraine)*

**ACCOUNTING CLINICAL DIAGNOSIS IN CORRECTIONAL WORK
WITH CHILDREN WITH INTELLECTUAL DISABILITIES**

Анотація. У статті висвітлено особливості корекційної роботи відповідно до клінічного діагнозу дитини з розумовою відсталістю. Розвиток психіки дитини залежить не лише від її віку та психофізичного порушення, а й інших об'єктивних показників. Тому урахування ступеня розумової відсталості, її виду та клінічного діагнозу набуває вагомого значення для вибору змісту й методики корекційної роботи, адже вони мають спрямовуватись на індивідуальні особливості розвитку дитини. Індивідуальний підхід до корекції розумової відсталості дозволяє відмежувати первинні та вторинні порушення в структурі дефекту; обрати правильну послідовність корекційно-розвиткової роботи; визначити складові комплексного впливу та необхідних фахівців. Завдання корекційно-педагогічної роботи мають розв'язуватись послідовно, з поступовим нарощенням ступеня складності залежно від вікових закономірностей психіки особистості.

Ключові слова: корекційна робота; діти з вадами інтелекту; олігофренія; деменція; клінічний діагноз; спеціальна школа.

Summary. The features of correctional work with mentally retarded children at different clinical diagnoses are described in the article. The development of the child's psyche depends not only on age laws, mental and physical disorders, but also on other factors. Therefore, according to the degree of mental retardation, its kind and clinical diagnosis is very important to select the content and methods of correctional work, because they depend on the individual characteristics of the child. Individual approach to the correction of mental retardation makes it possible to take into account the primary and secondary disturbances in the structure of the defect; determine the correct sequence of correction and development; install the components of the complex influence and the necessary expertise. Tasks correctional and development work should be gradually more complicated according to the age characteristics of the child's psyche.

Keywords: correctional work; children with intellectual disabilities; mental retardation; dementia; clinical diagnosis; special school.

Постановка проблеми та її актуальність. Проблема корекційної спрямованості навчально-виховного процесу в спеціальних закладах була і є однією з найвагоміших у теорії та практиці корекційної психопедагогіки. Пошуки вчених у напрямку удосконалення змісту й методів корекційної роботи з неповносправними дітьми обумовлені необхідністю підвищення якості їхнього життя, розробкою особистісно-орієнтованих підходів до навчання таких дітей.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. У корекційній психопедагогіці є як фундаментальні, так окремі дослідження, присвячені проблемі корекційної роботи з дітьми, що мають інтелектуальні порушення (В. Бондар, Г. Дульнєв, І. Єременко, В. Липа, М. Матвєєва, С. Миронова, Н. Стадненко, В. Синьов та ін.). Водночас і теоретики, і практики продовжують працювати над оптимізацією впровадження методики корекційно-педагогічної діяльності, уточненням її змісту. **Метою** нашого дослідження є визначення конкретних завдань і напрямків роботи з розумово відсталими дітьми залежно від особливостей прояву клінічного діагнозу.

Виклад основного матеріалу. При виборі змісту й методів корекційної роботи з розумово відсталими дітьми слід передусім враховувати ступінь інтелектуального недорозвитку, якісні особливості структури дефекту, вік особи, її клінічний діагноз. Визначаючи зміст корекційної роботи, недостатньо обмежитись вказівкою про розумову відсталість, слід обов'язково встановити вид порушення і його структуру. Це набуває вагомого значення й для методики корекційної роботи. Передусім слід врахо-

увати первинні порушення у структурі дефекту, які ускладнюють розвиток психіки дитини. Проте педагогічні зусилля необхідно спрямовувати на вторинні та подальші ускладнення, оскільки саме вони піддаються корекційному впливу (Л. Виготський, І. Єременко, В. Синьов та ін).

При розробці стратегії корекційної роботи враховують класифікацію розумової відсталості за видами, формами, ступенями. Кожен вид, форма чи ступінь розумової відсталості має як спільні, так і відмінні особливості.

Урахування сучасних класифікацій дозволяє обрати для дитини відповідний заклад; розробити адекватну програму розвитку; підібрати правильні засоби та методи навчального, виховного і корекційного впливу. Особливо вагомим є урахування клінічного діагнозу, що ми й конкретизуємо у статті.

Олігофренія поділяється на декілька груп (класифікація М. С. Певзнер), які відрізняються патофізіологічною, клінічною і психологічною характеристикою. Зокрема, неускладнена олігофренія; олігофренія, ускладнена переважанням збудження над гальмуванням; олігофренія, ускладнена переважанням гальмування над збудженням; олігофренія, ускладнена грубим порушенням особистості, різкою зміною потреб і мотивів; олігофренія, ускладнена частковим порушенням слуху, мовнослухової системи, моторики.

У дітей з неускладненою олігофренією найбільш порушеними є складні форми пізнавальної діяльності. Відповідно, корекційна робота з такими дітьми має спрямовуватись передусім на розвиток їхнього мислення, мовлення, збагачення кола уявлень, формування самосвідомості та довільності поведінки.

У дітей з олігофренією, ускладненою порушенням динаміки нервових процесів, недорозвиток пізнавальної діяльності поєднується із порушеннями у діяльності та поведінці. Тому у корекційній роботі на перше місце виступає зміцнення та врівноваження нервових процесів, а потім виправлення вад пізнавальної сфери (М. П. Матвєєва). Вагомою для корекційної роботи з цією категорією дітей є організація охоронного режиму, загартовуючі процедури, поєднання корекційно-виховної роботи з лікуванням згідно з порадами лікаря.

У дітей з олігофренією, ускладненою психопатоподібним або лобним синдромом, крім органічного пошкодження кори головного мозку, первинно порушені й ділянки мозку, що відповідають за регуляцію емоцій. У корекційній роботі з цими дітьми вагомим значення набуває встановлення правильного контакту з ними; регламентація їхнього життя і діяльності; контроль за виконанням вимог; поступове формування самоконтролю, довільності психічних процесів; розвиток критичності мислення й самосвідомості; формування соціальних потреб та інтересів. Доцільним для таких дітей є психологічна корекція на спеціальних заняттях із фахівцем.

У корекційній роботі слід враховувати й особливості дітей, у яких олігофренія ускладнена частковим порушенням слуху, мовнослухової системи, моторики. Так, діти-олігофрени з грубими порушеннями мовлення важко оволодівають звуковим аналізом і синтезом, лексичною й граматич-

ною будовою мовлення, що, у свою чергу, обумовлює труднощі засвоєння не лише письма й читання, а й математики, праці, географії, історії тощо; ускладнює розуміння інструкцій і усні відповіді на уроках; погіршує спілкування. У навчанні цих дітей необхідно поєднувати вербальні методи із наочною; формувати лексику і граматику, фонематичний аналіз і син- тез. Індивідуальний підхід вчителя до цієї категорії дітей має поєднуватись із ґрунтовною роботою логопеда.

Діти-олігофрени з руховими порушеннями важко оволодівають навичками письма, їм властива скутість рухів, погана моторика, недостатня координованість рухів, невміння розподіляти м'язові зусилля. Ізольовані рухові дії виконуються з багатьма помилками у комплексних діях. Підвищення темпу роботи збільшує кількість помилок. Корекційна робота з такими дітьми розпочинається з виконання завдань спільно з вчителем з поступовим переходом до самостійної роботи під контролем і регуляцією педагога. Дітей вчать координувати та диференціювати рухи. Рухове навантаження, завдання на уроках, які вимагають роботи дрібної моторики руки, вчитель має добирати для таких учнів індивідуально, з урахуванням особливостей рухової сфери. Доцільними є заняття з психологом, лікарем ЛФК.

У дітей-олігофренів з порушеннями зорового сприймання і просторової орієнтації великі труднощі проявляються вже з перших днів на уроках мови та математики. Вони плутають букви й цифри, не бачать рядків, погано орієнтуються на аркуші, у просторі та у власному тілі. Якщо ці порушення обумовлені локальним пошкодженням певних ділянок мозку, то для таких дітей розробляють індивідуальні програми навчання з тих предметів, засвоєнню яких найбільше перешкоджають наявні проблеми.

Так само важливо диференціювати корекційний вплив і у роботі з дітьми, що мають деменцію, адже вона є дуже неоднорідною за проявами.

Дітям з травматичною деменцією властива висока виснажливість, вразливість нервової системи, погане перенесення фізичного дискомфорту. Швидка втома від розумової праці та монотонної діяльності може призвести до нудоти, головного болю, запаморочення, роздратування, вередливості. Тому в корекційній роботі слід враховувати динаміку втомлюваності дитини; дозувати розумові навантаження, чергуючи їх з відпочинком; зміцнювати нервову систему дитини.

Провідним дефектом при деменції, що виникла внаслідок менінгоенцефалітів, є порушення мотиваційного та організаційного компонентів розумової діяльності. Такі діти уникають інтелектуальної праці, не цікавляться навчанням. Їм часто властиві патологічні потяги: kleptomania, гіперсексуальність, dromomania та ін. Тому основним завданням корекційної роботи є виховання соціальних потреб, інтересів, формування цілеспрямованості діяльності, довільності поведінки, самоконтролю; організація постійного педагогічного контролю для запобігання порушенням моральних і правових норм (М. П. Матвеева).

Педагогічний вплив на дітей з плинною деменцією обов'язково має поєднуватись із лікуванням (адже хвороба триває), психологічною допомогою. У корекційній роботі враховується вид плинної деменції.

У дітей з епілептичною деменцією на перше місце виступають погана пам'ять, швидке забування, неохайність у побуті та праці; доволі часто виявляється педантизм, надмірна точність, бережливість. Їхнє мислення є доволі уповільненим та інертним. Їм властиві й певні особливості емоційно-вольової сфери, зокрема, у них переважає пригнічений настрій, вони можуть бути злопам'ятними, ревнивими, схильними до періодичних змін настрою, роздратованості. Рисом дітей з епілептичною деменцією є подвійність поведінки: улесливість та запобігливість перед сильними, деспотизм до слабких. У роботі з цими дітьми, з одного боку, слід коригувати їхню погану пам'ять, надмірну інертність, роздратованість, а з іншого – підтримувати їхню працелюбність й охайність. Вчитель має слідкувати за поведінкою цих дітей, не допускаючи або коригуючи прояви її подвійності (С. Я. Рубінштейн). Особливу увагу необхідно приділити формуванню колективних стосунків у класі, де є такий учень.

У дітей з шизофренічною деменцією спостерігається розрив між практичним та абстрактним інтелектом. Часто через сповільнене формування моторики ці діти не в змозі засвоїти елементарні навички самообслуговування, виявляють безпорадність у простих життєвих справах. Цим дітям може бути властива певна аутичність, емоційна холодність, схильність до фантазування. Дітей з шизофренічною деменцією необхідно залучати до активної взаємодії з однолітками; не давати їм зосереджуватись на власних фантазіях; навчати виконувати практичні дії з самообслуговування, фізичної праці.

Навчаючи дітей з деменцією при гідроцефалії, слід організовувати осмислене засвоєння матеріалу, оскільки збереженість у них механічного запам'ятовування часто перешкоджає свідомості навчання та застосуванню знань у практиці. Такі діти швидко втомлюються розумово й фізично, тому слід пам'ятати про охоронний режим, оздоровчі заходи.

Деменція внаслідок ревматизму центральної нервової системи призводить до виникнення у дітей дуже низької працездатності, заниженої самооцінки, тривожності. Такі діти відрізняються нестійкою увагою, несформованістю розумових операцій, швидким забуванням; втомлюваністю, надмірною метушливістю, рухливістю, ранимістю. Цим дітям властиві гіперкінези – насильницькі рухи, які виникають через хвилювання, втому або напруження. Корекційна робота з такими дітьми має спрямовуватись на зміцнення нервової системи, зниження рівня їхньої тривожності. Вагомого значення набуває спокійний тон вчителя, щадячий вибір навчального і трудового навантаження. З такими дітьми має працювати й психолог з метою формування у них навичок розслаблення, зниження рівня переживань.

Для правильної організації корекційної роботи з дітьми у процесі їхнього навчання необхідно враховувати сутність психічної діяльності та за-

кономірності її розвитку. Зокрема, загальна та індивідуальна корекційна робота має спрямовуватись на виправлення вад мислення, підвищення інтелектуального рівня розвитку з урахуванням віку дітей (Є. А. Ковальова).

Корекційна робота з учнями молодших класів спрямовується на розвиток і використання практичного наочно-дійового мислення дітей. Дуже важливо розвинути у них здатність правильно й чітко сприймати предмети і явища, використовувати своє сприймання як основу розумових операцій. З метою розвитку сприймання при вивченні навчального матеріалу на всіх уроках необхідно спеціально організувати спостереження дітей. Вони мають розуміти завдання спостереження і способи їх розв'язання. Під час спостереження учні повинні аналізувати об'єкти, виділяти в них суттєві ознаки і зв'язки, порівнювати. Ефективність спостереження зростає під час використання відповідних практичних дій, мовлення (повторення інструкції, пояснення своїх дій, звіту про роботу тощо). Отже, корекційна робота з учнями молодших класів має поєднувати наочний образ, слово, практичні дії.

Поступово в учнів слід розвивати розумову діяльність без опори на наочні образи: відповіді на запитання; аналіз подій, ситуацій, арифметичних задач, моделювання подій. Вагомого значення у корекційній роботі з школярами молодших та середніх класів набуває формування інтелектуальних трудових умінь на уроках праці: аналіз і опис об'єкта, дії за зразком, узагальнення дій, планування роботи, словесний звіт, тощо.

У старших класах навчальна діяльність школярів більшою мірою має спиратись на словесно-логічне мислення. Проте в якості наочної опори варто використовувати схеми, креслення, мапи. В учнів формують вміння орієнтуватись у завданні, планувати свою роботу, дотримуватись плану та звітувати про виконання. Важливо сформувати у дітей навички самоконтролю.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Отже, вищеописані особливості дітей та завдання корекційної роботи свідчать про те, що зміст і методи педагогічної корекції, окрім загальних напрямків, мають враховувати індивідуальні особливості розумово відсталості дитини. Перспективи подальших досліджень проблеми вбачаємо у розробці методичних рекомендацій для батьків та вчителів інклюзивних закладів.

Література

1. Дульнев, Г. М. Навчально-виховна робота у допоміжній школі / Г. М. Дульнев. - Просвітництво, 1981. - 176 с.
2. Єременко, І. Г. Наукові основи корекційно-виховної роботи в допоміжній школі : методичний лист / І. Г. Єременко. – К. : Рад. школа, 1970. – 51 с.
3. Ісаєв, Д. Н. Розумова відсталість у дітей та підлітків: керівництво/Д. Н. Ісаєв. - Мова, 2003. - 391 с.
4. Липа, В. А. Психологічні засади педагогічної корекції / В. А. Липа. - Донецьк: Лебідь, 2000. - 319 с.
5. Миронова, С. П. Корекційна психопедагогіка. Олігофренопедагогіка : підручник / С. П. Миронова. –Кам'янець- Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2015. – 312 с.

6. Миронова, С. П. Методика корекційної роботи при порушеннях пізнавальної діяльності : підручник / С. П. Миронова. – Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2014. – 260 с.

7. Психолого-педагогічні основи корекційної роботи в спеціальній школі. Хрестоматія : навчальний посібник / за ред. С. П. Миронової. – Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський державний університет, інформаційно-видавничий відділ, 2004. – 220 с.

8. Синьов, В. М. Психологія розумово відсталості дитини : підручник / В. М. Синьов, М. П. Матвєєва, О. П. Хохліна. – К. : Знання, 2008. – 359 с.

9. Синьов, В. М. Розумова відсталість як педагогічна проблема : навчальний посібник / В. М. Синьов. – К. : ДІА, 2007. – 120 с.

10. Шипіцина, Л.Л. М. «Ненавчена» дитина в сім'ї та суспільстві. Соціалізація дітей з порушенням інтелекту/Л. М. Шипіцина. – 2-ге вид., перероб і допов. - Мова, 2005. - 477 с.

References

1. Dul'nev, H. M. Uchebno-vospitatel'naya rabota vo vspomogatel'noy shkole / H. M. Dul'nyev. – Prosveshchenye, 1981. – 176 s.

2. Yeremenko, I. H. Naukovi osnovy korektsiyno-vykhovnoyi roboty v dopomizhniy shkoli : metodychnyy lyst / I. H. Yeremenko. – K. : Rad. shkola, 1970. – 51 s.

3. Ysaev, D. N. Umstvennaya ot'stalost' u detey u podrostkov : rukovodstvo / D. N. Ysaev. –Rech', 2003. – 391 s.

4. Lypa, V. A. Psykholohycheskye osnovy pedahohycheskoy korektsyy / V. A. Lypa. – Donetsk : Lebid', 2000. – 319 s.

5. Myronova, S. P. Korektsiyna psykhopedahohika. Olihofrenopedahohika : pidruchnyk / S. P. Myronova. – Kam"yanets'-Podil's'kyy : Kam"yanets'-Podil's'kyy natsional'nyy universytet imeni Ivana Ohienka, 2015. – 312 s.

6. Myronova, S. P. Metodyka korektsiynoyi roboty pry porushennyakh piznaval'noyi diyal'nosti : pidruchnyk / S. P. Myronova. – Kam"yanets'-Podil's'kyy : Kam"yanets'-Podil's'kyy natsional'nyy universytet imeni Ivana Ohienka, 2014. – 260 s.

7. Psykholoho-pedahohichni osnovy korektsiynoyi roboty v spetsial'niy shkoli. Khrestomatiya : navchal'nyy posibnyk / za red. S. P. Myronovoyi. – Kam"yanets'-Podil's'kyy : Kam"yanets'-Podil's'kyy derzhavnyy universytet, informatsiyno-vydavnychy viddil, 2004. – 220 s.

8. Syn'ov, V. M. Psykholohiya rozumovo vidstaloyi dytyny : pidruchnyk / V. M. Syn'ov, M. P. Matvyeyeva, O. P. Khokhlina. – K. : Znannya, 2008. – 359 s.

9. Syn'ov, V. M. Rozumova vidstalist' yak pedahohichna problema : navchal'nyy posibnyk / V. M. Syn'ov. – K. : DIA, 2007. – 120 s.

10. Shypytsyna, L. M. «Neobuchaemyy» rebenok v sem'e y obshchestve. Sotsyalyzatsyya detey s narushenyem yntellekta / L. M. Shypytsyna. – 2-e yzd., pererab y dopoln. – Rech', 2005. – 477 s.

Г. А. Нікітінська, О. Л. Леханова
ФДБОЗ ВПО «Череповецький державний університет»
(м. Череповець, Росія)

**ІНКЛЮЗИВНИЙ ТАНЕЦЬ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ
КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ
І ПІДЛІТКІВ З ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ ЗДОРОВ'Я**

A. A. Nikitinskaya, O. L. Lekanova
Cherepovets state university,
department of defectological education
(Cherepovets, Russia)

**INCLUSIVE DANCE AS A MEANS OF DEVELOPMENT
OF COORDINATION ABILITIES OF CHILDREN AND
ADOLESCENTS WITH DISABILITIES HEALTH**

Анотація. У статті розглянуто проблему фізичної підготовленості дітей з обмеженими можливостями здоров'я як найважливішої умови їх підготовки до вступу у доросле життя.

Проведено експериментальне дослідження з метою вивчення рівня розвитку координаційних здібностей і психомоторики підлітків з порушеннями функцій опорно-рухового апарату.

Визначено інноваційні методи розвитку координаційних здібностей підлітків з порушеннями функцій опорно-рухового апарату і рівня їх психомоторики.

Ключові слова: координаційні здібності, психомоторний розвиток, діти з обмеженими можливостями здоров'я, порушення, опорно-руховий апарат, інклюзивний танець.

Summary. The article considers the problem of physical fitness of children with disabilities as an important condition of their preparation for adulthood.

Held an experimental study to study the level of development of coordination abilities and psychomotor adolescents with disorders of the locomotor system.

Identified innovative methods of development of coordination abilities of adolescents with disorders of the locomotor system and their psychomotor.

Keywords: coordination abilities, psychomotor development, children with disabilities health, locomotor system, inclusive dance.

Постановка проблеми. Динамічність сучасного суспільства висунула значні вимоги до фізичної та функціональної підготовки дітей до вступу в доросле життя, серед яких провідне місце займають високі показники здоров'я, зумовлені відповідним рівнем фізичного розвитку та фізичної підготовленості. Формування та розвиток координаційних здібностей є однією з умов, що сприяють підвищенню рівня володіння дитиною (людиною) своїми рухами [4, 5].

На стику різних наук сформувалися різні підходи до визначення феномена «координаційні здібності». Так, Л. П. Матвеев

[7] визначає його як, по-перше, здатність доцільно координувати рухи (узгоджувати, співпідпорядковувати, організовувати їх у єдине ціле) при побудові та відтворенні нових рухових дій; по-друге, здатність перебудовувати координацію руху за необхідності змінити параметри освоєної дії або при переключенні на іншу дію відповідно до вимог змінних умов.

Відповідно до Ю. р. Грузнову та Ст. П. Попову [9] координаційні здібності – здатність організму до узгодження окремих елементів руху в єдине смислове ціле для вирішення конкретного рухового завдання.

Виходячи з вищевикладеного, видається доцільним і таким, що відображає суть явища, наступне визначення даного поняття. Координаційні здібності – це сукупність властивостей організму людини, що виявляється у процесі вирішення рухових завдань різної координаційної складності відповідно до рівня побудови рухів та зумовлює успішність управління руховими діями [2].

У період дошкільного дитинства, який є сензитивним для формування фізичних здібностей, закладаються основи підготовки дітей до майбутнього життя: відбувається зростання та зміна форм і фун-

кцій організму, активний розвиток координаційних здібностей (І. А. Жаворонкова, А. С. Некрасов, Ф. І. Собянін та ін).

Особливу тривогу викликає фізична підготовленість дітей з обмеженими можливостями здоров'я, у яких внаслідок вродженої недостатності або набутого органічного ураження сенсорних органів, опорно-рухового апарату або центральної нервової системи є відхилення від нормативного розвитку психічних та психофізичних функцій [3].

Розмаїття рухових порушень у дітей з обмеженими можливостями здоров'я, зумовлене дією низки факторів, безпосередньо пов'язаних зі специфікою самого захворювання, ускладнює розвиток найважливіших рухових функцій (маніпулятивної діяльності, ходьби та ін.), а також координаційних здібностей.

Ціль статті. З метою вивчення рівня психомоторного розвитку та координаційних здібностей підлітків з обмеженими можливостями здоров'я (порушеннями функцій опорно-рухового апарату) було організовано експериментальне дослідження.

Виклад основного матеріалу дослідження. У дослідженні взяли участь п'ять дітей підліткового віку з обмеженими можливостями здоров'я (порушення функцій опорно-рухового апарату).

Під час проведення дослідження було використано методику «Шкала оцінки психомоторного розвитку: тест для дітей віком 11–14 років» (Н. І. Озерецький) [1].

Розглянемо докладний опис використаної діагностичної методики під час експерименту.

Методика «Шкала оцінки психомоторного розвитку: тест для дітей віком 11–14 років» (Н. І. Озерецький).

Мета: виявити рівень психомоторного розвитку та координаційних здібностей.

Хід проведення: підлітку пропонується виконати чотири завдання:

1. Спіймати однією рукою м'яч, кинутий на відстані трьох метрів.
2. Протягом десяти секунд з максимальною швидкістю по черзі стискати і розтискати кисті правої та лівої рук.
3. Протягом п'ятнадцяти секунд максимально швидко постукувати олівцем по паперу, не ставлячи при цьому наступної точки на місце попереднього влучення.
4. Протягом десяти секунд одночасно правою та лівою руками укладати у відповідні коробки сірники та монети.

Інтерпретація результатів: аналіз отриманих результатів дозволить визначити такі рівні психомоторного розвитку:

- перший рівень (низький) – дитина або виконує завдання з помилками при наданні допомоги, або зовсім не справляється з нею;
- другий рівень (середній) – є помірні труднощі, дитина самостійно виконує лише легкий варіант завдання;

- третій рівень (високий) – дитина виконує завдання самостійно та правильно, повністю дотримуючись інструкцій, допускаючи іноді незначні помилки.

Проведене дослідження дозволило отримати уявлення про особливості психомоторного розвитку та рівня координаційних здібностей підлітків з обмеженими можливостями здоров'я (порушення функцій опорно-рухового апарату).

При реалізації методики «Шкала оцінки психомоторного розвитку: тест для дітей віком 11–14 років» (Н. І. Озерецький) виявились такі особливості (рис. 1).

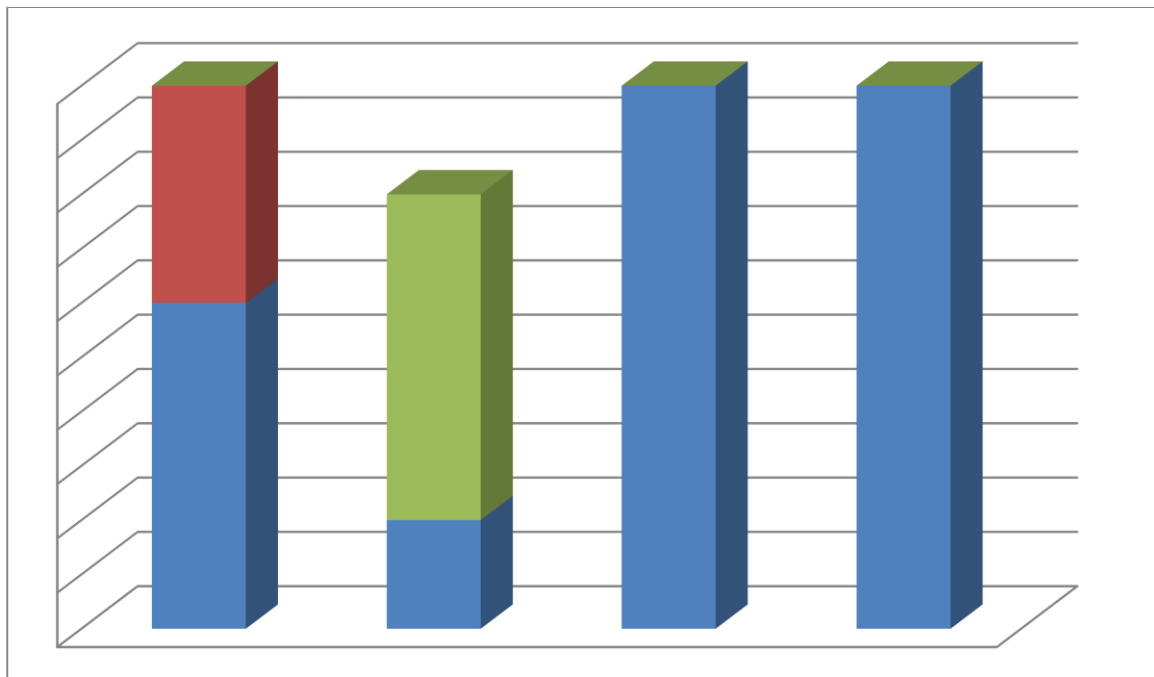


Рисунок 1 – Виконання завдань на виявлення рівня психомоторного розвитку та координаційних здібностей

Найбільші труднощі у підлітків з обмеженими можливостями здоров'я (порушеннями функцій опорно-рухового апарату) викликали завдання на постукування олівцем по паперу: двоє з п'яти підлітків поправляли олівець правою рукою при постукуванні лівою, кількість стукань у два рази відрізняється. завдання на одночасне вкладання правої та лівої руками у відповідні коробки сірників та монет: у всіх підлітків кількість покладених у коробки предметів була меншою, ніж решта, кращий результат – п'ять монет та п'ять сірників.

У завданні на почергове стискання та розтискання кистей правої та лівої рук четверо з п'яти підлітків з порушеннями функцій опорно-рухового апарату показали високий рівень, у одного підлітка спостерігався низький рівень: була значна кількість помилок при стисканні правої та розтискання лівої руки.

Із завданням на лов м'яча однією рукою, кинутого з відстані три метри, не впоралися три підлітки з порушеннями функцій опорно-рухового апарату: кількість позитивних спроб була значно менша за кількість пропонованих.

Отримані результати показують необхідність пошуку методів та засобів розвитку координаційних здібностей підлітків з порушеннями функцій опорно-рухового апарату та рівня їхньої психомоторики.

Незаперечним фактом на сучасному етапі модернізації всієї системи освіти є необхідність створення таких умов навчально-виховного процесу, за яких діти з обмеженими можливостями здоров'я можуть стати самостійними суб'єктами суспільного життя. В останні роки завдяки реалізації ідей гуманізації в системі освіти та реабілітації дітей з обмеженими можливостями здоров'я з'являються інноваційні підходи [6].

Інклюзивний танець є однією з культурних детермінатів, які сприяють найбільш ефективному включенню до суспільства осіб з інвалідністю та обмеженими можливостями здоров'я з метою їх самовизначення. Термін «інклюзивний танець» з'явився останніми роками для позначення особливої спільної танцювальної творчості людей з інвалідністю та без неї. Уявляючи собою «каталізатор» об'єднання людей із різним фізичним та інтелектуальним потенціалом, він сприяє реалізації будь-яких можливостей. Як його ключові відмінності виділяється система волонтерських заходів, що використовує танець для реабілітації та інтеграції людей з інвалідністю та обмеженими можливостями здоров'я [10].

Заняття інклюзивними танцями є засобом фізичної культури, що дозволяє збагатити руховий досвід дітей з обмеженими можливостями здоров'я, розвинути їх координаційні здібності, формувати техніку рухів, культуру танців та естетичний смак [8].

Висновки. Таким чином, при проведенні експериментального дослідження, спрямованого на виявлення рівня психомоторного розвитку та рівня координаційних здібностей підлітків з порушеннями функцій опорно-рухового апарату, було виявлено особливості дітей. Отримані результати дозволили зробити висновок про те, що для розвитку координаційних здібностей необхідно використовувати інноваційні методи та прийоми. Інклюзивний танець є одним із культурних детермінатів, які сприяють найбільш ефективному включенню до суспільства осіб з інвалідністю та обмеженими можливостями здоров'я, а також засобом фізичної культури, що розвиває координаційні здібності.

Перспективи подальших досліджень бачимо у проведенні повторного експериментального дослідження з метою підтвердження гіпотези про те, що інклюзивний танець – інноваційний метод, що розвиває координаційні здібності осіб з інвалідністю та обмеженими можливостями здоров'я для їхнього найефективнішого включення до суспільства.

Література

1. Гордєєв, В. І. Методи дослідження розвитку дитини: якість життя - новий інструмент оцінки розвитку дітей / В. І. Гордєєв, Ю. С. Олександрович. - 2001. - 200 с.

2. Двейріна, О. В. Координаційні здібності: визначення поняття, класифікація форм прояву / О. В. Двейріна // Науково-теоретичний журнал «Вчені записки університету імені П. Ф. Лесгафта». – Національний державний університет фізичної культури, спорту та здоров'я імені П. Ф. Лесгафта, 2008. – № 1(35). – С. 35–38.

3. Психолого-педагогічна діагностика: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / Т. А. Добровольська, С. Д. Забрамна, І. Ю. Левченко [та ін.]; під. ред. І. Ю. Левченко, С. Д. Забрамний. - Академія, 2006. - 320 с.

4. Ківіхар'ю, І. В. Музично-ритмічні вправи як засіб розвитку координаційних здібностей дівчаток 6–7 років / І. В. Ківіхар'ю // ВДСПУ «Грані пізнання». - 2015. - № 2 (35). – С. 59–63.

5. Кусякова, Р. Ф. Розвиток координаційних здібностей студентів на основі застосування засобів класичного танцю: автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня доктора педагогічних наук / Рафіля Файзрахманівна Кусякова. -2014. - 23 с.

6. Луценко, Є. Л. Соціокультурна реабілітація інвалідів: на прикладі Єврейської автономної області: дис. ... канд. соціол. наук / Катерина Леонідівна Луценко. -2007. - 173 с.

7. Матвєєв, Л. П. Теорія і методика фізичної культури (загальні основи теорії та методики фіз. виховання; теорет.-метод. аспекти спорту та проф.-прикл. форм фіз. культури): навч. для ін-тів фіз. культури/Л. П. Матвєєв. -Фізкультура та спорт, 1991. - 542 с.

8. Некрасов, А. С. Методика розвитку координаційних здібностей дошкільнят із застосуванням елементів спортивних бальних танців: автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук / Андрій Сергійович Некрасов. -2006. - 23 с.

9. Основи теорії та методики фізичної культури: навч. для технікумів фіз. культури/під ред. А. А. Гужаловського. -Фізкультура та спорт, 1986. - 352 с.

10. Тарасов, Л. В. Інклюзивний танець - це ... / Л. В. Тарасов // У танці рівні. - Центр соціокультурної анімації «Одухотворення», 2014. - № 1. - С. 8-9.

References

1. Hordeev, V. Y. Metody yssledovaniya razvytiya rebënka: kachestvo zhyzny – novyy ynstrument otsenky razvytiya detey / V. Y. Hordeev, Yu. S. Aleksandrovych. –2001. – 200 s.

2. Dveyryna, O. V. Koordynatsyonnye sposobnosty: opredelenye ponyatiya, klassyfykatsyya form proyavlenyya / O. V. Dveyryna // Nauchno-teoretycheskyy zhurnal «Uchenye zapysky unyversyteta ymeny P. F. Leshafta». –Natsyonal'nyy hosudarstvennyy unyversytet fizycheskoy kul'tury, sporta y zdorov'ya ymeny P. F. Leshafta, 2008. – № 1(35). – S. 35–38.

3. Psykholoho-pedahohycheskaya dyahnostyka : uchebnoe posobyе dlya studentov vysshykh uchebnykh zavedenyy / T. A. Dobrovol'skaya, S. D. Zabramnaya, Y. Yu. Levchenko [y dr.] ; pod. red. Y. Yu. Levchenko, S. D. Zabramnoy. –Akademyya, 2006. – 320 s.

4. Kyvykhar'yu, Y. V. Muzykal'no-rytmicheskiye uprazhnenyya kak sredstvo razvytyya koordynatsyonnykh sposobnostey devochek 6–7 let / Y. V. Kyvykhar'yu // VHSPU «Hrany poznanyya». – 2015. – № 2 (35). – S. 59–63.

5. Kusiakova, R. F. Razvytye koordynatsyonnykh sposobnostey studentov na osnove pryimenenyya sredstv klassycheskoho tantsa : avtoreferat dySSERTatsyy na soyskanye uchenoy stepeny doktora pedahohycheskykh nauk / Rafyliya Fayzrakhmanovna Kusiakova. –2014. – 23 s.

6. Lutsenko, E. L. Sotsyokul'turnaya reabylytatsyya ynvalydiv: na primere Evreyskoy avtonomnoy oblasti : dys. ... kand. sotsyol. nauk / Ekateryna Leonydovna Lutsenko. –2007. – 173 s.

7. Matveev, L. P. Teoryya y metodyka fizycheskoy kul'tury (obshchye osnovy teoryy y metodyky fiz. vospytanyya ; teoret.-metod. aspekty sporta y prof.-prykl. form fiz. kul'tury) : ucheb. dlya yn-tov fiz. kul'tury / L. P. Matveev. Fyzkul'tura y sport, 1991. – 542 s.

8. Nekrasov, A. S. Metodyka razvytyya koordynatsyonnykh sposobnostey doshkol'nykov s pryimeneniyem elementov sportyvnykh bal'nykh tantsev : avtoreferat dySSERTatsyy na soyskanye uchenoy stepeny kandydata pedahohycheskykh nauk / Andrey Serheevych Nekrasov. –2006. – 23 s.

9. Osnovy teoriy i metodyky fizycheskoy kul'tury : ucheb. dlya tekhnikumov fiz. kul'tury / pod red. A. A. Huzhalovskoho. –Fyzkul'tura i sport, 1986. – 352 s.

10. Tarasov, L. V. Ynklyuzyvnyy tanets – eto ... / L. V. Tarasov // V tantse ravnye. –Tsentr sotsyokul'turnoy anymatsyy «Odukhotvorennye», 2014. – № 1. – S. 8–9.

М. С. Омельченко, О. С. Ніконенко

ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»

(м. Слов'янськ, Україна)

**ДО ПРОБЛЕМИ КОРЕКЦІЇ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ
ДОШКІЛЬНИКІВ ІЗ СИНДРОМОМ ДАУНА**

M. S.Omelchenko, O. S. Nikonenko

Donbass State Pedagogical University

(Slavyansk, Ukraine)

**TO THE PROBLEM OF CORRECTION GAME ACTIVITY
OF PRESCHOOL CHILDREN WITH DOWN SYNDROME**

Анотація. Ця стаття присвячена вивченню проблеми корекції ігрової діяльності дошкільників із синдромом Дауна. Автори вказують на значення гри у житті дитини дошкільного віку та аналізують останні публікації у галузі окресленої проблеми. Методичні рекомендації, представлені у статті, розроблені на основі даних експериментального дослідження, присвяченого вивченню особливостей ігрової діяльності дітей із цим синдромом. Автори приводять короткий аналіз результатів дослідження, а також критерії, які дозволяють виділити рівні розвитку ігрової діяльності. Розглянуто такі основні складові корекційної роботи з формування ігрової діяльності дітей із синдромом Дауна, як створення позитивних емоцій дитини, пояснення умов гри, своєчасна та доречна допомога педагога у ході діяльності, використання ігрових засобів, підведення дітей до результатів гри.

Ключові слова: дошкільники із синдромом Дауна; ігрова діяльність; засоби ігрової діяльності; методичні рекомендації; результат гри.

Summary. This article is devoted to the problem of correction of game activity of preschool children with Down syndrome. The authors point to the importance of play in the life of the child of preschool age and analyze recent publications in the field of the problems outlined. Guidelines presented in this article are based on the data of the experimental study on the characteristics of the gaming activities of children with this syndrome. The authors provide a brief analysis of the study results, as well as the criteria that allow to allocate the levels of development of gaming activities. Consider these basic components remedial work on the formation of the gaming activities of children with Down syndrome as creating positive emotions of the child, the explanation of the game conditions, timely and appropriate assistance to the teacher during the activity, the use of auxiliary means of gaming, summarizing the results of the children to play.

Keywords: preschool children with Down syndrome; play activity; facilities of gaming activities; guidelines; result of the game.

Постановка проблеми та її актуальність. Ігрова діяльність несе у собі виняткове корекційне значення. Через неї діти знайомляться з властивостями та призначенням оточуючих предметів, розуміють сутність соціальних подій та явищ, встановлюють простіші взаємозв'язки між ними. У грі відпрацьовуються вміння дітей виконувати елементарні доручення, господарську роботу, спілкуватися з однолітками та дорослими, брати участь у суспільному житті. Все це лягає в основу досягнення головної мети корекційно-виховної роботи – соціальної адаптації дитини.

Матеріали з вивчення та корекції ігрової діяльності дошкільників, хворих на синдром Дауна, недостатньо представлені у наукових джерелах з корекційної психопедагогіки, що й обумовлює актуальність обраної теми.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Дослідження ігрової діяльності дітей із синдромом Дауна хвилювала багатьох вчених. Було виявлено, що, незважаючи на значні труднощі, діти, хворі на синдром Дауна, здатні розвиватися у різних видах діяльності: сенсорно-перцептивній, предметній, і, зокрема, ігровій (Г. В. Альохіна, В. А. Доскін, П. Л. Жиянова, Т. П. Медведєва та ін.). Гра є провідною діяльністю у дошкільників, поштовхом до пізнання навколишнього середовища. Для дітей, які мають

розумові порушення, це важливий компонент розвитку психічних процесів (Ю. І. Барашнева, О. Ф. Давиденкова, Р. А. Ковтун, Н. А. Тертична та ін.).

Вчені зазначають, що використання ігрових прийомів у роботі з дітьми даної категорії сприятиме формуванню у них навичок та вмінь виконання елементарних доручень нескладної господарської роботи, підвищить інтерес до навколишнього середовища, предметних дій, вдосконалисть емоційну сферу, забезпечить їхній всебічний психофізичний розвиток. (О. Ф. Давиденкова, Н. П. Вайзман, О. А. Стребелева та ін.).

Ігрова діяльність несе у собі виняткове корекційне значення. Важливим напрямком у розвитку гри дошкільників із синдромом Дауна є формування навичок спілкування з оточуючими, адже саме комунікативна взаємодія з ними дозволяє дітям адаптуватися у соціумі (А. Р. Маллер, Н. А. Тертична, А. О. Дорохіна та ін.).

Мета та завдання дослідження. Здійснити аналіз дослідження, проведеного з метою виявлення особливостей ігрової діяльності дошкільників, хворих на синдром Дауна. Засновуючись на результатах дослідження, розробити методичні рекомендації щодо формування ігрової діяльності даної категорії дітей.

Викладення основного матеріалу. З метою виявлення особливостей ігрової діяльності дошкільників 4–6 років із синдромом Дауна було проведене експериментальне дослідження, у якому взяли участь 52 дитини м. Слов'янська та м. Енергодара з даним діагнозом.

Методику дослідження було розроблено на основі ігрових завдань, запропонованих О. А. Стребелевою у методичному посібнику «Психолого-педагогічна діагностика розвитку дітей раннього та дошкільного віку».

Критеріями оцінювання ігрової діяльності досліджуваних стали наступні показники:

- центровий момент гри дитини (предмет, дії з ним або людина, її стан, відносини);
- самостійність дій дитини під час гри;
- дотримування правил гри;
- мотиви гри (процес, результат);
- застосування ігрових атрибутів (іграшок, реальних предметів, предметів-замінників);
- результативність гри (пізнавальні, емоційні та інші досягнення, які дитина отримує у процесі гри).

Було визначено чотири рівні розвитку ігрової діяльності: низький, середній, достатній та високий.

Аналіз результатів дослідження показав, що більшість дітей із синдромом Дауна знаходяться на низькому (55 %) та середньому (34 %) рівнях розвитку ігрової діяльності. Так, у більшості випадків, увагу досліджуваних до ігрових дій вдавалося привернути лише за допомогою яскравих іграшок. Створення ігрових ситуацій, бесіди, пояснення залишалися мало-дійними методами.

У гри дошкільників із синдромом Дауна спостерігалися здебільшого маніпуляції та стереотипні дії, проте, було помічено, що у них добре виходило відображувати ігрові дії та різні рухи дорослих.

Досліджувані постійно потребували допомоги педагогів, які мусили весь час спрямовувати дії дітей і нагадувати їм кінцеву мету ігрового завдання. Їх цікавив не результат гри, а сама іграшка, її обмацування та розглядання.

Ще однією особливістю гри дошкільників із синдромом Дауна було те, що вони фактично не використовували у гри предмети-замінники. Навіть коли педагог підводив до цього дитину, вона починала виконувати звичні дії з предметом-замінником (наприклад, отримавши в якості телефону кубик, досліджувані починали шукати інші кубики, щоб побудувати вежу).

Таким чином, було виявлено, що гра дітей із синдромом Дауна, у цілому, засновувалась на стереотипному відтворенні дій, засвоєних під час спостережень за дорослими у побуті та на заняттях у спеціальному дошкільному закладі, мала поверхневий характер, не була зорієнтованою на результат. Позитивним моментом у ході дослідження було те, що діти проявляли зацікавленість до іграшок, раділи та посміхалися, коли педагог хвалив їх, засмучувалися та злилися, коли щось не виходило, тобто весь час проявляли певні емоції.

Враховуючи виявлені під час експериментального дослідження особливості гри дошкільників із синдромом Дауна, було розроблено методичні рекомендації щодо корекції їхньої ігрової діяльності, які мали такі ланки:

- створення позитивного настрою у дитини, викликання у неї інтересу до гри;
- просте та зрозуміле дитині пояснення умов гри;
- своєчасна та доречна допомога дорослого під час виконання ігрових дій;
- за мірою необхідності використання дорослими допоміжних засобів (додаткових прийомів, матеріалів, атрибутів тощо);
- обов'язкове підведення дітей до результату гри – досягнення певної мети.

Розглянемо їх детальніше.

Створення позитивного настрою у дитини, викликання у неї інтересу до гри. Як відомо, емоційна сфера є сильною стороною у психофізичному розвитку дошкільників із синдромом Дауна. Через це емоційне налаштування таких дітей на певну діяльність є важливою ланкою корекційно-виховної роботи з ними [1, 25].

У спілкуванні між собою та з оточуючими у дітей із синдромом Дауна не завжди переважають позитивні емоції. Так, вони можуть проявляти надмірну жорстокість, агресію, байдужість до проблем інших дітей, небажання уступати і таке ін. Тому, організовуючи гру з такими дітьми, необхідно домагатися, щоб вони відчували себе впевнено і комфортно, мали гарний настрій, що дозволило б їм зосередитися на роботі.

Для цього доцільно дотримуватися таких правил:

- перед тим як розпочати гру, педагог повинен приділити увагу кожній дитині, ласкаво звернутися до неї, назвати по імені, виразити своє тепле ставлення і прихильність;

- до того як почнеться гра, важливо розрішити всі конфліктні ситуації у групі, владнати гострі проблеми;

- педагог повинен «заряджати» гарним настроєм дітей: часто посміхатися, проявляти зацікавленість грою, заохочувати, підтримувати інтерес малюків до діяльності, підбадьорювати і відзначати успіхи кожного.

Доброзичливий погляд, кивок, міміка, співчуття, сміх та створення загального позитивного мікроклімату у групі – все це складає міцну основу формування та корекції ігрової діяльності у дітей із синдромом Дауна [10, 32].

Пояснення умов гри. Залучаючи дитину з синдромом Дауна до гри, пояснюючи їй умови, правила і засоби ігрових дій, необхідно дотримуватися наступних правил, які відповідають деяким з основних принципів корекційної психопедагогіки:

- будь-які словесні методи у роботі з формування ігрової діяльності дітей, хворих на синдром Дауна, повинні застосовуватися паралельно з показом ігрових дій;

- потрібно ретельно слідкувати за реакцією та емоціями дитини під час пояснення педагога (зупинитись, якщо дитина ніяк не реагує на слова; повторити, спростити пояснення, якщо дитина не розуміє; посміхнутись, підбадьорити, якщо дитина відчуває розгубленість тощо);

- пояснення педагога повинні бути чітко продуманими, короткими, максимально простими та емоційними, що пов'язано з особливостями сприймання зверненого мовлення дошкільниками із порушеннями інтелекту.

Зайві слова, недоречна жестикуляція, розгубленість або байдужість педагога можуть вмиг згасити інтерес дитини до гри, тому так важливо дотримуватись даних принципів при підготовці до заняття ігровою діяльністю з дітьми, хворими на синдром Дауна [9].

Допомога дітям під час виконання ігрових дій полягає не лише у поясненнях педагога. Допомогою під час навчання гри може стати підтримка правильної пози та рухів дитини; зміни у складі іграшок; організація своєчасного відпочинку; підтримка ініціативи дитини.

Результативність ігрової діяльності багато в чому залежить від фізичного стану дошкільників, тому важливо слідкувати, щоб їм було зручно під час виконання ігрових дій, щоб вони могли вільно пересуватися у разі необхідності, щоб було достатньо світла, нормальна температура повітря тощо. Усі фактори, що відвертають увагу, мають бути усунені.

При виконанні різних рухів дошкільники з синдромом Дауна можуть відчувати певні труднощі. Педагог повинен вчасно переключити важкі рухи на більш легкі, виконувати їх разом із дитиною [3, 37].

Що стосується вибору іграшок для дітей із синдромом Дауна, то вони мають відповідати їхнім інтелектуальним та фізичним можливостям, бути зручними, і, головне, подобатися. Якщо під час гри дитина зламала іграшку, слід разом з педагогом починити її, або, коли це неможливо, прибрати чи замінити.

Під час гри дошкільників із синдромом Дауна педагог повинен дозволити проявляти дітям допитливість, ініціативу, самостійно обирати темп дій. Втручатися слід лише за необхідністю. Педагог повинен усвідомлювати, що головне у грі – підтримувати інтерес та прагнення дитини вирішити задачі, які ставлять перед нею іграшки, а не успішність виконання завдання.

Використання дорослими допоміжних засобів під час гри. З метою збагачення змісту та розширення можливостей адаптації і модифікації ігрової діяльності дошкільників із синдромом Дауна, окрім іграшок, варто використовувати різноманітні додаткові засоби: визначення ігрового простору («територія гри»); використання у грі побутових предметів, у тому числі предметів-замінників; залучення домашніх тварин для підвищення емоційного фону гри; використання розвивальних комп'ютерних ігор; аудіозаписів; використання таких наочних засобів, як картинки, плакати, фотографії, відеоролики тощо.

Для того щоб корекційна робота з формування ігрової діяльності була повноцінною і завершеною, *необхідно підвести дітей до певного результату*. Після проведеної гри педагог обов'язково повинен озвучити, що було зроблено і яких результатів досягнуто. Варто відзначити успіхи дітей, а також спробувати закласти у них інтерес до наступної гри («Сьогодні ми з вами катали звірят на машині, а наступного разу повеземо їх в автобусі», або «Сьогодні наші ляльки пили чай, а наступного разу ми відведемо їх до зоопарку» і таке ін.).

Значення гри для розвитку дошкільників важко переоцінити. Методично, грамотно організована корекційна робота з формування ігрової діяльності дітей із синдромом Дауна стає для них не лише джерелом розваг і відпочинку, але й навчанням, творчістю, і, навіть, терапією.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Методичні рекомендації щодо корекції ігрової діяльності дошкільників із синдромом Дауна сприятимуть успішному формуванню у дітей ігрових дій, сюжетно-рольової гри, розвиватимуть такі психічні процеси, як мислення та уява, а також зосередженість, емоційність та активність, викликатимуть потребу у спілкуванні. Важливість даної проблеми у корекційній психопедагогіці обумовлює необхідність здійснення апробації запропонованих рекомендацій та проведення подальших досліджень з формування ігрової діяльності дітей із синдромом Дауна на матеріалі різних занять у спеціальному дошкільному закладі.

Література

1. Барашнєва, Ю. І. Синдром Дауна. Медико-генетичний та соціально-психологічний портрет / Ю. І. Барашнєва. - Тріада-Х, 2007. - 280 с.
2. Грабенко, Т. М. Корекційні, розвиваючі та адаптуючі ігри / Т. М. Грабенко, Т. Д. Зінкевич-Євстигнєєва. - ДИТИНСТВО-ПРЕС, 2004. - 64 с.
3. Доскін, В. А. Основні напрямки реабілітації дітей з синдромом Дауна / В. А. Доскін // Педіатричний журнал. - 2001. - № 3. - С. 35-37.
4. Жиянова, П. Л. Малюк з синдромом Дауна: посібник для батьків / П. Л. Жиянова, Є. В. Поле. - 3-тє вид. – Благодійний фонд "Даунсайд Ап", 2012. - 208 с.
5. Зіміна, Л. Б. Сонячні діти з синдромом Дауна / Л. Б. Зіміна. - Ексмо, 2010. - 176 с.
6. Красовський, Т. В. Діти з синдромом Дауна: профілактика соціального сирітства та медико-психолого-педагогічна реабілітація / Т. В. Красовський, С. Л. Шарміна // Дефектологія. - 2005. - № 1. - С. 78-86.
7. Кумін, Ліббі Формування навичок спілкування у дітей синдромом Дауна: посібник для батьків: пров. з англ. Н. С. Грозний / Ліб-бі Кумін. - Благодійний фонд "Даунсайд Ап", 2004. - 276 с.
8. Лейн, Д. Сучасні підходи до хвороби Дауна / за ред. Д. Лейна, Б. Стретфорда. - 1991. - 331 с.
9. Маллер, А. Р. Виховання дитини із синдромом Дауна в сім'ї / А. Р. Маллер // Дефектологія. - 1986. - № 4. - С. 82.
10. Медведєва, Т. П. Комплексний розвиток дітей з синдромом Дауна: групові та індивідуальні заняття: метод. посібник / Т. П. Медведєва, І. А. Панфілова, Є. В. Поле. - Благодійний фонд «Даун-Сайд Ап», 2004. - 368 с.
11. Семяго, Н. Я. Нові підходи до побудови корекційної роботи з дітьми з різними видами розвитку, що відхиляється / Н. Я. Семяго // Дефектологія. - 2000. - № 1. - С. 66-75.

References

1. Barashneva, YU. I. Sindrom Dauna. Mediko-geneticheskiy i sotsialno-psihologicheskiiy portret / YU. I. Barashneva. –Triada-H, 2007. – 280 s.
2. Grabenko, T. M. Korrektsionnyie, razvivayuschie i adaptiruyuschie igryi / T. M. Grabenko, T. D. Zinkevich-Evstigneeva. –DETSTVO- PRESS, 2004. – 64 s.
3. Doskin, V. A. Osnovnyie napravleniya reabilitatsii detey s sindromom Dauna / V. A. Doskin // Pediatricheskiiy jurnal. –2001. – № 3. – S. 35–37.

4. Jiyanova, P. L. Malyish s sindromom Dauna : posobie dlya roditeley / P. L. Jiyanova, E. V. Pole. – 3-e izd. – M. : Blagotvoritelnyiy fond «Daunsayd Ap», 2012. – 208 s.
5. Zimina, L. B. Solnechnye deti s sindromom Dauna / L. B. Zimina. – Eksmo, 2010. – 176 s.
6. Krasovskiy, T. V. Deti s sindromom Dauna: profilaktika sotsialnogo sirotstva i mediko-psihologo-pedagogicheskaya reabilitatsiya / T. V. Krasovskiy, S. L. SHarmina // Defektologiya. – 2005. – № 1. – S. 78–86.
7. Kumin, Libbi. Formirovanie navyikov obscheniya u detey sindromom Dauna : rukovodstvo dlya roditeley : per. s angl. N. S. Groznoy / Libbi Kumin. – M. : Blagotvoritelnyiy fond «Daunsayd Ap», 2004. – 276 s.
8. Leyn, D. Sovremennyye podhody k bolezni Dauna / pod red. D. Leyna, B. Stretforda. –1991. – 331 s.
9. Maller, A. R. Vospitanie rebenka s sindromom Dauna v seme / A. R. Maller // Defektologiya. – 1986. – № 4. – S. 82.
10. Medvedeva, T. P. Kompleksnoe razvitie detey s sindromom Dau-na: gruppovyye i individualnyie zanyatiya : metod. posobie / T. P. Medvedeva, I. A. Panfilova, E. V. Pole. –Blagotvoritelnyiy fond «Daunsayd Ap», 2004. – 368 s.
11. Semyago, N. YA. Novyye podhody k postroeniyu korrektsionnoy raboty s detmi s razlichnyimi vidami otklonyayuschegosya razvitiya / N. YA. Semyago // Defektologiya. – 2000. – № 1. – S. 66–75.

О. А. Глухова

наук. кер. – канд. пед. наук, доц. каф. ДефО
О. Л. Леханова
Череповецкий державний університет
(м. Череповець, Росія)

**ФОРМУВАННЯ ДОВІЛЬНОСТІ АРТИКУЛЯЦІЙНИХ РУХІВ
ЗА ДОПОМОГОЮ РОЗВИТКУ РЕФЛЕКСИВНОЇ ЗДІБНОСТІ
У ДІТЕЙ З ВАЖКИМИ МОВНИМИ ПОРУШЕННЯМИ**

O. A. Gluhova

Supervisor: Ph.D., assistant professor of DefO **O. L. Lehanova**
Cherepovets State University
(Cherepovets, Russia)

**FORMATION OF ARBITRARINESS ARTICULATION MOTIONS
BY MEANS OF DEVELOPMENT OF REFLECTIVE ABILITIES
CHILDREN WITH SEVERE SPEECH DISORDERS**

Анотація. У статті розкривається актуальність формування довільності артикуляційних рухів за допомогою розвитку рефлексивної здатності у дітей дошкільного віку з важкими мовними порушеннями, розглянуто основні поняття, а також запропоновано практичні рекомендації щодо активізації рефлексивних здібностей у дошкільнят з порушенням мови в процесі корекційно-педагогічного впливу.

Ключові слова: діти з важкими мовними порушеннями, рефлексивні здібності, довільні артикуляційні рухи.

Summary. The article reveals the relevance of arbitrary movement through the articulation of development of reflective abilities in preschool children with severe speech disorders, the basic concepts as well as practical recommendations to improve the reflective abilities in preschool children with speech impairments in the process of correction and pedagogical influence.

Keywords: children with severe speech disorders, reflective abilities, arbitrary articulation movement.

Постановка проблеми та її актуальність. Зростання чисельності дітей із тяжкими мовними порушеннями (ТНР) зумовлює пошук нових ефективних способів корекційно-педагогічного впливу. Ця проблема особливо актуальна на етапі дошкільного навчання, оскільки нескориговані мовні порушення у шкільному віці неодмінно негативно позначатимуться на листі та загалом на успішності навчання у школі. Проведений літературний аналіз дозволив виділити як ефективний спосіб логопедичного впливу активізацію рефлексивних здібностей у дітей старшого дошкільного віку з тяжкими мовними порушеннями.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Слід зазначити, що категорія дітей із тяжкими порушеннями мови дуже неоднорідна. Особливе місце серед дошкільнят з ТНР займають діти з дизартрією: саме це мовленнєве порушення складніше піддається корекції, є виражені порушення всієї мовної системи (особливо її вимовної сторони), виникає необхідність комплексного лікувально-педагогічного впливу [9].

Дизартрія часто супроводжується артикуляторною апраксією (порушенням довільних рухів органів артикуляції). Артикуляторна апраксія може виникнути через недостатність кінестетичних відчуттів в артикуляторній мускулатурі [3].

Порушення звуковимови, обумовлені артикуляторною апраксією, відрізняються двома характерними рисами:

- спотворюються та змінюються звуки, близькі за місцем артикуляції;
- Порушення звуковимови не завжди, тобто дитина може вимовляти звук і правильно, і неправильно.

Виділяють два варіанти артикуляторної апраксії:

- кінестетична, пов'язана з патологією тім'яних відділів головного мозку, характеризується труднощами знаходження окремої артикуляційної пози;
- кінетична, зумовлена патологією премоторних відділів мозку [3].

При дизартрії порушена динамічна організація артикуляційних рухів, утруднений перехід від одного звуку (або до артикуляції) до іншого, при цьому спостерігаються повтори звуків, складів, пропуски, перестановки, вставки. 10].

На підставі вищесказаного можна зробити висновок, що розвиток довільності рухів артикуляції послужить способом оптимізації логопедичної роботи і дозволить підвищити ефективність корекційно-педагогічного впливу.

У процесі аналізу медико-психолого-педагогічної літератури довільні рухи, у тому числі й артикуляційні, були визначені як зовнішні та внутрішні тілесні рухові акти, свідомо регульовані суб'єктом на основі наявної в нього потреби в досягненні мети як образу передбачуваного.

Довільні рухи передбачають свідоме орієнтування стосовно мети як у мовному плані, так і з погляду подання. Експериментально доведено, що рухи, які спочатку сформувалися як мимовільні, можуть ставати довільними за рахунок винесення рухових орієнтирів у зовнішній план з подальшим переведенням цих орієнтирів у внутрішній план, у форму специфічних рухових (кінестетичних) орієнтирів [1, 6]. Іншими словами, активізація усвідомлення власної діяльності, а в даному випадку виконання артикуляційних рухів підвищує її результативність [8]. У цьому контексті під активізацією усвідомлення своєї діяльності розуміються рефлексивні можливості.

Рефлексивна здатність – здатність здійснювати суб'єктом діяльності рефлексію по відношенню до різних видів та областей власної активності. Іншими словами, це здатність надавати якість рефлексивності будь-якому процесу та функціональній структурі [2, 7].

Наявний досвід активізації рефлексивної свідомості у дошкільнят з ОВЗ показує, що спрямованість навчання на усвідомлення певних сторін дійсності, які нормально діти, що розвиваються, не усвідомлюють (зв'язок між рухом і роботою мовного апарату у дітей з порушенням слуху, звукові та тактильні характеристики простору для дітей з порушенням ін.), призводить до підвищення ефективності корекції та компенсації основного дефекту [4]. Стосовно дошкільнят з тяжкими мовними порушеннями слід зазначити, що розвиток рефлексивної здатності спричинить розвиток самоконтролю та самогуляції, що в кінцевому підсумку забезпечить більш високу результативність корекційно-педагогічного впливу [5].

Мета та завдання дослідження. В рамках цього дослідження запропоновано методичні рекомендації щодо активізації рефлексивних здібностей дітей дошкільного віку як засобу розвитку довільності артикуляційних рухів у процесі логопедичної роботи.

Виклад основного матеріалу. Методи та прийоми роботи, спрямовані на активізацію рефлексивних здібностей, можуть включатися як на початку занять (індивідуальних, групових, підгрупових), так і наприкінці («що ми робили на минулому занятті?», «чому я навчився на минулому занятті?», «що я дізнався сьогодні?» та ін.).

Завдання, спрямовані на розвиток довільності рухів артикуляції, рекомендується проводити в процесі артикуляційної гімнастики. Зразкові завдання подані у таблиці 1.

Таблиця 1 – Зразкові завдання, спрямовані на формування довільності рухів артикуляції у дітей старшого дошкільного віку з ТНР за допомогою розвитку рефлексивної здатності

Назва	Опис	Примітка
Вправа "Де знаходиться язичок?"	Вправа проводиться в індивідуальній формі. При постановці звуків логопед акцентує увагу дитини на положенні органів артикуляції та її вплив на вимовлені звуки. Наприклад, логопед запитує дитину, де знаходиться кінчик мови під час вимови [л]. Потім логопед може запитати, чи вийде [л], якщо кінчик мови ми поставимо між зубами	Ця вправа передбачається проводити при постановці будь-яких звуків. Також можуть використовуватись такі характеристики: спинка язика, корінь язика, наявність/відсутність перешкоди при виході повітря, наявність/відсутність голосу.
Вправа "Зроби, як я"	Вправа проводиться в індивідуальній формі перед дзеркалом. Логопед виконує мовою певні артикуляційні пози і просить дитину повторити за нею.	Вправа проводиться в індивідуальній формі перед дзеркалом. Логопед виконує мовою певні артикуляційні пози і просить дитину повторити за нею.
Вправа "Що я загадала?"	Вправа може проводитись як в індивідуальній формі, так і в інших формах (підгрупова, групова). Логопед промовляє певні артикуляторні пози, а дитина по них має вгадати звук.	
Вправа «Що неправильно?» (Варіант 1)	Вправа проводиться у парі дітей. Логопед просить одного з дітей вимовити «проблемний» звук, а інша дитина має вказати на причину неправильної вимови.	Пара дітей підбирається на основі подібних мовних порушень (наприклад, неправильна вимова [л])
Що неправильно? (Варіант 2)	Вправа проводиться індивідуально. Логопед вимовляє певний звук, навмисно спотворюючи його. Дитина повинна назвати помилку педагога та сказати, що потрібно зробити для правильного вимовлення цього звуку.	

Запропоновані вправи можуть модифікуватися, змінюватись та доповнюватися безпосередньо самим логопедом у процесі корекційно-педагогічної роботи.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Таким чином, теоретичний аналіз медико-психолого-педагогічної літератури дозволив розкрити актуальність розвитку довільності рухів артикуляції за допомогою активізації рефлексивної здатності у дошкільнят з важкими мовними порушеннями. У цьому контексті слід зазначити, що формування рефлексивної здатності у дітей даної категорії призведе до розвитку самоконтролю та саморегуляції, що зрештою забезпечить ефективність корекційно-педагогічного впливу. Відповідно до останнього положення в рамках цього дослідження було запропоновано практичні рекомендації щодо формування довільності артикуляторних рухів у дітей з тяжкими мовними порушеннями в процесі логопедичної роботи.

Перспективи дослідження бачаться у розширенні вивчення впливу активізації рефлексивних здібностей на соціалізацію дошкільнят з порушеннями мови у рамках інклюзивної освіти.

Література

1. Бернштейн, Н. А. Фізіологія рухів та активність / Н. А. Бернштейн. - Наука, 1990.
2. Войтик, І. М. Рефлексія теорії соціальних уявлень у контексті змісту освіти державних та муніципальних службовців / І. М. Войтик, І. Н. Семенов // Розвиток соціально-перцептивної компетентності особистості. - РАГС, 1998. - С. 41-46.
3. Карпенко, Л. А. Короткий психологічний словник/Л. А. Карпенко, А. В. Петровський, М. Г. Ярошевський. -Фенікс, 1998.
4. Леханова, О. Л. Своєрідність вживання, розуміння та інтерпретації невербальних засобів спілкування дошкільнятами із загальним недорозвитком мови / О. Л. Леханова // Дефектологія. – 2011. – № 6. – С. 19–24.
5. Леханова, О. Л. Стан рефлексії у спілкуванні у дітей старшого дошкільного віку із загальним недорозвиненням мови. - С. 329-333.
6. Семенов, І. Н. Рефлексивна психологія та педагогіка творчого мислення / І. Н. Семенов, С. Ю. Степанов. - Запоріжжя: ЗГУ, 1992.
7. Тализіна, Н. Ф. Педагогічна психологія: навч. для студ. середовищ. пед. навч. закладів/Н. Ф. Тализіна. - Академія, 2003. - С. 38-40.

8. Ткаченка, Т. А. Вчимо говорити правильно. Система корекції загального недорозвитку мови у дітей 6 років: посібник для вихователів, логопедів та батьків/Т. А.Ткаченка. - ГНОМ та Д, 2003.

9. Філічева, Т.Б. Особливості формування мовлення у дітей дошкільного віку: монографія / Т.Б. Філічева. , 2000.

References

1. Bernshteyn, N. A. Fyzyolohyya dvyzhenyy y aktyvnost' / N. A. Bernshteyn. –Nauka, 1990.

2. Voytyk, Y. M. Refleksyya teoryy sotsyal'nykh predstavlenyy v kontekste soderzhanyya obrazovanyya hosudarstvennykh y munitsypal'nykh sluzhashchykh / Y. M. Voytyk, Y. N. Semënov // Razvytye sotsyal'no-pertseptyvnoy kompetentnosti lychnosty. –RAHS, 1998. – S. 41–46.

3. Karpenko, L. A. Kratkyy psykholohychesky slovar' / L. A. Karpenko, A. V. Petrovskyy, M. H. Yaroshevskyy. –FENYKS, 1998.

4. Lekhanova, O. L. Svoeobrazye upotreblenyya, ponymanyaya y ynterpretatsyy neverbal'nykh sredstv obshchenyya doshkol'nykamy s obshchym nedorazvytyem rechy / O. L. Lekhanova // Defektolohyya. – 2011. – № 6. – S. 19–24.

5. Lekhanova, O. L. Sostoyanye refleksyy v obshchenyy u detey starsheho doshkol'noho vozrasta s obshchym nedorazvytyem rechy./ O. L. Lekhanova, O. A. Amvrosova // Problemy ontolynhvystyky – 2012 : materyaly mezhdunarodnoy nauchnoy konferentsyy, posvyashchennoy 13- letyyu so dnya rozhdenyya K. Y. Chukovskoho y 120-letyyu 2012. – S. 329–333.

6. Semenov, Y. N. Refleksyvnaya psykholohyya y pedahohyka tvorcheskoho myshlenyya / Y. N. Semënov, S. Yu. Stepanov. – Zaporozh'e : ZHU, 1992.

7. Talyzyna, N. F. Pedahohycheskaya psykholohyya : ucheb. dlya stud. sred. ped. ucheb. zavedenyy / N. F. Talyzyna. –Akademyya, 2003. – S. 38–40.

8. Tkachenko, T. A. Uchym hovoryt' pravyl'no. Systema korrektsyy obshcheho nedorazvytyya rechy u detey 6 let : posobyе dlya vospytateley, lohopedov y rodyteley / T. A.Tkachenko. –HNOM y D, 2003.

9. Fylycheva, T. B. Osobennosty formirovaniya rechy u detey doshkol'noho vozrasta : monohrafiya / T. B. Fylycheva. – 2000.

К. А. Бодорін, С. А. Даниленко

*Державний педагогічний університет ім. Крянге
(м. Кишинів, Молдова)*

**РОЛЬ АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
У РОЗВИТКУ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІВЧАТОК-ПІДРОСТКОВ З
ПОРУШЕННЯМ ІНТЕЛЕКТУ**

K. A. Bodorin, S. A. Danilenko

*State Pedagogical University I. Kryange
(Kishinev, Moldova)*

**ROLE OF ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION
IN THE DEVELOPMENT AND REHABILITATION
OF ADOLESCENT GIRLS WITH INTELLECTUAL DISABILITIES**

Анотація. У цій статті наведено короткий огляд ролі адаптивної фізичної культури у розвитку та реабілітації дівчаток-підлітків з порушенням інтелекту, результати даних експериментальної та контрольних груп, отриманих при тестуванні рухових здібностей, показники фізичного та функціонального розвитку дівчаток-підлітків з порушенням ін.

Ключові слова: адаптивна фізична культура, порушення інтелекту, реабілітація, ігрова діяльність, рухова активність.

Summary. In this article is presented a short overview of adaptive physical culture's role in developing and rehabilitation of adolescent girls with intellectual disabilities, also are presented the results of these experimental and control groups, obtained during the testing of motor abilities, physical performance and functional development of adolescent girls with intellectual disabilities.

Keywords: an adaptive physical culture, intelligence violation, rehabilitation, play activity moving activity.

Актуальність та значимість досліджуваної проблеми. Однією з найактуальніших проблем у теорії та методиці адаптивної фізичної культури є фізичне виховання дітей з порушенням інтелекту. Фундаментальними дослідженнями в галузі загальної та спеціальної педагогіки, психології, фізіології, теорії фізичного виховання доведено особливе значення формуючого впливу рухової діяльності на особистість [5, с. 176; 7, с. 177]. Вона розглядається та реалізується комплексно у тісному зв'язку з розумовим, моральним, естетичним вихованням, трудовим навчанням.

Фізична культура та спорт є найважливішими факторами у зміцненні здоров'я людини, її фізичного розвитку та виховання, а також у профілактиці захворювань [8, с. 152].

Фізична культура – сфера соціальної діяльності, спрямована на збереження та зміцнення здоров'я, розвиток психофізичних здібностей людини у процесі усвідомленої рухової активності [2, с. 48; 3, с. 495].

У зв'язку з цим особливу актуальність набуває питання про рухову активність школярів з порушенням інтелектом шляхом залучення їх до регулярних занять адаптивною фізичною культурою та адаптивним спортом [4, с. 104; 5, с. 176]. Враховуючи стан цієї проблеми і те, що рівень фізичної підготовленості, фізичного та психічного розвитку є одним з головних критеріїв ефективності освітнього процесу, виникла потреба глибшого вивчення впливу занять із застосуванням елементів гри у футбол на розвиток дітей та розробки відповідної методики фізкультурних занять [9, с. 179].

Футбол включає набір вправ, які забезпечують можливість вирішення рухового завдання, варіативність, швидку зміну різних рухових дій та необхідність керувати різними ланками опорно-рухового апарату при постійному подоланні надмірних ступенів свободи [1, с. 152].

Фізкультурні заняття, побудовані на використанні елементів спортивних ігор та вправ, значною мірою сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості, фізичному та психічному розвитку, викликають підвищений інтерес до занять руховою діяльністю [9, с. 179].

Мета дослідження – удосконалення процесу формування фізичних якостей та підвищення рівня рухової підготовленості дівчаток-підлітків із порушенням інтелекту в системі адаптивної фізичної культури, спрямованих на психосоціальну адаптацію особистості.

Завдання дослідження:

1. Вивчення теорії та практики процесу реабілітації дівчаток-підлітків з порушенням інтелекту в системі занять адаптивної фізичної культури та ігрової діяльності.

2. Оцінка рівня розвитку фізичних якостей та рухової підготовленості інтелектом.

3. Визначення змісту програми з футболу в рамках адаптивної фізичної культури, спрямованої на формування психофізичних та психомоторних якостей дівчаток-підлітків із порушенням інтелекту.

4. Експериментальне обґрунтування програми адаптивної фізичної культури на основі ігрової діяльності «Футбол» для дівчаток-підлітків із порушенням інтелекту.

Теоретична значимість роботи полягає в наступному:

- систематизації даних рухових якостей та фізичної підготовленості дівчаток-підлітків з порушенням інтелекту внаслідок занять адаптивною фізичною культурою;

- розширення науково-педагогічних уявлень про засоби, методи, форми організації занять адаптивною фізичною культурою підлітків з порушенням інтелекту.

Отримані дані дослідження доповнюють систему знань та уявлень про можливість формування засобами фізичної культури та, зокрема, гри у футбол, психофізичних якостей підлітків.

Для експериментальної ефективності запропонованої нами програми з адаптивної фізичної культури дівчаток-підлітків з порушенням інтелекту нами було організовано 2 групи.

В одній групі дівчаток-підлітків (експериментальної) протягом року велися заняття, спортивні тренування, ігри за експериментальною програмою, в іншій (контрольній) – за програмою, що діє, в Молдові 1986 р.

На початку та наприкінці навчального року було проведено тестування дівчат-підлітків, групи були складені з різними руховими та психічними показниками.

Порівняння змін, що відбулися за рік занять за двома програмами, дозволило виявити їхню ефективність для корекції недоліків у розвитку рухових здібностей, які були виявлені на початку року (табл. 1, рис. 1).

У рамках експериментального періоду у дівчаток-підлітків із порушенням інтелекту помітно покращилися швидкісні, силові та швидкісно-силові якості.

У дівчаток експериментальної групи спостерігається приріст швидкісних, силових та швидкісно-силових здібностей м'язової сили на 2,6 кг, час бігу на 30 м скоротився на 0,7 секунд, метати вони стали далі на 110 см, стрибати в довжину з місця – на 10 см.

Таблиця 1 – Показники рухових здібностей дівчаток-підлітків із порушенням інтелекту експериментальної та контрольної груп

Показники констату ючого експерименту	Експериментальна група				Контрольна група			
	Конст. експ.	Контр. експ.	t	P	Конст. експ.	Контр. експ.	t	P
Час бігу на 30 м, з	6,7 ± 0,02	6,0 ± 0,02	2,5	< 0,05	6,6 ± 0,04	6,1 ± 0,03	9,1	> 0,05
Витривалість у бігу, помірний. інтенсивність, мін	3,51 ± 0,02	5,59 ± 0,02	7,4	< 0,001	3,47 ± 0,03	4,57 ± 0,03	26,2	> 0,05
Час бігу 150 м, з	43,8 ± 0,2	5,59 ± 0,02	27,3	< 0,01	44,1 ± 0,24	42,6 ± 0,31	3,8	> 0,05
Сила кисти (кг)	17,1 ± 0,04	19,8 ± 0,04	48,2	< 0,001	17,2 ± 0,06	18,3 ± 0,09	10	> 0,05
Статич. витривалість, с	20,8 ± 0,30	39,4 ± 0,37	38,75	< 0,05	23,9 ± 0,31	29,4 ± 0,31	18,7	< 0,05
Гнучкість, см	50,0 ± 0,24	61,5 ± 0,31	28,75	< 0,001	49,0 ± 0,25	51,8 ± 0,25	8	< 0,05
Довжина стрибка з місця, см	115,3 ± 0,24	125 ± 0,24	27,7	< 0,05	115,8 ± 0,37	122,7 ± 0,43	12,1	> 0,05
Кидок набивного м'яча, см	320,6 ± 0,37	430 ± 0,37	207	< 0,001	327,3 ± 0,55	387,5 ± 0,55	77,1	< 0,001
Статичне рівновагу, з	8,0 ± 0,04	15,1 ± 0,005	255,5	< 0,001	7,05 ± 0,04	12,16 ± 0,05	79,8	< 0,01
Час човникового бігу (3 × 10 м), с	11,9 ± 0,025	10,94 ± 0,018	32	< 0,01	11,95 ± 0,055	11,78 ± 0,037	2,43	> 0,05

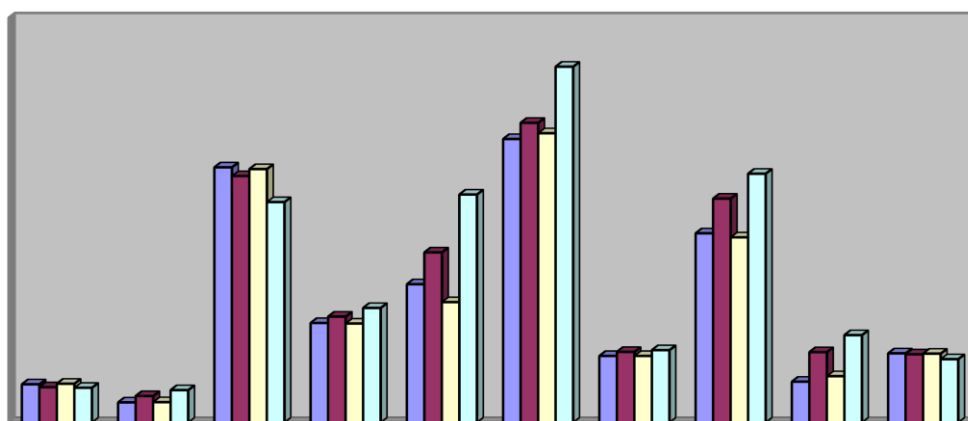


Рисунок 1 – Показники рухових здібностей експериментальної, контрольної груп

Витривалість всіх видів змінилася на позитивний бік, витривалість до бігу помірної інтенсивності збільшилася на 2 хвилини; витривалість у бігу на 150 м – на 6 секунд, статична витривалість збільшилася на 18 секунд, рівень значущості ($P < 0,001$; $P > 0,005$).

У контрольній групі зрушення помітно відстають від зрушень в експериментальній групі: витривалість до бігу помірної інтенсивності зросла лише на 65 секунд, швидкісна витривалість – на 2 секунди, статична витривалість – на 8 секунд ($P < 0,001$).

Гнучкість за експериментальний період змінилася неоднаково і зрушення перебувають у прямій залежності від режиму занять, тренувань.

Так, в експериментальній групі приріст гнучкості становить 12 см, тоді як у контрольній групі – лише 2 см ($P < 0,001$).

Режим занять та тренувань істотно вплинув на зміни функцій статичної рівноваги. Середньостатистичні показники дівчаток експериментальної групи, порівняно з контрольною групою, показують достовірний рівень відмінностей. Так, в експериментальній групі приріст цього показника становив 7 секунд ($P < 0,001$), а в контрольній групі – 5 секунд ($P > 0,01$).

Зіставлення ступеня змін досліджуваних показників в експериментальній та контрольній групах дозволяє виявити не тільки перевагу занять адаптивної фізичної культури, тренувань, змагань, які проводяться за запропонованою нами програмою, але визначити їх високу ефективність для таких життєво важливих рухових здібностей, як витривалість (рівновагу).

Наприкінці експериментального періоду, т. е. навчального року, в учнів експериментальної та контрольної груп було визначено самі показники фізичного і функціонального розвитку, як і спочатку (табл. 2, рис. 2.).

Аналіз змін, що відбулися, показує, що їх характер односпрямований у тій та іншій групі, незважаючи на різний режим рухової активності.

Найменший розвиток у дівчаток експериментальної та контрольної груп виявлено за ростовогоми показниками: вони були практично однакові в обох групах як на початку експерименту, так і наприкінці. Приріст довжини тіла становив 1,5–2 см, а маси – 2–2,5 кг ($P < 0,001$).

Найбільш значно змінилися величини ЖОВ. У дівчаток експериментальної групи виявлено приріст ЖЕЛ на 650 см та 200 см, що у відсотковому вираженні становило 46,4 %. ЧСС у тій та іншій групі зменшилася, але у контрольній групі меншою мірою (2,1 % порівняно з 3,2 %), ($P < 0,001$).

Аналогічні, але більш виражені зміни спостерігалися у величинах частоти дихання (4,1 % порівняно з 8,3 %) ($P < 0,001$).

Таблиця 2 – Зміни показників фізичного та функціонального розвитку у дівчаток-підлітків з порушенням інтелекту за експериментальний період

Показники	Експериментальна група				Контрольна група			
	Конст. експ.	Контр. експ.	t	P	До експ.	Після експ.	t	P
Зріст (см)	138 ± 0,43	143 ± 0,6	6,77	< 0,001	141 ± 0,05	143 ± 0,08	21,27	< 0,001
Вага (кг)	33 ± 0,09	35 ± 0,12	13,33	< 0,001	35 ± 0,1	36 ± 0,006	17,1	< 0,001
ЖЄЛ (см³)	1422 ± 0,67	2069 ± 0,49	779,5	< 0,001	1313 ± 1,4	1522 ± 1,5	107,3	< 0,001
ЧСС (уд/хв)	92 ± 0,05	88 ± 0,07	46,5	< 0,001	93 ± 0,09	90 ± 0,08	25	< 0,001
ЧСС (дв/хв)	24 ± 0,05	22 ± 0,037	32,26	< 0,001	24 ± 0,06	23 ± 0,05	12,83	< 0,001

Проаналізуємо результати тестування дівчаток-підлітків із порушенням інтелекту після закінчення проведеного річного експерименту. Були отримані достовірні та переконливі докази того, що для найбільш відстаючих сторін рухової підготовки цих дівчаток (таких як витривалість, швидкісні здібності, стійкість тіла) під впливом цілорічних тренувань, корекційного впливу, адекватних і строго дозованих засобів були виявлені такі суттєві зміни, що стало можливим для професійної діяльності. Проте слід зазначити, що не було досягнуто бажаних результатів у розвитку та вдосконаленні координаційних здібностей.

Цілком мало проведення уроку фізичної культури у кількості двічі на тиждень на вирішення завдання та компенсації недоліків в дітей із порушенням інтелекту.

Проведення систематичних тренувань, зайняти фізичними вправами в позаурочну годину можуть істотно вплинути на зростання і розвиток дітей зміцнити їх здоров'я спортивну підготовку. порушенням інтелекту, а також значно збільшує їх можливості подальшого навчання та ефективної соціальної інтеграції.

Результати аналізу вивчення літературних даних показують, що проблема реабілітації дівчаток – підлітків з порушенням інтелекту включає безліч різних аспектів, які визначаються як рівнем психофізичного розвитку та психомоторної підготовленості, так і мотиваційною структурою, що відіграють важливу роль у психо-соціальній адаптації особистості.

Аналіз та узагальнення отриманих результатів у процесі проведення теоретичних та емпіричних досліджень дозволяють говорити про те,

що розвиток дівчаток-підлітків з порушенням інтелекту в системі занять АФК може бути реалізований успішно за дотримання таких умов:

1. Зміст коштів та методів АФК повинен ґрунтуватися головним чином на загальній та спортивно-ігровій діяльності, яка спрямована на мотиваційну структуру особистості, де сама мотивація та дія є безпосереднім процесом, що визначає оперативну успішність педагогічного впливу.

2. Для визначення рівня стану розвитку особистості дівчаток-підлітків з порушенням інтелекту необхідна оцінка рівня фізичного розвитку, психомоторної підготовленості, когнітивних та регулятивно-вольових процесів.

3. Зміст фізичної культури для дівчаток-підлітків з порушенням інтелекту має визначатися освітньо-формуючими засобами АФК, побудованими на засадах доступності, системності та поступового наростання як у тижневому, так і у річному циклі занять.

4. З метою розробки програми АФК для дівчаток-підлітків з порушенням інтелекту необхідно включення засобів спортивно-адаптивно-фізичної культури на основі ігрової діяльності, де футбол є доступною грою та найбільш ефективною як у плані формування психофізичної та психомоторної сфери, так і з точки зору когнітивної, регулятивної, вольової та психосоціальної. Це основа реабілітації дівчаток-підлітків із порушенням інтелекту у системі АФК.

Література

1. Антіпов, А. В. Діагностика та тренування рухових здібностей у дитячо-юнацькому футболі: наук.-методич. посібник/А. В. Антипов, В. П. Губа, З. Ю. Тюленьків. - Радянський спорт, 2008. - 152 с.

2. Бернштейн, Н. А. Нариси з фізіології рухів та активності / Н. А. Бернштейн. - Наука, 1990. - С. 48.

3. Бернштейн, Н. А. Фізіологія рухів та активність/Н. А. Бернштейн. - Наука, 1990. - 495 с.

4. Веневцев, С. І. Оздоровлення та корекція психологічного розвитку дітей з порушенням інтелекту засобами адаптивної фізичної культури/С. І. Веневцев, О. А. Дмитрієв. - Радянський спорт, 2004. - 104 с.

5. Дмитрієв, А. А. Фізична культура у спеціальній освіті: навч. посібник для студ. вищ. пед. навч. закладів/А. А. Дмитрієв. - Академія, 2002. - 176 с.

6. Мастюкова, Є. М. Психологія дітей з порушеннями та відхиленнями психічного розвитку / Є.М. Мастюкова. -2001. - 177 с.

7. Психологія та педагогіка гри дошкільника / за ред. А. В. Запорожця, А. П. Усової. -Освіта, 1966. - 352 с.

8. Шапкова, Л. В. Засоби адаптивної фізичної культури: методичні рекомендації з фізкультурно-оздоровчих та розвиваючих занять дітей з відхиленнями в інтелектуальному розвитку. -Радянський спорт, 2001. - 152 с.

9. Швальова, Т. А. Комплексне використання ігор у фізичному вихованні старших дошкільнят / Т. А. Швальова. -2006. - 179 с.

References

1. Antypov, A. V. Dyagnostyka y trenyrovka dvyhatel'nykh sposobnostey v det·sko-yunosheskom futbole : nauch.-metodych. posobyе / A. V. Antypov, V. P. Huba, S. Yu. Tyulen'kov. –Sovet·skyy sport, 2008. – 152 s.

2. Bernshteyn, N. A. Ocherky po fyzyolohyy dvyzhenyy y aktyvnosty / N. A. Bernshteyn. –Nauka, 1990. – S. 48.

3. Bernshteyn, N. A. Fyzyolohyya dvyzhenyy y aktyvnost' / N. A. Bernshteyn. –Nauka, 1990. – 495 s.

4. Venevtsev, S. Y. Ozdorovlenye y korrektsyya psykholohycheskoho razvytyya detey s narushenyem yntellekta sredstvamy adaptivnoy fyzycheskoy kul'tury / S. Y. Venevtsev, A. A. Dmytryev. –Sovetsky sport, 2004. – 104 s.

5. Dmytryev, A. A. Fyzycheskaya kul'tura v spetsyal'nom obrazovanyy : ucheb. posobyе dlya stud. vyssh. ped. ucheb. zavedenyy / A. A. Dmytryev. – Akademya, 2002. – 176 s.

6. Mastyukova, E. M. Psykholohyya detey s narushenyyamy y otklonenyyamy psykhycheskoho razvytyya / E. M. Mastyukova. –2001. – 177 s.

7. Psykholohyya y pedahohyka yhry doshkol'nyka / pod red. A. V. Zaporozhtsa, A. P. Usovoy. –Prosveshchenye, 1966. – 352 s.

8. Shapkova, L. V. Sredstva adaptivnoy fyzycheskoy kul'tury : metodycheskye rekomendatsyy po fyzkul'turno-ozdorovytel'nyy razvyvayushchym zanyatiyam detey s otklonenyyamy y yntellektual'nom razvytyy. –Sovetsky sport, 2001. – 152 s.

9. Shvaleva, T. A. Kompleksnoe yspol'zovanye yhr v fyzycheskom vospytanyy starshykh doshkol'nykov / T. A. Shvaleva. –2006. – 179 s.

Ю. М. Ящишина

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

**ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ
У НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ВНЗ**

J. M. Yaschishina

*Donbass State Engineering Academy
(Kramatorsk, Ukraine)*

**USING OF HEALTH PRESERVING TECHNOLOGIES IN
TEACHING PROCESS AT HIGHER EDUCATIONAL
ESTABLISHMENT**

Анотація. Статтю присвячено проблемі використання здоров'язберігаючих технологій в освітньому процесі ВНЗ. Проведено аналіз наукової літератури з проблеми розвитку здоров'я студентів у цілому та психічного здоров'я зокрема. Встановлено, що актуальним в освітньому процесі ВНЗ є пошук нових підходів з урахуванням здоров'язберігаючих принципів та технологій, покращення якості психогігієнічного виховання студентської молоді. Презентовано програму авторського спецкурсу з навчання основам збереження й розвитку психічного здоров'я студентів. Проаналізовано результати впровадження вказаного спецкурсу в студентських академічних групах. Доведено ефективність використання авторської програми сприяння збереженню й розвитку психічного здоров'я студентства. Результати переконують у необхідності організації навчального процесу у закладах вищої освіти на принципах здоров'язбереження.

Ключові слова: здоров'я, психічне здоров'я, студентська молодь, навчальний процес, здоров'язберігаючі технології, авторський спецкурс.

Summary. The article discusses the use of health preserving technologies in the educational process of the university. The program of author's special course for teaching the basics of conservation and development of mental health is presented. Testing results of the special course in academic groups of students are shown. The effectiveness of its use is proved. The results of the introduction of the special course convinced the necessity of educational process organization of high school on the principles of health preserving.

Keywords: health, mental health, student youth, educational process, health preserving technologies, author's special course.

Постановка проблеми та актуальність. Здоров'я студентської молоді є значущою умовою як досягнення успіхів у навчанні, так і розвитку особистості в цілому. Відсутність належного здоров'язберігаючого освітнього простору часто стає причиною погіршення здоров'я студентів, втрати інтересу до навчання, внутрішніх конфліктів тощо. Крім спеціальних завдань, система освіти повинна вирішувати й завдання, спрямовані на збереження та розвиток психічного здоров'я студентства. Отже, актуальними є пошук нових підходів в організації освітнього процесу ВНЗ з урахуванням здоров'язберігаючих принципів та технологій, покращення якості психогігієнічного виховання молоді. Саме вищій навчальний заклад освіти має виступати організатором спрямування освітнього процесу в напрямку здоров'я і освіти. Впровадження в навчальний процес здоров'язберігаючих технологій є умовою високої конкурентоздатності ВНЗ, який має готувати компетентних та здорових фахівців. Тому забезпечення умов укріплення та розвитку здоров'я студентів є важливим компонентом організації сучасного освітнього процесу у вищій школі.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідження здоров'я студентів за останні роки висвітлюють тенденцію до зниження показника рівня здоров'я у цілому. Більшість дослідників указує на максимальну поширеність серед студентів межових нервово-психічних розладів, які виникають саме під час навчання у вищій школі та вказують на необхідність перегляду ставлення в системі вищої освіти до проблеми психічного здоров'я молоді та визначення оптимальних шляхів його збереження (К. Eilers, О. Бондаренко, Л. Бурлачук, Ж. Вірна, Л. Балабанова, Т. Дмитрієва, В. Гавенко, В. Горащук, О. Качарян, Т. Титаренко, О. Хлівна, Н. Шевченко, Т. Яценко та інші) [12].

Напружений темп життя та навчання висуває вимоги до компенсаторних механізмів психіки, порушення яких призводить до виникнення стресів, психологічних та соціальних конфліктів [1; 2; 3; 8; 9; 10; 12]. Так, серед студентів з невротичними розладами переважають скарги на неможли-

вість продовжити навчання (97,3 %), підвищену втому та вегетативну дисфункцію (81,1 %), рідше зустрічаються невротичні депресії (7,6 %), фобії (9,2 %), страхи (5,4 %). У пропорційному відношенні нервово-психічні розлади серед студентів технічних, медико-біологічних, фізико-математичних і гуманітарних факультетів мають таку пропорцію: 1:1,5:2:6. Більшість досліджень свідчить про те, що ризик виникнення нервово-психічних розладів припадає на молодші курси (32 %) та досягає максимуму на 3-му курсі. Це пояснюється об'єктивними причинами, насамперед, адаптацією до умов навчання. Відзначається позитивна динаміка особистісних характеристик на старших курсах: емоційна стабільність, покращення комунікабельності, здатності управляти своєю поведінкою. Але ближче до закінчення ВНЗ кількість скарг невротичного характеру знову збільшується, що може бути пов'язано з початком нового етапу адаптації: підготовкою до самостійної діяльності, створення сім'ї тощо.

Отже, аналіз сучасних досліджень свідчить про високий вплив на здоров'я студентської молоді як соціальних, так і особистісних чинників, які збільшують у сучасних умовах ризик формування психічних розладів. Саме в період навчання суттєво зростає значущість організації здоров'язберігаючого навчання в системі освіти ВНЗ як засобу збереження та розвитку здоров'я студентів у цілому, розробки та реалізації програм щодо профілактики та подолання відхилень психічного здоров'я молоді.

Формування цілей статті (постановка завдання). Метою статті є розгляд проблеми застосування здоров'язберігаючих технологій в навчальному процесі ВНЗ та ознайомлення з досвідом використання на прикладі розробки та впровадження авторського спецкурсу «Технології психічної саморегуляції та взаємодії» в навчальний процес Донбаської державної машинобудівної академії.

Виклад основного матеріалу дослідження. Гуманізація професійної освіти пов'язана з оновленням усіх сторін освітнього процесу та створенням повноцінних умов, у тому числі й для розвитку та укріплення здоров'я студентства. У зв'язку з цим набуває значущості здоров'язберігаюча освіта, пошук нових підходів з урахуванням здоров'язберігаючих принципів та технологій, покращання якості психогігієнічного виховання студентської молоді.

Здоров'язберігаючі технології – це сукупність засобів, методів, прийомів організації і управління освітнім процесом, спрямованих на розвиток та укріплення здоров'я студентів. Впровадження здоров'язберігаючих технологій в систему управління освітнім процесом з метою формування оздоровчої культури студентів, культури здоров'я особистості досліджували В. Горащук, В. Бабич, В. Зайцев, В. Скумін, Є. Диканова, С. Лебедченко та інші. Сутність впровадження здоров'язберігаючих технологій в систему управління освітнім процесом полягає у створенні сприятливих умов (методичних, педагогічних, психологічних, психогігієнічних, соціальних) гармонійного розвитку особистості, можливості збереження здоров'я під час

навчання; формуванні практичних вмінь і навичок щодо збереження, укріплення й розвитку свого здоров'я; уміння використовувати навички у повсякденному житті [4]. Це реалізується завдяки включенню в освітній процес відповідних інтегративних спецкурсів, факультативного навчання, додаткової освіти тощо. Таким чином, у сучасній системі управління освітньою діяльністю одним із важливих напрямів управлінської діяльності є оздоровча спрямованість навчально-виховного процесу, організація психолого-педагогічного супроводу процесу здоров'язбереження у вищому навчальному закладі.

З метою збереження та розвитку психічного здоров'я студентської молоді нами було розроблено спецкурс «Технології психічної саморегуляції та взаємодії», який має психопрофілактичну та психокорекційну спрямованість. Спецкурс викладається для студентів 2–3 курсів (загальний обсяг – 54 години). Матеріали було напрацьовано автором у межах навчальної та позанавчальної роботи протягом понад десяти років [12]. Цій роботі передувала практична робота з реалізації державних програм здоров'язбереження молоді та програм здоров'язбереження молоді за міжнародними проектами. Так, при підготовці програми спецкурсу був урахований досвід практичної роботи автора за такими програмами: Програма Міністерства освіти та науки України «Сприяння просвітницькій роботі «рівний – рівному» серед молоді України щодо здорового способу життя» за підтримки та фінансування ООН (ЮНЕЙДС); Програма Європейської комісії із запобігання ВІЛ – СНІДУ серед молоді; Програма з питань профілактики соціального та особистісного здоров'я серед учнівської та студентської молоді «Taking the mountain to Mohammed» (автори Д. Томпсон та Р. Томпсон – лауреати Королівської Міленіум-премії за роботу серед молоді, Лондон, Великобританія); програма з подолання депресії серед підлітків та молоді «Червоні прапорці» Американського Національного Альянсу Здоров'я (США); авторська Програма сприяння розвитку психічного здоров'я студентської молоді на базі Центру практичної психології «Довіра» Донбаської державної машинобудівної академії (м. Краматорськ).

Програма спецкурсу «Технології психічної саморегуляції та взаємодії» містить три основні розділи: «Самовизначення», «Позитивне сприйняття себе та оточення», «Саморегуляція поведінки». Методологічну основу програми спецкурсу складають положення щодо організації психопрофілактичної та психокорекційної роботи психолога, які висвітлюються в роботах І. В. Дубровіної, Т. В. Зайцевої, Б. Д. Карвасарського, К. Левіна, Г. С. Никифорова, Ю. В. Пахомова, В. Г. Панка, Н. Пезешкіана, Н. І. Пов'якель, К. Рудестама, О. М. Хлівної, Н. В. Цзен, Н. В. Чепелевої, Н. Ф. Шевченко, Т. С. Яценко [12].

Кожний розділ програми включає рефлексивний блок. На заняттях використовувалися такі основні методичні прийоми та методи: аутодіагностика; емпіричні техніки (притчі, метафори, прислів'я, філософські розповіді та історії для роздумів, реальні випадки з практики учасників); еврис-

тичні бесіди, дискусії, ігри, методи «круглого столу» та «мозкового штурму», пошукові домашні завдання; інтерактивні методи; психотехніки (візуалізація, релаксація, психогімнастика); рефлексивні (**рефлексія станів, відчуттів**, вправи на самоаналіз та способи саморозкриття, складання самохарактеристик, програми саморозвитку, зворотний зв'язок).

Основною метою першого розділу програми «Самовизначення» є посилення самоактуалізаційного потенціалу учасників програми через розвиток ціннісно-смислової сфери шляхом спонукання до роздумів життєвого самовизначення; розвиток самоаналізу та рефлексії. Основним методом обрано метод метафори, основу якого складають притчі, афоризми, філософські розповіді, історії та казки. Метод метафори є досить ефективним методом, який використовують як психокорекційний засіб зміни ідей та поведінки людини, презентації психологічних труднощів та способів їх вирішення (N. Peseschkian, M. Erickson, D. Gordon, J. Campbell, R. Bandler, J. Grinder, Б. Д. Кавасарський, Л. Ф. Обухова та інш.) [5; 12]. Рефлексивна частина розділу полягає в ознайомленні студентів з результатами аутодіагностики, усвідомленні власних сенсожиттєвих орієнтацій, власного рівня самореалізації, складанні профілю самоактуалізації та програми саморозвитку.

Другий розділ програми «Позитивне сприйняття себе та оточення» складено на основі матеріалів вітчизняних та зарубіжних програм здоров'я-збереження молоді (І. Д. Зверева, В. В. Лях, Білл Райн, О. І. Денисова, Г. Г. Ковганіч). Метою розділу є сприяння гармонізації відносин учасників програми до себе та оточення через гармонізацію Я-образу, сприйняття та повагу інших, поглиблення розуміння ефективного міжособистісного спілкування, необхідного для встановлення та підтримки ефективних міжособистісних відносин. Рефлексивну частину модуля складає ознайомлення учасників з результатами аутодіагностики та обговорення результатів роботи в групі, складання подальшої програми саморозвитку. Це досягалось за допомогою комплексу вправ з розширення особистісної самосвідомості, що сприяє поглибленню рівня прийняття власної особистості, розвитку позитивної Я-концепції, затвердженню права кожної особистості на самоповагу та повагу з боку інших, активізації процесів особистісного саморозвитку [11; 12].

Третій розділ «Саморегуляція поведінки» будувався на ідеях Б. Ф. Ломова, О. О. Конопкіна, В. І. Моросанової, які вказують на необхідність вивчення психологічних механізмів саморегуляції. Основною метою в межах розділу є розвиток у студентів знань щодо усвідомлення своїх психічних станів; оволодіння прийомами психічної саморегуляції як внутрішнього ресурсу управління своєю діяльністю та спілкування; оцінка ступеня загальної задоволеності якістю індивідуального життя та виявлення сфер життєдіяльності, що викликають найбільший комфорт. Зміст розділу складається з двох тем: «Технології психічної саморегуляції» і «Якість життя та його складові». Тему «Технології психічної саморегуляції» пред-

ставлено основними психотехніками: релаксації, концентрації, візуалізації. Інформативні матеріали щодо особливостей впливу соціальних та психологічних чинників на здоров'я людини та його підтримки за допомогою методів психічної саморегуляції побудовано на практичних матеріалах, поданих у роботах Л. В. Кулікова, Г. С. Нікіфорова та ін. [7; 12]. Важливою частиною розділу є рефлексія **станів, відчуттів**, вправи на самоаналіз та способи саморозкриття, складання самохарактеристик, зворотний зв'язок з групою та психологом. Тему «Якість життя та його складові» виділено в окремий розділ модуля, який представлено міні-лекцією, вправами та аутодіагностикою на основі методики оцінки рівня задоволеності якістю життя та аналізом результатів. Заключна частина модуля складалася з рефлексії **станів, відчуттів**, вправ на самоаналіз та засобів саморозкриття, складання самохарактеристик, зворотного зв'язку з групою та психологом.

Для оцінки ефективності програми спецкурсу «Технології психічної саморегуляції та взаємодії» було зроблено початкові та кінцеві заміри за основними показниками психічного здоров'я з використанням психодіагностичних методик. Це тест сенсожиттєвих орієнтацій (СЖО) Д. О. Леонтьєва; опитувальник САМОАЛ в адаптації Н. Ф. Каліної, спрямований на вивчення процесів самоактуалізації; шкала самооцінки Ч. Д. Спілбергера та Ю. Л. Ханіна; опитувальник оцінки якості життя Р. Еліота в адаптації Н. Є. Водоп'янової.

Аналіз результатів ефективності програми спецкурсу здійснювався на прикладі досліджуваної вибірки студентів Донбаської державної машинобудівної академії за визначеними основними соціальними та особистісними чинниками, що детермінують психічне здоров'я студентської молоді [10; 11; 12]. У цілому в контрольній діагностиці отримано результати тестування студентів ДДМА в кількості 91 особи: 46 осіб склали експериментальну групу (ЕГ) та 45 осіб, що не брали участь у формуальному експерименті, склали контрольну групу (КГ). Результати дозволяють стверджувати, що під час роботи за програмою спецкурсу у студентів відбулися значні позитивні зміни за особистісними та соціальними чинниками, що є детермінантами психічного здоров'я в студентському віці. Отримані дані є вірогідними при $p \leq 0,05$, що свідчить про ефективність результатів проведеного дослідження та позитивний вплив програми на психічне здоров'я досліджуваних, ефективність застосування психокорекційних заходів.

Відмічається підвищення загального показника рівня осмисленості життя та рівня прагнення особистості до самоактуалізації (на 9,9 %). Програма спецкурсу виявилася ефективною до окремих показників індивідуальної психічної саморегуляції. Знизилися показники психічної напруги: фізичного та психологічного дискомфорту (на 23,2 %) і негативних емоцій (на 27,2 %), покращилися показники самоконтролю (на 16,9 %), гнучкості (на 5,0 %). Позитивні зрушення у сфері саморегуляції сприяли покращенню загального фону настрою (на 27,5 %). Відзначилося суттєве підвищення показників соціальної сфери в різних категоріях індивідуального життя (навчання, спілкування, соціальна підтримка тощо). Так, суттєво покращи-

лася задоволеність спілкуванням з друзями та близькими: низький рівень зменшився з 35 до 5 %, а високий рівень збільшився з 35 до 65 %. Бачимо підвищення значущого показника динаміки психічного здоров'я – рівня задоволеності якістю персонального життя на 19,4 %. На початку експерименту більш ніж чверть учасників (26 %) складала група з низьким показником індексу якості життя (ІЯЖ), який указував на переддепресивний стан, а на кінцевому етапі експерименту низьких показників ІЯЖ серед учасників експериментальної групи не було виявлено (рис. 1). Так, значно підвищилася кількість учасників з високими показниками ІЯЖ: з 30 до 55 %. У контрольній групі за цей період загальне підвищення індексу якості життя відмічається лише у 2 % респондентів.

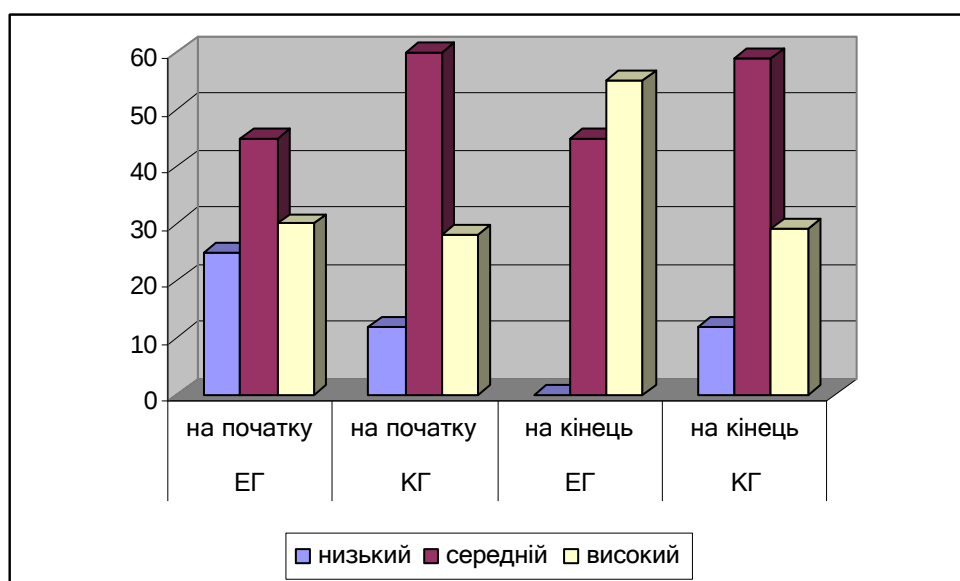


Рисунок 1 – Аналіз рівнів прояву загального індексу якості життя (ІЯЖ) за результатами формувального експерименту в експериментальній та контрольній групах, %

Отже, на основі аналізу отриманих даних можемо підтвердити правильність та достатню ефективність обраних методів і прийомів та їх позитивний вплив, ефективність та необхідність проведення таких занять.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у цьому напрямі. Підсумовуючи вищесказане, зазначимо, що здоров'язберігаюче навчання є складовою частиною системи освіти у вищому навчальному закладі. Період навчання у виші є найбільш сприятливим для укріплення й розвитку здоров'я студентської молоді, формування системи цінностей відносно здоров'я у цілому та психічного здоров'я зокрема. Це можливо за умови розробки та включення до навчальних планів спеціальних інтегративних курсів, пов'язаних із навчанням основам філософії здоров'я, психічної саморегуляції, валеології тощо. Перспективним та актуальним є пошук інноваційних здоров'язберігаючих форм і методів організації навчально-виховного процесу ВНЗ, що дозволяє ефективно забезпечувати збереження та сприяти розвитку здоров'я студентства.

Література

1. Олександрівський, Ю. А. Прикордонні психічні розлади / Ю. А. Олександрівський. - Медицина, 2000. - 496 с.
2. Бовіна, І. Б. Уявлення про здоров'я та хвороби у молодіжному середовищі / І. Б. Бовіна // Питання психології. – № 5–6.
3. Гавенко, В. Л. Дослідження динаміки зміни психологічного стану студентів у процесі навчання / В. Л. Гавенко, І. М. Соколова // Вісник Харківського національного університету – 2000. – № 483. – С. 141–145.
4. Гримблат, С. Здоров'язберігаючі технології в підготовці фахівців: учеб.-метод. С. Гримблат, В. Зайцев, С. Крамской. – Х. : Коллегиум, 2005. – 184 с.
5. Карвасарський, Б. Д. Психотерапія: навч. Б. Д. Карвасарський. - [3-е вид.] -2008. Носков, В. І. Основи психогігієнічного забезпечення гуманістично орієнтованої професійної підготовки студентів : автореф. дис. на здобуття наукового ступеня д-ра психол. наук : спец. 19.00.02 «Психофізіологія» / В. І. Носков . – К., 2002. – 40 с.
6. Практикум по психологии здоровья / под ред. Г. С. Никифорова. –2005. – 352 с.
7. Соціально-психологічна профілактика стресів та стресових розладів в учнів і студентів / за ред. В. Г. Панка, І. І. Цушка. – К. : Ніка-Центр, 2007. – 164 с.
8. Титаренко, Т. М. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді / Т. М. Титаренко, Л. А. Лепіхова. – К. : Міленіум, 2006. – 204 с.
9. Ящишина, Ю. М. Дослідження впливу соціального мікросередовища на розвиток психічного здоров'я студентів / Ящишина Ю. М. // Науковий вісник Донбаської державної машинобудівної академії : зб. наук. праць (за підтримки програми TEMPUS UNI4INNO) – Краматорськ : ДДМА, 2015. – № 1 (16Е). – С. 220–226.
10. Ящишина, Ю. М. Обґрунтування та організація психолого-педагогічного супроводу процесу розвитку психічного здоров'я студентської молоді / Ящишина Ю. М. // Psychology and sociology. Sheffield. Science and education LTD : materials of the X International scientific and practical conference, «Conduct of modern science», 2014. – V. 15. – С. 39–43.
11. Ящишина, Ю. М. Соціальні та особистісні чинники психічного здоров'я студентської молоді : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Ящишина Юлія Миколаївна – Луганськ, 2011. – 242 с.

References

1. Aleksandrovskyy, Yu. A. Pohranychnye psykhicheskiye rasstroystva / Yu. A. Aleksandrovskyy. – Medytsyna, 2000. – 496 s.
2. Bovyna, Y. B. Predstavleniyya o zdorov'e y bolezny v molodezhnoy srede / Y. B. Bovyna // Voprosy psykhologyy. – 2005. – № 5–6. – S. 90–97.

3. Havenko, V. L. Yssledovanye dynamyky yzmenenyya psykholohychoho sostoyannyya studentov v protsesse obuchenyya / V. L. Havenko, Y. M. Sokolova // Vestnyk Khar'kovskoho natsyonal'noho unyversyteta. – 2000. – № 483. – S. 141–145. – (Seryya «Psykhologhyya»).
4. Hrymblat, S. Zdorov'esberehayushchye tekhnologhy v podhotovke spetsyalystov : ucheb.-metod. posobye / S. Hrymblat, V. Zaytsev, S. Kramskoy. – Kh. : Kollehyum, 2005. – 184 s.
5. Karvasarskiy, B. D. Psykhoterapiya : ucheb. dlya vuzov / B. D. Karvasarskiy. – [3-e yzd.] – 2008. – 672 s.
6. Noskov, V. I. Osnovy psykholohichnoho zabezpechennya humanis-tychno oriyentovanoi profesiynoi pidhotovky studentiv : avtoref. dys. na zdobuttya naukovooho stupenya d-ra psykhol. nauk : spets. 19.00.02 «Psykhofiziologhiya» / V. I. Noskov . – K., 2002. – 40 s.
7. Praktykum po psykholohyy zdorov'ya / pod red. H. S. Nykyforova. – 2005. – 352 s.
8. Sotsial'no-psykhologichna profilaktyka stresiv ta stresovykh rozladiv v uchniv i studentiv / za red. V. H. Panka, I. I. Tsushka. – K. : Nika-Tsentr, 2007. – 164 s.
9. Tytarenko, T. M. Psykhologichna profilaktyka stresovykh perevantazhen' sered shkil'noyi molodi / T. M. Tytarenko, L. A. Lyepikhova. – K. : Milenium, 2006. – 204 s.
10. Yashchyshyna, Yu. M. Doslidzhennya vplyvu sotsial'noho mikroseredovyshcha na rozvytok psykhičnoho zdorov'ya studentiv / Yashchyshyna Yu. M. // Naukovyy visnyk Donbas'koyi derzhavnoi mashynobudivnoi akademiyi : zb. nauk. prats' (za pidtrymky prohramy TEMPUS UNI4INNO) – Kramators'k : DDMA, 2015. – № 1 (16E). – S. 220–226.
11. Yashchyshyna, Yu. M. Obgruntuvannya ta orhanizatsiya psykholohopedahohichnoho suprodu protsesu rozvytku psykhičnoho zdorov'ya student's'koyi molodi / Yashchyshyna Yu. M. // Psychology and sociology. Sheffield. Science and education LTD : materials of the X International scientific and practical conference, «Conduct of modern science», 2014. – V. 15. – S. 39–43.
12. Yashchyshyna, Yu. M. Sotsial'ni ta osobystisni chynnyky psykhičnoho zdorov'ya student's'koyi molodi : dys. ... kand. psykhol. nauk : 19.00.07 / Yashchyshyna Yuliya Mykolayivna – Luhans'k, 2011. – 242 s.

А. Б. Бейсенова

*Казахський національний педагогічний університет
імені Абая (м. Алмати, Казахстан)*

**ПЕРСПЕКТИВА ВИЩОЇ ДЕФЕКТОЛОГІЧНОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ
МОДЕРНІЗАЦІЇ ОСВІТИ РЕСПУБЛІКИ КАЗАХСТАН**

A. B. Beisenova

*Kazakh National Pedagogical
University named after Abai (Almaty, Kazakhstan)*

**THE PROSPECT OF HIGHER DEFECTOLOGICAL EDUCATION IN
THE MODERNIZATION OF EDUCATION OF REPUBLIC OF
KAZAKHSTAN.**

Анотація. У статті розглядаються аспекти підготовки та формування професійних компетенцій у майбутніх учителів-дефектологів. Проведено аналіз перспективи та сучасного стану підготовки та формування професійних компетенцій у майбутніх вчителів-дефектологів.

Ключові слова: професійна компетентність, модернізація освіти, підготовка вчителів-дефектологів, вимоги освіти, компетентнісний підхід, особи з обмеженими можливостями у розвитку, інклюзивна освіта.

Summary. The article considers theoretical aspects of formation of professional competence of future teachers-pathologists. Reviewed literature on training and development of professional competence of future teachers-pathologists. The analysis of prospects and current state of training and development of professional competence of future teachers-pathologists.

Keywords: professional competence, modernization of education, training teachers-pathologists, requirements, education, competence-based approach, persons with disabilities in development, inclusive education

Постановка проблеми та її актуальність. Стратегія «Казахстан-2050», яка визначає новий політичний напрямок розвитку нації, розглядає «... створення ефективних систем охорони здоров'я та освіти» як одну з пріоритетних цілей розвитку нашої держави. Зокрема, «... економічний прагматизм у принципах конкурентоспроможності та окупності інвестицій, прибутковості», який можна розглядати як принцип управління системою освіти Республіки Казахстан, що є важливим для розробки освітньої політики, запропонованої в Стратегії. Якщо перекласти всі ці слова на нашу ситуацію, іншими словами, це проблема інтеграції педагогічних вищих навчальних закладів, які готують спеціалістів для роботи з дітьми з інвалідністю та інвалідністю. Потреба в новій якості освіти в суспільстві зростає, значення фундаментальних знань, загальнолюдських цінностей, розуміння передумов інших культурних сфер освіти та виховання змінює професійну підготовку майбутніх дефектологів, визначаючи їхню професійно-педагогічну компетентність, необхідну для роботи. Сьогодні суспільство висуває нові вимоги до випускників – майбутніх спеціалістів, які суттєво відрізняються від тих, що були міцно закріплені та впроваджені у 20 столітті. Відсутність професійної підготовки кадрів наразі є основною проблемою розвитку інклюзивної освіти та вимагає розробки специфічної системи, спрямованої на поширення та вивчення успішних практик. Однак період «професійної трансформації» для вчителів, зумовлений зміною їхніх умов для учнів з вадами розвитку, які відокремлені від звичайних дітей, отримання знань про специфіку освітніх умов та особливості розвитку, а також опанування нових професійних навичок, займає досить тривалий час. Професійна трансформація вчителя в освітній організації, яка набула іншого статусу, впливає на ефективну інтеграцію дітей з вадами розвитку в загальноосвітній процес.[1]

Крім того, одним із наступних питань є нагальна потреба в кваліфікованих спеціалістах для термінового реагування на потреби регіонів на ринку освітніх послуг від спеціальної, середньої та загальної освіти.

Це означає, що в нових умовах інтеграції попит на вчителів та спеціалістів з питань спеціальної освіти освітніх організацій, готових працювати з дітьми з інвалідністю, перевищує пропозицію. Таким чином, перехід відповідальності та управлінських повноважень від центральних організацій управління вищою освітою до регіональних є досить важливим етапом, і питання управління системою професійної підготовки фахівців для роботи з дітьми з інвалідністю стало актуальним. У нашому випадку регіональне управління вищою професійною освітою пропонує розробити організаційно-орієнтовану модель дій, спрямовану на досягнення цілей, визначених у Державній програмі розвитку освіти в Республіці Казахстан на 2011-2020 роки, спрямованої на розвиток інклюзивної освіти та задоволення потреб сімей і суспільства, які виховують дітей з інвалідністю. Суспільство впроваджує нову якість освіти, розуміння важливості фундаментальної освіти, загальнолюдських цінностей, змін у професійній підготовці майбутніх вчителів-дефектологів, а також необхідності пріоритезації освіти та виховання в культурних сферах, визначення важливих професійно-педагогічних компетенцій. [3]

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Теоретичний та практичний аналіз наукових публікацій з теорії та практики формування комплексу професійних компетенцій, необхідних майбутнім учителям-дефектологам, та підготовки їх до майбутнього в умовах модернізації освіти в Республіці Казахстан дозволив нам вивчити низку досвіду. Якщо зупинитися детальніше, то розповімо про зарубіжних вчених, які досліджували питання професійної компетентності у майбутніх спеціалістів (В. А. Болотов, І. А. Зимня, Дж. Равен, В. В. Серіков, В. Д. Шадріков та ін.), від вітчизняних вчених М. Абсатової, Н. Н. Хан, Н. В. Мірзи, Ш. Таубаєвої, про підготовку майбутніх учителів-дефектологів на основі корекційно-виховної роботи Є. Д. Волкової, Л. В. Заверткіної, Т. Ю. Корнійченко, Н. А. Мішина, серед вітчизняних науковців, які проводили дослідження в цьому напрямку проблематики, можна назвати З. А. Мовкебаєву, А. К. Сатову, І. А. Денисову, А. К. Жалмухамедову, А. А. Байтурсинову, Ж. І. Намазбаєву, Х. Т. Шерьязданову. [7]

Мета дослідження. Вивчити та оглянути літературу з питань формування професійних компетенцій у майбутніх учителів-дефектологів та підготовки фахівців у контексті модернізації освіти в Республіці Казахстан.

Завдання дослідження:

1. Вивчити та узагальнити питання формування професійних компетенцій у майбутніх учителів-дефектологів та підготовки фахівців у контексті модернізації освіти.
2. Проаналізувати сучасний стан формування професійних компетенцій у майбутніх учителів-дефектологів та підготовки фахівців..

Виклад основного матеріалу. Швидкі зміни в соціально-політичних, економічних, демографічних та соціально-культурних аспектах суспільства спостерігаються у розвитку всіх навчальних закладів, включаючи спеціальну освіту. Підвищені вимоги держави та суспільства до якості підготовки вчителів-дефектологів зумовлені інтеграцією дітей з інвалідністю в суспільство та процесами глобальної гуманізації освіти.

Коли ми запитуємо себе, яким має бути майбутній спеціаліст, держава відповідає на це питання через різні постанови та законодавчі акти, стандарти. Майбутні вчителі-дефектологи, які працюють в контексті інклюзивної освіти, повинні бути сучасними фахівцями з розвиненим мисленням, здатними вирішувати нестандартні професійні та життєві ситуації, здатними самостійно опановувати нове, працювати на стику кількох наук та спеціальностей, здатними їх поєднувати, вільно орієнтуватися в обраній спеціальності дефектолога, здатними інтегрувати дітей з вадами розвитку у творчий процес та надавати дитині оперативну та якісну допомогу у запобіганні психофізичним порушенням. Загалом, у сучасних умовах вчитель-дефектолог відіграє важливу роль у корекційно-педагогічній діяльності дітей з вадами розвитку в школах та дошкільних навчальних закладах. [8]

Наразі кількість дітей з інвалідністю на республіканському рівні зростає з кожним днем. За даними ПМПК, на обліку перебуває 141 952 дитини з інвалідністю. З них 8 829 – раннього дитинства, 38 857 – дошкільного віку та 94 266 – шкільного віку. 123 702 дитини з інвалідністю навчаються у спеціальних та загальноосвітніх навчальних закладах, отримують допомогу в логопедичних центрах, психолого-педагогічних, виправних кабінетах та реабілітаційних центрах. Загалом у Казахстані працює 1 102 спеціальні освітні організації для дітей з інвалідністю. Збільшення кількості дітей з інвалідністю, хоча й створює попит з боку суспільства, свідчить про те, що кількість фахівців, які працюють у цій галузі, невелика і не може задовольнити попит на кваліфікованих спеціалістів у певному регіоні. Отже, відповідно до державного загальноосвітнього стандарту Республіки Казахстан, майбутній випускник спеціальності «Дефектологія» відповідно до основних цілей та завдань освітньої програми повинен володіти такими компетенціями, як соціальна взаємодія, активна участь у соціально-соціальних сферах діяльності, вирішення конфліктів та єдність соціально-професійних сфер, толерантність, готовність до соціальної мобільності, готовність брати на себе відповідальність за свої рішення у сфері професійних компетенцій, здатність вирішувати проблемні ситуації тощо, здатність приймати нестандартні рішення. У нових умовах вища педагогічна освіта доповнюється новим змістом та передбачає формування педагогічних професійних компетенцій. Професійні

Компетентний сучасний спеціаліст – головний показник кваліфікації, компетентний спеціаліст повинен не лише вміти вирішувати будь-які нестандартні ситуації з успішним результатом, а й розуміти суть проблеми. [2]

Професійна діяльність сучасних учителів-дефектологів повинна характеризуватися високим рівнем соціальної компетентності, включаючи готовність вирішувати конфлікти та співпрацювати в соціальній та професійній сферах на основі професійних кодексів поведінки, здатність адекватно та чужо ставитися до дітей з особливими освітніми потребами, емпатію та толерантність.

Розвиток системи замісної освіти призводить до необхідності пошуку нових платформ для підвищення професійної компетентності педагогів. Сучасним навчальним закладам потрібні фахівці, які можуть досягати високих результатів у своїй професійній діяльності та використовувати інноваційні технології, мають знання в галузі змішаних наук, добре орієнтуються в питаннях спеціальної психології та корекційної педагогіки. Професійна компетентність учителя-дефектолога визначається характером взаємодії з усіма учасниками корекційно-освітнього процесу: учнями, вчителями та батьками, і впливає на всі сфери його педагогічної діяльності. Зміни в соціальній сфері, підвищений інтерес до сімейного виховання в державі та суспільстві, розвиток сучасної науки вимагають високого рівня професійної компетентності вчителів-дефектологів у сфері взаємодії з сім'єю. Специфіка професійної діяльності вчителів цієї категорії вимагає особливого підходу до процесу організації та підтримки їхнього професійного розвитку. [6]

В останні роки, звертаючи увагу на професійну діяльність вчителів спеціальної освіти, почали виділяти такі якості, як формування професійної кар'єри людини протягом життя, безперервність професійної освіти, цілісність та динамізм. Педагогічна освіта розглядається як процес формування загальних та спеціальних здібностей, професійних якостей вчителя спеціальної освіти. Розвиток професійної компетентності вчителя спеціальної освіти передбачає розробку методів та способів навчання дітей з обмеженими можливостями, оволодіння новими формами, впровадження та узагальнення педагогічного досвіду, корисного для практики, проведення досліджень, надання практичної допомоги вчителям з питань підвищення педагогічної майстерності. Крім того, розглядається важливість теоретичних та організаційно-педагогічних проєктів у підтримці професійної діяльності вчителів спеціальної освіти. Підвищення професійної компетентності вчителів-дефектологів здійснюється на основі постійного та систематичного підвищення їхнього професійного рівня. Як зазначалося вище, наразі в дошкільних закладах, загальноосвітніх школах та організаціях спеціальної освіти працюють висококваліфіковані дефектологи, які можуть досягати високих результатів у своїй професійній діяльності.

Причина полягає в тому, що з кожним роком збільшується кількість дітей з відхиленнями в психофізичному розвитку. Тому в контексті розвитку системи спеціальної освіти, в соціально-економічних умовах нашої країни, існує потреба в якісній підготовці вчителів-дефектологів для надання своєчасної допомоги людям з інвалідністю.[4]

Якщо звернути увагу на роботи таких науковців, як Н. Н. Малофєєв, Л. В. Занкова, можна визначити, що педагогічна професія вчителя-дефектолога, спрямована на вирішення розвивальних та освітніх, виховних завдань, усвідомлення власних дій, вимагає вищої професійної освіти. [3]

Таким чином, вивчаючи наукові праці, можна побачити, що професійна компетентність включає знання про складові освітнього процесу: його мету, зміст, засоби, об'єкт, результат, себе як суб'єкта професійної діяльності, досвід використання професійних методів та творчу складову, професійно-педагогічні навички. Сферою професійної діяльності дефектолога є навчання людей з порушеннями розвитку (дітей, підлітків, дорослих) у навчальних закладах, що реалізують інклюзивні освітні програми, у спеціальних дошкільних та шкільних навчальних закладах, а також у структурах охорони здоров'я та соціального захисту. [5]

Об'єктом професійної діяльності дефектолога є загальноосвітні та соціально-ставові системи, реабілітаційні, корекційно-освітні, корекційно-розвивальні, освітньо-освітні та реабілітаційні процеси. Відповідно до різних напрямків модульного навчання необхідно забезпечити готовність випускника до різноманітної професійної діяльності з дорослими з інвалідністю та дітьми різних категорій, а також сформувати спеціальні компетенції. Професійна діяльність учителя-дефектолога може реалізовуватися в диференційованій системі спеціальної освіти, в різних формах інклюзивної освіти, дистанційно, вдома, в різних установах, таких як сімейна освіта, соціальний захист та охорона здоров'я.

Висновок. Аналіз наукової літератури дозволяє вивчити теорію та практику формування та навчання професійних компетенцій у майбутніх учителів-дефектологів у контексті модернізації освіти.

Теоретичний аналіз праць вітчизняних та зарубіжних педагогів, психологів, дефектологів дозволяє розглянути розвиток особливостей формування та навчання професійної компетентності у майбутніх учителів-дефектологів у контексті модернізації освіти.

Отже, підсумовуючи вищесказане, головною умовою розвитку вітчизняної освіти в період модернізації є підвищення професійної компетентності вчителів-дефектологів як ключового компонента професійно-педагогічної культури..

А праці сучасних дослідників у контексті модернізації освіти дозволяють нам застосувати їхній досвід у формуванні та навчанні професійної компетентності у майбутніх учителів-дефектологів для підготовки конкурентоспроможних спеціалістів відповідно до вимог сучасного суспільства.

Перспективи подальших досліджень. Відповідно до розвитку ідеї інклюзивної освіти в усьому світі, в контексті модернізації освіти відповідно до нових вимог, необхідно впроваджувати та вдосконалювати формування та навчання професійної компетентності у майбутніх учителів-дефектологів у великих масштабах.

Література

1. Послання Президенту РК Н. А. Назарбаєвої народу Казахстану. 17 січня 2014 року. Казахстанський шлях – 2050: Одна мета, один інтерес, одне майбутнє.
2. Державна програма розвитку освіти Республіки Казахстан на 2011-2020 роки.
3. Система статистики освіти Республіки Казахстан. – Астана: Інформаційно-аналітичний центр, 2015. – 282 с.
4. Акаєва, Е. Л. Моніторинг професійного розвитку майбутнього вчителя на основі компетентнісного підходу / Е. Л. Акаєва // Педіагностика. – 2006. – № 3. – С. 13-18.
5. Ахметова, Г. К. Стратегічні орієнтири модернізації системи підвищення кваліфікації в Республіці Казахстан / Г. К. Ахметова // Менеджмент в освіті. – № 4(63). – С. 6–12.
6. Баскаєв, Р. М. Про тенденції змін в освіті та перехід до компетентності/ Р. М. Баскаєв // Інновації в освіті. - 2007. - № 1. - С. 10-15.
7. Геніке, Е. А. Професійна компетентність вчителя /Е. А. Геніке. - М., 2008. - С. 135.
8. Корженевич, Т. Л. Формування компетентності майбутнього педагога-дефектолога у взаємодії з дитиною з відхиленнями в розвитку: дисертація ... кандидата педагогічних наук: 13.00.08 / Корженевич Тетяна Львівна; [Місце захисту: Астрахань. Вищ. університет]. - 2010. - 190 с.
9. Florian, L. Preparing Teachers for Inclusive Education: Using Inclusive Pedagogy to Enhance Teaching and Learning for All / L. Florian, H. Linklater // Cambridge Journal of Education. – 2010. – № 40 (4). – P. 369–386.
10. Zalizan, M. J. Learner Diversity and Inclusive Education: A New Paradigm for Teacher Education in Malaysia / M. J. Zalizan // Procedia Social and Behavioral Sciences. – 2010. – Vol. 7. – P. 201–204.
11. Galkienė, A. Heterogeninių grupių dėdaktika: specialieji poreikiai bendrojo lavinimo mokykloje: mokymo priemonė / A. Galkienė. – Šiauliai: Šiaulių universitetas, 2005. – 210 p.

References

1. Poslanye Prezidenta RK N. A. Nazarbaeva narodu Kazakhstan. 17 yanvarya 2014 h. Kazakhstansky put' – 2050: Edynaya tsel', edynye ynteresy, edynoe budushchee.
2. Қазақстан Республикасының 2011–2020 жылдарға арналған білім беруді дамытудың мемлекеттік бағдарламасы.
3. Statystyka systymy obrazovaniya Respublyky Kazakhstan. – Ynformatsyonno-analytychesky tsentr. – Astana, 2015. – 282 s.
4. Akaeva, E. L. Monytorynh professional'noho stanovleniyya budushcheho uchytelya na osnove kompetentnostnoho podkhoda / E. L. Akaeva // Peddyahnostyka. – 2006. – № 3. – S. 13–18.
5. Akhmetova, H. K. Stratehicheskiye oryentyry modernyzatsyy systemy povysheniya kvalyfykatsyy v RK / H. K. Akhmetova // Menedzhement v obrazovaniy. – № 4(63). – S. 6–12.
6. Baskaev, R. M. O tendentsyakh yzmeneniy v obrazovaniy y perekhode k kompetentnostnomu podkhodu/ R. M. Baskaev // Ynnovatsyy v obrazovaniy. – 2007. – № 1. – S. 10–15.
7. Henyke, E. A. Professional'naya kompetentnost' pedahoha / E. A. Henyke. – M., 2008. – S. 135.
8. Korzhenevych, T. L. Formirovaniye u budushcheho pedahoha-defektoloha kompetentnosty vzaymodeystviyya s rebenkom s otkloneniyamy v razvityy : dySSERTatsyya ... kandydata pedahohycheskykh nauk : 13.00.08 / Korzhenevych Tat'yana L'vovna – 2010. – 190 s.
9. Florian, L. Preparing Teachers for Inclusive Education: Using Inclusive Pedagogy to Enhance Teaching and Learning for All / L. Florian, H. Linklater // Cambridge Journal of Education. – 2010. – № 40 (4). – P. 369–386.
10. Zalizan, M. J. Learner Diversity and Inclusive Education: A New Paradigm for Teacher Education in Malaysia / M. J. Zalizan // Procedia Social and Behavioral Sciences. – 2010. – Vol. 7. – P. 201–204.
11. Galkienė, A. Heterogeninių grupių didaktika: specialieji poreikiai bendrojo lavinimo mokykloje: mokymo priemonė / A. Galkienė. – Šiauliai: Šiaulių universitetas, 2005. – 210 p.

В. В. Шевцова

*Глухівський національний педагогічний університет
імені Олександра Довженка (м. Глухів, Україна)*

**ВИКОРИСТАННЯ ІКТ У НАВЧАННІ АНГЛІЙСЬКОЇ МОВИ
УЧНІВ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ
В УМОВАХ ІНКЛЮЗІЇ**

V. Shevtsova

*Oleksandr Dovzhenko Hlukhiv
national pedagogical university (Hlukhiv, Ukraine)*

**USING ICT IN TEACHING ENGLISH LANGUAGE TO STUDENTS
WITH SPECIAL EDUCATIONAL NEEDS UNDER THE INCLUSION
CONDITIONS**

Анотація. У статті аналізується інклюзивна та спеціальна освіти. Подається класифікація спеціальних навчальних закладів. Наголошується на доцільності запровадження інклюзивної освіти. Розглядається інформація стосовно інклюзивної освіти в Україні. Акцентується увага на основній задачі сучасного педагога – підготовці учня до життя в інформаційному суспільстві. Перераховуються переваги використання ІКТ в освітньому процесі. Розглядаються різновиди ІКТ, які найчастіше використовуються в освітньому процесі. Обґрунтовуються важливість та доречність використання ІКТ у процесі навчання англійської мови в умовах інклюзивної освіти. Надаються приклади використання ІКТ в навчанні англійської мови в умовах інклюзії.

Ключові слова: спеціальна освіта, інклюзивна освіта, діти зі спеціальними освітніми потребами, ІКТ, англійська мова.

Summary. Inclusive and special education is analyzed in the article. The classification of special educational institutions is given. The feasibility of introducing inclusive education is pointed out. The information about inclusive education in Ukraine is investigated. The attention is focused on the main problem of a modern teacher that is to prepare a student for life in the information society. The benefits of using ICT in education are enumerated. The types of ICT which are often used in the educational process are given. The importance and appropriateness of ICT using in the English language studying process by the children with special educational needs under the inclusion conditions are substantiated. The examples of using ICT on the English lessons in terms of inclusion are given.

Keywords: special education, inclusive education, children with special educational needs, ICT, English language.

Summary. Inclusive and special education is analyzed in the article. The classification of special educational institutions is given. The feasibility of introducing inclusive education is pointed out. The information about inclusive education in Ukraine is investigated. The attention is focused on the main problem of a modern teacher that is to prepare a student for life in the information society. The benefits of using ICT in education are enumerated. The types of ICT which are often used in the educational process are given. The importance and appropriateness of ICT using in the English language studying process by the children with special educational needs under the inclusion conditions are substantiated. The examples of using ICT on the English lessons in terms of inclusion are given.

Keywords: special education, inclusive education, children with special educational needs, ICT, English language.

Постановка проблеми та її актуальність. Ми живемо в епоху змін. Зокрема, у нашій країні система освіта зазнає значних модифікацій. На сьогоднішній день у світі існує проблема отримання якісної освіти для громадян з особливими освітніми потребами. Наша країна, як і більшість інших, намагається вирішити це питання, адже право на отримання якісної освіти є базовим правом, яке прописано у Саламанській декларації про права людини, а також у різноманітних міжнародних та національних конвенціях і законодавчих актах. [1] Варто відзначити, що в Україні існують спеціалізовані навчальні заклади для осіб із особливими освітніми потребами. Але у деяких країнах від таких установ зовсім відмовилися. Натомість в освітню систему запроваджено таке поняття, як інклюзія – залучення дітей з особливими потребами в навчання. Останнім часом питання впровадження та шляхів вирішення проблем інклюзивної освіти постають перед вітчизняними науковцями все частіше, починаючи з початку ХХІ століття.

Аналіз останніх досліджень і публікацій засвідчив, що питанням інклюзивної освіти цікавилися багато науковців, як вітчизняних, так і закордонних. Важливу наукову цінність становлять роботи В. В. Засенка, А. А. Колупаєвої, Б. С. Мороза, В. П. Овсяника, С. С. Горобець, Н. М. Черненко, С. М. Єфімової, Н. Н. Малофєєва, Д. В. Зайцева, Н. М. Назарової, О. В. Мартинчука, І. В. Супруна, Н. С. Перепичай та інших. Безумовно, слід зазначити, що багато науковців наголошують на доцільності та корис-

ті використання ІКТ в освітньому процесі як для звичайної, так і для спеціальної освіти. Ці твердження обґрунтовані у працях В. В. Борисова, С. В. Борисової, О. С. Ігнат'євої, Р. Н. Хайрулової, В. В. Засенка, А. А. Колупаєвої, Б. С. Мороза, В. П. Овсяника, Г. Г. Пінчук, О. В. Титар, І. Т. Богданова, О. В. Сергєєва й інших.

Мета та завдання дослідження. Головною метою дослідження є висвітлення важливості та доцільності використання ІКТ у навчанні англійської мови учнів з особливими освітніми потребами в умовах інклюзії. Відповідно до мети дослідження поставлені такі завдання:

- проаналізувати інклюзивну та спеціальну освіти;
- розглянути переваги використання ІКТ при навчанні дітей з особливими освітніми потребами;
- обґрунтувати важливість та доцільність використання ІКТ у навчанні англійської мови в умовах інклюзивної освіти.

Виклад основного матеріалу. Ще двадцять років тому у нашій країні питанням навчання дітей з особливими освітніми потребами активно займалися спеціальні установи, які поділялися на декілька видів:

- школи-інтернати (школи) для розумово відсталих дітей;
- школи-інтернати для сліпих дітей;
- школи-інтернати (школи) для дітей із порушеннями зору;
- школи-інтернати для глухих дітей;
- школи-інтернати (школи) для дітей із порушеннями слуху;
- школи-інтернати для дітей із порушеннями опорно-рухового апарату;
- навчальні заклади для дітей із тяжкими порушеннями мовлення;
- школи-інтернати (школи) інтенсивної педагогічної корекції (для дітей із затримкою психічного розвитку) [2].

Такі школи здійснюють процес виховання, навчання і лікування дітей із відхиленнями у розвитку, забезпечують тренінгові заходи, створюють умови для прилучення дітей до культури, розширення їх світогляду, особистісного зростання. [3] Але разом з цим у таких освітніх закладах діти перебувають в ізоляції від зовнішнього світу. Колом їхнього спілкування є робітники спеціалізованих шкіл (шкіл-інтернатів) і такі самі діти з особливими освітніми потребами. Це може призвести до того, що дитина не буде адаптованою до життя у суспільстві. Разом з тим звичайні люди також не будуть готовими мирно співіснувати з людьми з обмеженими можливостями здоров'я. Це може призвести до непорозуміння і, як результат, до конфліктних ситуацій. Саме тому вчені стали шукати шляхи вирішення цих проблем. Першим кроком до вирішення цього питання стала інтеграція дітей з особливими освітніми потребами у масові заклади освіти, яка згодом переросла у явище інклюзії. Досить важливою подією для запровадження та розвитку феномену в Україні стало створення Всеукраїнського фонду «Крок за кроком». Місією ВФ «Крок за кроком» є сприяння

втіленню освітніх реформ із реалізації особистісно орієнтованої, інклюзивної освітньої моделі з активним залученням сімей і громад шляхом проведення тренінгів для освітян, батьків, представників громадських організацій; ініціювання та реалізація проєктів, спрямованих на забезпечення рівного доступу до якісної освіти для всіх дітей, включаючи дітей з особливими освітніми потребами тощо. [4] На сайті ВФ можна знайти досить багато корисної інформації щодо запровадження та розвитку інклюзії в Україні. Разом із вітчизняними науковцями ВФ «Крок за кроком» робить великий внесок у створення теоретичних відомостей про інклюзивну освіту. За участі цього фонду розробляються спеціальні навчально-методичні матеріали (посібники), які мають допомогти вчителям і вихователям покращити процес навчання.

Розглядаючи спеціальну та інклюзивну освіти, можна помітити як переваги, так і недоліки. Безумовно, інклюзивна освіта є інноваційною, вона має досить велику кількість переваг, але не можна закривати очі на той факт, що у деяких випадках, спеціальна освіта є кращою для дітей зі спеціальними освітніми потребами. При виборі інклюзивної форми навчання батькам таких дітей слід звернути увагу на декілька факторів:

- чи дозволяє здоров'я дитини зі спеціальними освітніми потребами навчатися у масовій школі (в умовах інклюзії);
- чи наявні у школі всі необхідні умови для навчання дитини зі спеціальними освітніми потребами;
- чи бажає дитина зі спеціальними освітніми потребами навчатися у загальноосвітній школі.

У свою чергу, щоб давати якісні знання та допомагати дитині з особливими освітніми потребами повноцінно розвиватися, вчитель загальноосвітньої школи повинен бути досить компетентним не тільки у своєму навчальному предметі, а й у питаннях інклюзії, в деякій мірі медицини, психології, етики, соціології та спеціальної педагогіки. Також вчитель повинен постійно шукати, вивчати та запроваджувати шляхи покращення своєї професійної діяльності. Основною задачею сучасного педагога є підготовка підростаючого покоління до життя в інформаційному суспільстві, яке характеризується мінливістю та швидким темпом появи нових знань (інформації), а звідси виникає гостра необхідність у нових професіях, постійному підвищенні кваліфікацій і, як наслідок, вмінні вчитися все життя. Як відомо, причиною інформатизації суспільства стала науково-технічна революція, котра призвела до створення інноваційних технічних засобів, які заповнили людство й успішно використовуються в усіх сферах людської діяльності. На сьогоднішній день, використання ІКТ під час освітнього процесу стало досить популярним та ефективним. За словами Г. Г. Пінчук та О. В. Титар, використання мультимедії (ІКТ) сприяє:

- індивідуалізації навчально-виховного процесу з урахуванням рівня підготовленості, здатностей, інтересів і потреб учнів;

- зміні характеру пізнавальної діяльності учнів у бік її більшої самостійності та пошукового характеру;
- стимулюванню прагнення учнів до постійного самовдосконалення та готовності до самостійного перенавчання;
- посиленню міждисциплінарних зв'язків у навчанні, комплексному вивченню явищ і подій;
- підвищенню гнучкості, мобільності навчального процесу, його постійному і динамічному відновленню;
- зміні форм і методів організації позанавчальної життєдіяльності учнів та організації їхнього дозвілля. [5]

Разом з тим ІКТ дають можливість розвивати творче мислення, що є досить важливим складником навчання дитини. Саме цю гіпотезу висувують В. В. Борисов та С. В. Борисова: «...людина з недостатньо розвиненим творчим мисленням надалі має труднощі у сприйнятті світу, що постійно ускладнюється, в прийнятті рішень у нестандартних ситуаціях, не здатна вловлювати зв'язки між поняттями і явищами, які бодай найменше відрізняються від звичних». [6] Але слід звернути увагу і на те, що ІКТ можуть також допомогти педагогу в роботі з дітьми зі спеціальними освітніми потребами. Науковці зазначають низку переваг, які з'являються під час використання ІКТ у своїй професійній діяльності:

- можливість вийти за межі традиційних методів навчання;
- додаткова мотивація навчальної діяльності, особливо у випадках, коли інші засоби безсилі;
- принципово нові «обхідні шляхи» для формування, розвитку й удосконалення корегованих функцій;
- проектування нових змістових напрямків;
- розширення можливостей використання різних аналізаторних систем у процесі роботи;
- створення під час занять різноманітних ситуацій спілкування;
- привчання дитини самостійності у навчанні та самоконтролю;
- розвиток дрібної моторики у дитини;
- оволодіння дитиною основами комп'ютерної грамоти. [7]

Без сумніву, запровадження ІКТ в освітній процес має відбуватися з урахуванням наявних дефектів. Наприклад, найкращою для дітей зі слухомовленнєвими порушеннями вважається програма «Живий звук», яка є аналогом закордонної програми Speechviewer 1.0 («Видима мова», версія 1.0). Вона складається з низки спеціальних корекційних та розвиваючих вправ (модулів) і тематичних додатків. [8] На жаль, окрім слухомовленнєвих порушень, існують й інші дефекти, які ускладнюють процес навчання. Але, як було зазначено раніше, право на освіту – одне з фундаментальних прав людини, яке має виконуватись, не залежно від труднощів, що постають на шляху його реалізації. Згідно з положенням про спеціальні класи для навчання дітей з особливими освітніми потребами у загальноосвітніх

навчальних закладах навчально-виховний процес у спеціальних класах здійснюється відповідно до робочого навчального плану, складеного на основі типових навчальних планів спеціальних загальноосвітніх навчальних закладів для дітей, які потребують корекції фізичного та (або) розумового розвитку, затверджених Міністерством освіти і науки України. [9] В них зазначається, що всі діти, окрім учнів із складними вадами розвитку та розумовою відсталістю, повинні вивчати предмет «Іноземна мова». Отже, перед вчителями англійської мови загальноосвітніх шкіл стоїть важлива задача – не тільки навчити дитину англійської мови, а ще і полегшити процес навчання звичайним учням та дітям з особливими освітніми потребами. Одним зі шляхів полегшення процесу навчання англійської мови є використання ІКТ. Як відомо, ІКТ поділяються на декілька видів. В освітньому процесі найчастіше використовують такі різновиди ІКТ:

- електронні підручники та посібники, які демонструються за допомогою комп'ютера та мультимедійного проектора;
- електронні енциклопедії та довідники;
- комп'ютерні тренажери та програми тестування;
- освітні ресурси Інтернету;
- DVD и CD-диски з різними освітніми матеріалами;
- відео- та аудіотехніка;
- навчально-наукові роботи і проекти. [10]

Варто відмітити, що можливостей використання ІКТ у процесі навчання англійської мови досить багато. Як відомо, краще засвоюється і запам'ятовується та інформація, яка була розрахована на сприйняття декількома органами чуття. Вчитель може демонструвати різні діаграми, таблиці, анімації, графічні малюнки, фото тощо під час пояснення нового матеріалу. Таким чином, він буде більш доступним та цікавим і, як результат, буде краще сприйматися дітьми. Однією з важливих задач під час навчання учнів англійської мови є формування розуміння іноземної мови на слух і вміння чітко та правильно, з дотриманням фонетичних правил, висловлювати свої думки. Головними помічниками при реалізації цієї задачі можуть стати як і перегляд фільмів/мультфільмів, так і прослуховування діалогів чи пісень іноземною мовою.

Виховання різносторонньо розвиненої, культурної особистості постає ще одним важливим завданням перед вчителем англійської мови. При вивченні реалій англословних країн, можуть стати у нагоді сучасні пісні, інтернет-сайти, різноманітні відеоролики, наприклад, віртуальні екскурсії у музеї світу, палаци, пам'ятки архітектури тощо. Таким чином, звичайна дитина буде краще засвоювати інформацію, разом з тим покращиться рівень сприймання мови на слух, сформуються всі види мовленнєвої діяльності, розвиватимуться креативне мислення тощо. Рівень засвоєння навчального матеріалу і знання учнів вчитель може перевіряти шляхом тестування на комп'ютерах.

Інноваційним видом діяльності, за який учні можуть отримати додаткову оцінку, є індивідуальна (групова) творча робота (проект) з використанням ІКТ. Робота над проектом дозволить розвинути вміння самостійно знаходити, аналізувати, перероблювати інформацію, подавати її в іншому вигляді, творчо підходити до виконання завдання, розвинути креативність, гнучкість та критичність мислення. Також з'явиться вміння працювати у команді.

Як вже зазначалося раніше, вчитель повинен враховувати особливості кожної дитини під час викладання предмету. На жаль, на сьогоднішній день не існує спеціальних програм з англійської мови, типу «Живий звук», які б допомагали дитині зі слухомовленнєвими порушеннями вивчити іноземну мову на такому рівні, на якому б її розуміли іноземці. Але поки не з'явилися такі програми, можна користуватися тими засобами, які зараз наявні. Наприклад, при вивченні нових слів, вчитель може створити презентацію, де будуть написані ці слова, транскрипція, переклад й ілюстрація до слова. Таким чином вчитель буде проговорювати слово, а дитина – бачити його візуально. Можливе також використання автентичних відео- або аудіозаписів. За допомогою цих засобів дитина буде чути носія мови, тобто ідеальний зразок, і прагнути до оволодіння мовою на такому ж рівні. Якщо у дитини порушення зору, можна також використовувати різні мультимедійні засоби, наприклад показувати на великому екрані відеоролики чи графічні малюнки, у презентаціях можна збільшити шрифт. Невід'ємним складником навчання такого учня є використання спеціальної клавіатури з насічками, що дозволить друкувати текст, якщо він не в змозі писати його від руки через порушення зору. Ще одним помічником у навчанні стануть програми, за допомогою яких озвучується написана на екрані інформація. Так, для дітей з порушеннями опорно-рухового апарату також можливе полегшення процесу навчання за допомогою використання ІКТ шляхом запровадження спеціального комп'ютерного обладнання, наприклад, клавіатури з підвищеною чутливістю або зі збільшеними клавішами. Можуть застосовуватися спеціальні пальцеві датчики тощо.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Консеквенцією в даній статті є розуміння того, що у більшості випадків інклюзивне навчання є більш ефективним видом здобуття освіти для дітей з особливими освітніми потребами. Є необхідність запровадження найкращих шляхів реалізації цього виду освіти в Україні. Одним із шляхів вирішення даного питання є використання ІКТ під час навчання дітей зі спеціальними освітніми потребами в умовах інклюзії. Очевидно, що використання ІКТ на уроках англійської мови сприяє підвищенню інтересу дітей до предмету, а також полегшенню засвоєння інформації дітьми зі спеціальними освітніми потребами. На жаль, на сьогоднішній день відсутні спеціальні програми з англійської мови, які розраховані на таких учнів, але є можливість використовувати різні ІК-засоби для удосконалення корекційної та навчальної роботи учнів. Доведено, що використання ІКТ формує та розвиває

пошуково-дослідницькі та комунікативні навички, а також креативне, гнучке та критичне мислення. У перспективі подальших досліджень вбачається розробка методики викладання англійської мови з використанням ІКТ в загальноосвітніх школах в умовах інклюзії.

Література

1. Черненко, Н. М. Інклюзія в Україні: реалії сьогодення / Н. М. Черненко [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://www.sworld.com.ua/index.php/ru/pedagogy-psychology-and-sociology-313/theory-and-methods-of-studying-education-and-training-313/19558-313-0826>.
2. Колупаєва, А. А. Інклюзивна освіта: реалії та перспективи : монографія / А. А. Колупаєва. – К. : Самміт-Книг, 2009. – 272 с. : іл. – (Серія «Інклюзивна освіта»).
3. Мартинюк, І. А. Патопсихологія : навчальний посібник / І. А. Мартинюк. – К. : Центр учбової літератури, 2008. – 208 с.
4. Всеукраїнський фонд «Крок за кроком» [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://ussf.kiev.ua/about/>.
5. Пінчук, Г. Г. Мультимедійні засоби навчання як вирішальний фактор ефективності навчального процесу / Г. Г. Пінчук, О. В. Титар [Електронний ресурс] – Режим доступу: http://osvita.ua/school/lessons_summary/proftech/34663/.
6. Положення про спеціальні класи для навчання дітей з особливими освітніми потребами у загальноосвітніх навчальних закладах [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/z1412-10>.

References

1. Chernenko, N. M. Inklyuziya v Ukrayini: realiyi s'ohodennya / N. M. Chernenko [Elektronnyy resurs] – rezhym dostupu: <http://www.sworld.com.ua/index.php/ru/pedagogy-psychology-and-sociology-313/theory-and-methods-of-studying-education-and-training-313/19558-313-0826>.
2. Kolupayeva, A. A. Inklyuzivna osvita: realiyi ta perspektyvy : monohrafiya / A. A. Kolupayeva. – K. : Sammit-Knyh, 2009. – 272 s. : il. – (Seriya «Inklyuzivna osvita»).
3. Martynyuk, I. A. Patopsykholohiya : navchal'nyy posibnyk / I. A. Martynyuk. – K. : Tsentr uchbovoyiliteratury, 2008. – 208 s.
4. Vseukrayins'kyi fond «Krok za krokom» [Elektronnyy resurs] – Rezhym dostupu: <http://ussf.kiev.ua/about/>.
5. Pinchuk, H. H. Mul'tymediyini zasoby navchannya yak vyrishal'nyy faktor efektyvnosti navchal'noho protsesu / H. H. Pinchuk, O. V. Tytar [Elektronnyy resurs] – Rezhym dostupu: http://osvita.ua/school/lessons_summary/proftech/34663/.
6. Polozhennya pro spetsial'ni klasy dlya navchannya ditey z osoblyvymy osvitnimy potrebamy u zahal'noosvitnikh navchal'nykh zakladakh [Elektronnyy resurs] – Rezhym dostupu: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/z1412-10>.

Г. М. Гончаренко

ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»

(м. Слов'янськ, Україна)

**ОБҐРУНТУВАННЯ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ
ОСОБЛИВОСТЕЙ ПІЗНАВАЛЬНОЇ АКТИВНОСТІ
РОЗУМОВО ВІДСТАЛИХ УЧНІВ НА УРОКАХ ФІЗИКИ**

N. M. Honcharenko

State Higher Educational Institution «Donbass State Pedagogical University»

(Slovyansk, Ukraine)

**GROUNDING EXPERIMENTAL STUDY OF PECULIARITIES
OF COGNITIVE ACTIVITY OF MENTALLY RETARDED PUPILS
AT THE LESSONS OF PHYSICS**

Анотація. У статті висвітлено роль навчання, зміст уроків фізики для розвитку пізнавальної активності осіб з вадами розумового розвитку. Навчання є основним шляхом корекції недорозвитку психіки дітей з психофізичними вадами, оскільки знаходиться у нерозривній єдності: навчання, виховання, розвиток. Пізнавальна активність є однією з важливих рис особистості, оскільки вона виступає основою розвитку самостійності, творчої навчально-пізнавальної діяльності, розкриття її вподобань і здібностей, формується і розвивається під час навчання. У статті надано обґрунтування експериментального дослідження особливостей пізнавальної активності розумово відсталих учнів на уроках фізики, визначені завдання та методика констатувального експерименту виявлення рівня сформованості пізнавальної активності розумово відсталих учнів на уроках фізики.

Ключові слова: навчання, розумово відсталі учні, фізика, пізнавальна активність, самостійність, інтерес.

Summary. The article presents the role of learning, the contents of Physics lessons for the development of cognitive activity of the mentally retarded persons. The author considers that learning is the basic way of correction of underdevelopment of psychics of the children with disabilities as it is an indissoluble trinity: training, education and development. Cognitive activity is one of the important features of personality as it is the basis of the development self-determination, creative and learning activity, the disclosure of preferences and abilities. In the article, the tasks and methods of static experiment of identification of the level of the formation of cognitive activity of mentally retarded pupils at physics lessons are defined.

Keywords: learning, mentally retarded pupils, Physics, cognitive activity, self-determination, interest.

Постановка проблеми та її актуальність. В Україні кожна особа з обмеженими можливостями здоров'я має право на доступну їй освіту з метою отримання таких знань, умінь і навичок, які допоможуть у подальшому житті успішно реалізувати свої громадянські права, компетенції, набуті соціальний статус, який відповідатиме вимогам суспільства до своїх громадян. Вирішення цих завдань пов'язане, перш за все, зі змістом освіти як одного з основних засобів розвитку особистості, формування її базової культури. У корекційній педагогіці зміст освіти визначається як система знань, умінь і навичок, оволодіння якими забезпечує корекцію психофізичних порушень та психофізичний розвиток школярів, їх готовність до післяшкільної соціальної адаптації у державному просторі.

Одним з найважливіших завдань системи корекційної освіти є підготовка дитини з психофізичними вадами до повноцінного життя у стрімко змінюваних сучасних соціально-економічних умовах. Певні відхилення у фізичному та розумовому розвитку учнів спеціальної школи створюють труднощі у досягненні загальної освітньо-виховної мети, породжують суперечності між прагненнями учнів і їхніми можливостями. Саме тому процес навчання і виховання дітей із психофізичними вадами має чітку корекційну спрямованість. Корекція дефектів психофізичного розвитку учнів, розвиток їхньої особистості здійснюється у процесі всієї роботи спеціальної школи, при цьому окремої програми корекції не існує, тому вона проводиться на навчальному матеріалі всіх предметів, у повсякденному житті. Педагогічні прийоми корекційної роботи спрямовані на стимулю-

вання компенсаторних процесів розвитку дітей із психофізичними вадами, що призводить до формування у них нових позитивних якостей.

Навчання є основним шляхом корекції недорозвитку психіки дітей із психофізичними вадами, оскільки знаходиться у нерозривній єдності з вихованням і розвитком і може бути спрямованим також на формування новоутворень особистості дитини. Успішне виконання завдань спеціальної школи можливе лише тоді, коли всі педагогічні заходи спрямовуватимуться на послаблення або подолання психічних та фізичних недоліків учнів, на їхній подальший цілісний особистісний розвиток. Саме тому в теорії та практиці корекційної педагогіки вживається термін корекційно-розвивальна робота або корекційно-розвивальний процес навчання [6, с. 56.].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У спеціальній педагогіці проблема розвитку пізнавальної активності дітей із вадами психофізичного розвитку є однією з головних. Перед спеціальною школою постає завдання виховати соціально активну особистість, яка може самостійно орієнтуватися в потоках різноманітної інформації, використовуючи набуті знання та досвід, новітні комп'ютерні технології, вміння користуватися комп'ютером. Тобто спеціальна школа створює умови для успішного навчання, розвитку та виховання дитини, яка потребує корекції розумового розвитку, таким чином, щоб у неї пізнавальна активність була стійкою рисою особистості (І. Дмитрієва, І. Єременко, В. Липа, С. Миронова, В. Синьов та ін.). Питанням формування та розвитку пізнавальної активності розумово відсталих учнів займалися Г. Дульнев, І. Єременко, В. Липа, В. Лубовський, Г. Мерсіянова, С. Миронова, В. Петрова, М. Перова, С. Рубінштейн, В. Синьов, І. Соловйов, О. Хохліна, Ж. Шиф та ін., які були засновниками спеціальної психолого-педагогічної науки. Пізнавальна активність є однією з важливих рис особистості, оскільки вона виступає основою розвитку самостійності, творчої навчально-пізнавальної діяльності, розкриття її вподобань і здібностей. Одним з головних завдань спеціальної школи, як зазначає І. Єременко, є навчання розумово відсталих дітей застосовувати знання на практиці. Знання, в свою чергу, сприяють формуванню в учнів свідомого користування уміннями й навичками [2, с. 21]. Процес навчання в допоміжній школі має чітко визначену корекційну спрямованість. Це означає, що кожна тема, яка вивчається в школі, кожний метод і прийом, використаний учителем при цьому мають не тільки сприяти оволодінню учнів знаннями, відпрацюванню умінь та навичок, а й виправленню певних вад психофізичного розвитку: сприймань, уявлень, мовлення, мислення тощо [2, с. 23].

Розвиток пізнавальної активності розумово відсталих учнів – це тривалий процес, що потребує застосування спеціальних форм та методів навчання, навіть якщо враховувати те (за Л. Виготським), «що діти з порушеннями психофізичного розвитку розвиваються за тими ж закономірностями, що й нормальні, зокрема: психічний розвиток має поетапний характер, і кожен етап завершується формуванням новоутворень, які є основою

для подальшого розвитку. Динаміка розвитку нормальної та аномальної дитини підпорядковується єдиним загальним закономірностям, при цьому кожен вид психофізичних порушень характеризується своїми специфічними особливостями» [1, с. 46]. Проте є й загальні особливості пізнавальних процесів для аномального розвитку дитини, яка страждає на розумову відсталість. У руслі нашого дослідження ми враховували наступні порушення розумово відсталих дітей: сприймання, увага, уявлення, пам'ять, мислення, мовлення, інтелектуальна працездатність, мотиваційна сфера та інтереси, оволодіння досвідом, практична діяльність.

Поняття «пізнавальна активність» у корекційній педагогіці пов'язане з проблемою активізації навчальної діяльності школярів з розумовими вадами. У працях Л. Бересневої, В. Бондаря, Л. Гнатюка, І. Грошенкова, І. Єременка, С. Кудріної, С. Миронова, Н. Морозової, М. Перової, В. Синьова та ін. досліджені мотиви навчальної діяльності учнів з інтелектуальними вадами, запропоновано методи і прийоми її активізації, вивчені пізнавальні інтереси аномальних дітей. Як зазначають науковці, застосування знань на практиці – один із важливих засобів активізації навчальної діяльності учнів, тому що при виконанні практичних завдань учні з порушеннями розумового розвитку наочно переконуються у необхідності знань у житті людини.

І. Єременко розглядав питання організації навчальної діяльності учнів з розумовими вадами на основі підвищення їх пізнавальної активності. Основні завдання дослідження полягали у з'ясуванні можливостей організуючої та регулюючої функції уроку як комплексу педагогічних вимог, а також у визначенні педагогічних умов, завдяки яким управління та керівництво навчальною діяльністю учнів сприяло б однозначному розвитку їх самостійності й активності. Науковець зазначає, що у навчальній роботі результат залежить від часу її протікання та від таких обставин, як робоча установка учня, ступінь розвитку у нього потреб, інтересів та стимулів, рівня працездатності, зусиль, які спрямовані на подолання дії стомлення, рівня розвитку у школярів знань та вмінь, які необхідні для активної участі у навчальному процесі.

Відомо, що у навчальній діяльності розумово відсталі діти реалізують свої власні потреби у самоствердженні, самоповазі тощо. Проте порушення інтелектуального розвитку спричиняє певні труднощі у задоволенні цих потреб, внаслідок чого ставлення до навчання у них може мати різне афективне забарвлення. Це, як результат, сприятиме виникненню різного ставлення учнів до навчання. Відповідно, для формування позитивного ставлення розумово відсталих учнів до навчальної діяльності слід враховувати особливості їхнього психофізичного розвитку [8, с. 204].

Науковці В. Бондарь, І. Єременко, В. Липа, К. Турчинська, Л. Вавіна, В. Синьов та інші вказують, що пізнавальна діяльність дітей з інтелектуальними вадами і дітей з нормальним інтелектом ґрунтується на однакових законах теорії пізнання. Проте учні допоміжної школи внаслідок порушен-

ня в них аналітико-синтетичної діяльності кори великих півкуль мозку стикаються з труднощами під час виконання таких операцій, як абстрагування та узагальнення фактичного матеріалу. Розумово відсталі діти часто не здатні самотійно проаналізувати предмет та явище, виділити в ньому істотні ознаки і на цій основі зробити висновки й узагальнення. У цієї категорії дітей обмежені можливості щодо використання набутих знань у практичній діяльності.

Проблема розвитку пізнавальної активності розумово відсталих учнів пов'язана з проблемою ставлення їх до навчання, проблемою мотивації навчальної діяльності. Проблеми мотивації та ставлення учнів спеціальних шкіл до навчання вивчали В. Бондар, І. Єременко, В. Єрещенко, Н. Коломінський, В. Лубовський, Н. Морозова, Т. Розанова, Н. Слепова, Л. Солнцева, Н. Стадненко, І. Ушакова та ін. Так, зокрема, В. Єрещенко досліджувала рівень сформованості мотивації навчання в залежності від соціальних умов, в яких перебуває дитина. Н. Коломінський розглядав шляхи формування пізнавальних інтересів в учнів спеціальної школи. Н. Стадненко досліджувала проблему формування позитивного ставлення розумово відсталих учнів до навчально-трудової діяльності.

Уявлення про шляхи впливу навчання на розвиток дитини розкривається завдяки двом рівням розвитку (за Л. Виготським). Перший – рівень актуального розвитку, який відбувається у результаті вже завершених циклів розвитку і знаходить своє відображення у самотійному вирішенні дитиною інтелектуальних завдань. Другий рівень – зона найближчого розвитку, яка засвідчує про хід тих процесів, які характеризуються станом становлення і тільки ще складаються (дозрівають). Навчання, спираючись не стільки на дозрілі функції, скільки на ті, як ще дозрівають, висуває наперед розвиток. Навчання складає зону найближчого розвитку, а потім вона переходить у сферу актуального розвитку.

У монографії В. Лозової визначено, що пізнавальна активність включає якості, що притаманні мислевій, розумовій та інтелектуальній активності. Так мислева активність відображає потреби суб'єкта зрозуміти, пізнати, пояснити щось нове, невідоме, що вимагає здійснення операцій мислення: аналізу, синтезу, порівняння, узагальнення, систематизації. Результати мислення знаходять вияв у судженнях, умовиводах. Розумова активність характеризує індивіда з боку здійснення процесів сприймання інформації, уваги, пам'яті, уяви та ін. Інтелектуальна активність особистості пов'язана з якостями її розуму і залежить від його глибини (ступінь проникнення в сутність явищ), широти (залучення знань із інших галузей), гнучкості (здатність відмовитись від відомих зв'язків, створення нових), критичності, доказовості (особиста оцінка подій, фактів, глибоке обґрунтування своєї точки зору, об'єктивність), самотійності, логічності [5, с. 31].

Питанням навчально-виховного процесу на уроках фізики в допоміжній школі займалися Л. Береснева, В. Бондар, Л. Гнатюк, І. Заяць,

М. Перова, В. Цесельський та ін. При цьому, як зазначають дослідження Г. Дульнєва, Ж. Шиф, Б. Пинського, В. Корвяліса, О. Ковальнової, Г. Мерсіянової, вивчення елементів фізики тісно пов'язане з різноманітною практичною діяльністю учнів, що сприяє свідомому засвоєнню знань та корекції недоліків розвитку. Вивчення розділу фізики з навчального предмету «Фізика та хімія у побуті» в спеціальній школі набуває важливого значення, бо опанування фізичними знаннями у сукупності з іншими навчальними дисциплінами допоміжної школи відіграє важливе значення у підготовці учнів з інтелектуальними порушеннями до життя в сучасному світі, а також у формуванні їх загального світогляду. Уроки фізики в допоміжній школі мають чимале значення для розвитку розумово відсталої дитини. На цих уроках вчителі продовжують навчати, виховувати, розвивати пізнавальну активність, проводити корекційну роботу. Фізика як навчальний предмет є обов'язковою ланкою навчального нормативу спеціальної школи, який повинен здобути розумово відсталий учень. Уроки фізики мають вагомe освітнє та виховнє значення для школярів із порушеннями психофізичного розвитку. Під час навчання фізики у розумово відсталих дітей формується світогляд, здійснюється розвиток пізнавальної діяльності, корекція психіки, збагачується чуттєвий досвід. У процесі знайомства з фізичними властивостями речовин в учнів розвивається спостережливість, уявлення, мовлення і мислення, вони вчаться установлювати найважливіші причинно-наслідкові відношення та зв'язки. Вивчення фізики як навчального предмету в допоміжній школі має на меті забезпечити учнів системою фізичних знань, умінь і навичок, розвивати та нормувати пізнавальні можливості, зокрема процес мислення, з тим щоб підготувати до практичної діяльності після завершення шкільного навчання. Водночас зміст фізичного матеріалу дає великі можливості для здійснення корекції вад пізнавальної діяльності розумово відсталих учнів, зокрема, розвитку в них пізнавальних інтересів і уваги, збагачення словникового запасу новими назвами, термінами, удосконалення розмовного мовлення [10, с. 5].

Знайомство учнів з найпростішими фізичними явищами і процесами дозволяє дати початкові політехнічні знання, виробити в них життєво необхідні вміння і навички, які ґрунтуються на знаннях властивостей речовин, фізичних закономірностей, необхідних для самостійної трудової діяльності. Набуті знання з фізики знадобляться учням у подальшому післяшкільному навчанні, де вони будуть опановувати майбутню професію.

Мета і завдання дослідження. Експериментальне дослідження було спрямоване на визначення стану вихідного рівня розвитку пізнавальної активності учнів спеціальної школи на уроках фізики.

Виклад основного матеріалу. З метою виявлення рівня розвитку пізнавальної активності учнів нами було проведено констатувальний експеримент, у якому брали участь учні 7-х та 9-х класів як спеціальної, так і загальноосвітньої шкіл. У цьому руслі нами проводилось дослідження сфор-

мованості таких компонентів пізнавальної активності: мотиваційно-емоційного, когнітивного, практичного. Мотиваційно-емоційний компонент визначає ступінь сформованості настанови на керування власною поведінкою, міру прагнення розумово відсталих учнів набути досвід саморегуляції під час навчання фізики. Показниками мотиваційно-емоційного компоненту є позитивне ставлення до самовдосконалення та саморегуляції, ступінь сформованості здатності до самостійного цілевизначення, мотивації досягнення визначеної мети, потреби в накопиченні та реалізації досвіду саморегуляції, інтерес до навчання фізики, характер процесу діяльності.

Когнітивний компонент включає вміння оперувати розумовими операціям, якість знань. Показниками цього компоненту є рівень якості теоретичних знань, вміння установлювати причинно-наслідкові зв'язки, робити висновки, узагальнювати.

Практичний компонент включає вміння застосовувати набуті знання у практичній діяльності. Саме формування цього компоненту є важливим для розумово відсталих учнів, що відобразиться у подальшій соціалізації осіб цієї категорії. Показниками сформованості компоненту є вміння розв'язувати надане завдання, виконувати практичні та лабораторні роботи, дослідити.

Досягнення поставленої мети здійснювалося за допомогою вирішення наступних завдань:

1. Розробити методику констатувального експерименту.
2. Визначити та практично перевірити критерії пізнавальної активності розумово відсталих учнів 7–9-х класів.
3. Визначити рівні розвитку пізнавальної активності розумово відсталих учнів 7-9-х класів на уроках фізики.

Для вирішення завдань констатувального експерименту були використані такі методи: анкетування, тестування, бесіди, спостереження, аналіз практичних, самостійних та контрольних робіт та ін.

Саме все це нами було враховано при означенні основних показників, за якими ми оцінювали ступінь прояву пізнавальної активності:

- ♠ наявність інтересу та мотивації до навчального предмету «Фізи-ка» (за ступенем прояву: ситуативний, відносно стійкий, стійкий) і мотивації;
- 2) якість знань з фізики розумово відсталих учнів 7–9-х класів (правильність, повнота, усвідомленість, застосування знань);
- 3) володіння прийомами розумової діяльності здійснити аналіз, синтез, порівняння, абстрагування, узагальнення, робити висновки тощо;
- 4) прояв самостійності учня у навчальній діяльності на уроках фізики;

Ми оцінювали показники прояву пізнавальної активності, що характеризують розумову активність, та емоційного характеру. До прояв, що характеризують розумову (мислеву) активність учнів, нами були віднесені запитання учнів, намагання брати за власним бажанням, а не за вказівкою

учителя, участь в обговоренні питання (доповнювати його або виправити відповідь учнів), увага, характер процесу діяльності.

Запитання учнів є результатом активного і глибокого пізнавального процесу, що засвідчує фізичні знання, розумову активність школярів, намагання проникнути в сутність об'єкта вивчення явища, події, зміст навчального предмета. Високий рівень розвитку пізнавальної активності характеризується намаганням усвідомити першопричину, знайти відповіді на ті запитання, які зацікавили, і це стає потребою. Так, намагання учнів проявлялися у формі власного бажання, а не за вказівкою вчителя, брати участь в обговоренні питання, доповнювати та виправляти відповіді однокласників. У цьому випадку ознакою наявності у школярів пізнавальної активності нами враховувалися підняті руки, кількість і характер відповідей учнів. Також показником пізнавальної активності на уроці була увага, де часті відволікання учнів на уроці та зауваження вчителя є негативним показником ставлення учнів до предмета, відсутності пізнавальної активності.

При спостереженні за навчальним процесом на уроках фізики ми зосереджували увагу на характері процесу діяльності учнів:

- готовність до дії чи байдужність до завдання;
- рівень виконання пізнавального завдання: самостійно, за прикладом, шляхом переписування з дошки готового розв'язку;
- ставлення до процесу своєї діяльності: уважний чи розсіяний, зацікавлений чи байдужий;
- результат виконаного пізнавального завдання: глибина, обґрунтованість, оригінальність або вузькість і примітивність у підході.

При цьому прояв самостійності учня у навчальній діяльності на уроках фізики ми оцінювали за такими критеріями:

- потребує постійної допомоги;
- виконує зі значною допомогою;
- виконує з незначною допомогою;
- виконує без допомоги.

Прояви емоційного характеру пізнавальної активності учнів на уроках фізики означались у мовних реакціях, підказках, обміні думками із сусідами по парті. Зазвичай ці реакції пов'язані з появою чогось нового, того, що здивувало уяву школяра, або коли звичайний об'єкт чи явище учень побачив у новій інтерпретації, яка поповнила його знання про цей об'єкт чи явище. Також ми враховували особливі емоційні реакції післядії: тиша, що свідчило про схвилюваність, захопленість висловленими думками, судженнями, або навпаки відволікання від навчання, бесіди, спроби зірвати урок.

Для виявлення вихідного рівня знань учнів 7–9-х класів з фізики нами була розроблена адаптована методика до «Методики з конвертами» (за Г. Щукіною). За цією методикою учням пропонувались конверти, які містили завдання з вивчених раніше тем курсу фізики. Учні самостійно обирали саме той конверт, відповіді на завдання в яких, за їх думкою, вони

знали краще, ніж на інші. Так, учням 7-го класу у II-й чверті пропонувались завдання, які вони вивчали у I-му семестрі, у 8-му класі школярі мали можливість обрати конверт з вивчених тем як у 7-му так і 8-му класах, для учнів 9-го класу після вивчення курсу фізики завдання були складені за темами всього курсу цього навчального предмету. Якщо учень, обравши конверт, був не в змозі відповісти на питання, учитель допомагав йому, наводячи наштовхуючі запитання. Також для визначення якості знань ми провели тестування у вигляді «визнач правильну відповідь до поняття», враховували результати поточного оцінювання знань, виконання самостійних та контрольних робіт, усну перевірку знань на уроках фізики. З деякими учнями було проведено тестування, питання були оформлені за допомогою комп'ютера, зокрема Microsoft Word, та подані, використовуючи програму Microsoft PowerPoint. Завдяки такому тестуванню нами було одразу констатовано, який рівень якості знань учнів з предмету «Фізика». При наявності складностей, запропонована допомога у вигляді «наштовхуючих питань». Діти мали можливість прийняти цю допомогу повністю, або частково чи зовсім відмовитись.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Наступний етап дослідження буде спрямований на обробку отриманих даних визначення рівня розвитку пізнавальної активності розумово відсталих учнів на уроках фізики.

Література

1. Виготський, Л. С. Зібрання творів: у 6 томах. / Л. С. Виготський. - Педагогіка, 1984. - Т. 5. - 369 с.
2. Основи виховання та навчання аномальних дітей / під загальною редакцією проф. А. І. Дьячкової. - Просвітництво, 1965. - 343 с.
3. Єременко, І. Г. Олігофренопедагогіка / І. Г. Єременко. - К. : Вища школа, 1985. - 328 с.
4. Липа, В. А. Основи корекційної педагогіки: навчально-методичний посібник / В. А. Липа. - Донецьк: Лебідь, 2002. - 327 с.
5. Лозова, В. І. Цілісний підхід до формування пізнавальної активності школярів / В. І. Лозова ; Харк. держ. пед. ун-т. Г. С. Сковороди. – 2-е вид., доп. – Харків: ОВС, 2000. – 175 с.
6. Миронова, С. П. Основи корекційної педагогіки : навчально-методичний посібник / С. П. Миронова, О. В. Гаврилов, М. П. Матвєва ; за заг. ред. С. П. Миронової. – Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2010. – 264 с.
7. Морозова, Н. Г. Формування пізнавальних інтересів у аномальних дітей (порівняно з нормою) / Наталія Морозова. - Священство, 1969. - 280 с.
8. Психологічна наука та педагогічна практика. Інститут психології АН СРСР. - К. : Рад. школа, 1983. - 236 с.

9. Синьов, В. М. Корекційна психопедагогіка: Олігофренопедагогіка : підручник. Ч. I : Загальні основи корекційної психопедагогіки (олігофренопедагогіки) / В. М. Синьов. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2007. – 238 с.

10. Фізика і хімія у побуті : програми для 5–10 кл. спец. загальноосвіт. навч. закл. для розумово відсталих дітей / М-во освіти і науки України ; укл. : В. І. Бондар, І. В. Заєць. – К. : Поліграфкнига, 2010. – 63 с.

References

1. Vyhotskyy, L. S. Sobranye sochynenyu : v 6-ty t. / L. S. Vyhotskyy. – Pedahohyka, 1984. – T. 5. – 369 s.

2. Osnovy obuchenyya y vospytanyya anomal'nykh detey / pod obshchey redaktsyye prof. A. Y. D'yachkova. – Prosveshchenye, 1965. – 343 s.

3. Eremenko, Y. H. Olyhofrenopedahohyka / Y. H. Eremenko. – K. : Vyshcha shkola, 1985. – 328 s.

4. Lypa, V. A. Osnovy korrektsyonnoy pedahohyky : uchebnoe posobyе / V. A. Lypa. – Donetsk : Lebid', 2002. – 327 s.

5. Lozova, V. I. Tsilisnyy pidkhid do formuvannya piznaval'noyi aktyvnosti shkolyariv / V. I. Lozova ; Khark. derzh. ped. un-t. H. S. Skovorody. – 2-e vyd., dop. – Kharkiv: OVS, 2000. – 175 s.

6. Myronova, S. P. Osnovy korektsiynoyi pedahohiky : navchal'no-metodychnyy posibnyk / S. P. Myronova, O. V. Havrylov, M. P. Matvyeva ; za zah. red. S. P. Myronovoyi. – Kamyanets'-Podil's'kyi : Kamyanets'-Podil's'kyi natsional'nyy universytet imeni Ivana Ohiyenka, 2010. – 264 s.

7. Morozova, N. H. Formyrovanye poznavatel'nykh ynteresov u anomal'nykh detey (sravnytel'no s normoy) / Natal'ya Morozova. – Prosveshchenye, 1969. – 280 s.

8. Psykholohycheskaya nauka y pedahohycheskaya praktyka. NYY psykholohyy USSR. – K. : Rad. shkola, 1983. – 236 s.

9. Syn'ov, V. M. Korektsiyna psykhopedahohika: Olihofrenopedahohika : pidruchnyk. Ch. I: Zahal'ni osnovy korektsiynoyi psykhopedahohiky (olihofrenopedahohiky) / V. M. Syn'ov. – K.: Vyd-vo NPU imeni M. P. Drahomanova, 2007. – 238 s.

10. Fyzyka i khimiya u pobuti : prohramy dlya 5–10 kl. spets. zahal'noosvit. navch. zakl. dlya rozumovo vidstalykh ditey / M-vo osvity I nauky Ukrayiny ; ukl. : V. I. Bondar, I. V. Zayets'. – K. : Polihrafknyha, 2010. – 63 s.

**ЕТАПНА СИСТЕМА КОРЕКЦІЙНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
ДІТЕЙ З РОЗЛАДОМ МОВЛЕННЯ**

Oleg Oliynyk

Donbass State Engineering Academy

**STAGE SYSTEM OF CORRECTION PHYSICAL EDUCATION
OF CHILDREN WITH VIOLATION OF SPEECH FUNCTION**

Анотація. Основна мета наукового дослідження, що викладено у статті, полягає у розробці та апробації етапної системи корекційного фізичного виховання учнів із розладом мовлення, яка поєднує форми фізичної культури і логопедичний вплив. У роботі представлена структура операційно-пізнавального етапу фізичного виховання корекційної спрямованості з урахуванням когнітивних, аксіологічних і праксіологічних компонентів формування функціональних систем рухової діяльності означених учнів.

Ключові слова: учні, розлад мовлення, рухові функції, фізична корекція, програмований підхід.

Summary. The primary purpose of scientific research presented in the article, consists in development and approbation of a stage system of correction physical education children with violation of speech function, which includes combination of forms of physical culture and speech therapy influence. The structure of the operation-cognitive stage of physical education of correction orientation is in-process presented taking into account the cognitive, axiological and praksiological components of forming of the functional systems of motive activity of the marked children.

Keywords: children, violation of colloquial function, motive functions, physical correction, programmed approach.

Постановка проблеми та її актуальність. Значна активізація соціальної політики в напрямку її гуманізації та демократизації, відродження духовності й національної самосвідомості, швидкий розвиток техніки та технології, інтелектуалізація праці – все це потребує створення для дітей з розладом мовлення (РМ) таких умов, за яких вони могли б стати корисними громадянами своєї держави, фізична досконалість, освіченість і соціальний статус яких задовольняє вимоги суспільства.

Одним із ефективних засобів всебічного розвитку особистості учнів з розладом мовлення, їх фізичної та соціальної реабілітації є фізична культура в органічному поєднанні з логопедичною роботою.

Встановлено, що порушення мовлення негативно впливає на психічний розвиток дитини, на розвиток її рухової діяльності та спілкування, на морфо-функціональний стан опорно-рухового апарату, координацію рухів, моторно-вісцеральну та вісцеро-моторну регуляцію [1, 3]. Вплив індивідуально дозованих фізичних вправ та навантажень забезпечує їх нормалізацію, корекцію та компенсацію, але тільки за умови програмованого, з використанням методичних приписів алгоритмічного типу, підходу у розробці реабілітаційних програм [4, 5].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Основу моделі фізичної та соціально-педагогічної реабілітації учнів з РМ складає етапна систематизація її структурних компонентів. Структура і склад корекційно-виховного процесу повинні бути організовані та реалізовані таким чином, щоб забезпечити виникнення спеціальних психолого-педагогічних, мовленнєвих, рухових та корекційних умов формування функціональних систем психічної та рухової діяльності: домінуюча в конкретний момент корекційної роботи (за каузальним типом) позитивна дидактико-реабілітаційна мотивація; знакова та мовленнєва форма свідомої репрезентації інформації адекватно корекційним завданням; ситуативна аферентація, що відповідає конкретному корекційному завданню з використанням мовлення (команди, вказівки, поняття, визначення, оцінка, аналіз та ін.) та різних рухових дій; пускова аферентація, пам'ять, руховий досвід, рівень досконалості моторно-вісцеральної регуляції, фонду життєво важливих рухових навичок і вмінь; вербалізація діяльності учнів з РМ в умовах корекційного фізичного виховання, спортивних змагань, самостійних занять фізичними вправами [1–6].

Сформульовані закономірності реабілітаційного процесу учнів з РМ свідчать, що корекційні заняття повинні бути спрямовані на дезактуалізацію хвилювань відносно порушень мовленнєвого апарату; набуття специфічних навичок та вмінь, як доказу здатності до різних досягнень; створення ситуацій, які дозволять дитині виявити і розвинути індивідуальні рухові та мовленнєві здібності; формування позитивних емоційно-мотиваційних установок стосовно власних можливостей; розвиток позитивної дидактико-реабілітаційної мотивації та оптимістичних сподівань

на майбутнє; удосконалення багаторівневої регуляції рухової діяльності на рівнях А, В, С, Д, Е (за М. О. Бернштейном) та мовленнєво-рухової координації [3]. Корекційна робота повинна забезпечити розвиток таких морально-вольових якостей, як прояв ініціативи, виховання інтересу спілкування з однолітками, взаємодовіри та взаємопідтримки в умовах корекційної та реабілітаційної діяльності, створення ситуацій, які дозволять учням виявити і розвинути індивідуальні здібності в мовленнєвій та руховій діяльності як основі позитивної Я-концепції дитини [4, 5].

Аналіз даних спеціальної науково-методичної літератури виявив, що корекцією фізичного, психічного та мовленнєвого стану учнів з РМ займаються досить багато фахівців: лікарі, психологи, психіатри, педагоги. Кожен із них при цьому спирається на свій специфічний досвід, знання, кваліфікацію та умови, що не завжди приносить бажаний позитивний результат (дизкоординація їхніх зусиль в процесі розробки корекційних програм).

Такий стан фізичної та соціальної реабілітації учнів з РМ в спеціалізованих школах-інтернатах спонукав нас до розробки ефективної моделі корекційно-спрямованого фізичного виховання означених учнів.

Використання цієї моделі дозволить гармонійно розвинути фізичні, психічні, розумові та мовленнєві можливості учнів з РМ, успішно їх інтегрувати в сучасні суспільно-соціальні відносини України.

Мета та завдання дослідження. У процесі нашого дослідження визначення мети та завдань корекційної роботи було прямо пов'язано з теоретичною моделлю психічного та фізичного розвитку учнів з РМ, на засадах якої означені типи розвитку розглядались як активний діяльнісний процес, що реалізується ефективно на засадах програмованого підходу з використанням методичних приписів алгоритмічного типу.

Структурування основних компонентів проективної моделі корекційно-спрямованого фізичного виховання учнів з РМ було оформлене у три етапи: підготовчо-мотиваційний, операційно-пізнавальний та рефлексійно-оцінний.

Проективна модель також включала систему критеріїв та діагностику показників стану їхньої рухової системи та мовленнєвого апарату. На кожному етапі вирішувались специфічні корекційно-компенсаторні завдання, адекватно яким були визначені педагогічні засоби та методи.

Викладення основного матеріалу. Моделюючи операційно-пізнавальний етап, ми виходили з положення про те, що інтелект учнів з РМ є інтегральним показником розвитку когнітивних процесів, які органічно поєднані з ситуативною руховою діяльністю людини. Основною характеристикою когнітивних процесів є операційність. Це змусило нас експериментальним шляхом відшукати компенсаційні, розвиваючі та удосконалюючі операції, які пов'язані з пізнавальною діяльністю учнів з РМ в умовах корекційно-спрямованого фізичного виховання.

На операційно-пізнавальному етапі корекційно-спрямованого фізичного виховання учнів з РМ досягнутий рівень їхньої фізичної, мотиваційної та мовленнєвої досконалості ми розглядали як реабілітаційний резуль-

тат, що досягається в єдності афективного, когнітивного, аксіологічного та праксіологічного компонентів особистості означених дітей:

- критерієм афективного компоненту була здатність дітей отримувати задоволення та радість від рухової діяльності (уроки фізичної культури, позакласна робота, ігри, змагання, самостійні заняття), виявляти стійке емоційно-позитивне відношення до результатів удосконалення свого стану здоров'я, рухової та мовленнєвої сфери, передавати свої почуття засобами руху, мовлення, малюнку;

- критеріями когнітивного компоненту виступили наявність у дітей з РМ певної системи усвідомлених знань з питань фізичної та соціальної реабілітації; рівень володіння нормами та правилами поведінки на уроках фізичної культури, в позакласній роботі, змаганнях, в умовах самостійних занять, стійкий пізнавальний інтерес до фізичної культури, спорту, загартування тіла, здорового способу життя;

- критерії аксіологічного компоненту визначали сформованість системи ціннісного ставлення учнів з РМ до матеріальних та духовних форм фізичної культури, спорту, фізичної та соціальної реабілітації; здатність оцінювати свої психічні та фізичні можливості, свою та чужу поведінку на уроках фізичної культури, формах позакласної роботи, змагання; розуміння здоров'я і фізичної досконалості як практичної, соціальної, особистісної, естетичної та загальнолюдської цінності;

- критеріями праксіологічного компоненту були сформованість рухових навичок і вмінь, фізичних якостей, здатність учнів з РМ застосувати їх в різних побутових, навчальних, реабілітаційних ситуаціях; рівень дотримування учнями норм, правил здорового способу життя, систематичних занять фізичними вправами, спортом; рівень позитивного ставлення до корекційно-спрямованої фізичної культури; рівень самостійної реалізації в фізичному вихованні.

Термін реалізації оперативно-пізнавального етапу корекційно-компенсаторної роботи з учнями з РМ досягав 8 місяців (64 уроки фізичної культури та 96 навчально-тренувальних занять).

Домінування на цьому етапі каузального типу корекції мовленнєвих та рухових порушень у учнів з РМ та структура методичних приписів алгоритмічного типу обумовили співвідношення показників загальної педагогічної та моторної щільності уроків фізичної культури і навчально-тренувальних занять. Названі показники змінювались протягом етапу у формі сходиноподібної та хвилеподібної динаміки моторної щільності (50–60 %); загальної педагогічної щільності занять (70–85 %). Уроки фізичної культури (2 рази за розкладом занять) доповнювались навчально-тренувальними заняттями з баскетболу (2–3 заняття) і проводились з урахуванням акумуляційної та відновлювальної фази (суперкомпенсація) впливу сумарного фізичного навантаження в серії занять.

На цьому етапі, враховуючи досягнутий рівень корекції та компенсації рухової сфери учнів з РМ, ми використовували таке співвідношення спеціальних фізичних навантажень: 25–30 % швидкісної та швидкісно-

силової спрямованості, 10–15 % – на розвиток динамічної силової витривалості, 25–30 % спрямовано на розвиток спритності, 10–15 % – на розвиток аеробної витривалості, 10–15 % – на розвиток гнучкості та 5–10 % – на розвиток складної рухової реакції.

Оптимальне співвідношення симптоматичного та казуального типів корекційного впливу фізичних вправ різної координаційної структури дозволило нам на цьому етапі використати такі форми організації сумарних фізичних навантажень (СФН):

- індивідуально-нормативна форма використовувалась протягом 30–32 уроків фізичної культури та 27–29 занять у навчально-тренувальному процесі, при цьому потужність і об'єм фізичних навантажень змінювались циклічно в серії занять (СФН 1 – 45–50 %; 2 – 47–55 %; 3 – 58–62 %; 4 – 67–75 %; 6 – 50–52 %), організація роботи учнів з РМ здійснювалась у формі мікрогруп (3–5 учнів) та в формі колового тренування (9–15 станцій, 4–6 учнів). Фрагментарно використовували динаміку фізичних навантажень в малій серії занять (3–4 заняття), яка дозволяла на одному занятті її підвищити до 50–55 % СФН, на наступному стабілізувати (СФН 50–55 %), потім знову підвищити (СФН 60–65 %), а на наступному знову її стабілізувати (СФН 58–63 %). Такий концентрований вплив фізичних навантажень дозволяв оперативно корегувати механізми моторно-вісцеральної та вісцеро-моторної регуляції функціональних систем організму учнів з РМ;

- індивідуально-тренувальна форма була реалізована протягом 27–32 уроків фізичної культури та 64–67 навчально-тренувальних занять і дозволила максимально оптимізувати вплив фізичних навантажень корекційної спрямованості в тренувальному режимі з використанням наступності в уроках фізичної культури та в навчально-тренувальному процесі.

Логопедичне забезпечення методики розвитку силових, швидкісних, швидкісно-силових здібностей у учнів з РМ здійснювалось на засадах використання таких методичних підходів: одночасне поєднання вербального пояснення завдання та демонстрації рухової дії; імітація виконання рухової дії учнями з РМ з одночасним мовленнєвим супроводом; активне мовлення стимулювали за допомогою проблемних ситуацій типу «попроси м'яч», «попроси підказку», «запитай, яке місце в команді потрібно зайняти», «визнач чергу виконання рухової дії», «запитай оцінку виконання рухової дії», «запитай, як краще виконати вправу», «запитай, в чому помилка»; удосконалювали здорову та слухову зосередженість уваги учнів з РМ на мовленні при засвоєнні нових понять: «здібності», «рухові здібності», «швидкісно-силові здібності», «рухова дія», «рухова вправа», «фізичне навантаження», «прискорення», «баскетбольний м'яч».

Враховуючи структуру первинного дефекту та характер вторинних відхилень у учнів з РМ, ми досить активно на цьому етапі використовували аеробні фізичні навантаження природної форми, особливо циклічні локомоції (60–70 % від загальної кількості засобів). Це було обумовлено тим, що вони досить ефективно тонізують діяльність центральної нервової

системи за рахунок імпульсів, що надходять від рецепторів м'язів, суглобів. Ці імпульси по механізму моторно-вісцеральної регуляції та ретикулярної формації підвищують збудження центрів кровообігу та дихання, нормалізують співвідношення збудження та гальмування. В цій віковій групі (7–10 років) у учнів з РМ аеробні енергетичні процеси активізуються при 60–75 % потужності від РМТ та при ЧСС в межах 135–155 уд. хв.

У зв'язку з цим на цьому етапі домінували методи цілісної вправи (інтегральний підхід) з органічним поєднанням з методами наочності та вербальними методами. Цей взаємозв'язок був реалізований на основі спеціально розроблених алгоритмів вирішення корекційних, розвиваючих, профілактичних та мотиваційних завдань етапу. Алгоритми забезпечували такі оптимальні методичні умови удосконалення рухових дій:

- виконання завдання за точними вимогами проективної моделі рухової дії, в якій чітко викладено просторові, часові, просторово-часові та динамічні параметри фізичних вправ (біг, метання, стрибки, рухові та спортивні ігри, плавання і тому подібне). Такий підхід вимагав від учнів з РМ постійного порівняння досягнутого результату з запланованим, прояву розумового та мовленнєвого аналізу якості виконання рухових дій;

- виконання рухових дій в регламентованих умовах з метою формування раціональних механізмів моторно-вісцеральної регуляції та автоматизованих параметрів рухової навички, які потім будуть інтегровані в ситуативну структуру рухового вміння як «автоматизована ланка»;

- виконання рухових дій у варіативних умовах, які вимагали від учнів з РМ оперативної оцінки нестандартних ситуацій; оперативного пошуку засобів і методів їх вирішення; оперативної корекції результату дії; напруження внутрішнього та зовнішнього мовлення (система ознак, притаманних спритності); творчого ставлення до вирішення поставлених завдань;

- виконання рухових дій в умовах ігрової та загальної діяльності учнів з РМ забезпечили формування здібностей до варіативного прояву техніки фізичних вправ, стабілізували надійність рухових навичок, раціональність та результативність (виконання контрольних нормативів, спортивний результат).

В інтервалах відновлення досить широко використовувалися вправи на подих: «зажени м'яч у ворота», «чий метелик полетить далі», «подуй на сніжинку»; спеціальні вправи, що передбачають видихання повітря по середній лінії язика, при цьому ми контролювали, щоб язик прийняв форму трубочки.

На цьому етапі загальна регламентація удосконалення рухових дій характеризувалась тим, що показники кількості повторень та інтенсивності вправ знаходилися в межах від 12–15 (65–70 % від РМТ) до 25–30 (85–90 % від РМТ) повторень. Така кількість була оптимальною, раціональною в моторно-вісцеральній регуляції та в формуванні автоматизованих рис рухової навички. При цьому ми використовували повні інтервали відновлення (ЧСС 95–100 уд. хв.), по мірі стабілізування рухової навички використовували скорочені інтервали відновлення (ЧСС 105–110 уд. хв.).

Висновки та перспективі подальших досліджень. Використання методичних приписів алгоритмічного типу в формуванні рухових дій у учнів з РМ, забезпечило використання явища транспозиції та профілактики інтерференції в системі рухової діяльності означених учнів.

Потрібно звернути увагу на те, що на цьому етапі, в порівнянні з першим, значно зростає вага методів аналітичного вивчення рухових дій, самостійної конкретизації, поповнення та поглиблення рухових операцій та знань. Виявлена закономірність обумовила наступні, нами використані, методи логопедичного впливу на учнів з РМ: раптова зміна умов рухової діяльності, яку спочатку визначали, а потім уточнювали у формі запитання- відповіді; прохання стисло назвати фізичну вправу, умови її використання, визначити результат; самостійна вимова слів та словосполучень «фізичне виховання», «фізична вправа», «фізичний розвиток», «фізичні якості», «вивчення рухових дій», «техніка фізичної вправи», «вихідні положення», «частота рухів, дій», «точність рухів», «швидкість руху», «траєкторія руху», «політ м'яча», «баскетбольний щит», «гімнастична вправа» тощо.

Психолого-педагогічні умови оптимального розвитку фізичних якостей, нервово-м'язової працездатності, моторно-вісцеральної регуляції, оцінно-контрольних дій, мотивації, формування зосередженості уваги на руховій та мовленнєвій діяльності, збільшення спеціального словникового запасу забезпечили досить високу результативність цього етапу корекційно-спрямованого фізичного виховання учнів з РМ.

Література

1. Берштейн, Н. А. Побудова руху / Н. А. Бурштейн. - Медгиз, 1947. - 255 с.
2. Дудієв, В. П. Розвиток руху у студентів з порушеннями мовлення / В. П. Дудієв // Актуальні проблеми дефектології: доц. міжвузівська наукова конференція. - МГПІ, 1991. - С. 54.
3. Логвінова, Л. Л. Логопедична робота з усунення порушень мовлення / Л. Л. Логвінова, Т. Л. Лактюшина. - Слов'янськ: Вид-во СГПІ, 2000. - 92 с.
4. Лях, В. І. Ідея Н. А. Бернштейна та її розвиток у науці та практиці / В. І. Лях // Теорія і практика фізичної культури. - М., 1991 - № 3. - С. 15.
- Олійник, О. М. Структура підготовчо-мотиваційного етапу корекційного фізичного виховання учнів з розладом мовлення в умовах спеціалізованих шкіл-інтернатів / О. М. Олійник // Молода спортивна наука України : збірник наукових праць з галузі фізичної культури та спорту : у 4 т. – Львів : НВФ «Українські технології», 2005. – Т. 2. – Вип. 9. – С. 152–157.
5. Олійник, О. М. Програмований підхід у розвитку рухових функцій дітей з порушенням мовлення / О. М. Олійник // Молода спортивна наука України : збірник наукових праць з галузі фізичної культури та спорту. – Львів : ЛДПУ, 2007. – Випуск № 11. – С. 106–107.

6. Сіньов, В. М. Основи дефектології В. М. Сіньов, Г. М. Кобер-ник. – К. : Вища школа, 1994. – 143 с.

7. Шеремет, М. К. Особливості мовленнєвої готовності глухих дітей до шкільного навчання / М. К. Шеремет // Корекційне навчання та виховання дітей з порушеннями слуху та мовлення: збірник наукових праць / за заг. ред. Є. Ф. Соботовича. - К. : КГПІ, 1989. – 128 с.

References

1. Bershteyn, N. A. O postroenyy dvyzhenyy / N. A. Bershteyn. – Medhyz, 1947. – 255 s.

2. Dud'ev, V. P. Razvytye dvyzhenyya u uchashchykhsya s rechevymy narushenyyamy / V. P. Dud'ev // Aktual'nye problemy defektolohyy : tez. dokl. mezhvuz. nauch. konferentsii. – МНПУ, 1991. – S. 54.

3. Lohvynova, L. L. Lohopedycheskaya rabota po ustranenyuy narushenyy zvukoproyznoshenyya / L. L. Lohvynova, T. L. Laktyushyna. – Slavansk : Yzd-vo S·HPY, 2000. – 92 s.

4. Lyakh, V. Y. Ydey N. A. Bernshteyna y ykh razvytye v nauke y praktyke / V. Y. Lyakh // Teoryya y praktyka fizycheskoy kul'tury. – 1991 – № 3. – S. 15.

5. Oliynyk, O. M. Struktura pidhotovcho-motyvatsiynoho etapu korektsiynoho fizychnoho vykhovannya uchniv z rozladom movlennyya v umovakh spetsializovanykh shkil-internativ / O. M. Oliynyk // Moloda sportyvna nauka Ukrayiny : zbirnyk naukovykh prats' z haluzi fizychnoyi kul'tury ta sportu : U 4 t. – L'viv : NVF «Ukrayins'ki tekhnolohiyi», 2005. – T. 2. – Vyp. 9. – S. 152–157.

6. Oliynyk, O. M. Prohramovanyy pidkhid u rozvytku rukhovykh funktsiy ditey z porushennyam movlennyya / O. M. Oliynyk // Moloda sportyvna nauka Ukrayiny : zbirnyk naukovykh prats' z haluzi fizychnoyi kul'tury ta sportu. – L'viv : LDPU, 2007. – Vypusk № 11. – S. 106–107.

7. Sin'ov, V. M. Osnovy defektolohiyi V. M. Sin'ov, H. M. Kobernyk. – К. : Vyshcha shkola, 1994. – 143 s.

8. Sheremet, M. K. Osobennosty rechevoy hotovnosti slaboslysha-shchykh detey k shkol'nomu obuchenyyu / M. K. Sheremet // Korrektsyonnoe obuchenye y vospytanye detey s narushenyyamy slukha y rechy : sbornyk nauchnykh trudov / za zah. red. E. F. Sobotovych. – К. : KHPY, 1989. – 128 с.

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

Азатян Тереза Юріївна, канд. пед. наук, заступник декана з питань науки і післявузівської освіти факультету спеціальної освіти, доцент кафедри спеціальної педагогіки і психології Вірменського державного педагогічного університету імені Хачатура Абовяна.

Алексєєва Людмила Андріївна, канд. мед. наук, доцент кафедри фізичної реабілітації, фізіотерапії, спортивної медицини Донецького національного медичного університету імені Максима Горького.

Алексейчук Ігор Сидорович, д-р філос. наук, професор, завідувач кафедри філософії, соціально-гуманітарних дисциплін, іноземної мови, української і латинської мов Донецького національного медичного університету імені Максима Горького.

Асоян Ліліт Едуардівна, викладач кафедри спеціальної педагогіки та психології Вірменського державного педагогічного університету імені Хачатура Абовяна.

Балаболко Олена Романівна, студентка гр. ІТ-15-2 Донбаської державної машинобудівної академії.

Бачинська Наталія Василівна, канд. наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичного виховання і спорту Дніпропетровського національного університету імені Олеся Гончара.

Бейсенова Айтолкін Болатовна, студентка групи 6Д010500-Дефектологія (2-й курс) Казахського національного педагогічного університету імені Абая.

Бескорса Олена Сергіївна, канд. пед. наук, старший викладач кафедри теорії і практики початкової освіти Державного вищого навчального закладу «Донбаський державний педагогічний університет».

Бодоріна Корнелія Андріївна, канд. пед. наук, доцент Кишинівського державного педагогічного університету ім. В. Крянге.

Брюханова Татяна Сергіївна, викладач кафедри фізичного виховання і спорту Донбаської державної машинобудівної академії.

Веріщак Ольга Олександрівна, студентка гр. СМ-14-1 Донбаської державної машинобудівної академії.

Волкова Тетяна Володимирівна, старший викладач кафедри фізичної культури та спорту Одеської національної академії харчових технологій.

Гейтенко Владислав Володимирович, аспірант кафедри теоретичних і методичних основ фізичного виховання та реабілітації Державного вищого навчального закладу «Донбаський державний педагогічний університет»; співробітник науково-дослідної лабораторії взаємодії духовного та фізичного розвитку дітей і учнівської молоді.

Глухова Ольга Айварівна, студентка гр. 4 СДОм-03-11оп (1-й курс) Федерального державного бюджетного освітнього закладу вищої професійної освіти «Череповецький державний університет».

Гонцов Володимир Андрійович, студент гр. АВП-15-1 Донбаської державної машинобудівної академії.

Гончаренко Ганна Миколаївна, аспірантка кафедри технологій корекційної та інклюзивної освіти Державного вищого навчального закладу «Донбаський державний педагогічний університет».

Грибан Григорій Петрович, д-р пед. наук, професор, академік АН ВО України, завідувач кафедри фізичного виховання та рекреації Житомирського державного університету імені Івана Франка.

Даниленко Світлана Олександрівна, аспірантка Кишинівського державного педагогічного університету імені Іона Крянге.

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

Дубінська Оксана Борисівна, студентка ОФПД 2-6 (2-й курс) Одеської національної академії харчових технологій.

Єрмоленко Маргарита Віталіївна, викладач кафедри фізичного виховання і спорту Донбаської державної машинобудівної академії.

Єрмоленко Олександр Вікторович, викладач кафедри фізичного виховання і спорту Донбаської державної машинобудівної академії.

Забіяко Юрій Олегович, старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту Дніпропетровського національного університету імені Олеся Гончара.

Івашук Ігор Петрович, асистент кафедри фізичної реабілітації, фізіотерапії, спортивної медицини Донецького національного медичного університету імені Максима Горького.

Касьянюк Олександр Сергійович, студент гр. ІТ-14-2 (2-й курс) Донбаської державної машинобудівної академії.

Кошева Людмила Василівна, канд. пед. наук, доцент кафедри фізичного виховання і спорту Донбаської державної машинобудівної академії.

Леханова Ольга Леонідівна, доцент кафедри дефектологічної освіти Федерального державного бюджетного освітнього закладу вищої професійної освіти «Череповецький державний університет».

Лисенко Владислав Миколайович, доцент Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського.

Лосік Вікторія Георгіївна, викладач кафедри фізичного виховання і спорту Донбаської державної машинобудівної академії.

Лутовінов Юрій Анатолійович, керівник фізичного виховання Державного навчального закладу «Луганський центр професійно-технічної освіти державної служби зайнятості».

Лях Анастасія Олександрівна, студентка гр. СМ-12-1 Донбаської державної машинобудівної академії.

Маланчук Сергій Федорович, студент гр. ІМ-13-1 Донбаської державної машинобудівної академії.

Малахова Жанна Володимирівна, канд. наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичної реабілітації, фізіотерапії, спортивної і

нетрадиційної медицини, фізичного виховання Донецького національного медичного університету імені Максима Горького.

Марчик Валентина Іванівна, канд. біол. наук, доцент кафедри фізичної культури та методики її викладання Криворізького педагогічного інституту ДВНЗ «Криворізький національний університет».

Матлаш Віталій Анатолійович, старший викладач кафедри фізичного виховання Сумського національного аграрного університету.

Мелюшкіна Вікторія Володимирівна, старший викладач кафедри фізичного виховання Сумського національного аграрного університету.

Нікітінська Ганна Анатоліївна, студентка гр. 4СДОБ-01-31оп (3-й курс) Федерального державного бюджетного освітнього закладу вищої професійної освіти «Череповецький державний університет».

Мириджанян Зара Мигранівна, викладач кафедри кінезіології Вірменського державного інституту фізичної культури.

Миронова Світлана Петрівна, д-р пед. наук, професор, завідувач кафедри корекційної педагогіки та інклюзивної освіти факультету корекційної та соціальної педагогіки і психології Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка

Мірошніченко Валентина Іванівна, д-р пед. наук, доцент, начальник кафедри теорії і історії держави і права Національної академії Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького.

Міцкевич Наталія Іванівна, старший викладач кафедри фізичного виховання Національного університету харчових технологій.

Мовкебаєва Зульфія Ахметваліївна, д-р пед. наук, професор, директор Ресурсного консультативного центру з інклюзивної освіти для ВНЗ РК і превентивної суїцидології Казахського національного педагогічного університету імені Абая.

Мудрян Володимир Леонідович, викладач кафедри фізичного виховання і спорту Донбаської державної машинобудівної академії.

Ніконенко Оксана Сергіївна, студентка 4-го курсу дефектологічного факультету Державного вищого навчального закладу «Донбаський державний педагогічний університет».

Олешко Валентин Володимирович, д-р наук з фіз. вихов. та спорту, професор, завідувач циклу силових видів спорту і фехтування Національного університету фізичного виховання та спорту України.

Олійник Олег Миколайович, завідувач кафедри фізичного виховання і спорту Донбаської державної машинобудівної академії.

Омельченко Марина Сергіївна, канд. пед. наук, старший викладач кафедри корекційної педагогіки Державного вищого навчального закладу «Донбаський державний педагогічний університет».

Отріщенко Валерія Юріївна, студентка гр. ПНФм-11 (5-й курс) Криворізького педагогічного інституту Державного вищого навчального закладу «Криворізький національний університет».

Перекопський Сергій Юрійович, викладач кафедри фізичної культури та теорії методики її викладання Криворізького педагогічного інсти-

туту Державного вищого навчального закладу «Криворізький національний університет».

Письменний Олександр Миколайович, старший викладач кафедри фізичної культури та методики її викладання Криворізького педагогічного інституту Державного вищого навчального закладу «Криворізький національний університет».

Піонтковська Наталя Аркадіївна, старший викладач кафедри легкої атлетики, зимових видів і велосипедного спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України.

Пристинська Тетяна Миколаївна, старший викладач кафедри здоров'я людини, біології, фізичного виховання та фізичної реабілітації Державного вищого навчального закладу «Донбаський державний педагогічний університет»; співробітник науково-дослідної лабораторії взаємодії духовного та фізичного розвитку учнівської молоді.

Пристинський Володимир Миколайович, канд. пед. наук, доцент кафедри теоретичних і методичних основ фізичного виховання та реабілітації Державного вищого навчального закладу «Донбаський державний педагогічний університет»; завідувач науково-дослідної лабораторії взаємодії духовного та фізичного розвитку дітей і учнівської молоді.

Приходько Олександра Олегівна, студентка гр. ЛВ-12-1 Донбаської державної машинобудівної академії.

Радковська Ганна Ігорівна, студентка гр. МН-14-1 (2-й курс) Донбаської державної машинобудівної академії.

Родигіна Вікторія Петрівна, старший викладач кафедри фізичного виховання Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут».

Рудь Іван Степанович, викладач кафедри фізичної культури та методики її викладання Криворізького педагогічного інституту Державного вищого навчального закладу «Криворізький національний університет».

Самохвалова Ірина Юріївна, старший викладач кафедри фізичного виховання Сумського національного аграрного університету.

Сергєєва Тетяна Петрівна, завідувач кафедри фізичної культури та спорту Одеської національної академії харчових технологій.

Савенков Володимир Андрійович, канд. пед. наук, доцент кафедри легкої атлетики, зимових видів і велосипедного спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України.

Синяченко Олег Володимирович, д-р мед. наук, член-кореспондент МНАН, завідувач кафедри внутрішньої медицини № 1 Донецького національного медичного університету імені Максима Горького.

Сокрут Валерій Миколайович, д-р мед. наук, професор, завідувач кафедри фізичної реабілітації, фізіотерапії, спортивної медицини Донецького національного медичного університету імені Максима Горького.

Сокрут Ольга Петрівна, асистент кафедри фізичної реабілітації, фізіотерапії, спортивної медицини ДонНМУ ім. М. Горького.

Сорокін Юрій Сергійович, старший викладач кафедри фізичного виховання Донбаської державної машинобудівної академії.

Тимошенко Володимир Валерійович, канд. пед. наук, старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту Донбаської державної машинобудівної академії.

Федоряка Андрій Вікторович, старший викладач кафедри гімнастики Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту.

Філінков Володимир Ілліч, канд. пед. наук, професор кафедри фізичного виховання і спорту Донбаської державної машинобудівної академії.

Халайджі Світлана Владиславівна, канд. наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичної культури і спорту Одеської національної академії харчових технологій.

Харченко Віталій Геннадійович, старший викладач кафедри фізичної культури і спорту Одеської національної академії харчових технологій.

Харченко Сергій Миколайович, старший викладач кафедри фізичного виховання Сумського національного аграрного університету.

Холодний Олександр Іванович, канд. пед. наук, доц. кафедри теоретичних і методичних основ фізичного виховання та реабілітації Державного вищого навчального закладу «Донбаський державний педагогічний університет».

Чемерис Єлизавета Тимофіївна, студентка гр. ЕП-15-1 Донбаської державної машинобудівної академії.

Черненко Валентин Дмитрович, магістр факультету фізичного виховання Державного вищого навчального закладу «Донбаський державний педагогічний університет».

Шевцова Владилена Володимирівна, студентка гр. 32-А факультету філології та історії (3-й курс) Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка.

Шепеленко Татяна Валеріївна, старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту Українського державного університету залізничного транспорту.

Ширін Ілля Костянтинович, студент гр. ЕСА-15-2т Донбаської державної машинобудівної академії.

Шутько Віктор Васильович, канд. пед. наук, доцент кафедри фізичної культури та теорії методики її викладання Криворізького педагогічного інституту Державного вищого навчального закладу «Криворізький національний університет».

Яготін Родіон Сергійович, старший викладач кафедри фізичної культури і спорту Одеської національної академії харчових технологій.

Ящишина Юлія Миколаївна, канд. психол. наук, доцент кафедри менеджменту Донбаської державної машинобудівної академії.

Заклади освіти, представлені в збірнику

Вірменський державний інститут фізичної культури – ВДІФК (м. Єреван, Вірменія);

Вірменський державний педагогічний університет імені Хачатура Абовяна – ВДПУ (м. Єреван, Вірменія);

Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка – ГНПУ (м. Глухів, Україна);

Державний вищий навчальний заклад «Донбаський державний педагогічний університет» – ДДПУ (м. Слов'янськ, Україна);

Державний навчальний заклад «Луганський центр професійно-технічної освіти державної служби зайнятості» (м. Луганськ, Україна);

Державний університет фізичної культури і спорту – ДУФКіС (м. Кишинів, Молдова);

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту – ДДІФКіС (м. Дніпропетровськ, Україна);

Дніпропетровський національний університет імені Олеся Гончара – ДНУ (м. Дніпропетровськ, Україна);

Донбаська державна машинобудівна академія – ДДМА (м. Краматорськ, Україна);

Донбаський міжрегіональний центр професійної реабілітації інвалідів – ДМЦПРІ (м. Краматорськ, Україна);

Донецький національний медичний університет імені Максима Горького – ДонНМУ (м. Краматорськ, м. Красний Лиман, Україна);

Житомирський державний університет імені Івана Франка – ЖДУ (м. Житомир, Україна);

Казахський національний педагогічний університет імені Абая – КазНПУ (м. Алмати, Казахстан);

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка – КПНУ (м. Кам'янець-Подільський, Україна);

Кишинівський державний педагогічний університет імені Іона Крянге – КДПУ (м. Кишинів, Молдова);

Комунальний вищий навчальний заклад «Дніпропетровський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти» – КВНЗ «ДОППО» (Україна);

Кременчуцький національний університет імені Михайла Остроградського – КрНУ (м. Кременчук, Україна);

Криворізький педагогічний інститут Державного вищого навчального закладу «Криворізький національний університет» – КПІ ДВНЗ «КНУ» (м. Кривий Ріг, Україна);

Коледж технологій автотранспорту і машинобудування Луганського державного університету імені Тараса Шевченка (м. Луганськ, Україна);

Науково-методичний заклад «Національний інститут освіти» Міністерства освіти Республіки Білорусь – НМЗ «НІО» МОРБ (м. Мінськ, Білорусь);

Національна академія Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького – НАДПСУ (м. Хмельницький, Україна);

Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут» – НТУ «ХПІ» (м. Харків, Україна);

Національний університет фізичного виховання та спорту України – НУФВСУ (м. Київ, Україна);

Національний університет харчових технологій – НУХТ (м. Київ, Україна);

Одеська національна академія харчових технологій – ОНАХТ (м. Одеса, Україна);

Північно-Кавказька філія ордена Трудового Червоного Прапора федерального державного бюджетного освітнього закладу вищої освіти «Московський технічний університет зв'язку та інформатики» – ПКФ МТУЗІ (м. Ростов-на-Дону, Росія)

Сумський національний аграрний університет – СНАУ (м. Суми, Україна);

Український державний університет залізничного транспорту – УкрДУЗТ (м. Харків, Україна);

Федеральний державний бюджетний освітній заклад вищої професійної освіти «Череповецький державний університет» – ФДБОЗ ВПО «ЧДУ» (м. Череповець, Росія).

Наукове видання

**ПЕДАГОГІКА І СУЧАСНІ АСПЕКТИ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Збірник наукових праць

**II Міжнародної
науково-практичної конференції**

21–22 квітня 2015 року

Технічне редагування, комп'ютерне верстання

О. М. Болкова

Формат 60 × 84/16. Ум. друк. арк. 21,86.
Обл.-вид. арк. 23,71. Тираж 100 пр. **Зам. № 8.**

Видавець і виготівник
Донбаська державна машинобудівна академія
84313, м. Краматорськ, вул. Шкадінова, 72.
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
ДК №1633 від 24.12.2003