

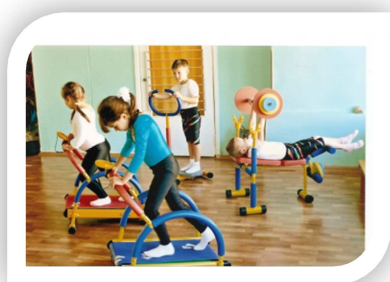
**Міністерство освіти і науки України
Донбаська державна машинобудівна академія
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»
Донецький національний медичний університет ім. М. Горького
Глухівський національний педагогічний університет ім. О. Довженка
Донбаський міжрегіональний центр професійної 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

УДК 378.1:796. 01

ББК 74.58

П 24

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. педаг. 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. педаг. 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. П 24 праць II 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. Сорокин, 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. Ермоленко, О. А. Верищак.</i> Актуальные вопросы оптимизации процесса профессионально-прикладной физической подготовки студентов машиностроительных специальностей	55
<i>С. Ю. Перекопський, В. В. Шутько.</i> Порівняльна характеристика фізичного виховання очима першокурсника	62
<i>В. Г. Лосик, А. О. Приходько.</i> Особенности мотивации учащейся молодежи к занятиям физической культурой и 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, И. С. Алексейчук.</i> Теорико-методические аспекты основы саморазвития в системе физического воспитания студентов.....	85
<i>Л. В. Кошева, А. А. Лях.</i> Влияние спортивноориентированных технологий на мотивацию студентов к здоровому образу жизни	93
<i>О. М. Олійник, В. А. Гонцов.</i> Спортивноорієнтовані технології як засіб оптимізації навчального процесу з фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів	101
<i>В. Л. Мудрян, А. И. Радковская.</i> Проблемы физического воспитания студентов и поиск их решения	106
РОЗДІЛ 2. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ	113
<i>З. М. Мириджанян.</i> Функциональные особенности кровообращения юных футболистов 9–16 лет	113

<i>С. В. Халайджиджи, Р. С. Яготин.</i> Социальный заказ на профессионально-прикладную физическую подготовку будущих специалистов холодильной промышленности.....	122
<i>Г. П. Грибан.</i> Історія діяльності гімнастичного товариства «Сокіл» на Житомирщині.....	129
<i>І. Ю. Самохвалова, В. В. Мелюшкіна.</i> Розвиток стрибучості гравців волейбольних команд аграрного ВНЗ.....	138
<i>Т. В. Шепеленко.</i> Методика розвитку мислення засобами спортивної аеробіки з метою підвищення технічної майстерності.....	145
<i>І. К. Шырин, Ю. А. Долинний.</i> Оптимизация спортивно-ориентированного физического воспитания студенческой молодёжи.....	154
<i>О. В. Єрмоленко, С. Ф. Маланчук.</i> Сучасний стан і перспективи розвитку національної законодавчої основи галузі фізичного виховання і спорту в контексті євроінтеграційних процесів.....	160
<i>О. С. Бескорса.</i> Упровадження здоров'язбережувальних технологій на уроках англійської мови в початковій школі.....	167
<i>О. І. Холодний, В. Д. Черненко.</i> Формування здоров'язбережувальних знань учнів основної школи на уроках фізичної культури.....	174
<i>Ю. А. Лутовинов, В. М. Лисенко, В. Г. Олешко.</i> Использование упражнений различной направленности в подготовительном периоде годичного макроцикла юных тяжелоатлетов.....	182
РОЗДІЛ 3. ОЗДОРОВЧА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА	188
<i>В. А. Савенков, Н. А. Піонтковська.</i> Оздоровчий велосипедний туризм.....	188
<i>В. Н. Пристинский, В. В. Гейтенко, Т. Н. Пристинская.</i> Оздоровительная физическая культура как фактор социализации учащейся молодежи.....	195
<i>А. В. Федоряка.</i> Порівняльний аналіз розвитку фізичних якостей у хлопчиків 7–8 років, що займаються в групах оздоровчої спрямованості.....	201
<i>В. В. Тимошенко, О. Р. Балаболко.</i> Оздоровительная физическая культура.....	209
РОЗДІЛ 4. ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ	219
<i>В. В. Шутько, В. Ю. Отріщенко.</i> Формування дослідницьких здібностей майбутніх вчителів під час проходження педагогічної практики.....	219
<i>В. І. Мірошніченко.</i> Розвиток мотивації до фізичного вдосконалення майбутніх офіцерів-прикордонників.....	227
<i>Ю. О. Долинний.</i> Сучасні теоретичні основи підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту до реабілітаційної роботи.....	235
<i>В. Н. Сокрут, Л. А. Алексеева, О. П. Сокрут.</i> Актуальные вопросы подготовки врачей-реабилитологов в условиях реформирования системы высшего медицинского образования.....	241

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. Алексеева, И. П. Иващук.</i> Роль порушень вегетативного тону в формуванні соматогенії при дисциркуляторних остеоартрозах	253
<i>З. А. Мовкебаева.</i> Роль ресурсних консультативних центрів в забезпеченні доступності освітнього 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. И. Мицкевич.</i> Особливості підготовки спортсменів в швидко-силових видах легкої атлетики.....	277
<i>С. П. Миронова.</i> Врахування клінічного діагнозу в корекційній роботі з дітьми, що мають вади інтелекту	288
<i>А. А. Никитинская, О. Л. Леханова.</i> Інклюзивний танець як засіб розвитку координаційних здібностей дітей і 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 произвольності артикуляційних рухів засобом розвитку рефлексивної здатності у дітей з важкими мовними порушеннями	310
<i>К. А. Бодорин, С. А. Даниленко.</i> Роль адаптивної фізичної культури в розвитку і 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> Қазақстан Республикасында білім беруді жаңарту жағдайында жоғары дефектологиялық білім берудің келешегі	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

Т. П. Сергеева, Т. В. Волкова

Одесская национальная академия пищевых технологий
(г. Одесса, Украина)

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИОННО-ЦЕННОСТНОГО
ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ У СТУДЕНТОВ
ТЕХНИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

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.

Аннотация. В статье рассмотрена проблема, которая заключается в решении противоречий между уровнем социальных современных требований к уровню подготовки молодого специалиста и неэффективным использованием в учебно-воспитательном процессе мероприятий, которые способствовали бы здоровьесбережению студенческой молодежи.

Проведен анализ состояния здоровья студентов 1-го курса Одесской национальной академии пищевых технологий. Установлены мотивы занятий физической культурой и спортом как перспективных регуляторов социальной и профессиональной активности студентов технических специальностей.

Проведена ранжировка ценностей среди студентов технологических специальностей 1-го курса. Выяснено, что среди студенток ведущими ценностями являются семья, здоровье и дети, а среди студентов – здоровье, семья и успех.

Полученные результаты определяют недостаточное понимание студентами технологических специальностей ценности здоровья, понимания здоровьесберегающей деятельности.

Ключевые слова: мотивация, ценность, ценностное отношение, подготовка, здоровьесбережение, будущий специалист.

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 проектів, 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, Н. А.* Теоретичні основи формування культури здоров'язбереження як світоглядної орієнтації майбутніх фахівців-економістів : [монографія] / Н. А. Башавець. – Одеса : Фенікс, 2011. – 418 с.

2. *Жданова, Е. В.* Формирование ценностного отношения к здоровью у студентов педагогического вуза при изучении дисциплин медико-биологического цикла : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02 «Теория и методика обучения и воспитания» / Е. В. Жданова. – Екатеринбург, 2005. – 206 с.

3. *Ключникова, Н. Н.* Формирование ценностных ориентаций в процессе профессионального развития студентов технического вуза : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Наталья Николаевна Ключникова. – Ульяновск, 2009. – 229 с.

4. *Литвинова, З. Н.* Формирование ценностного отношения личности к культуре здоровья в образовательном процессе вуза : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования» / З. Н. Литвинова. – Ставрополь, 2004. – 192 с.

5. *Мельник, Ю. Б.* Класифікація поняття «здоров'я» на підґрунті системного підходу / Мельник Ю. Б. // Вісн. Харк. нац. ун-ту ім. В. Н. Каразіна. Сер.: Валеологія: Сучасність і майбутнє : зб. наук. пр. – ХНУ, 2011. – № 951, вип. 10. – С. 76–81.

6. *Слесарева, Г. Д.* Здоровьесберегающая деятельность образовательного учреждения / Слесарева Г. Д. // Психолого-педагогическое обеспечение как здоровьесберегающий ресурс субъектов образовательного процесса. – Киров : Изд-во ВятГГУ, 2011. – С. 9–11.

7. *Смирнов, Н. К.* Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоров'я / Смирнов Н. К. – М., 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 здоровья и радости: опыт создания безопасной здоровьесберегающей среды / под ред. К. А. Колесникова. – Киров, 2011. – 146 с.

10. Ягунов, В. В. Педагогика : навч. посіб. / Ягунов 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. – Ekaterynburh, 2005. – 206 s.

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

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. – Stavropol', 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'ektov obrazovatel'noho protsessa. – Kyrov : Yzd-vo VyatHHU, 2011. – S. 9–11.

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

8. *Sokolenko, O. I.* Formuvannya tsinnisnoho stavlennya studentiv vyshchykh pedahohichnykh navchal'nykh zakladiv do svoho zdorov'ya : avtoref. dys. ... kand. ped. nauk : 13.00.04 «Teoriya i metodyka profesiyanoi 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. – Kyrov, 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**

В. Г. Харченко, О. Б. Дубинская

Национальный университет пищевых технологий

(г. Киев, Украина)

**ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ
УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА СПЕЦИАЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО
ПОДРАЗДЕЛЕНИЯ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ**

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.

Аннотация. В статье дан краткий обзор проблематики в области обучения студентов специального медицинского отделения, то есть анализируются понятия «лечебная физическая культура» и «специальные медицинские группы», рассматривается классификация групп специального ме-

дицинського відділення, процес проведення занять по фізическому воспитанию со студентами спеціальних медических підвідділень, види упражненій, необхідні для улущення состоїння здоров'я, а також для профілактики різних захворювань. Особе вниманіе уделено проблемам опорної системи. Главної целью дослідження являється використання лічєбної фізическої культури в процесі обучення студентів спеціального медического відділення. Проаналізовані нароботки українських преподавателів, лікарів і учених; обобщаються общі знання о процесі обучення студентів спеціального медического відділення, методіке проведення занять, а також о вплинні елементів лічєбної фізическої культури на здоров'є студентів і др.

Ключевые слова: фізическая культура, лічєбная фізкультура, спеціальні медическіе групи, лічєбная гімнастика, фізическіе упражненія, плаваніе, 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 хвилиний 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, заспокійливо 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, рядкові 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 проведеним 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 унеможлиблює 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 вагомою 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. *Шинкар'ов, С. І.* Фізичне виховання студентів спеціальних медичних груп / С. І. Шинкар'ов // 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 vyshchikh 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 naseleennya» / 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 vkazivky 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 rehabilitatsiyi 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 // Osvida ta pedahohichna nauka. – 2012. – № 5–6 (154–155). – S. 31–36.

10. Fizychna rehabilitatsiya, sportyvna medytsyna : pidruchnyk dlya stud. vyshchikh 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**

С. Н. Харченко, В. А. Матлаш

*Сумской национальной аграрный университет
(г. Сумы, Украина)*

**МОТИВАЦИОННЫЕ ПОТРЕБНОСТИ В ДВИГАТЕЛЬНОЙ
АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ АГРАРНОГО ВУЗА**

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.

Аннотация. В статье характеризуется мотивация двигательной активности студентов аграрного вуза. Рассматриваются результаты данных, полученных в результате анкетирования студентов 1–2-го курсов Сумского национального аграрного университета. Подвергнуты дополнительному изучению потребности в двигательной активности студентов. Определены причины недостаточно сформированной внутренней мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом.

Ключевые слова: мотив, потребность, студент, двигательная активность.

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. Могеновича [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 %, лень – 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 настрій. 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 занять фізичним вихованням студенток педагогічних спеціальностей / Г. В. Безверхня, М. І. Маєвський // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2015. – № 2. – С. 28–31.

2. *Боген, М. М.* Физическое совершенство как основное понятие теории физической культуры / Боген М. М. / Теория и практика физ. культуры. – 1997. – № 5. – С. 18–20.

3. *Ефимова, И. В.* Состояние здоровья и мотивация физкультурно-оздоровительной деятельности студентов при различных факторах риска нейросоматических заболеваний / И. В. Ефимова // Теория и практика физ. культуры. – 1996. – № 8. – С. 19–22.

4. *Могендович, М. Р.* Кинезофилия и моторно-висцеральная координация / М. Р. Могендович // Моторно висцеральные координации и их нарушения : науч. тр. Пермского гос. мед. института. – Пермь, 1999. – С. 6–17.

5. *Ремимидт, Х.* Подростковый и юношеский возраст: проблемы становления личности [электронный ресурс] / Т. А. Гудкова. – Режим доступа: <http://www.libok.net/writer/4002/>.

6. *Рубинштейн, С. Л.* Основы общей психологии : в 2 т. / С. Л. Рубинштейн. – М. : Педагогика, 1989. – Т. 2. – 328 с.

7. *Семенов, А. Г.* Повышение эффективности физического воспитания студентов : автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. Г. Семенов. – Санкт-Петербург, 1997. – 24 с.

8. *Сиротін, О. С.* Особливості формування мотивації у студентів вищих навчальних закладів до занять фізичними вправами / О. С. Сиротін // Фізичне виховання студентської молоді: проблеми та перспективи : матеріали міжнародної електронної науково-практичної конференції. – К. : КОМПРИНТ, 2013. – С. 67–72.

9. *Сухарев, А. Г.* Здоровье и физическое воспитание детей и подростков / А. Г. Сухарев. – М. : Медицина, 1991. – 272 с.

10. *Taranenko, A. Ф.* Формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями в зависимости от профессиональной ориентации : автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. Ф. Тараненко. – Малаховка, 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 naukovо-sportyvnyy visnyk. – 2015. – № 2. – S. 28–31.

2. *Bohen, M. M.* Fyzycheskoe sovershenstvo kak osnovnoe ponyatyte teoryy fyzycheskoy 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 zabolevaniy / 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 : nauch. tr. Permskoho hos. med. ynstytuta. – Perm', 1999. – S. 6–17.

5. *Remshmydt, Kh.* Podrostkovy y yunosheskyy vozrast: problemy stanovlenyya lychnosti [elektronnyy resurs] / T. A. Hudkova. – Rezhym dostupa: <http://www.libok.net/writer/4002/>.

6. *Rubynshteyn, S. L.* Osnovy obshchey psykholohy : v 2 t. / S. L. Rubynshteyn. – M. : Pedahohyka, 1989. – T. 2. – 328 s.

7. *Semenov, A. H.* Povyshenye efektyvnosti fyzycheskoho vospytaniya studentov : avtoref. dys. ... kand. ped. nauk / A. H. Semenov. – Sankt-Peterburh, 1997. – 24 s.

8. *Syrotin, O. S.* Osoblyvosti formuvannya motyvatsiyi u studentiv vyshchyykh navchal'nykh zakladiv do zanyat' fizychnymy vpravamy / O. S. Syrotin // Fizychnе vykhovannya student-s'koyi molodi: problemy ta perspektyvy : materialy mizhnarodnoyi elektronnoyi naukovо-praktychnoyi konferentsiyi. – K. : KOMPRYNT, 2013. – S. 67–72.

9. *Sukharev, A. H.* Zdorov'e y fyzycheskoe vospytanye detey y podrostkov / A. H. Sukharev. – M. : Medytsyna, 1991. – 272 s.

10. *Taranenko, A. F.* Formyrovanye motyvatsyy k zanyatyyam fyzycheskymy uprazhnenyyamy v zavysymosti ot professyonal'noy oryentatsyy : avtoref. dys. ... kand. ped. nauk / A. F. Taranenko. – Malakhovka, 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**

В. В. Тимошенко, О. Н. Олейник, Ю. С. Сорокин
Донбасская государственная
машиностроительная академия
(г. Краматорск, Украина)

Ж. В. Малахова
Донецкий национальный медицинский
университет им. М. Горького.
(г. Краматорск, Украина)

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПОРТИВНООРИЕНТИРОВАННЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ КАК НЕОБХОДИМОЕ УСЛОВИЕ ОПТИМИЗАЦИИ
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОЦЕССА В ВУЗЕ**

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.

Аннотация. В статье рассматриваются проблемы совершенствования системы физического воспитания вуза неспортивного типа на основе использования инновационных педагогических технологий. Определены

пути повышения эффективности проведения учебных занятий при помощи спортивноориентированной технологии физического воспитания студентов. Установлены мотивы, определяющие интерес к занятиям физической культурой, и личные интересы студентов к занятиям разного вида двигательной активностью.

Ключевые слова: физическое воспитание, модернизация, мотивация, инновация, спортивноориентированные технологии.

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, сформувані 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. Спортивноорієнтовані 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 спортивноорієнтованих 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].

Спортивноорієнтована 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 спортивноорієнтованих 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 спортивноорієнтованого напряму 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 спортивноорієнтованого 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'язошаджувальні 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 спортивноорієнтованих 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. *Игошев, М. В.* Формирование спортивной культуры студентов высшего учебного заведения / М. В. Игошев // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 10. – С. 19–21.

2. *Козлов, А. В.* Альтернативная методика спортивноориентированного физического воспитания студентов гуманитарных вузов : автореф. дис. канд. пед. наук : 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / А. В. Козлов. – Воронеж, 2006. – 20 с.

3. *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 і спорту : науковий журнал – Харків : ХОВНОКУ, ХДАДМ, 2010. – № 8. – 132 с.

4. *Манжелей, И. В.* Педагогические модели физического воспитания / И. В. Манжелей. – М. : Теория и практика физической культуры, 2005. – 185 с.

5. *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, 2009. – Вип. 13, т. 2. – С. 133–138.

6. *Темченко, В. А.* Секционная форма организации физического воспитания студентов / В. А. Темченко, Р. Р. Сіренко // Физическое воспитание студентов. – 2010. – № 3. – С. 99–104.

7. *Церковна, Е. В.* Проблемы поиска путей оптимизации процесса физического воспитания в высших учебных заведения / Церковна Е. В. // Педагогіка, психологія і медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. / Е. В. Церковна, А. И. Приходько, А. В. Попрошаев – Харьков, 2008. – № 8. – С. 154–158.

8. *Чуйко, Г. В.* Гуманізація освіти і проблеми фізичного виховання і 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.

9. *Щербакова, Е. В.* системный подход к совершенствованию образовательной среды вузов / Е. В.Щербакова, Т. М. Нечаева, Т. А. Кузнецова // Современные проблемы науки и образования. – 2006. – № 1 – С. 108-109.

10. *Якиманская, И. С.* Личностно-ориентированное обучение в современной школе / И. С. Якиманская. – М. : Сентябрь, 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. *Kozlov, A. V.* Alternativnaya metodika sportivno-orientirovannogo fizicheskogo vospitaniya studentov gumanitarnyx vuzov : avtoref. dis. ... kand. ped. nauk : 13.00.04 «Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya, sportivnoj trenirovki, ozdorovitelnoj i adaptivnoj fizicheskoy kultury» / A. V. Kozlov. – Voronezh, 2006. – 20 s.
3. *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 : naukovij zhurnal. – Xarkiv : XOVNOKU, XDADM, 2010. – № 8. – 132 s.
4. *Manzhelej, I. V.* Pedagogicheskie modeli fizicheskogo vospitaniya / I. V. Manzhelej. – M. : Teoriya i praktika fizicheskoy kultury, 2005. – 185 s.
5. *Pillipej, L. P.* Efektivnist proektuvannya pfp na osnovi sformovanosti motivacijnõj 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.
6. *Temchenko, V. A.* Sekcionnaya forma organizacii fizicheskogo vospitaniya studentov / V. A. Temchenko, R. R. Sirenko // Fizicheskoe vospitanie studentov. – 2010. – № 3. – S. 99–104.
7. *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. Pridorok, A. V. Poproshaev. – Xarkov, 2008. – № 8. – S. 154–158.
8. *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.
9. *Shherbakova, E. V.* Sistemnyj podxod k sovershenstvovaniyu obrazovatelnoj srede vuzov / E. V. Shherbakova, T. M. Nechaeva, T. A. Kuznecova // Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya. – 2006. – № 1 – S. 108–109.
10. *Yakimanskaya, I. S.* Lichnostno-orientirovannoe obuchenie v sovremennoj shkole / I. S. Yakimanskaya. – M. : 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**

Н. В. Бачинская, Ю. О. Забияко

*Днепропетровский национальный университет им. О. Гончара
(г. Днепропетровск, Украина)*

**ИССЛЕДОВАНИЕ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ
СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ В АСПЕКТЕ ПОЛОВОГО
ДИМОРФИЗМА**

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.

Аннотация. В статье авторами осуществлен анализ научно-методической литературы по вопросам изучения особенностей полового диморфизма в сфере физической культуры и спорта. Проведены антропометрические измерения девушек и юношей, занимающихся и не занимающихся спортом, на примере сложнокоординационных видов спорта, а также представлена сравнительная характеристика полученных данных.

Ключевые слова: антропометрия; студенты-спортсмены; половой диморфизм.

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 статевого 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 статевого 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 статевого 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 статевого 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. *Замчий, Т. П.* Морфологические, функциональные и психологические особенности спортсменов и спортсменок силовых видов спорта с позиции полового диморфизма / Т. П. Замчий, Ю. В. Корягина // Лечебная физкультура и спортивная медицина. – 2011. – № 7. – С. 18–26.

2. *Исаева, З. В.* К вопросу о влиянии функциональных возможностей организма на работоспособность спортсменок высокой квалификации / Исаева З. В., Колодезникова С. И. // Вектор науки ТГУ. – 20014. – № 7. – С. 123–125.

3. *Кочеткова, Е. Ф.* Особенности и проблемы полового диморфизма в спорте / Кочеткова Е. Ф., Опарина О. Н. // Современные научные исследования и инновации. – 2014. – № 7. – Режим доступа: <http://web.snauka.ru/issues/2014/07/35829> (дата обращения: 26.06.2015).

4. *Кочеткова, Е. Ф.* Роль физической культуры в сохранении репродуктивного здоровья / Кочеткова Е. Ф., Опарина О. Н. // Международный научно-исследовательский журнал. – 2014. – № 3-4 (22). – С. 79–80.

5. *Мартыросов, Э. Г.* Стандарты телосложения высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в основных олимпийских видах спорта : дис. ... д-ра биол. наук / Э. Г. Мартыросов. – М., 1998. – С. 98.

6. *Мартыросов, Э. Г.* Технологии и методы определения состава тела человека / Э. Г. Мартыросов, Д. В. Николаев, С. Г. Руднев. – М. : Наука, 2006. – 248 с. – ISBN 5-02-035624-7 (в пер.).

7. *Общая сексопатология* / под ред. Васильченко И. С. – М. : Просвещение, 1989. – 242 с.

8. *Садовски, Е.* Половой диморфизм и индивидуальные развития координационных способностей высококвалифицированных спортсменов восточных единоборств / Е. Садовски // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 8.

9. *Соболева, Т. С.* О проблемах женского спорта / Т. С. Соболева // Теория и практика физической культуры. – 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. *Drozdowski, Z.* Dymorfizm piciowy i jego przejawy w sporcie : monografie. – Poznan : AWF, 1980. – № 140. – 283 s.

References

1. *Zamchy, T. P.* Morfolohycheskye, funktsyonal'nye y psikhologhycheskye osobennosty sport-smenov y sport-smenok sylovykh vydov sporta s pozytsyy polovoho dymorfyzma / T. P. Zamchy, 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.* Osobennosty y problemy polovoho dymorfyzma v sporte / Kochetkova E. F., Oparyna O. N. // *Sovremennye nauchnye yssledovaniya 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 reproduktivnoho 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 vysokokvalyfytyrovannykh sport-smenov, spetsyalyziryuyushchyhsya v osnovnykh olymпыyskiykh vydakh sporta : dys. ... d-ra byol. nauk / E. N. Martyrosov. – M., 1998. – S. 98.
6. *Martyrosov, E. N.* Tekhnologhy y metody opredelenyya sostava tela cheloveka / E. N. Martyrosov, D. V. Nykolaev, S. H. Rudnev. – M. : Nauka, 2006. – 248 c. – ISBN 5-02-035624-7 (v per.).
7. *Obshchaya seksopatologhyya* / pod red. Vasyl'chenko Y. S. – M. : Prosveshchenye, 1989. – 242 s.
8. *Sadovsky, E.* Polovoy dymorfizm y yndyvydual'nye razvytyya koordynatsyonnykh sposobnostey vysokokvalyfytyrovannykh 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**

В. И. Марчик, А. Н. Письменный, И. С. Рудь
Криворожский педагогический институт
ГВУЗ «Криворожский национальный университет»
(г. Кривой Рог, Украина)

**АКТУАЛЬНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
В ЗАВЕДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ**

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.

Аннотация. В статье дан краткий обзор проблематики в области актуальности физического воспитания в высших учебных заведениях. Получены данные о том, что преподаватели вуза не поддерживают мнение о негативном влиянии физической культуры на организм детей, подростков, молодежи и призывы об отмене уроков (занятий) физической культуры в общеобразовательных учебных заведениях, а также в подготовке бакалавров, специалистов, магистров. Полученные результаты совпадают с мнением о необходимости модернизации существующей системы физического воспитания студентов.

Ключевые слова: физическое воспитание, студенты, дисциплина.

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 вищів 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 усвідомлене 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 Тamarою 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. Вступил в силу закон об электронных петициях [Електронний ресурс] / Судебно-юридическая online-газета. – Режим доступа: <http://sud.ua/news/2015/10/29/82701-vstupil-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 Вінниць. 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. *Сорокин, Ю. С.* Теоретико-методологические аспекты модернизации концепций физического воспитания студенческой молодежи в Украине / Ю. С. Сорокин // 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. 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 спортивноорієнтованого 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. – Том 2, вып. 19. – С. 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 Ukrayne / 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 Ukrayiny: 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. *Oliylyk, O. M.* Osnovni shlyakhy formuvannya potreb molodi shchodo sportyvno oriyentovannoho fizychnoho vykhovannya / O. M. Oliylyk, 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**

В. П. Родыгина

*Национальный технический университет
«Харьковский политехнический институт»
(г. Харьков, Украина)*

**ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СИСТЕМЕ
ПРОФЕСИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ
ИНЖЕНЕРОВ-ХИМИКОВ**

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.

Аннотация. В статье рассматриваются: особенности физического воспитания в процессе профессиональной подготовки будущих инженеров-химиков; психофизиологические особенности, содержание и условия деятельности будущих инженеров-химиков.

Ключевые слова: физическое воспитание, профессиональная подготовка, будущие инженеры-химики.

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 вищих 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 вищих 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 крововтрата, 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.* Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособ. / В. А. Бароненко, Л. А. Раппопорт ; под ред. В. А. Бароненко. – М. : Альфа. – М., 2003. – 352 с.

2. *Бишаева, А. А.* Профессионально-оздоровительная физическая культура студента : учебное пособие / А. А. Бишаева. – М. : КНОРУС, 2013. – 304 с.

3. *Виленский, М. Я.* Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – 2-е изд., стер. – М. : КНОРУС. 2012. – 240 с.

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

5. *Ильинич, В. И.* Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста / В. И. Ильинич // Физическая культура студента : ученик / под ред. В. И. Ильинича. – М. : Гардарики, 1999. – С. 380–432.

6. *Кобяков, Ю. П.* Физическая культура. Основы здорового образа жизни / Кобяков Ю. П. – Ростов н/Д. : Феникс., 2012. – 252 с.

7. *Кривошеева, Г. Л.* Формування культури здоров'я студентів університету : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Кривошеева Г. Л. – Луганськ, 2001. – 19 с.

8. *Крылова, Л. М.* Здоровый образ жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья. Физическая культура : учеб. пособ. / Крылова Л. М. ; под. ред. В. А. Коваленко. – М. : АСВ, 2000.

9. Психология профессионального здоров'я : учебное пособие / под. ред. проф. Г. С. Никифорова. – СПб : Речь, 2006. – 480 с.

10. *Раевский, Р. Т.* Профессионально-прикладная подготовка студентов технических вузов / Раевский Р. Т. – М., 1995. – 136 с.

References

1. *Baronenko, V. A.* Zdorovj'e y fizycheskaja kuljtura studenta : uceb. posob. / V. A. Baronenko, L. A. Rappoport ; pod red. V. A. Baronenko. – M. : Aljfa. – M, 2003. – 352 s.
2. *Byshaeva, A. A.* Professyonaljno-ozdorovyteljnaja fizycheskaja kuljtura studenta : ucebnoe posobyje / A. A. Byshaeva. – M. : KNORUS, 2013. – 304 s.
3. *Vylenskyj, M. Ja.* Fizycheskaja kuljtura y zdorovyj obraz zhyzny studenta: ucebnoe posobyje / M. Ja. Vylenskyj, A. Gh. Ghorshkov. – 2-e yzd., ster. – M. : KNORUS. 2012. – 240 s.
4. *Ghryban, V. Gh.* Valeologhija : navchalnyj posibnyk / Ghryban V. Gh. – K. : Centr navchalnoji literatury, 2005. – 256 s.
5. *Yljnych, V. Y.* Professyonaljno-prykladnaja fizycheskaja podghotovka studentov. Fizycheskaja kuljtura v professyonalnoj dejateljnosti bakalavra y specyalysta / V. Y. Yljnych // Fizycheskaja kuljtura studenta : uchenyk / pod red. V. Y. Yljnych. – M. : 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 universytetu : 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 : uceb. posob. / Krylova L. M. ; pod. red. V. A. Kovalenko. – M. : ASV, 2000.
9. *Psykhologhija professyonalnogho zdorov"ja : ucebnoe posobyje / pod. red. prof. Gh. S. Nykyforova. – SPb : Rechj, 2006. – 480 s.*
10. *Raevskyj, R. T.* Professyonaljno-prykladnaja podghotovka studentov tekhnicheskyykh vuzov / Raevskyj R. T. – M., 1995. – 136 s.

М. В. Ермоленко, О. А. Верищак

*Донбасская государственная машиностроительная академия
(г. Краматорск, Украина)*

**АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ОПТИМИЗАЦИИ ПРОЦЕССА
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ МАШИНОСТРОИТЕЛЬНЫХ
СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ**

М. В. Єрмоленко, О. А. Веріщак

*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
PHYSICAL PREPARATION OF STUDENTS MACHINE-BUILDING
SPECIALTIES**

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы оптимизации профессионально-прикладной физической подготовки на основе применения современных педагогических технологий обучения.

Ключевые слова: педагогическая технология, профессионально-прикладная физическая подготовка, система физического воспитания.

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 проблемы и ее актуальность. Современное состояние экономики в нашем государстве переживает период стагнации. Особенно это касается такой важной отрасли, как машиностроение, где успешность зависит не только от объективных факторов, но и от субъективных,

а именно качества кадрового потенциала. Путь успешного развития нашего государства на современном этапе лежит через проведение широкого спектра реформ, которые должны касаться абсолютно всех сфер государственной жизнедеятельности. Безусловно, в этом процессе ведущее место отведено экономико-социальным аспектам жизни общества. Но не следует забывать, что немаловажное значение отведено сфере образования, которая является «двигателем» существующих преобразований, потому что благодаря образованию осуществляется эффективная подготовка высококвалифицированных специалистов различных отраслей народного хозяйства. Именно поэтому сложившаяся тенденция заставляет активно искать пути совершенствования сложившейся системы [3, с. 17].

Как известно, переход образования на качественно новый уровень невозможен без коренных изменений в подходах к структуризации и организации подготовки высококвалифицированных специалистов. В связи с этим возрастают требования к процессу развития и совершенствования профессионально необходимых качеств студентов в период их обучения в высших учебных заведениях.

Повышение качества подготовки будущих специалистов в стране возможно путем более активного использования научного и учебного потенциала вузов различного профиля при широком применении современных психолого-педагогических технологий. Существующая система образования, соответствующая потребностям индустриального общества и во многом способствовавшая его успехам, в настоящее время все больше приходит в противоречие с потребностями зарождающегося информационно-индустриального общества, которое объявляет спрос на образование и профессиональную подготовку в значительно более разнообразных формах по сравнению с уже существующими [1, с. 35; 5, с. 48].

Новое общество должно стать обществом, пронизанным информацией, открытым для связей с миром, с постоянной восприимчивостью к новым знаниям и навыкам. Успешное его развитие требует создания новой системы образования. Безусловно, новая система образования должна опираться на новые технологии преподавания, составляющие фундамент профессиональной психофизической готовности человека [7, с. 97–98].

Сложность целей, стоящих перед образованием, делает сложным сам образовательный процесс, который может быть успешно реализован лишь в рамках специально созданных образовательных систем, где существенную роль играют педагогические технологии. Совершенствование преподавания по новым педагогическим технологиям и внедрение их в процесс позволит студентам играть более активную роль в процессе обучения, а преподавателям – иметь обратную связь. На уровне высшего профессионального образования основной целью обучения является повышение качества подготовки специалистов в стране в рамках как основного, так и дополнительного образования путем более активного использования научного и учебного потенциала ведущих вузов [10, с. 52–53].

Анализ последних исследований и публикаций. В физическом воспитании накоплен значительный теоретический и практический материал как отечественных, так и зарубежных специалистов по вопросам профессионально-прикладной физической подготовки в аспекте поиска и реализации новых педагогических технологий. Проблемы профессионально-прикладной физической подготовки в своих работах рассматривали Раевский Р. Т., Ильинич В. А., Жидких В. П., Сигов Н. Д., Каравашкин О. В. и др. Педагогические технологии анализировали Селевко Г. К., Хмель Н. Д., Хайруллин Г. Т., Берикханова А. Е., Исламгулова С. К., Гусарова Е. Н., Кусаинов Г. М. и др.

Анализ и обобщение опыта применения образовательных технологий позволил нам сделать вывод о необходимости создания технологии преподавания профессионально-прикладной физической подготовки в вузах, основанной на педагогических технологиях, с целью достижения у выпускников необходимого уровня профессиональной психофизической готовности.

Формулировка цели и задач работы

Целью работы является теоретическое обоснование необходимости разработки педагогической технологии, обеспечивающей эффективность профессионально-прикладной физической подготовки в вузе.

Согласно цели исследования нами поставлены следующие *задачи*:

- 1) выявить основные направления развития профессионально-прикладной физической подготовки студентов на современном этапе;
- 2) обосновать необходимость разработки педагогических технологий комплексного характера, применяемых в процессе профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

Изложение основного материала. Понимание того, что физические упражнения вызывают не только изменение физического состояния, но и воздействуют на личность, приводит к тому, что понятие профессионально-прикладная физическая подготовка начинают толковать расширено. Авторы (В. И. Жолдак, В. И. Ильинич, В. А. Кабачков, М. В. Ниязов, А. М. Кандауров, Е. А. Полуниин и др.) считают, что так называемыми профессионально важными способностями или качествами индивида правомерно считать те, от которых существенно зависит не только результативность (эффективность) профессиональной деятельности, но и возможности ее совершенствования, а также адекватность поведения при вероятных в ней экстремальных ситуациях, например аварийных. Но ведь адекватность поведения, безусловно, не может относиться к физической подготовленности. Пути разрешения противоречия стали намечаться с постановкой проблемы о физической культуре личности и способах ее достижения. Здесь речь идет о физическом совершенствовании как одной из целей воспитания человека, повышения уровня его личной культуры. Все это в полной мере относится и к отрасли физического воспитания, рассматривающей процессы подготовки личности к будущей трудовой деятельности.

В этой связи остаются недостаточно изученными вопросы профессионально-прикладной физической подготовки студенческой молодежи в отрасли машиностроения. В настоящее время в высшей школе в связи со снижением уровня здоровья студентов недостатками в воспитании личности, готовой добиваться успехов в сложившихся условиях избранной профессии, ведется разработка методик с использованием средств физической культуры и спорта, которые не соответствуют по инновационным и информационно-технологическим подходам современным требованиям и вызовам времени. В литературе нет единого мнения по вопросу структуры учебного процесса по физическому воспитанию. Некоторые авторы считают, что структура учебных занятий в вузах должна сводиться к развитию в определенной последовательности физических качеств или избирательному развитию профессионально важных физических качеств. В ряде случаев отдельные авторы определяют систему физической подготовки студентов в вузах как спортивно-техническую подготовку в определенных видах спорта. Наметившиеся противоречия свидетельствуют о том, что существующие методики подготовки будущих специалистов средствами физического воспитания утрачивают свою актуальность.

Это объясняется тем, что научно-технический прогресс привел к значительному увеличению механизации и автоматизации производственных процессов. Появилась новая, более современная техника и технология производства, что привело к снижению физической нагрузки на специалиста. В то же время значительно увеличилась интенсивность и напряженность труда, повысилась индивидуальная ответственность инженера за результат его производственной деятельности. Поэтому высокий уровень сложности современной техники и технологий, повышение объема профессиональной двигательной активности различной интенсивности предполагают соответствующую функциональную и физическую подготовку человека, которая в современных условиях может обеспечиваться применением комплексной педагогической технологии в структуре профессионально-прикладной физической подготовки студентов машиностроительных специальностей [3, с. 32–34].

Проведенный нами анализ литературных источников дает возможность утверждать, что в настоящее время психофизические особенности профессиональной подготовки специалистов отрасли машиностроения по всему перечню специальностей еще недостаточно исследованы. Отсутствует обобщающий перечень основных профессионально важных психофизических качеств, недостаточно разработаны методики их воспитания. На наш взгляд, процесс профессиональной подготовки специалиста любой профессии должен строиться на основании разработанной психофизической модели специалиста. Достаточный минимум развития профессионально важных качеств должен определяться параметрами модели и уровнем их значимости для обеспечения профессиональной готовности. В этой свя-

зи является актуальным изучение влияния различных средств и методов физической культуры на воспитание и коррекцию профессионально важных качеств.

Таким образом, достаточно актуальным и своевременным можно считать вопрос разработки педагогической технологии подготовки специалистов в различных отраслях народного хозяйства, которая носила бы комплексный характер. На наш взгляд, эта задача чрезвычайно актуальна и сопряжена с привлечением комплекса информационных и технологических подходов, отвечающих духу времени. Предполагаемая педагогическая технология, а точнее, модель, должна основываться на:

- гуманно-личностной ориентации занимающихся (индивидуальный подход);
- активизации и интенсификации деятельности занимающихся;
- эффективности управления и организации учебного процесса (взаимообуславливающая связь педагог-студент-педагог);
- применении новых и новейших информационных средств.

Применение комплексных педагогических технологий обуславливает значительное улучшение показателей совершенствования у студентов навыков и умений, нервно-мышечной работоспособности, которые будут соответствовать государственным стандартам профессиональной подготовленности. Кроме этого, решается задача интенсификации учебного процесса, расширения диапазона двигательных режимов на основе принципов экстраполяции функций высшей нервной деятельности и структурирования двигательной функциональной системы.

Не стоит забывать, что профессионально-прикладная физическая подготовка студентов должна быть включена во все разделы программы по физическому воспитанию, выполняя связующую, координирующую и активизирующую функцию, где ее основной задачей в высших учебных заведениях различного профиля будет формирование физических, физиологических и психических качеств, способствующих достижению и поддержанию готовности к успешной профессиональной деятельности.

Таким образом, необходимо отметить, что современные педагогические технологии в профессионально-прикладной физической подготовке должны строиться на основании системного подхода к использованию всех форм, средств и методов, с помощью которых уровень развития профессионально важных качеств будущих специалистов к моменту окончания учебного заведения будет доведен или максимально приближен к параметрам модели.

Выводы

1. Современный этап развития «информационно-индустриального» общества, требующий повышения качества подготовки молодых рабочих кадров, обуславливает усиление роли прикладной функции физического воспитания. Вместе с тем в условиях традиционной организации учебного

процесса профессионально-прикладная физическая подготовка учащихся вузов не всегда обеспечивает необходимое воздействие на их профессионально значимые качества. Это обуславливает поиск новых эффективных педагогических технологий в реализации профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

2. Разработка и применение новых педагогических технологий в системе физического воспитания позволит эффективно реализовать основные задачи профессионально-прикладной физической подготовки. Что в свою очередь обеспечит формирование физических, физиологических и психических качеств, способствующих достижению и поддержанию готовности к успешной профессиональной деятельности.

Перспективами дальнейших исследований в данном направлении считаем разработку и апробацию комплексной педагогической технологии с учетом психофизической модели специалиста в структуре профессионально-прикладной физической подготовки.

Литература

1. *Абдулина, О. А.* Мониторинг качества профессиональной подготовки / О. А. Абдулина // Высшее образование в России. – 1998. – № 3. – С. 35–39.

2. *Варавин, В. Н.* Основы профессионально-прикладной направленности физической подготовки будущих инженеров в технических вузах / Варавин В. Н., Зильберман И. З. // Российская научная конференция. – Ростов-н/Д., 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. Вопросы профессиональной подготовки и оздоровительной физической культуры : сб. статей. – Сочи : ИФК СГУТ и КД, 2003.

5. *Гончаров, В. Д.* Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов: реальность и перспективы / Гончаров В. Д., Романов Б. Ф., Юкиш В. Ф. // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 7 – С. 48.

6. *Жуковская, З. Д.* Методологические основы и технологии разработки, функционирования комплексной системы контроля качества подготовки специалистов в вузе : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Жуковская З. Д. – СПб., 1994. – С. 14.

7. *Ильинич, В. И.* Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов в вузах (научно-методические и организационные основы) / Ильинич В. И. – М. : Высшая школа, 1978. – 144 с.

8. *Ильинич, В. А.* Рекомендации по проблеме средства физической культуры и спорта при подготовке студентов к будущей профессиональной деятельности / Ильинич В. А. – М., 1986. – 72 с.

9. *Иванов, Г. Д.* Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов / Иванов Г. Д. – Алма-Ата : Казахский ин-т физической культуры, 1978. – 84 с.

10. *Раевский, Р. Т.* Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов / Раевский Р. Т. – М. : Высшая школа, 1985. – 136 с.

11. *Филь, С. Н.* Профессиональная подготовка студентов в институте физической культуры / Филь С. Н., Пешков В. П. – Киев : Вища школа, 1985. – 136 с.

References

1. *Abdulyna, O. A.* Monitorynh kachestva professyonal'noy podgotovky / O. A. Abdulyna // Vysshee obrazovanye v Rossyy.– 1998. – № 3. – S. 35–39.

2. *Varavyn, V. N.* Osnovy professyonal'no-prykladnoy napravlennoy fizycheskoy podgotovky budushchykh ynzhenyrov v tekhnicheskyykh vuzakh / Varavyn V. N., Zyl'berman Y. Z. // Rossyyskaya nauchnaya konferentsyya. – Rostov-n/D., 1997. – S. 136–138.

3. *Volkov, V. L.* Osnovy profesiyno-prykladnoy fizychnoyi pidgotovky student-s'koyi molodi / Volkov V. L. – K. : Znannya Ukrayiny, 2004. – 82 s.

4. *Voprosy professyonal'noy podgotovky y ozdorovytel'noy fizycheskoy kul'tury : sb. statey.* – Sochy : YFK S·HUT y KD, 2003.

5. *Honcharov, V. D.* Professyonal'no-prykladnaya fizycheskaya podgotovka studentov vuzov: real'nost' y perspektyvy / Honcharov V. D., Romanov B. F., Yukysh V. F. // Teoryya y praktyka fizycheskoy kul'tury. – 1993. – № 7 – S. 48.

6. *Zhukovskaya, Z. D.* Metodolohycheskiye osnovy y tekhnolohyy razrabotky, funktsyonyrovaniya kompleksnoy systemy kontrolya kachestva podgotovky spetsyalystov v vuze : avtoref. dys. ... d-ra ped. nauk / Zhukovskaya Z. D. – SPb., 1994. – S. 14.

7. *Yl'nych, V. Y.* Professyonal'no-prykladnaya fizycheskaya podgotovka studentov v vuzakh (nauchno-metodycheskiye y orhanyzatsyonnye osnovy) / Yl'nych V. Y. – M. : Vysshaya shkola, 1978. – 144 s.

8. *Yl'nych, V. A.* Rekomendatsyy po probleme sredstva fizycheskoy kul'tury y sporta pry podgotovke studentov k budushchey professyonal'noy deyatel'nosti / Yl'nych V. A. – M., 1986. – 72 s.

9. *Yvanov, H. D.* Professyonal'no-prykladnaya fizycheskaya podgotovka studentov / Yvanov H. D. – Alma-Ata : Kazakhskyy yn-t fizycheskoy kul'tury, 1978. – 84 s.

10. *Raevskyy, R. T.* Professyonal'no-prykladnaya fizycheskaya podgotovka studentov tekhnicheskyykh vuzov / Raevskyy R. T. – M. : Vysshaya shkola, 1985. – 136 s.

11. *Fyl', S. N.* Professyonal'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. Шутько

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

**ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
ОЧИМА ПЕРШОКУРСНИКА**

С. Ю. Перекопский, В. В. Шутько

*Криворожский педагогический институт
ГВУЗ «Криворожский национальный университет»
(г. Кривой Рог, Украина)*

**СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ ГЛАЗАМИ ПЕРВОКУРСНИКА**

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

*Kryvyi Rih Pedagogical Institute of State Institution
of Higher Education «Kryvyi Rih National University»
(Kryvyi 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.

Аннотация. Целью данного исследования было изучение потребности студентов-первокурсников Криворожского педагогического института «Криворожского национального университета» в занятиях физической культурой и спортом и отношение к дисциплине «Физическое воспитание». В результате проведенных исследований в статье отображается связь физического воспитания в школе и вузе и исследование желания студентов заниматься тем или иным видом спорта, который более близок данному субъекту.

Ключевые слова: студенты, здоровье, физическое воспитание.

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 plusyees and minesyees 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?

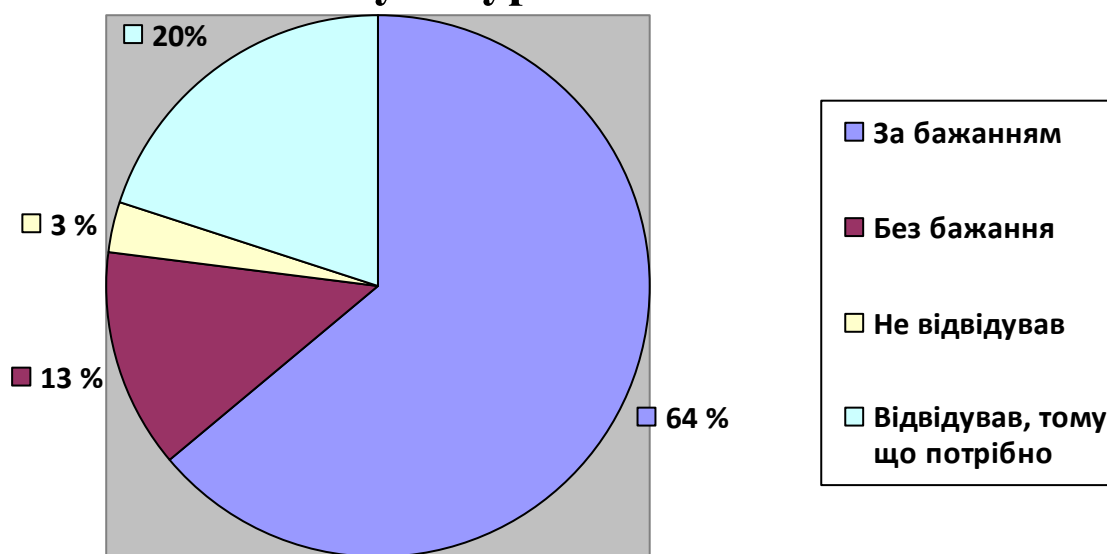


Рисунок 1 – Ставлення колишніх учнів до занять фізичним вихованням у школі

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.

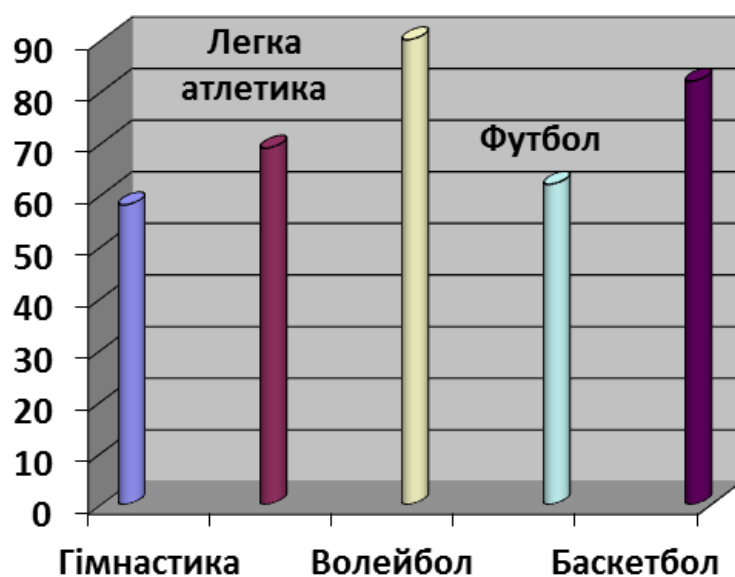


Рисунок 3 – Обсяг вивчених технічних вправ з програмних видів спорту

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.

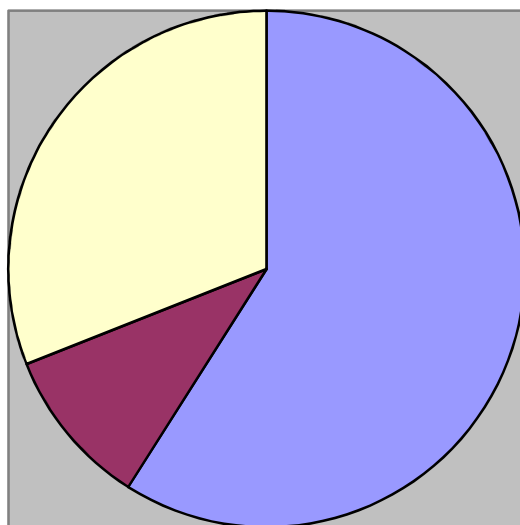


Рисунок 5 – Дані щодо ставлення першокурсників до фізичного виховання

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

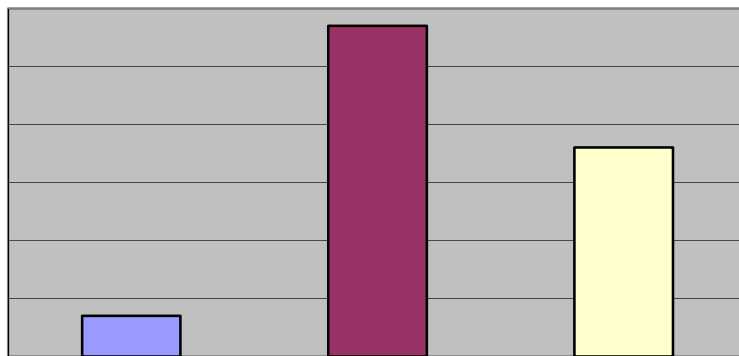


Рисунок 5 – Навантаження на заняттях з фізичного виховання у ВНЗ

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: футбол, баскетбол, волейбол, 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 перемагали».

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 вишівського 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. *Евсеев, Ю. И.* Физическая культура / Евсеев Ю. И. – Ростов н/Д. : Феникс, 2005. – С. 5, 21, 208–209.

5. *Барков, В. А.* Педагогические исследования в физическом воспитании / В. А. Барков. – Гродно : Физическая 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 : автореф. 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 вищих 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 // Pedagogika, 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.* Pedagogicheskye yssledovannya v fyzycheskom vyspytanyu / V. A. Barkov. – Hrodno : Fyzycheskaya kul'tura, 1995. – 68 s.

6. *Vikova ta pedagogichna 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 vyshchych navchal'nykh zakladiv : avtoref. dys. ... kand. nauk z fiz. vykh. i sportu : spets. 24.00.02 «Fizychna kul'tura, fizyчне vykhovannya riznykh hrup naseleennya» / Ye. A. Zakharina. – Kyiv, 2008. – 21 s.

9. *Romanenko, V. V.* Rukhova aktyvnist' i fizychnyy stan studentok vyshchych navchal'nykh zakladiv : [навч. посіб.] / 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. Лосик, А. О Приходько

*Донбаская государственная машиностроительная академия
(г. Краматорск, Украина)*

**ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ
К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ**

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**

Аннотация. В статье дан краткий обзор литературных источников по теме формирования мотивов к занятиям физической культурой и спортом учащейся молодежи. Дана сравнительная характеристика мотивов и факторов, способствующих повышению интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Ключевые слова: анкетирование, мотивация, интерес, физическая культура и спорт.

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 проблемы и ее актуальность. Физическая культура – это важнейший базовый компонент формирования общей культуры молодежи. Она способствует гармонизации телесно-духовного единства, обеспечивает формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье,

физическое и психическое благополучие, физическое совершенство студенческой молодежи.

Поэтому одним из направлений внедрения концепции физического воспитания является работа по формированию заинтересованного отношения к процессу физического самосовершенствования.

Экономический, экологический кризис и другие негативные явления, которые сейчас происходят в Украине, спровоцировали значительное ухудшение здоровья молодежи. Почти 80 % молодежи имеют хронические заболевания либо физическое или психическое отклонение.

Повышение показателей здоровья во многом зависит от физкультурно-оздоровительной деятельности и формирования мотивации и интереса к занятиям физкультурой и спортом.

Анализ последних исследований и публикаций. Данная проблема широко освещена в исследовательских работах украинских ученых: В. Н. Платонова, С. И. Гуськова, С. М. Канишевского, С. И. Операйло, В. К. Гаврилко, М. Д. Зубалий, А. С. Нисимчук, М. О. Третьякова, С. С. Степанюк и других.

В своих работах перечисленные выше авторы рассматривают проблемы развития студенческого спорта и физического развития. Авторы считают, что главными критериями при разработке различных видов физической культуры в вузах являются как объективные (требования общества), так и субъективные (личное желание) потребности. Е. В. Андреева обозначила основные факторы в процессе физического воспитания [1, с. 771–774).

Проблема повышенного интереса и мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом была освещена также в работах таких ученых, как М. В. Орлан, М. Я. Виленский, Т. Ю. Круцевич, Н. И. Волков.

Физкультурно-оздоровительная и спортивная активность студенческой молодежи в большой степени зависит от сформированности у них мотивов занятий физической культурой.

В современной науке существуют различные подходы к проблеме мотивации (В. Г. Асеев, Дж. Аткинсон, Л. И. Божович, В. К. Вилюнас, Мак Дауголл, Р. Кеттелл, К. Левин, А. Н. Леонтьев, М. Б. Магомед-Эминов, А. К. Маркова, А. Маслоу, С. Г. Москвичей, Г. Мюрей, Ю. М. Орлов, А. Б. Орлов, Г. Оллпорт, С. Л. Рубинштейн, Е. В. Шорохова, Х. Хекхаузен, П. М. Якобсон, Т. М. Ярошевский и др). В психологической литературе до сих пор нет единого понимания мотива. Одни считают, что мотив это осознанная потребность (П. А. Рудик), другие под мотивом понимают конкретный или же отвлеченный объект, удовлетворяющий потребность (А. Н. Леонтьев). Целесообразно соединить эти две точки зрения, ведь без потребности не нужен объект ее удовлетворения (цель), но и без цели потребность не приведет к сознательной и направленной активности человека, т. е. пропадает главный смысл мотива [3].

В системе обеспечения здоровья студентов выделяют два элемента: 1) учебное время студента; 2) внеучебное время студента. Учебное время

регламентируется расписанием занятий. Важное место в нем занимают учебные нагрузки, гигиенические условия проведения занятий, питания, физкультурно-спортивные тренировки. Внеучебное время «заполняется» студентами самостоятельно дополнительными занятиями по учебным предметам, занятиями в физкультурно-спортивных секциях, выполнением домашних заданий и т. д. Именно понимание студентом собственного здоровья как лично значимой ценности заставляет его часть внеучебного времени посвящать укреплению своего здоровья. Формирование адекватного отношения к здоровью, детерминирующего здоровый образ жизни средствами обучения, воспитания, предполагает обращение не столько к когнитивной сфере, непосредственным мотивам сохранения здоровья, сколько к целому комплексу мотивационных подструктур, определяющих общую направленность личности. Это могут быть мотивы к труду, перспектива профессионального роста и мобильность, мотивы материального благополучия, достижение социального престижа, повышение социального статуса, самооценки, самосовершенствование.

К сознательно обоснованным мотивам следует отнести ценности и убеждения. Убеждения – это такие мотивы практической и теоретической деятельности, которые обоснованы теоретическими знаниями и всем мировоззрением человека. Интересы и склонности могут значительно измениться на протяжении жизни. Одна из важнейших причин – то, что они в очень большой степени зависят от влечения к новому из любопытства. Иначе дело обстоит с убеждениями. Если они глубоко обоснованы теоретическими знаниями и всем мировоззрением человека, то сохраняются на протяжении всей его жизни.

Цели и задачи исследования. Выявление мотивов и факторов, способствующих повышению интереса к занятиям физическими упражнениями у учащейся молодежи.

Задачи: 1. Изучить мотивы, побуждающие к занятиям физической культурой и спортом.

2. Выявить факторы, влияющие на формирование мотивов и интересов к занятиям физическими упражнениями.

Изложение основного материала. В нашем исследовании принимало участие 160 респондентов, из них 100 студентов Донбасской государственной машиностроительной академии в возрасте от 17 до 22 лет и 60 учащихся общеобразовательной школы № 4 г. Краматорска Донецкой обл. в возрасте от 7 до 17 лет.

Результаты проведенного опроса среди учащихся показали, что 95 % школьников старших классов, жалуясь на большую учебную нагрузку и нехватку времени, тем не менее, в свободное от учебы время занимаются спортом или посещают физкультурно-оздоровительные занятия. В отличие от старшеклассников, ученики младшего и среднего школьного возраста отдают предпочтение другим увлечениям, и лишь 30 % из них занимаются спортом или физической культурой.

Для 50 % учащихся младших и средних классов основным фактором, побуждающим заниматься физическими упражнениями, являются советы родителей. С возрастом этот показатель возрастает до 75 %. К совету учителя физической культуры прислушиваются примерно 20 % учащихся, такое же влияние имеют средства массовой информации.

Занимаются физической культурой и спортом учащиеся с различными целями. Для 45 % учеников с 1-го по 9-й классы основной целью является улучшение состояния здоровья. Надо отметить, что ни один ученик младшего и среднего школьного возраста не выбрал этот вариант ответа. Это свидетельствует о том, что школьники с возрастом больше внимания уделяют своему здоровью и готовы выделять время для занятий в оздоровительных группах.

При самостоятельной оценке уровня физической подготовки 60 % учащихся младших классов оценивают ее на «отлично», 60 % старшеклассников оценили свою физическую подготовленность на «хорошо» и только 20 % на «отлично».

Школьники различных возрастных групп выбирают разные формы занятий физической культурой и спортом. 5 % учеников младших классов выбирают групповые занятия с игровой направленностью, с возрастом их интересы меняются и 60 % из них отдают предпочтение индивидуальным тренировкам под руководством тренера.

При выяснении причин, мешающих школьникам заниматься физическими упражнениями, оказалось, что одной из основных причин является отсутствие у них свободного времени. Этот показатель с возрастом увеличивается. В младших классах он составляет 25 %, в средних – 55 % и в старших – 90 %. Также необходимо отметить, что 40 % младших школьников не могут заниматься спортом и физической культурой по состоянию здоровья. Этот показатель снижается среди учащихся средних и старших классов и составляет всего 10 %. Отмечено, что из-за невозможности оплатить занятия 35 % учеников не могут посещать физкультурно-оздоровительные занятия в спортивных клубах.

Недостаточная двигательная активность школьников в повседневной жизни неблагоприятно сказывается на состоянии их здоровья. Важнейшей задачей школьного физического воспитания является воспитание крепких, здоровых молодых людей, в полной мере овладевших навыками и умениями, определенными учебной программой по физической культуре. Зная о благоприятном воздействии физической культуры на организм человека, более 50 % школьников различного возраста жалуются на малую, то есть недостаточную физическую нагрузку на уроке.

Направленность уроков не нравится 45 % учащихся средних классов, 25 % – младших и 15 % – старших классов.

Опрос студентов показал, что до поступления в вуз 80 % из них занимались спортом и другими видами двигательной активности. Это свидетельствует о том, что у них сформирован навык к занятиям физическими упражнениями в школьном периоде.

59 % опрошенных показали, что им достаточно занятий по физическому воспитанию в соответствии с программой вуза, 35% утверждали обратное, 6 % затруднялись ответить на данный вопрос. Среди основных причин, препятствующих посещению занятий, являются: отсутствие свободного времени – 34 % отсутствие соответствующего материально-технического обеспечения – 30 % отсутствие желаний – 17 %, состояние здоровья – 3 %.

Большинство студентов посещают занятия для получения соответствующей оценки.

Средствами привлечения к занятиям физическими упражнениями являются: наличие материально-технического обеспечения – 37 %; средства массовой информации – 22 %; возможность заниматься в группах здоровья – 18 %.

Среди мотивов к занятиям тем или иным видом двигательной активности является потребность в формировании красивой фигуры, 40 % занимаются физическими упражнениями для получения удовольствия и развлечения, 26 % – для поддержания нормальной массы тела; 11 % – с целью оздоровления; 7 % – для развития двигательных качеств; 3 % – для повышения самооценки; 2 % – для достижения спортивного результата.

Самым популярными видами двигательной активности среди студентов являются: для 35 % – занятия в тренажерном зале, для 23 % – плавание, для 13 % – закаливающие процедуры, для 10 % – бег трусцой, для 7 % – шейпинг, для 5 % – туризм и другие виды двигательной активности.

В свободное время 28 % студентов занимаются физической культурой и спортом, 24 % предпочитают прогулки по городу, 19 % – компьютер, просмотр телевизора, 12 % – занимаются домашними делами, 12 % – посещают кинотеатры и музеи.

Свой уровень физической подготовленности на «отлично» оценивают 7 %; на «хорошо» – 54 %; на «удовлетворительно» – 34 % и 5 % студентов считают свой уровень физической подготовленности неудовлетворительным.

62 % студентов испытывают обостренное чувство неуверенности в себе и своих возможностях, если сталкиваются с какими-либо трудностями. Такие же ситуации возникают у 35 % опрошенных, 3 % испытывают чувство неуверенности в себе и своих возможностях на протяжении дня.

В ответах студентов настораживает то, что только 28 % опрошенных отметили отсутствие у них вредных привычек.

Среди мотивов к занятиям физкультурой в молодежной среде доминируют стремление к красоте тела и силе. Девушки в основном отдают предпочтение первому мотиву, юноши – второму, хотя мужской половине тоже не чужда забота о внешнем виде. В студенческом возрасте здоровье для большинства не является актуальной проблемой, поэтому этот мотив встречается редко.

Одной из составляющих границ, отделяющих молодежь от взрослой части населения, является отношение к физкультуре как средству поддер-

жание фигуры. Большинство опрошенных студентов регулярно или эпизодически прибегают к этому инструменту конструирования или поддержки своего тела.

Мотивы занятий физической культурой студентами:

1. Желание красиво выглядеть (усовершенствовать фигуру) – 35 %.
2. Убрать лишний вес – 30 %.
3. Возможность проявить себя – 8 %.
4. Возможность общения с друзьями – 9 %.
5. Наличие азарта и борьбы – 7 %.
6. Стремление быть здоровым – 6 %.
7. Достижение спортивных результатов – 4%.

Выводы. При выявлении факторов формирования мотивов мы определили, что возраст занимающихся оказывает существенное влияние на цели занятий физическими упражнениями.

Школьники отметили, что интерес к занятиям повышает применение игрового и соревновательного метода организации занимающихся с дифференцированными нагрузками и музыкальным сопровождением.

На формирование мотивации студентов влияют внутренние и внешние факторы, такие как укрепление здоровья, снижение стресса, коррекция фигуры и стремление к самосовершенствованию.

Это доказывает, что необходима разработка дифференцированных программ физкультурных занятий с учетом полученных результатов о мотивации учащейся молодежи.

Литература

1. *Андреева, Е. В.* Мотивационные факторы учебной деятельности школьников / Андреева Е. В. // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – Луцьк, 1999. – С. 771–774.

2. *Виленский, М. Я.* Физическая культура в научной организации учебного труда студентов / М. Я. Виленский. – М. : Прометей, 1993. – 156 с.

3. *Круцевич, Т. Ю.* Теория и методика физического воспитания / Т. Ю. Круцевич, В. В. Петровский ; под ред. Т. Ю. Круцевич. – К : Олимпийская литература, 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. *Барышев, Г. И.* Направленность и пути формирования мотивов физкультурно-оздоровительной деятельности / Г. И. Барышев, О. В. Гаркуша // Мониторинг физического развития и физической подготовленности различных возрастных групп населения : материалы Всерос. науч.-практ. конф. – Нальчик, 2003. – С. 29–31.

6. *Виленский, М. Я.* Физическая культура в научной организации учебного труда студентов / М. Я. Виленский. – М. : Прометей, 1993. – 156 с.

7. Теория и методика физического воспитания / под ред. Т. Ю. Круц-вич. – К. : Олимпийская литература, 2003. – Т. 2. – 390 с.

8. Фізичне вдосконалення 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. Организация физического воспитания студенческой молодежи на основе альтернативного выбора содержания занятий : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» \ Р. В. Стрельников. – Волгоград, 2009. – 21 с.

10. Вербицкий, А. А. Активное обучение в высшей школе: контекстный подход / А. А. Вербицкий. – М. : Высш. шк., 1991. – 207 с.

References

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

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

3. Krutsevych, T. Yu. Teoryya y metodyka fyzycheskoho vospytannya / 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 pozanavchal'noyi roboty z fizychnoho vykhovannya u VNZ / Monov O. Z. // Teoretyko-metodychni problemy vykhovannya ditey ta uchnivs'koyi molodi : zbirnyk naukovykh prats'. – Kyiv ; Zhytomyr, 2005. – Vypusk 7.

5. Baryshev, H. Y. Napravlenost' y puty formyrovannya motyvov fyzkul'turno-ozdorovitel'noy deyatel'nosti / H. Y. Baryshev, O. V Harkusha // Monytorynh fyzycheskoho razvytyya y fyzycheskoy podhotovlennosti razlychnykh vozrastnykh hrupp naselenyya : materyaly Vseros. nauch.-prakt. konf. – Nal'chyk, 2003. – S. 29–31.

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

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

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

9. Стрельников, Р. В. Орhаныzatsyya fyzycheskoho vospytannya studencheskoy molodezhy na osnove al'ternatyvnoho vybora soderzhannya zanyaty y : avtoref. dys. ... kand. ped. nauk : 13.00.04 «Teoryya y metodyka fyzycheskoho vospytannya, sportyvnoy trenyrovky, ozdorovitel'noy y adaptyvnoy fyzycheskoy kul'tury» \ R. V. Strel'nykov. – Volhohrad, 2009. – 21 s.

10. Verbytskyu, A. A. Aktyvnoe obuchenye v vysshey shkole: kontekstnyy podkhod / A. A. Verbytskyu. – M. : 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**

В. И. Филинков, А. С. Касьянюк

*Донбасская государственная машиностроительная академия
(г. Краматорск, Украина)*

**ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И СОДЕРЖАНИЯ
УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ**

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.

Аннотация. В современных социально-экономических условиях значительно возрастают требования работодателей на рынках труда к выпускникам высших учебных заведений: здоровью, профессионализму, адекватности, адаптации, мобильности, стрессоустойчивости и др. факторам.

В статье рассматриваются актуальные проблемы физической культуры и спорта (обучение, формирование мотивации и рациональных подходов студенческой молодежи к обретению целостности, сбалансированности соотношения интеллектуальных, психофизических и двигательных компонентов человека), а также исследуются факторы, характеризующие функциональные возможности ФК в процессе обучения и образования молодежи.

Ключевые слова: физическое воспитание студентов, обучение по дисциплине «Физическая культура», физическая подготовка, физическое развитие, технологическая модель, концептуальные требования, средства, методика.

Summary. U suchasnih sotsialno-ekonomichnih umovah znachno zrostayut vimogi robotodavtsiv na rinkah pratsi do vipusknikov vischih navchalnih zakladiv: zdorov'yu, profesionalizmu, adekvatnosti, adaptatsiyi, mobilnosti, 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 молодої 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 молодої 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 людиною, 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: позашишівські, 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 (рис. 2).

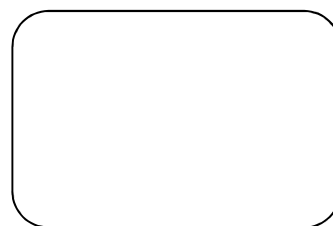


Рисунок 2 – Засоби ФВ

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. 3): мета (М), завдання (З), засоби (З), методи (М), організація процесу (О), результат (Р), контроль (К).

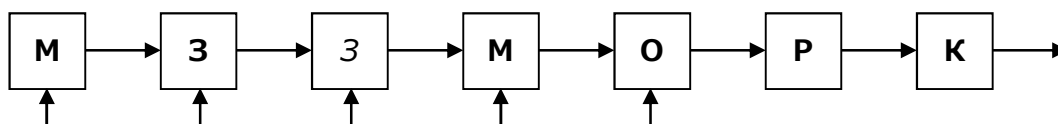


Рисунок 3 – Порядок процесу діяльності студента в ФВ

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. К.* Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений / Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. – М. : Академия, 2003.
2. *Янсон, Ю. А.* Физическая культура в школе: научно-педагогический аспект : книга для учителя / Янсон Ю. А. – Ростов н/Д : Феникс, 2004.
3. *Лях, В. И.* Методика физического воспитания учащихся : пособие для учителя / Лях В. И. – М. : Просвещение, 2000.
4. *Ашмарин, Б. А.* Теория и методика физического воспитания : пособие для учителя / Ашмарин Б. А. – М. : Академия, 2001.
5. *Круцевич, Т. Ю.* Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник [для высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта] / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олимпийская литература, 2003. – Т. 2. – 391 с.

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

7. *Раевский, Р. Т.* Физическое воспитание студенческой молодёжи в ХХІ веке: прогностическая концепция / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский, В. Г. Лапко // Олимпийский спорт и спорт для всех : тез. V междунар. научного конгресса ; под ред. М. Е. Кобринского. – Мн. : Белорус. гос. акад. физ. культуры, 2001. – 374 с.

8. *Лукьяненко, В. П.* Современное состояние и концепция реформирования системы общего образования в области физической культуры : монография / В. П. Лукьяненко. – М. : Советский спорт, 2005. – 256 с.

9. *Курьсь, В. Н.* Физическая культура как общеобразовательный предмет / В. Н. Курьсь, Л. Н. Следнева // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 9. – С. 57–60.

10. *Лубышева, Л. И.* Концепция формирования двигательной культуры человека / Л. И. Лубышева. – М. : ГЦОЛИФК, 1992.

11. *Айдаров, Р. А.* Общее образование в области физической культуры: его место в системе физического воспитания и анализ взглядов на содержательную сущность данного понятия / Р. А. Айдаров // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2013. – Т. 29. – С. 7–17.

12. *Зайцева, В. В.* Компьютерная модель индивидуального подхода в физическом воспитании на основе учёта типа морфофункциональной конституции / Зайцева В. В. // Моделирование спортивной деятельности в искусственно созданной среде (стенды, тренажёры, имитаторы) : материалы конференции. – М., 1999. – С. 162–165.

13. *Илюхин, А. А.* Новые формы и методы организации физкультурно-спортивной жизни студентов / А. А. Илюхин // Слобожанський науково-спортивний вісник. – № 1. – 2010. – С. 7–8.

References

1. *Kholodov, Zh. K.* Teoryya y metodyka fizycheskoho vospytanyya y sporta : ucheb. posob. dlya stud. vyssh. ucheb. zavedenyy / Kholodov Zh. K., Kuznetsov V. S. – М. : Akademyya, 2003.

2. *Yanson, Yu. A.* Fizycheskaya kul'tura v shkole: nauchno-pedahohycheskyu aspekt : knyha dlya uchytelya / Yanson Yu. A. – Rostov n/D : Fenyks, 2004.

3. *Lyakh, V. Y.* Metodyka fizycheskoho vospytanyya uhashchykhsya : posobyе dlya uchytelya / Lyakh V. Y. – М. : Prosveshchenye, 2000.

4. *Ashmaryn, B. A.* Teoryya y metodyka fizycheskoho vospytanyya : posobyе dlya uchytelya / Ashmaryn B. A. – М. : Akademyya, 2001.

5. *Krutsevych, T. Yu.* Teoryya y metodyka fizycheskoho vospytanyya y sporta : uchebnyk [dlya vyssh. ucheb. zavedenyy fiz. vospytanyya y sporta] / T. Yu. Krutsevych. – K. : Olympeyskaya lyteratura, 2003. – T. 2. – 391 s.

6. *Prystyns'kyy, V. M.* Udoskonalennya pidhotovky vchytelya fizychnoyi kul'tury na osnovi tsilespryamovanoho rozvytku profesiyno-pedahohichnoyi motyvatsiyi / V. M. Prystyns'kyy, T. M. Prystyns'ka // Pedahohika, psykholohiya 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.* Fizycheskoe vospytanye studencheskoy molodězhy v XXI veke: prohnostycheskaya kontseptsyya / R. T. Raevskyy, S. M. Kanyshvskyy, V. H. Lapko // Olympeyskyy sport y sport dlya vseh : tez. V mezhdunar. nauchnoho konhressa ; pod red. M. E. Kobrynskoho. – Mn. : 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. – M. : Sovet'skyy sport, 2005. – 256 s.

9. *Kurys', V. N.* Fizycheskaya 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. – M. : HTsOLYFK, 1992.

11. *Aydarov, R. A.* Obshchee obrazovanye v oblasti fizycheskoy kul'tury: eho mesto v systeme fizycheskoho vospytanyya y analiz vz·hlyadov na soderzhatel'nyuyu sushchnost' dannoho ponyatyia / 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 vospytanyy na osnove uchēta tyipa morfofunktsyonal'noy konstytutsyy / Zaytseva V. V. // Modelyrovanye sportyvnoy deyatel'nosti v ykusstvenno sozdannoy srede (stendy, trenazhory, ymytatory) : materyaly konferentsyy. – M., 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, И. С. Алексейчук

*Донецкий национальный медицинский университет им. М. Горького
(г. Краматорск, Украина)*

**ТЕОРИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОСНОВЫ
САМОРАЗВИТИЯ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
СТУДЕНТОВ**

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**

Аннотация. В статье представлен анализ концепции перестройки существующей системы физического воспитания в вузах на основе проектирования стратегии саморазвития в образовании. Рассмотрена структура управления самостоятельными занятиями студентов в свободное время, проанализирован бюджет времени студентов.

Ключевые слова: физическое воспитание, саморазвитие, бюджет времени.

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 проблемы и ее актуальность. Современный этап реформирования системы высшего образования в направлении присоединения к Болонскому процессу и выполнению соответствующих структурных требований приводит к значительному увеличению доли самостоятельных занятий. Это, в свою очередь, не только стимулирует переосмысление роли, функций и структуры традиционного физического воспитания в вузе, но и создаёт предпосылки к пересмотру вопроса о том, что и как преподавать на протяжении конкретного, ограниченного во времени и ресурсах учебного занятия/курса. При этом общая модернизация национального образования стимулирует поиск дополнительных возможностей по адаптации системы высшего профессионального образования к современным требованиям по формированию у учащихся умений и навыков здорового образа жизни (ЗОЖ), ответственного отношения к собственному физическому, психическому и социальному здоровью в системе саморазвития.

Анализ последних исследований и публикаций. Анализируя состояние физического здоровья студентов, украинские специалисты утверждают, что среди большей части молодежи не сформирована потребность проявлять заботу о собственном здоровье [2, 3, 4, 7]. Студенческая молодежь полагается на деятельность лечебных заведений и пренебрегает эффективными и незатратными средствами оздоровления – физическими упражнениями, недостаточно осознано относится к вопросам саморазвития, самосовершенствования [1].

Помимо очевидной значимости самообразования и физического самосовершенствования, необходимость стимулирования самостоятельной работы студентов в области физической культуры обусловлена следующими причинами: 1) несоответствием большого количества крупных и сложных дидактических единиц теоретического раздела государственной программы и времени, отведенного для его трансляции в рамках лекционного курса; 2) дисбалансом времени аудиторных и внеаудиторных занятий (аудиторные практические занятия могут планироваться только на первом и втором курсах по 15 часов в семестр, а остальные 65 часов в семестр отводятся на самостоятельные занятия, при этом с четвертого по шестой курс такие занятия вообще исключены из учебного плана). Всё это не способствует функционированию системы физического воспитания в рамках традиционных физиологических и психолого-педагогических рекомендаций по научной организации данного учебно-воспитательного процесса. Например, согласно положениям спортивной физиологии (Зимкин Н. В.), кумулятивный эффект в формировании двигательных умений и навыков, а также в развитии физических качеств возможен, если перерыв между занятиями физическими упражнениями не превышает 48 часов. Таким образом, необходимость в непрерывности процесса физического воспитания очевидна, а на работников сферы физической культуры возлагается непростая задача в разработке новых подходов к организации и реализации учебной деятельности в рабочее время и при самостоятельных занятиях.

На наш взгляд, только разработка новых технологий педагогического процесса по физическому воспитанию студентов в учебное и свободное время даст возможность повысить мотивацию, уровень двигательной активности и эффективность занятий.

Цель исследования – научно обосновать концепцию качественной перестройки существующей системы физического воспитания в вузах на основе системного проектирования в контексте стратегии саморазвития в образовании.

Цель исследования предполагала решение следующих **задач**:

1. Дать комплексную оценку действующей системе физического воспитания как одного из элементов системы более высокого порядка – существующей системы высшего профессионального образования.

2. Рассмотреть структуру управления самостоятельными занятиями студентов в свободное время.

3. Изучить бюджет времени студентов.

Изложение основного материала. Универсальный характер идей систематического совершенствования образовательной среды стал основой развития образования инновационного типа – образования для постоянного развития. Его концепция предусматривает переход к модели, в основе которой лежат широкие междисциплинарные знания, базирующиеся на комплексном подходе к развитию человека, общества, экономики и окружающей среды. В отличие от традиционного образования, образование для постоянного развития направлено на смену экономических моделей потребительского отношения к природным ресурсам, трансформацию личных приоритетов и ценностных ориентаций.

В 2006 году академиком Соколовой Н. И. было обосновано и внедрено в практическую деятельность на региональном уровне новое направление «превентивной физической реабилитации» [6]. Нами предлагается последовательно расширить технологический цикл «Программы оздоровления взрослого населения Донецкого региона» новым циклом, основанным на концепции «саморазвития» при формировании здорового образа жизни студентов вуза. Этот цикл поможет формировать мотивацию к оздоровлению, будет содержать диагностику уровня здоровья и индивидуальные оздоровительные программы не только рекреационного направления, но и основы превентивной физической реабилитации, включая оценки их адекватности и эффективности. Также в разработке находится многоуровневая система управления здоровьем населения на региональном и государственном уровнях, в которой предусмотрен комплекс мероприятий по повышению соматического здоровья студентов. Как составная часть ранее созданной «Комплексной программы укрепления здоровья населения» разработана программа для самостоятельных занятий по физическому воспитанию в свободное время. Суть программы — в индивидуальном подборе различных видов физических упражнений, способствующих развитию физических качеств и повышению уровня здоровья при самостоятельных

занятиях. При этом важным научно-практическим аспектом является внедрение концепции «Бытовая реабилитация» (оздоровительные центры, спортивно-оздоровительные секции, группы общефизической и специальной (спортивной) подготовки и др.). Перспективным представляется направление по использованию механизмов действия различных физических факторов на параметры гомеостаза организма, его индивидуальную реактивность, определение норм двигательного режима в зависимости от генотипа и «вегетативного паспорта» (т. е. учёт детерминирующего течения компенсаторно-приспособительных процессов) [5] с последующей разработкой дифференцированных научно-обоснованных алгоритмов оздоровления студентов в учебное и внеучебное время [3].

В конце двадцатого века в экономике развитых стран мира начались интенсивные изменения структуры мотивации трудовой деятельности. Традиционная закономерность индустриальной эпохи «отдыхать для того, чтобы лучше работать» трансформировалась в новую форму «работать для того, чтобы лучше отдыхать». В этих условиях особое значение приобрели технологии дистантного образования, самообучения и саморазвития, позволяющие производить обучение и переподготовку с минимальными общественными затратами.

На наш взгляд, реализация индивидуального подхода при формировании навыков саморазвития наиболее эффективна при использовании студентами технологии тайм-менеджмента. Вызвано это тем, что обучение студентов управлению своим временем одновременно является процессом тренировки сознательного контроля над количеством времени, потраченного на конкретные виды деятельности (как в учёбе, так и при формировании индивидуальных режимов двигательной активности). Тайм-менеджмент помогает учащейся молодежи овладеть рядом навыков и методов, используемых при выполнении конкретных задач, т. к. содержит широкий спектр приёмов: планирование, постановку и распределение целей, анализ временных затрат, выделение и расстановку приоритетов, организацию и мониторинг процессов. Поэтому уровень развития умений и навыков управления собственным временем является лимитирующей стадией в процессе личностного «саморазвития» и формирования здорового образа жизни.

Отсутствие контроля за использованием собственного времени ведёт, как правило, к нерациональной организации учебной деятельности, значительному утомлению, нарушению процессов возбуждения и торможения, и в целом к снижению умственной деятельности, и, как следствие, – к снижению качества жизни. Из всех имеющихся в настоящее время методик обучения самообразовательной деятельности, в составе которых в физическом воспитании преобладают физические, двигательные действия, мы возьмем для рассмотрения структуру управления самостоятельными занятиями студентов в свободное время.

Анализ исторических и теоретико-методологических особенностей трансформации «отношения к здоровью» на индивидуальном и общественном уровнях позволил разработать структуру феномена «саморазвития», определить его суть и связь с системой мотивов и потребностей студентов; обосновать и проанализировать основные группы показателей «саморазвития» на уровне индивида и на уровне общества; разработать классификацию и дать описание основных групп факторов, детерминирующих здоровье и отношение к нему; проанализировать роль основных социальных институтов в формировании здоровья.

Результаты исследования. В исследовании бюджета времени студентов медицинского вуза приняли участие 214 студентов первого курса и 32 студента второго курса медицинского, стоматологического и фармацевтического факультетов в период с октября по декабрь 2015 г. включительно.

1. Общее количество дней проведения анализа бюджета времени студентов составило:

- по первому курсу – 1769 дней;
- по второму курсу – 228 дней;
- всего по двум курсам – 1997 дней.

2. Удельная продолжительность проведения анализа одним студентом составила:

- по первому курсу – 8,3 дн./чел.;
- по второму курсу – 7,1 дн./чел.;
- всего по двум курсам – 8,1 дн./чел.

3. Общее время, затраченное студентами на двигательную активность, составило:

- по первому курсу – 4461 час;
- по второму курсу – 225 часов;
- всего по двум курсам – 4686 часов.

4. Время, затраченное на двигательную активность одним студентом за период анализа, составило:

- всего по двум курсам – 19,0 час./чел.

5. Время, затраченное на двигательную активность одним студентом за один день, составило:

- всего по двум курсам – 2,3 час./чел. в день.

Исследования показали, что наиболее стабильным в бюджете времени является учебное время занятий, составляющее 6–8 часов. При этом специфика вуза вынуждает будущих врачей осваивать теоретический раздел программы более 8–10 часов в день. По данным исследования, свободное время студентов составляет от 1,5 до 3 часов в день. Это время они тратят на общение с друзьями, посещение интернет-сайтов, развлекательных и культурных заведений, процедуры самообслуживания и в ряде случаев занятия спортом и рекреацией. В связи с вышеизложенным рациональный бюджет времени является одним из важных показателей эффектив-

ной жизнедеятельности студентов. Он позволяет оптимально распределять умственную и физическую деятельность в процессе учебы.

По данным различных исследований (например, В. Д. Медведков, 2014), у большинства студентов двигательная активность снижена. Она в среднем составляет 9–11 тыс. шагов в суки, в периоды аттестации – 3–4 тыс. шагов в сутки, во время каникул – 14–19 тыс. шагов в сутки. Последние цифры (14–19 тыс. шагов в сутки) свидетельствуют о существующей биологической норме физической активности, которую можно принять за 100 %. Соответственно, в период учебных занятий двигательная активность студентов снижена на 45–50 %, а в период сессии – на все 57 % от биологической нормы. Двухразовые занятия в неделю по физическому воспитанию обеспечивают 4–7,3 тыс. шагов в сутки, т. е. не компенсируют недельную двигательную норму студентов. На наш взгляд, наиболее важным времяпровождением являются физкультурно-оздоровительные занятия, приводящие к снижению нервно-психического напряжения. Для оптимального двигательного режима в неделю для юношей необходимо 8–12 часов, для девушек – 6–10 часов в неделю. При этом на целенаправленные физкультурно-оздоровительные занятия необходимо тратить 6–8 часов юношам и 5–7 часов занятий девушкам. Целесообразно дополнить остальные часы, соответственно, до 8–12 и 7–10 дома или в общежитии. Оптимальным количеством времени, затраченным на оздоровление, является 1,3–1,8 часа в день. Повышенная интенсивность спортивно-оздоровительных занятий позволяет сократить это время. Например, двухчасовую ходьбу со скоростью 4,5 км/ч может заменить 15-минутный бег со скоростью 10 км/ч или 30 минут игры в баскетбол.

Выводы и перспективы дальнейших исследований. Понятие здорового образа жизни (ЗОЖ), в котором на сегодняшний день можно выделить более двух десятков взаимосвязанных стандартных составляющих (например, гигиена, здоровое питание, зарядка, ходьба, бег трусцой, фитнес, зимнее плавание, закаливание, старение человека, продление жизни, долголетие, омоложение, физическая культура, физическая привлекательность, половое просвещение, личная гигиена, уборка жилья и уход за личными вещами и т. д.), является абстрактной целостностью, активно исследуемой представителями физического воспитания, педагогики, психологии, медицины, социологии и философии на протяжении столетия. Только за последнее десятилетие исследователями ЗОЖ опубликованы тысячи научных работ и защищены сотни диссертаций. Выделены три основных измерения «пространства ЗОЖ»: физическое, психологическое и социальное (коммуникативно-ролевое). Определены шесть элементов ЗОЖ: рационально-познавательный, ценностно-ориентационный, мотивационно-эстетический, двигательно-физкультурный, коммуникативный и поведенческо-преобразовательный. В научном сообществе сформировалось устойчивое понимание того, что ответственное отношение молодёжи к своему физическому, психическому и социальному здоровью можно сформиро-

вать лишь в системе взаимосвязанных действий, которые самостоятельно выполняются индивидом при реализации своих социальных ролей в обществе, т. е. в результате саморазвития. Авторы статьи полагают, что именно последний элемент ЗОЖ (поведенческо-преобразовательный) является своеобразным катализатором формирования «здоровьеформирующей и берегающей», внутренне мотивированной траектории саморазвития субъекта обучения в современном вузе. Если с этой точки зрения оценивать роль занятий физической культурой в вузе, то эти занятия неявно трансформируются в важнейший и универсальный предмет высшего профессионального образования. При среднем объёме в 10 тыс. академических часов, необходимых для получения высшего образования на протяжении 5–6 лет обучения в современном вузе, на самостоятельные внеаудиторные и аудиторные занятия, формирующие ЗОЖ и обеспечивающие успешность обучения, требуется минимум от 1,5 до 3 тыс. астрономических часов. Никакого подобного «времяёмкого» предмета в современной высшей школе не существует. Более того, качество этого «процесса физически-психолого-социального обеспечения успешности обучения» формируется в основном случайным образом, т. к. функции и ответственность за его формирование децентрализованы в основном по трём структурам (это структуры проректоров по воспитательной работе, студенческого самоуправления и физического воспитания; кое-где зарождаются структуры психологической и социальной поддержки в форме психологических консультаций и отделов по трудоустройству и работе с выпускниками).

Можно сказать, что современная высшая школа не сможет существовать как отдельно стоящее здание, не подключённое к городским коммуникациям и не имеющее благоустроенной инфраструктуры. В пространстве высшей школы аналогом такой инфраструктуры являются технологии формирования ЗОЖ, позволяющие более эффективно связывать аудиторную и внеаудиторную учебную деятельность.

Наши исследования студенческого бюджета времени показывают, что даже в самых неблагоприятных условиях (учёба в зоне АТО в условиях эвакуации учебного заведения) в студенческом коллективе устойчиво присутствуют носители ЗОЖ. Задача педагогических коллективов состоит в эффективном использовании потенциала таких энтузиастов.

Литература

1. *Круцевич, Т. Ю.* Рекреация у фізичній культурі різних груп населення / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К. : Олімп. л-ра, 2010. – 248 с.
2. *Кашуба, В. А.* Современные подходы к здоровьесбережению студентов в процессе физического воспитания / В. А. Кашуба, С. М. Футорный, Е. В. Андреева // Физическое воспитание студентов. – 2012. – № 5. – С. 50–54.
3. *Малахова, Ж. В.* Здоровьеформирующие технологии в физическом воспитании студентов специальных медицинских групп : дис... канд. наук по физ. восп. и спорту 24.00.02 / Малахова Ж. В. – К., 2013.

4. *Подлесний, О. І.* Потребово-мотиваційний підхід до керування фізичним вихованням студентів / Подлесний О. І., Круцевич Т. Ю. // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2008. – № 2. – С. 69–73.

5. *Медицинская реабилитация* / В. Н. Сокрут, Н. И. Яблучанский, Ю. В. Думанский, П. Г. Кондратенко. – Краматорск : Каштан, 2015. – 576 с.

6. *Соколова, Н. И.* Принципы построения программы превентивной физической реабилитации в регионе / Н. И. Соколова // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і 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 і спорту : 24.00.02 / Турчина Н. І. – К., 2009.

References

1. *Krutsevych, T. Yu.* Rekreatsiya u fizychniy kul'turi riznykh hrup naselennya / T. Yu. Krutsevych, Н. V. Bezverkhnya. – К. : Olimp. 1-ra, 2010. – 248 s.

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

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

4. *Podlesnyy, O. I.* Potrebovo-motyvatsiyyny pidkhid do keruvannya fizychnym vykhovanniam 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. Yabluchanskyuy, Yu. V. Dumanskyuy, P. H. Kondratenko. – Kramatorsk : Kashtan, 2015. – 576 s.

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

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

Л. В. Кошечая, А. А. Лях

*Донбасская государственная машиностроительная академия
(г. Краматорск, Украина)*

**ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНООРИЕНТИРОВАННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ
НА МОТИВАЦИЮ СТУДЕНТОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ**

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)*

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

Аннотация. В статье выполнен краткий обзор проблематики в области физического воспитания в высших учебных заведениях Украины. Актуальность обусловлена снижением мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом вследствие недостаточной эффективности системы физического воспитания. В результате анализа литературных источников и исследования, проведенного в ДГМА в рамках госбюджетной работы, доказана необходимость внедрения в учебный процесс спортивно-ориентированных технологий и отслежено, как результат, положительное влияние на мотивацию студентов к здоровому образу жизни.

Ключевые слова: физическое воспитание, мотивация, студент, здоровый образ жизни.

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 проблемы и ее актуальность. Система современного высшего образования направлена на подготовку высококвалифицированного специалиста, который в условиях рыночной экономики способен выполнять значительные объемы работы без снижения их качества и интенсивности. Также он должен обладать высоким уровнем развития психомоторных качеств, которые в совокупности отражает модель требований к физическому и психическому здоровью, общей и специальной физической подготовке и работоспособности студента. Но, к сожалению, она не формирует у студентов должной мотивации к здоровому образу жизни [1, с. 5].

В «Национальной доктрине развития физической культуры и спорта» подчеркивается, что физическая пассивность характерна для большинства юношей и девушек. Занятия физическими упражнениями оцениваются студентами как вынужденная необходимость, а не как возможность улучшения состояния здоровья [7, с. 15].

Традиционная система физического воспитания, ориентированная, в большей степени, на реализацию задач общей физической подготовки в недостаточной степени способствует удовлетворению физкультурно-спортивных интересов, потребностей студентов и формированию у них мотивационно-ценностных установок к регулярным занятиям физическими упражнениями. Она не способствует эффективному решению проблемы уменьшения недостатка двигательной активности, которая является одной из причин различных отклонений в состоянии здоровья студентов. Организованные занятия физической культурой, предусмотренные учебной программой, удовлетворяют лишь 25–30 % от суточной потребности студентов в двигательной активности (Виленский М. Я., 1999). Положение усугубляется отсутствием у большинства из них необходимого интереса к занятиям физическими упражнениями.

Анализ последних исследований и публикаций. Результаты исследований ученых (Драчук А. И., Куц А. С., Пильненький В. В., Христова Т. Е. и др.) свидетельствуют о неудовлетворительном состоянии физической подготовленности большей части современного студенчества и постоянное увеличение контингента с ослабленным здоровьем как в начале, так и в процессе обучения в вузе. Это положение отражено в Целевой комплексной программе «Физическое воспитание – здоровье нации», где отмечается, что около 90 % детей, учащихся и студентов имеют различные откло-

нения в состоянии здоровья, а более 50 % – неудовлетворительную физическую подготовленность [5, 8, 9].

В исследованиях Г. П. Грибана отмечается, что значительная часть студентов за период обучения не достигают даже среднего уровня физической подготовленности, Это свидетельствует о недостаточной эффективности системы физического воспитания в вузах Украины. [3]

Ряд авторов (Домашенко А. В., Круцевич Т. Ю., Сутула В. О. и другие) отмечают, что действующая в настоящее время организация физического воспитания в вузах недостаточно эффективна для повышения уровня физической подготовленности, здоровья профессионально важных психофизиологических качеств и привлечения значительного количества студентов к систематическим занятиям. Программа по курсу физического воспитания устарела и не интересна для современного поколения студенческой молодежи. Традиционная форма занятий по физическому воспитанию способствует снижению заинтересованности студентов в процессе физического воспитания и приводит к формальному отбыванию учебных занятий по этому предмету.

Значительный ущерб физическому воспитанию, по мнению Ю. Яковенко и Л. Педик (2007), наносит приоритет нормативного подхода, когда учебный процесс и деятельность кафедр направлены не на личность студента, а на внешние показатели, характеризующиеся нормативами учебной программы. Далее авторы отмечают, что подгонка личности студента в усредненные нормативы противоречит идее свободы личности и не способствует привлечению студентов к физическому воспитанию [10, с. 45–46].

Сегодня актуальной задачей для преподавателей физического воспитания является формирование у студентов ценностного отношения к физической культуре и спорту. Успешное решение этой задачи возможно при условии сформированной положительной мотивации студентов к систематическому физическому самосовершенствованию средствами физической культуры и спорта. Поэтому наиболее важным в структуре личной физической культуры студента является мотивационный компонент.

Одной из наиболее актуальных форм организации физического воспитания студентов, по мнению ряда ученых [2, 5, 6], является спортивно-ориентированная форма занятий.

Цель и задачи исследования – на основе научных данных обосновать особенности влияния спортивноориентированных технологий на мотивацию студентов к систематическим занятиям физическими упражнениями и привлечению их к здоровому образу жизни.

Изложение основного материала. В результате анализа мнения ряда авторов [2, 8, 9, 10] можно констатировать, что интерес студентов к процессу обучения на занятиях по физическому воспитанию стимулируется самостоятельным выбором ими спортивных направлений. Это дает возможность совершенствоваться в выбранном виде спорта, а участие в соревнованиях способствует росту заинтересованности студентов в учебно-тренировочном процессе. Ученые отмечают, что именно спортивноориен-

тированная форма организации физического воспитания предполагает занятия любимым видом спорта, способствует укреплению здоровья студентов, повышению уровня физической подготовленности, развитию положительной мотивации к занятиям физическими упражнениями и спортом.

На сегодняшний день предложено несколько вариантов новых технологий преобразования традиционного процесса физического воспитания в спортивноориентированный учебный процесс. Ключевыми моментами преобразований стали:

- использование в процессе физического воспитания приемлемых для его целей средств и методов тренировки;
- организация физического воспитания на основе добровольно выбранного вида спорта;
- предоставление возможности свободного выбора вида спорта;
- организация занятий в учебно-тренировочных группах;
- предоставление возможности перехода из одной группы в другую;
- вынесение занятий за рамки обязательного расписания;
- организация занятий не менее трех раз в неделю;
- обязательное выполнение нормативов базового компонента учебной программы.

Сегодня речь идет о развитии нового вида воспитания средствами спорта, соревнования, тренировочными нагрузками спортивной подготовки, в ходе которой формируется личность студента, способного достигать высокого спортивного результата и быть личностью в самом высоком смысле этого слова.

По данным Барыбиной Л. Н., Церковной Е. В., Блинкина И. Ю. (2008) спортивноориентированная форма физического воспитания студентов должна основываться на предпочтениях популярных у студенческой молодежи видов спорта [2, с. 36–37].

В последнее время широкое распространение среди студентов получили силовые виды спорта (Олешко В. Г., 2008; Пронтенко К. В., 2009; Т. Ю. Круцевич и Л. П. Пилипей) отмечают, что современные, относительно новые среди молодежи силовые виды спорта, такие как бодибилдинг, пауэрлифтинг, гиревой спорт, армрестлинг, атлетизм, шейпинг, характеризующиеся тренировочной работой, имеющей силовую направленность, пользуются высокой популярностью среди современного студенчества [6, с. 52–53].

Среди наиболее значимых и доступных видов спорта, которые выбрали студенты, оказались и спортивные игры, поскольку они эмоциональны, динамичны и позволяют заниматься в различных условиях, в частности в природных, особенно такими, как футбол и волейбол.

Процесс организации занятий спортивноориентированных групп должен быть хорошо спланированным. Одним из основных моментов здесь является определение видов спорта. При этом следует учитывать их популярность среди студентов, которая выявляется путем анкетного опроса, возможности и состояние спортивных сооружений, которыми располагает

вуз, а также наличие специалистов по видам спорта в преподавательском составе кафедры физического воспитания.

Определение конкретного вида спорта, которое сознательно осуществляет студент, – это начало осмысленного выбора форм двигательной активности, удовлетворяющего его индивидуальным физическим и психологическим потребностям.

В Донбасской государственной машиностроительной академии (во время выполнения госбюджетной работы) было проведено анкетирование и выделены основные направления двигательной активности: оздоровительный фитнес (аэробика, калланетика, атлетическая гимнастика), спортивные игры (бадминтон, баскетбол, настольный теннис, футбол), ОФП и легкая атлетика. Выбор данных направлений был обусловлен возможностью спортивных сооружений академии и предполагаемой популярностью у студентов.

Исходя из результатов анкетирования среди студентов 4-го и 5-го курсов, в котором приняло участие около 200 студентов, можно отметить следующее. Многие студенты предпочли традиционную форму занятий по физическому воспитанию и выбрали занятия в группах общей физической подготовки (ОФП) – 23 % (рис. 1).

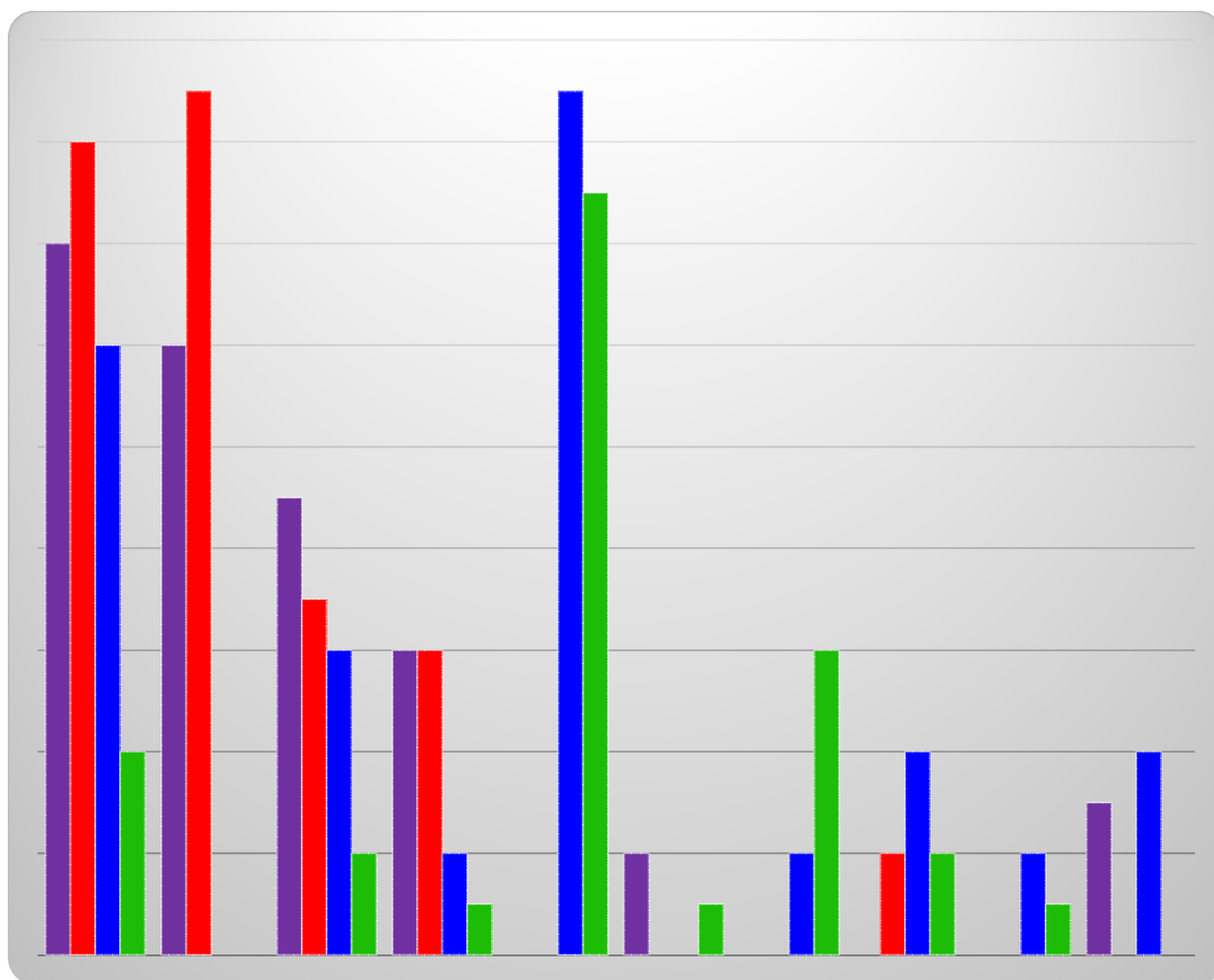


Рисунок 1 – Результаты распределения студентов по направлениям двигательной активности (надписи столбиков диаграммы вынесены в порядке их расположения)

У девушек 4-го курса наибольшей популярностью пользуется бадминтон (32 %), на втором месте – ОФП (16 %), на третьем месте – баскетбол (8 %). Основным направлением, которое предпочли юноши 4-го курса, является ОФП (30 %), на втором месте оказался футбол (29 %), на третьем месте – баскетбол (16 %).

На 5-м курсе мнения изменились. У девушек по прежнему лидирует бадминтон (47 %), на втором месте – калланетика (19 %), на третьем – ОФП (12,5 %). Юноши предпочли футбол (35,5 %), на втором месте – ОФП (33,3 %), на третьем – баскетбол (14,6 %).

Изучение мотивационно-ценностного отношения студентов основного отделения к физической культуре и спорту позволило выделить 10 основных мотивов: стремление к самосовершенствованию, поддержание физической формы, коррекция фигуры, престижность, укрепление здоровья и др.

Как показали результаты опроса, в молодежной среде доминирует стремление к красоте тела и силе. Большим количеством голосов (32 %) отмечен мотив «Поддержка физической формы», второе место занял мотив «Развитие физических качеств» (20,5 %), а на третьем – «Стремление к совершенствованию» (17,5 %). Студенческой молодежи присущ достаточно оптимистичный взгляд на состояние своего здоровья (6,5 %).

Необходимо отметить, что 76 % студентов планируют поддерживать физическую форму в дальнейшем. Среди них 54 % – студенты 5-го курса, которые планируют заниматься физическими упражнениями уже после окончания вуза. Это является доказательством того, что такие занятия стали для них жизненной необходимостью, а стремление к здоровому образу жизни стало актуальным.

Выводы и перспективы дальнейших исследований

Проведенный анализ позволяет сделать следующие выводы:

- студенты в основной массе сознательно относятся к физической культуре как способу улучшения собственной физической подготовленности;
- форма организации занятий по физическому воспитанию в группах по видам спорта является для студентов более приемлемой по сравнению с традиционным подходом к проведению этой работы;
- выявлена положительная мотивация к занятиям двигательной активностью в результате внедрения в учебный процесс спортивноориентированных технологий.

Спортивноориентированная программа для студентов основного отделения, направленная на углубленное изучение отдельных видов спорта и современных двигательных систем, позволяет получать результаты от вида деятельности в условиях соревнований, контрольных испытаний, оценивать способности и формировать устойчивую потребность в регулярных занятиях.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении поиска новых средств оптимизации процесса физвоспитания высших учебных заведений.

Литература

1. *Аникеев, Д. М.* Цель и задачи физического воспитания студентов в программно-нормативных документах Украины / Аникеев Д. М. // Физическое воспитание студентов : научный журнал. – Харьков : ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2010. – № 5. – С. 3–7.
2. *Барыбина, Л. Н.* Результаты применения спортивноориентированной формы организации занятий в высшем учебном заведении технического профиля / Барыбина Л. Н., Церковная Е. В., Блинкин И. 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 і спорту. – № 7. – 2004. – С. 130–132.
4. *Домашенко, А. В.* Організаційно-педагогічні засади системи фізичного виховання студентської молоді України : автореф. дис. ... канд. фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Домашенко А. В. ; Львівський держ. ін-т фіз. культури – Львів, 2003. – 20 с.
5. *Куц, А. С.* Социально-психологический портрет студентов за годы утверждения Украины как самостоятельного государства / Куц А. С., Драчук А. И., Пильненький В. В. // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в XXI веке : сб. науч. трудов. – Волгоград, 2004. – Вып. 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. Barybyna, L. N. Rezul'taty pryomenenyya sportyvnooryentirovannoy formy orhanyzatsyy zanyatyy v vysshem uchebnom zavedenyy tekhnicheskoho profylya / Barybyna 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**

О. Н. Олейник, В. А. Гонцов

Донбасская государственная машиностроительная академия

(г. Краматорск, Украина)

**СПОРТИВНООРИЕНТИРОВАННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК
СРЕДСТВО ОПТИМИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА
ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ
УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ**

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.

Аннотация. В статье рассматривается проблема оптимизации физического воспитания студентов высших учебных заведений на основе программных занятий, которые направлены на повышение функционального и физического состояния студентов, укрепление здоровья и формирование здорового образа жизни, необходимых в будущей профессиональной и повседневной деятельности, а также формирование мотивационных предпосылок к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Ключевые слова: оптимизация, воспитание, студенты.

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 підмінє 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. Спортивноориентированная технология обучения студентов по предмету «Физическая культура» [Текст] / Л. Б. Андрющенко // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 2. – С. 18–20.

2. Виленский, М. Я. Основные сущностные характеристики педагогической технологии формирования физической культуры личности [Текст] / М. Я. Виленский, Г. М. Соловьёв // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2001. – № 3. – С. 2–8.

3. Ільніч, В. І. Фізична культура студента [Текст] : підручник / під ред. В. І. Ільніча. – М. : Гардаріки, 2004. – 448 с.

4. Лубышева, Л. И. Кадровая политика развития инновационных процессов в физкультурном воспитании [Текст] / Л. И. Лубышева, В. П. Косихин // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 6. – С. 10–15.

5. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: введение в предмет : учебник для высш. учеб. заведений [Текст] / Л. П. Матвеев. – 3-е изд. – СПб. : 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 fyzycheskoy kul'tury. – 2002. – № 2. – S. 18–20.

2. Vylenskyu, M. Ya. Osnovnye sushchnostnye kharakterystyky pedahohycheskoy tekhnolohyy formyrovanyya fyzycheskoy kul'tury lychnosty [Tekst] / M. Ya. Vylenskyu, H. M. Solov'ëv // Fyzycheskaya kul'tura: vospytanye, obrazovanye, trenyrovka. – 2001. – # 3. – S. 2–8.

3. Іl'ınich, V. I. Fyzychna kul'tura studenta [Tekst] : pidruchnyk / pid red. V. I. Іl'ınicha. – М. : Hardariky, 2004. – 448 s.

4. Lubyшева, L. Y. Kadrovaya polytyka razvytyya ynnovatsyonnykh protsessov v fyzkul'turnom vospytanyu [Tekst] / L. Y. Lubyшева, V. P. Kosykhyn // Teoryya y praktyka fyzycheskoy kul'tury. – 1997. – # 6. – S. 10–15.

5. Matveev, L. P. Teoryya y metodyka fyzycheskoy kul'tury: vvedenye v predmet : uchebnyk dlya vyssh. ucheb. zavedenyy [Tekst] / L. P. Matveev. – 3-ye yzd. – SPb. : Lan', 2003. – 160 s.

В. Л. Мудрян, А. И. Радковская

*Донбасская государственная машиностроительная академия
(г. Краматорск, Украина)*

**ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ
И ПОИСК ИХ РЕШЕНИЯ**

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**

Аннотация. Специалисты отмечают, что в современных условиях действующая система физического воспитания студенческой молодежи не справляется с существующими проблемами ухудшения уровня физического здоровья студентов и низкой эффективностью образовательного процесса в сфере здоровьесбережения. Статья посвящена поиску путей решения данных проблем за счет использования в образовательном процессе по физическому воспитанию студентов индивидуальных программ обучения и целенаправленному формированию и развитию у молодых людей здоровьесберегающих компетенций.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, здоровье, здоровый образ жизни, воспитание студентов.

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 проблемы и ее актуальность. Основными задачами развития физической культуры и спорта является усовершенствование форм привлечения разных групп населения к регулярным и полноценным занятиям физической культурой и спортом. Новые условия социально-экономического и культурного развития, процессы гуманизации общества, в том числе сферы физического культуры и спорта, выдвинули вопрос о поиске новых форм работы, которые могут реализовывать широкий комплекс социально-педагогических заданий, которые возникают перед физкультурно-оздоровительным движением Украины. Для решения этого практического вопроса необходимо изучение и обобщение опыта физкультурно-оздоровительного движения и решение проблем физического воспитания в Украине и других странах.

Анализ последних исследований и публикаций. В цивилизованных странах хорошо понимают, что самым могучим и эффективным способом улучшения здоровья населения, увеличения продолжительности жизни, повышения его качества является забота о физическом состоянии людей. Исследования большинства авторов показывают, что большая часть населения развитых стран среди социальных ценностей на первое место ставят здоровье и внешний вид, физическое и психическое благополучие.

Цель исследования – выяснить основные проблемы физического воспитания студентов, проанализировать их и найти наиболее оптимальные способы решения.

Изложение основного материала. Специалистам в области физического воспитания студенческой молодежи известно, что уровень физического развития и функциональной подготовленности большей части современных молодых людей не соответствует оптимальным параметрам. Исследовательские данные свидетельствуют, что в настоящее время более 50 % выпускников общеобразовательных учреждений имеют два или более хронических заболеваний, около 40 % молодых людей призывного возраста не могут выполнить нормативы по общей физической подготовке даже на удовлетворительную оценку [2]. Различные социологические исследования показывают, что количество студентов направляемых по результатам медицинского осмотра в специальные медицинские группы достигает 50 % от общего контингента учащихся, а уровень физического здоровья молодых людей планомерно снижается в прямой зависимости от курса обучения [5].

Исследованиями подтверждается, что значительная часть молодых специалистов покидают стены учебного заведения с более низким уровнем физического здоровья, чем они имели по приходу в вуз. У студентов от курса к курсу увеличивается частота хронической патологии и в первую очередь это связано с переходом различных функциональных отклонений в хронические формы заболеваний. Более того, на старших курсах обучения регистрируется значительный процент вновь возникших морфофункциональных отклонений и снижение уровня адаптационных возможностей функциональных систем. Рост числа заболеваний студентов старших курсов происходит на фоне значительного снижения уровня их физического развития и функциональной подготовленности. Активным проявлением данных негативных процессов является резкое увеличение частоты сердечных сокращений и артериального давления в покое у данных молодых людей [5]. Данная ситуация является серьезной проблемой, требующей немедленного решения, поскольку медики не в состоянии сегодня одни справиться со сложившейся негативной динамикой ухудшения уровня здоровья молодых людей [8].

Еще одна актуальная проблема – снижение эффективности образовательных технологий в системе физического воспитания студенческой молодежи. Специалисты отмечают, что сегодня большинство преподавателей кафедр физического воспитания высших учебных заведений ориентируют студентов лишь на успешную сдачу, зачастую любыми путями, зачета по дисциплине «Физическая культура», а не на качественное формирование у молодых людей – будущих специалистов в различных сферах деятельности специальных знаний, умений, навыков и компетенций в области своего здоровьесбережения, приобщения к нормам здорового образа жизни, планомерного сохранения и укрепления уровня своего физического здоровья и т. д. [5].

По мнению ряда авторов, кафедры физического воспитания вузов в основном уделяют внимание студентам, имеющим спортивные разряды и звания, тем, кто своими спортивными достижениями может существенно повысить престижность учебного заведения, и сугубо формально и поверхностно занимаются реализацией основных принципов всестороннего физического воспитания для остальных студентов (составляющих подавляющую часть учебного контингента в вузах, за исключением специализированных спортивных университетов) [1]. Исследования показывают, что на сегодняшний день используемые в практике высшей школы формы, методы и средства обучения не позволяют в полной мере обеспечить реализацию личностно-ориентированного подхода к формированию здорового образа жизни студентов и не отвечают требованиям к подготовке современных специалистов.

Основным недостатком, по мнению Н. А. Мелешковой, является отсутствие в системе физического воспитания студентов индивидуально-дифференцированного подхода [3]. Тот же автор свидетельствует, что сегодня в вузах недостаточно поставлена физкультурно-оздоровительная работа со студентами, организация самостоятельной работы студентов по

формированию и развитию у них ценностных ориентаций на ведение здорового образа жизни находится на низком уровне, учебно-методическая литература по данной проблеме присутствует в недостаточном количестве.

В данной ситуации крайне необходимы качественные преобразования и изменения в структуре и методике организации и проведения учебных занятий по физической культуре у студентов. По мнению некоторых специалистов, одним из путей внедрения качественных и структурных преобразований в учебный процесс по физическому воспитанию в высшей школе будет изменение формы и методики проведения практических занятий по физической культуре со студентами с целью повышения уровня развития основных физических качеств и двигательных способностей, укрепления уровня их здоровья, целенаправленной подготовки к предстоящей им трудовой и социальной деятельности [6]. К подобным преобразованиям следует отнести индивидуализацию процесса физического воспитания студенческой молодежи с учетом исходного уровня их здоровья и физического развития. Практика показывает, что эффективность физической тренировки будет высокой лишь в том случае, когда физические нагрузки для каждого занимающегося будут индивидуально дозированы [4]. Индивидуальные программы физического воспитания студентов предназначены для молодых людей, которые по состоянию своего здоровья относятся к основной или подготовительной группе, но по каким-либо причинам (из-за недостаточного уровня физического развития, недавней травмы и т. д.) не могут выполнять физическую нагрузку на занятиях в полном объеме.

В основе данных программ лежат методики физической и функциональной подготовки молодых людей к необходимому уровню нагрузки с обязательным контролем уровня физического и функционального состояния организма занимающихся. В данном случае общий объем и интенсивность физических упражнений лимитируется функциональным состоянием студентов, а не находится в зависимости от субъективного мнения преподавателя. Педагогический эксперимент, проведенный автором статьи, свидетельствует, что с точки зрения эффективности повышения уровня функциональной подготовленности организма студентов к физическим нагрузкам более всего подходят программы индивидуально дозированных физических упражнений [6]. Следует отметить, что данная форма проведения учебных занятий по физической культуре позволяет привлекать к практическим занятиям студентов с различным уровнем физической и технической подготовленности, а также студентов, зачисленных по результатам медицинского осмотра в специальные медицинские группы.

Еще один эффективный способ повышения эффективности учебного процесса по физическому воспитанию в вузах – внедрение в образовательный процесс здоровьесберегающих подходов, использование в процессе обучения современных, действенных и эффективных здоровьесберегаю-

щих программ, целенаправленное формирование и развитие у студентов здоровьесберегающих компетенций. К сожалению, автор статьи вынужден признать, что сегодня среди специалистов нет единого мнения и четких критериев понимания того, что собой представляет и из чего состоит здоровьесберегающий подход к процессу воспитания (в том числе и физического) студенческой молодежи.

Анализ литературы, посвященной проблемам здоровьесбережения, позволяет сделать вывод о том, что различные авторы по-разному понимают и описывают сущность и способы применения здоровьесберегающего подхода в высшей школе. К здоровьесберегающему подходу относят: проведение большого количества профилактических мероприятий (лекций, бесед и т. д.) в вузах, оказание психологической помощи молодым людям в период сессий, создание эффективной системы документооборота в образовательном учреждении и многое другое. По мнению автора статьи, здоровьесберегающий подход – это совокупность приемов, методов и форм воздействия, наиболее эффективно способствующая формированию и последующему развитию у студентов компетенций здоровьесбережения [7]. В педагогическом процессе формирования данных компетенций должны быть выполнены следующие условия:

а) наличие действенных методик проведения учебных занятий по физической культуре со студентами с целью повышения исходного уровня их физического здоровья за счет планомерного увеличения уровня их ежедневной двигательной активности и объективного контроля над их функциональным состоянием;

б) повышение уровня мотивации молодых людей к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности путем предоставления права выбора необходимых им для улучшения своего физического здоровья упражнений и контроля над их качественным выполнением [5].

Исследования доказывают, что соблюдение данных условий как на занятиях физической культурой, так и в повседневной жизни позволяет занимающимся значительно повысить уровень своего физического здоровья и функциональной подготовленности [5; 7].

Таким образом, можно сделать вывод о том, что сегодня имеются действенные способы решения проблем ухудшения уровня здоровья студенческой молодежи и снижения эффективности образовательного процесса по физическому воспитанию студентов в высшей школе. Исследовательским путем доказана высокая эффективность применения индивидуализированных программ физического воспитания молодых людей и использования здоровьесберегающего подхода в рамках формирования у студентов компетенций здоровьесбережения.

Выводы и перспективы дальнейших исследований. Одна из целей обучения человека – дать ему возможность получить позитивный опыт участия в самых разных видах деятельности. Однако данная форма организации физического воспитания в высших учебных заведениях не нашла

отображения в литературе. Между тем, перестройка системы национального высшего образования в направлении интеграции в Болонский процесс значительно актуализирует эту форму организации физического воспитания через возможность исключения учебной дисциплины «Физическое воспитание» из расписания обязательных учебных занятий и перевести её в группу самостоятельной работы.

Литература

1. *Васильков, В. Г.* Физическое воспитание как средство целостного развития личности студента вуза : дис... канд. пед. наук / Васильков В. Г. – СПб., 2003. – 174 с.

2. *Козлов, А. В.* Альтернативная методика спортивноориентированного физического воспитания студентов гуманитарных вузов : дис... канд. пед. наук. / Козлов А. В. – Воронеж, 2006. – 178 с.

3. *Мелешкова, Н. А.* Формирование здорового образа жизни студентов вуза в процессе физического воспитания : дис... канд. пед. наук. / Мелешкова Н. А. – Кемерово, 2005. – 215 с.

4. *Николаев, В. С.* Оптимизация оздоровительной тренировки студенческой молодежи / Николаев В. С. // Здоровье молодежи – будущее нации : сборник статей Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Саранск : МордГПУ, 2008. – С. 185–189.

5. *Осипов, А. Ю.* Формирование здоровьесберегающих компетенций будущих специалистов средствами физического воспитания / Осипов А. Ю., Гольм Л. А., Михайлова С. А. // Вестник Череповецкого государственного университета. – 2012. – № 2 (39), т. 2. – С. 178–182.

6. Физическое воспитание студенческой молодежи в современных условиях / Осипов А. Ю., Гуралев В. М., Кокова Е. И., Пазенко В. И. // Вестник Череповецкого государственного университета. – 2013. – № 1 (46), т. 2. – С. 100–103.

7. Сравнительный анализ эффективности некоторых педагогических подходов к формированию здоровьесберегающих компетенций у студентов / Осипов А. Ю., Нижегородцев Д. В., Раковецкий А. И., Носачев Е. А., Шубин Д. А. // В мире научных открытий (социально-гуманитарные науки). – 2014. – № 1 (49). – С. 533–545.

8. *Югова, Е. А.* Анализ структуры и содержания здоровьесберегающей компетентности студентов педагогического вуза / Югова Е. А. // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В. П. Астафьева. – 2011. – № 3 (17), т. 1. – С. 213–217.

9. *Волков, Л. В.* Проблемы профессиональной подготовки студентов в области физического воспитания и спорта / Волков Л. В. // Концепция подготовки физической культуры и спорта в Украине : материалы I Республиканской конференции. – Луцк, 1994. – С. 168–169.

10. *Булич, Э. Г.* Физическое воспитание в специальных медицинских группах / Булич Э. Г. – М. : Знание, 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. – SPb., 2003. – 174 s.
2. *Kozlov, A. V.* Al'ternatyvnaya metodyka sportyvno oryentirovannoho fyzycheskoho vospytanyya studentov humanyarnykh vuzov : dys... kand. ped. nauk. / Kozlov A. V. – Voronezh, 2006. – 178 s.
3. *Meleshkova, N. A.* Formyrovanye zdorovoho obraza zhyzny studentov vuza v protsesse fyzycheskoho vospytanyya : dys... kand. ped. nauk. / Meleshkova N. A. – Kemerovo, 2005. – 215 s.
4. *Nykolaev, V. S.* Optymyzatsyya ozdorovyitel'noy trenyrovky studencheskoy molodezhy / Nykolaev V. S. // Zdorov'e molodezhy – budushchee natsyy : sbornyk statey Vserossyyskoy nauchno-praktycheskoy konferentsyy s mezhdunarodnym uchastyem. – Saransk : MordHPU, 2008. – S. 185–189.
5. *Osypov, A. Yu.* Formyrovanye zdorov'esberehayushchykh kompetentsyy budushchykh spetsyalystov sredstvamy fyzycheskoho vospytanyya / Osypov A. Yu., Hol'm L. A., Mykhaylova S. A. // Vestnyk Cherepovetskoho hosudarstvennoho unyversyteta. – 2012. – № 2 (39), t. 2. – S. 178–182.
6. Fyzycheskoe vospytanye studencheskoy molodezhy v sovremennykh uslovyakh / Osypov A. Yu., Huralev V. M., Kokova E. Y., Pazenko V. Y. // Vestnyk Cherepovetskoho hosudarstvennoho unyversyteta. – 2013. – № 1 (46), t. 2. – S. 100–103.
7. 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.
8. *Yuhova, E. A.* Analiz struktury y sodержaniya zdorov'esberehayushchey kompetentnosti studentov pedahohycheskoho vuza / Yuhova E. A. // Vestnyk Krasnoyarskoho hosudarstvennoho pedahohycheskoho unyversyteta ym. V. P. Astaf'eva. – 2011. – № 3 (17), t. 1. – S. 213–217.
9. *Volkov, L. V.* Problemy professional'noy podhotovky studentov v oblasti fyzycheskoho vospytanyya y sporta / Volkov L. V. // Kontseptsyya podhotovky fyzycheskoy kul'tury y sporta v Ukrainy : materyaly I Respublykanskoy konferentsyy. – Lutsk, 1994. – S. 168–169.
10. *Bulych, E. H.* Fyzycheskoe vospytanye v spetsyal'nykh medytsynskykh hruppakh / Bulych E. H. – M. : Znanye, 1986. – S. 17–20.

РОЗДІЛ 2
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

УДК 612.1. 796

З. М. Мириджанян

*Армянский государственный институт физической культуры
(г. Ереван, Армения)*

**ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ КРОВООБРАЩЕНИЯ
ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 9–16 ЛЕТ**

Զ. Մ. Միրիջանյան

*Ֆիզիկական կուլտուրայի հայկական պետական ինստիտուտ
(Երևան, Հայաստան)*

**9-16 ՏԱՐԵԿԱՆ ՊԱՏԱՆԻ ՖՈՒՏԲՈՒԼԻՍՏՆԵՐԻ ԱՐՅԱՆ
ՇՐՋԱՆԱՌՈՒԹՅԱՆ ՖՈՒՆԿՑԻՈՆԱԼ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ**

Z. M. Mirijanyan

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

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

Аннотация. В статье приводится краткий обзор проблематики в области воздействия тренировочных нагрузок на каждом этапе возрастного развития, которое оказывает разное влияние на адаптацию сердечно-сосудистой системы футболистов с разным типом кровообращения. Обобщаются данные о выраженном положительном эффекте адаптации сердечно-сосудистой системы у юных футболистов с эуКТК и гиперКТК. Менее выраженный тренировочный эффект отмечается у юных спортсменов с гипокТК. В частности, у отдельных спортсменов с данным типом кровообращения отмечается менее экономичная деятельность сердечно-сосудистой системы.

Ключевые слова: юные футболисты, спортивное мастерство, типы кровообращения, адаптация систем организма.

Ամփոփագիր՝ Հոդվածում ներկայացված է տարիքային զարգացման յուրաքանչյուր փուլում մարզումային բեռնվածությունների ներգործության ոլորտում խնդրի հակիրճ վերլուծություն, ինչը ցուցաբերում է տարբեր ազդեցություն արյան շրջանառության տարբեր տիպով ֆուտբոլիստների սրտանոթային համակարգի հարմարվողականության վրա: Ընդհանրացվում են արյան շրջանառության էուկինետիկ և հիպերկինետիկ տիպերով պատանի ֆուտբոլիստների սրտանոթային համակարգի

հարմարվողականության արտահայտված դրական արդյունքի վերաբերյալ տվյալները: Ավելի քիչ արտահայտված մարզումային արդյունք դիտվում է արյան շրջանառության հիպոկինետիկ տիպով պատանի ֆուտբոլիստների մոտ: Մասնավորապես, արյան շրջանառության տվյալ տիպով առանձին մարզիկների մոտ դիտվում է արտանորթային համակարգի ավելի քիչ խնայող գործունեություն:

Հանգույցային բառեր: պատանի ֆուտբոլիստներ, մարզական վարպետություն, արյան շրջանառության տիպեր, օրգանիզմի համակարգերի հարմարումը.

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 проблемы и ее актуальность. Под влиянием тренировки у спортсменов формируются определенные типы энергетического обмена и адаптации функций организма, что находит свое проявление в особенностях приспособительных реакций на специфические и неспецифические нагрузки. У футболистов диапазон объема и интенсивности движений очень широк. Современный тотальный, атакующий стиль игры требует высокой универсализации в подготовке игроков различных линий, предъявляя высокие требования к функциональному состоянию спортсменов

Достижение высоких спортивных результатов юными спортсменами сопровождается большими физическими нагрузками, значительным психоэмоциональным напряжением в условиях соревнования и другими стрессовыми воздействиями. Эти факторы, как и значительное омоложение контингента спортсменов, определяют качественно новый характер изменений, происходящих в организме юного спортсмена. Кроме того, в отличие от взрослого, на детский организм при занятиях спортом падает двойная нагрузка, следовательно, наряду с адаптацией к большим физическим и психоэмоциональным напряжениям, связанным с тренировочным процессом, необходимо обеспечить полноценное, разностороннее возрастное развитие организма (Мищенко В. С., 1990; Кучма В. Р., 2003; Никитушкин В. Г., 2005).

В связи с этим изменились требования к функциональным возможностям юных футболистов, индивидуализации подготовки и медицинскому контролю. Оценка функционального состояния организма юных футболистов является необходимым условием их эффективной подготовки.

Решить задачу сохранения здоровья юных спортсменов возможно лишь при выявлении возрастных особенностей функционирования ведущих вегетативных систем организма, среди которых важнейшими являются сердечно-сосудистая и дыхательная системы.

Анализ последних исследований и публикаций. На протяжении двух последних десятилетий большое значение придается изучению параметров центральной гемодинамики в спорте, в частности типам кровообращения. Ряд научных трудов посвящен изучению типов кровообращения у высококвалифицированных спортсменов (Дембо А. Г., 1986; Сирота И. В., 1989) и у юных атлетов (Миханов И. А., 1991; Корнеева И. Т., Зоткин В. Н., 2006; Ашмарин Д. В., 2006). Вместе с тем до настоящего времени среди ученых в области спорта (спортивной физиологии и медицины) неоднозначно мнение о значимости типа кровообращения для определения одаренности и, соответственно, для организации контроля адаптации организма спортсменов к физическим нагрузкам в определенном виде спорта.

Проблема состоит в том, что до конца не решенным остается вопрос о том, является ли тип кровообращения генетически детерминированным либо подвержен изменчивости в процессе тренировочных нагрузок (Дембо А. Г., 1985; Миханов И. А., 1989; Быков Е. В., Исаев А. П., 1998; Зоткин В. Н. и соавт., 2006)

Цель и задачи исследования. Изучить возрастные индивидуально-типологические особенности срочной и долговременной адаптации кардиореспираторной системы к физическим нагрузкам организма футболистов с различным типом кровообращения.

Материал и методы исследования. Исследования проведены на кафедре кинезиологии и на базе детско-юношеской футбольной школы профессионального футбольного клуба «Бананц» (Ереван). В обследовании участвовали 84 юных спортсмена в возрасте 9–16 лет.

С целью изучения возрастных особенностей функционального состояния юных футболистов были выделены четыре возрастные группы:

- 9–10 лет – 23 спортсмена;
- 11–12 лет – 21 спортсмен;
- 13–14 лет – 19 спортсменов;
- 15–16 лет – 21 спортсмен.

С учетом типа кровообращения в каждой возрастной группе выделены три группы юных спортсменов: с эукинетическим (эуКТК), гипокинетическим (гипоКТК) и гиперкинетическим (гиперКТК) типом кровообращения. В каждой группе проведен комплекс исследований для оценки ада-

птации сердечно-сосудистой системы к физическим нагрузкам. При обследовании соблюдалось единство требований и условий для всех детей.

Для исследования состояния сердечно-сосудистой системы использовались следующие показатели:

- частота сокращений сердца (ЧСС);
- артериальное давления систолическое (АДс) и диастолическое (АДд);
- расчет среднего артериального давления (ср.АД) по формуле Nickman (Савицкий Н. Н., 1974):

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

По величине систолического и диастолического давления рассчитывается пульсовое давление (ПД), по которому косвенно судят об ударном объеме сердца:

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

Основные сердечные показатели определялись методом интегральной реографии тела (ИРГТ) с помощью компьютеризированного аппаратно-программного комплекса «Диамант-РКСМ» для исследования кардиореспираторной системы, состава массы тела и гидратации тканей организма человека. Частота зондирующего тока колеблется от 1–5 до 500 и выше кГц (Сулимова Д. А., 2014; Сулимов А. А. и соавт., 2015).

Методом интегральной реографии тела (ИРГТ) у испытуемых футболистов проводилось определение ряда показателей функции сердечно-сосудистой системы:

- частота сердечных сокращений (ЧСС), за 1 мин;
- ударный объем (УО), мл;
- минутный объем кровотока (МОК), л/мин;
- тип кровообращения.

Изложение основного материала. Анализ проведенных исследований показал, что среди юных футболистов в каждой возрастной группе определяются три типа кровообращения: гипер-, гипо- и эукинетический.

Выявлено, что в возрастной группе 9–10 лет преобладают дети с эукинетическим и гиперкинетическим типами кровообращения (38% и 37 %, соответственно). В начальный период полового созревания (11–12 лет) и в группе подростков 13–14 лет возрастает количество спортсменов с эуКТК (50 % и 57 %, соответственно) и уменьшается с гиперКТК (32 % и 23 %). К 15–16 годам выявлено преобладание юных футболистов с гипокинетическим типом кровообращения (52 %) и снижение количества подростков с эу- (37 %) и гиперкинетическим типами кровообращения (11 %) (табл. 1).

Таблица 1 – Соотношение типов кровообращения у футболистов 9–16 лет, %

Возраст	Тип кровообращения, %		
	ГипоКТК	ЭуКТК	ГиперКТК
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

Дальнейшие результаты исследования обработаны с учетом выявленных типов кровообращения в каждом возрастном периоде.

В результате исследования выявлено, что во всех возрастных группах у юных футболистов с разным типом кровообращения прослеживаются специфические особенности гемодинамики. Так при ГипоКТК основные показатели гемодинамики характеризуются более высокими значениями всех видов АД и самыми низкими значениями ЧСС, МОК, УОК (табл. 2–5).

Таблица 2 – Основные гемодинамические показатели футболистов возрастной группы 9–10 лет соответственно типу кровообращения (n = 23) X ± m

Гемодинамический показатель	Тип кровообращения		
	ГипоКТК	ЭуКТК	ГиперКТК
Систолическое АД (мм. рт. ст)	94,2 ±	90,3 ±	84,0 ± 2,2
Диастолическое АД (мм. рт. ст)	60,8 ±	60,8 ±	48,0 ± 5,7
Среднее АД (мм. рт. ст)	71,9 ±	66,6 ±	60,0 ± 4,1
Пульсовое АД (мм. рт.ст)	33,3 ±	33,3 ±	36,0 ± 5,5
ЧСС (уд./мин)	73,1 ±	80,9 ±	82,8 ± 1,9
Систолический объем (мл)	50,2 ±	55,7 ±	58,9 ± 2,4
Минутный объем кровотока (л)	3,7 ± 0,1	4,5 ± 0,9	4,9 ± 0,1

Таблица 3 – Основные гемодинамические показатели футболистов возрастной группы 11–12 лет соответственно типу кровообращения (n = 21) X ± m

Гемодинамический показатель	Тип кровообращения		
	ГипоКТК	ЭуКТК	ГиперКТК
Систолическое АД (мм. рт. ст)	101,0 ± 6,5	96,2 ± 7,7	97,3 ± 5,9
Диастолическое АД (мм. рт. ст)	69,0 ± 2,2	61,3 ± 4,9	60,5 ± 7,2
Среднее АД (мм. рт. ст)	79,7 ± 3,6	72,9 ± 5,3	72,8 ± 6,2
Пульсовое АД (мм. рт. ст)	32,0 ± 4,5	34,8 ± 5,8	36,8 ± 6,1
ЧСС (уд./мин)	72,0 ± 1,3	76,1 ± 1,5	85,9 ± 1,8
Систолический объем (мл)	62,4 ± 0,3	68,1 ± 0,7	69,6 ± 1,5
Минутный объем кровотока (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)
X ± m

Гемодинамический показатель	Тип кровообращения		
	ГипоКТК	ЭуКТК	ГиперКТК
Систолическое АД (мм. рт. ст)	109,6 ± 8,7	103,3 ± 10,4	100,8 ± 9,5
Диастолическое АД (мм. рт. ст)	66,1 ± 7,6	61,5 ± 7,1	58,8 ± 6,4
Среднее АД (мм. рт. ст)	80,6 ± 7,8	75,4 ± 7,7	72,8 ± 7,1
Пульсовое АД (мм. рт. ст)	43,6 ± 6,3	41,8 ± 6,9	42,1 ± 5,8
ЧСС (уд./мин)	69,6 ± 2,4	74,5 ± 1,4	87,7 ± 2,5
Систолический объем (мл)	66,6 ± 1,6	67,1 ± 1,1	68,5 ± 1,2
Минутный объем кровотока (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)
X ± m

Гемодинамический показатель	Тип кровообращения		
	ГипоКТК	ЭуКТК	ГиперКТК
Систолическое АД (мм.рт.ст)	113,2 ± 6,4	110,6 ± 9,5	100,3 ± 4,7
Диастолическое АД (мм.рт.ст)	70,5 ± 4,7	66,1 ± 6,0	54,6 ± 5,3
Среднее АД (мм.рт.ст)	86,7 ± 7,5	82,8 ± 6,4	70,3 ± 4,5
Пульсовое АД (мм.рт.ст)	42,7 ± 5,2	44,4 ± 4,6	45,4 ± 4,4
ЧСС (уд/мин)	68,2 ± 1,4	74,2 ± 2,2	76,4 ± 1,7
Систолический объем (мл)	64,1 ± 1,1	59,8 ± 2,9	68,8 ± 2,6
Минутный объем кровотока	4,4 ± 0,1	4,7 ± 0,3	5,7 ± 0,1

Данные показатели указывают на преобладание у юных футболистов с гипоКТК сосудистого компонента при поддержании оптимального уровня кровообращения. По данным литературы, более высокие значения АД у детей с гипоКТК может быть обусловлено избыточной активацией у них ренин-ангиотензиновой системы и вазопрессина, а также повышенной способностью реабсорбции воды, направленной на сохранение объема циркулирующей крови (Г. М. Яковлев, 1992; Р. М. Хаматова, 2000 и др.).

Следует отметить, что у юных футболистов с гиперКТК (сердечный тип кровообращения) более выражена механическая деятельность сердца (большие величины ЧСС, УОК, МОК). Можно предположить, что у лиц с гиперКТК приоритет имеют механизмы, обеспечивающие возможность быстрого снабжения тканей легко реализуемыми энергетическими субстратами при сниженной капиллярно-тканевой диффузии кислорода (Яковлев Г. М. с соавт., 1992).

По данным нашего исследования, при эуКТК более сбалансированы показатели сократительной функции сердца (УО) и тонус сосудов, т. е.

эуКТК по показателям сердечно-сосудистой системы занимает промежуточное положение между двумя другими типами, что указывает на наиболее оптимальные соотношения параметров кардиогемодинамики и большую экономичность работы сердца у лиц с эуКТК.

Таким образом, полученные данные могут свидетельствовать о специфическом развитии гемодинамики при разных типах кровообращения и, вероятно, взаимосвязаны с характером тренировочного процесса. Это связано с тем, что процесс адаптации на любом возрастном этапе, тип кровообращения направлен на формирование такой функциональной системы, которая позволяет сохранить на необходимом уровне основные константы всего организма. В данном случае – обеспечить необходимый уровень кислорода к органам и тканям.

В заключение следует подчеркнуть, что систематические занятия футболом в целом стимулируют естественный рост, физическое и функциональное развитие организма, вызывая повышение большинства функциональных показателей в возрасте от 9 до 16 лет. Влияние регулярной мышечной деятельности усиливает пластические процессы, тем самым ускоряя созревание тканей и органов.

Занятия игровыми видами спорта как средство физического воспитания расширяют адаптационные возможности системы жизнеобеспечения, в частности кардиореспираторной системы. Под влиянием систематических занятий спортом в большой степени увеличивается объем сердца, его сократительная способность и, как следствие, возрастают параметры физической работоспособности и максимальное потребление кислорода (МПК). В целом занятия спортивными играми ускоряют процессы созревания, благоприятно сказываются на становлении двигательных и вегетативных функций организма подростка.

Литература

1. *Ашмарин, Д. В.* Особенности адаптационных процессов у юных футболистов 11–16 лет : автореф. дис. ... канд. биол. наук / Д. В. Ашмарин. – Челябинск, 2006. – 24 с.

2. Адаптация сердечно-сосудистой системы к физическим нагрузкам / Е. В. Быков [и др.] // Колебательная активность показателей функциональных систем организма спортсменов и детей с различной двигательной активностью. – Челябинск : Изд-во Южно-Уральского государственного университета, 2005. – С. 92–207.

3. *Дембо, А. Г.* Некоторые общие вопросы спортивной кардиологии / Дембо А. Г. – М. : Медицина, 1989. – 80 с.

4. *Зоткин, В. Н.* Медико-биологические основы спортивного отбора футболистов-подростков : автореф. дис. ... канд. биол. наук / В. Н. Зоткин. – М., 2006. – 22 с.

5. Адаптация человека к спортивной деятельности / А. П. Исаев [и др.]. – Ростов-на-Дону : Изд-во РГПУ, 2004. – 236 с.

6. Корнеева, И. Т. Сердечная деятельность и вегетативный статус у юных спортсменов : автореф. дис. ... канд. мед. наук / И. Т. Корнеева. – Москва, 1998. – 24 с.

7. Кучма, В. Р. Оценка физического развития детей и подростков в гигиенической диагностике системы «Здоровье населения – среда обитания» / Кучма В. Р. – М., 2003. – 316 с.

8. Миханов, И. А. Типы кровообращения и их оценка у юных спортсменов : автореф. дис. ... канд. мед. наук / И. А. Миханов. – СПб, 1991. – 26 с.

9. Мищенко, В. С. Автоматизированная диагностика функциональных возможностей спортсменов на основе физиологических критериев / Мищенко В. С. // Научно-спортивный вестник. – 1976. – № 2. – С. 21–25.

10. Никитушкин, В. Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва : монография / В. Г. Никитушкин, П. В. Квашук, В. Г. Бауэр. – М. : Советский спорт, 2005. – 232 с.

11. Сирота, И. В. Особенности адаптации спортсменов к физическим нагрузкам в зависимости от свойственных им типов гемодинамики : дис. ... канд. мед. наук / Сирота И. В. – М., 1989. – 133 с.

12. Сулимова, Д. А. Биоимпедансный анализ как один из инновационных методов исследования компонентного состава тела / Сулимова Д. А. // Дети. Спорт. Здоровье : межрегиональный сборник научных трудов по проблемам интегративной и спортивной антропологии. – Смоленск, 2014. – Выпуск 10. – С. 94–99.

13. Сулимов, А. А. Биоимпедансный анализ как один из инновационных методов исследования компонентного состава тела / Сулимов А. А., Дарданова Н. А., Сулимова Д. А. // Дети. Спорт. Здоровье : межрегиональный сборник научных трудов по проблемам интегративной и спортивной антропологии. – Смоленск, 2015. – Выпуск 11. – С. 144–150.

14. Яковлев, Г. М. Типы кровообращения здорового человека: нейрогуморальная регуляция минутного объема кровообращения в условиях покоя. 1. Гиперкинетический тип / Яковлев Г. М., Карлов В. А. // Физиология человека. – 1992. – Том 18, № 6. – С. 86.

References

1. Ashmaryn, D. V. Osobennosty adaptatsyonn y kh protsessov u yunykh futbolystov 11–16 let : avtoref. dys. ... kand. byol. nauk / D. V. Ashmaryn. – Chelyabynsk, 2006. – 24 s.

2. Adaptatsyya serdechno-sosudystoy systemy k fyzycheskym nahruzkam / E. V. Bykov [y dr.] // Kolebatel'naya aktyvnost' pokazateley funktsyonal'nykh system orhanyzma sport-smenov y detey s razlychnoy dvyhatel'noy aktyvnost'yu. – Chelyabynsk : Yzd-vo Yuzhno-Ural'skoho hosudarstvennoho unyversyteta, 2005. – S. 92–207.

3. *Dembo, A. H.* Nekotorye obshchye voprosy sportyvnoy kardyolohyy / Dembo A. H. – M. : Medytsyna, 1989. – 80 s.
4. *Zotkyn, V. N.* Medyko-byolohycheskiye osnovy sportyvnoho otbora futbolystov-podrostkov : avtoref. dys. ... kand. byol. nauk / V. N. Zotkyn. – M., 2006. – 22 s.
5. *Adaptatsyya cheloveka k sportyvnoy deyatel'nosti* / A. P. Ysaev [y dr.]. – Rostov-na-Donu : Yzd-vo RHPU, 2004. – 236 s.
6. *Korneeva, Y. T.* Serdechnaya deyatel'nost' y vehetativnyy status u yunykhn sport-smenov : avtoref. dys. ... kand. med. nauk / Y. T. Korneeva. – Moskva, 1998. – 24 s.
7. *Kuchma, V. R.* Otsenka fyzycheskoho razvytyya detey y podrostkov v hyhyenycheskoy dyahnostyke systemy «Zdorov'e naselenyya – sreda obytnyya» / Kuchma V. R. – M., 2003. – 316 s.
8. *Mykhanov, Y. A.* Typy krovoobrashchenyya y ykh otsenka u yunykhn sportsmenov : avtoref. dys. ... kand. med. nauk / Y. A. Mykhanov. – SPb, 1991. – 26 s.
9. *Myshchenko, V. S.* Avtomatyzyrovannaya dyahnostyka funktsyonal'nykh vozmozhnostey sport-smenov na osnove fyzyolohycheskykh kryteryev / 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. – M. : Sovet-skiy sport, 2005. – 232 s.
11. *Syrota, Y. V.* Osobennosti adaptatsyy sport-smenov k fyzycheskym nahruzkam v zavysymosti ot svoystvennykh ym tipov hemodynamiky : dys. ... kand. med. nauk / Syrota Y. V. – M., 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. – Smolensk, 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. – Smolensk, 2015. – Vypusk 11. – S. 144–150.
14. *Yakovlev, H. M.* Typy krovoobrashchenyya zdorovoho cheloveka: neyrohumoral'naya rehulyatsyya mynutnoho ob'ema krovoobrashchenyya v uslovyakh pokoya. 1. Hyperkynetycheskiy tip / Yakovlev H. M., Karlov V. A. // Fyzyolohyya cheloveka. – 1992. – Tom 18, № 6. – S. 86.

С. В. Халайджи, Р. С. Яготин

*Одесская национальная академия пищевых технологий
(г. Одесса, Украина)*

**СОЦИАЛЬНЫЙ ЗАКАЗ НА ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНУЮ
ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ
ХОЛОДИЛЬНОЙ ПРОМЫШЛЕННОСТИ**

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**

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы обеспечения физической надежности и готовности к высокопродуктивной деятельности будущих специалистов холодильной промышленности. Для этого проводится анализ литературных источников по вопросам ППФП, анкетирование 48 руководителей подразделений различных предприятий, работающих в холодильной промышленности, хорошо информированных по поставленной проблеме. Анализируя полученные данные анкетирования, делаются выводы об уровне требований к психофизиологической и психофизической подготовленности специалистов холодильной промышленности, выявляется действительный уровень физической готовности выпускников профильных вузов к интенсивной продуктивной работе по данной специальности, указывается необходимость дополнения программы физического воспитания элементами ППФП как одной из основных мер обеспечения требуемого уровня всесторонней профессиональной подготовленности.

Ключевые слова: психофизиологическая и психофизическая подготовка, физическая надежность и готовность, профессионально-прикладная физическая подготовка, специалисты холодильной промышленности.

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 проблемы и актуальность. Холодильная промышленность является важной составляющей многих отраслей народного хозяйства. Сегодня трудно назвать хотя бы одну из отраслей, где не применяется холодильное оборудование.

Одним из основных направлений холодильной промышленности является криогенная техника, холодильные машины и установки. Работа специалистов данного профиля проходит зачастую в сложных условиях и требует от них специальной психофизиологической и психофизической подготовленности.

Анализ последних исследований и публикаций. Вопросами профессионально-прикладной физической подготовки для работников различных профессий занимались в последние годы достаточно большое количество авторов (Р. Т. Раевский, А. О. Егорычев, В. И. Филинков, В. С. Макеева, Г. А. Ямалетдинова, С. В. Халайджи, А. С. Парфенов и др.) [1, 2, 5, 7, 8, 9, 10].

Вместе с тем вопросы такой подготовки специалистов холодильной промышленности, в частности тех, кто работает с криогенной техникой и холодильными установками, разработаны недостаточно [6]. Это, на наш взгляд, в значительной степени снижает конкурентоспособность специалистов данного направления, их физическую надежность и готовность к высокопродуктивной производственной деятельности.

Цель и задачи исследования – выяснить значение ППФП в структуре общей профессиональной подготовки будущих специалистов холодильной промышленности.

Нас интересовало, в какой степени выполнение производственных заданий специалистов данного направления зависит от личного фактора; какова доля психофизиологической и психофизической подготовленности специалистов в успехе их профессиональной деятельности; каковы на сегодняшний день в целом требования к профессионально-прикладной физической подготовленности (ППФП) таких специалистов, и будут ли эти требования повышаться в ближайшие годы; какой процент выпускников вузов готов трудиться с требуемой интенсивностью; в чем конкретно выражается недостаточный уровень ППФП специалистов данного направления; где и кем могут работать выпускники холодильных вузов данных специальностей, какие типовые производственные операции они будут выполнять, и какие качества и навыки необходимы им для успешной работы. Кроме этого, мы хотели выяснить: каковы наиболее эффективные пути обеспечения ППФП холодильщиков; обеспечивает ли традиционное физическое воспитание, осуществляемое в профильном вузе, необходимый уровень их ППФП, и что нужно сделать для ее повышения до требуемого уровня; следует ли продолжать специальную ППФП в условия производственной деятельности.

Методы исследования: анализ литературных источников по проблеме ППФП, в том числе и для студентов, обучающихся по специальности «Криогенная техника и технологии», анкетирование, статистическая обработка результатов.

Изложение основного материала. Анкетный опрос проводился среди 48 руководителей подразделений различных предприятий, работающих в холодильной промышленности, хорошо информированных по поставленной проблеме. В разработке вопросов анкеты были использованы материалы, представленные в работах Р. Т. Раевского и С. В. Халайджи [3, 4].

Опрос руководителей показал, что успешное выполнение производственных заданий, по их мнению, на 57,37 % зависит от личного фактора, в том числе на 61,24 % определяется психофизиологической и психофизической надежностью и подготовленностью специалистов. Больше половины руководителей (71,2 %) считает, что требования к физической готовности специалистов в области холодильной техники со стороны жизнедеятельности и профессиональной работы в условиях рынка достаточно высо-

кие. 78,45 % признают, что эти требования в ближайшие годы будут повышаться. Вместе с тем только 39,41 % респондентов полагают, что сегодняшние выпускники вузов готовы трудиться на предприятиях холодильной промышленности в том темпе и с той интенсивностью, которая требуется в современных рыночных условиях. Недостаточный уровень психофизиологической и психофизической подготовленности, по мнению опрошенных, чаще всего выражается в низкой работоспособности (55,67 %), высоком уровне заболеваемости (34,26 %) и существенных отклонениях в состоянии здоровья (10,07 %).

Опрос показал, что выпускники холодильных вузов данной специальности могут работать проектантскими-разработчиками холодильной техники, монтажниками бытовых и промышленных холодильных установок, в том числе кондиционеров, на предприятиях различного профиля, в частном секторе. Они могут быть также механиками по техническому обслуживанию и ремонту холодильной техники на предприятиях мобильной связи, специалистами по обслуживанию и ремонту холодильных машин и установок на рефрижераторах, грузоперевозчиках различных предприятиях пищевой промышленности.

По мнению респондентов, от работников холодильной промышленности требуется сила, выносливость, вестибулярная устойчивость, навыки работы на высоте, смелость, решительность, координация движений, гибкость суставов, ловкость (для монтажников). Необходим также высокий уровень развития эмоциональной устойчивости, оперативного мышления, внимания, реакции, стрессоустойчивости (для инженеров по организации эксплуатации систем кондиционирования, работа которых сопряжена с рядом аварийных ситуаций, быстрым принятием решений). Работа по обслуживанию холодильных машин и установок требует совершенства механизмов терморегуляции, устойчивости к низким температурам, резким перепадам температур. Руководителям подразделений требуется высокий уровень развития организаторских способностей, коммуникативности.

Все вышеперечисленные качества и навыки были отмечены в ответах 58–86 % опрошиваемых. При этом от 35 до 47 % респондентов отметили недостаток развития этих качеств у молодых специалистов, выпускающихся вузами.

Основными путями обеспечения физической надежности и готовности будущих специалистов руководители назвали профессиональный отбор (54,83 %), профессиональное обучение (42,54 %) и специальную ППФП (39,24 %).

72,32 % респондентов отметили, что традиционное вузовское физическое воспитание лишь частично обеспечивает необходимую для профессиональной деятельности холодильщиков психофизиологическую и психофизическую подготовленность. В качестве решения этой проблемы 49,56 % респондентов предложили включить в процесс физического вос-

питання ППФП, направлену на формування професійно важких якостей і навичок. При цьому 78,47 % керівників вважають, що спеціальну ППФП необхідно продовжувати і в умовах виробничної діяльності..

Висновки і перспективи подальших досліджень

1. Вимоги до психофізіологічної і психофізичної підготовленості спеціалістів холодильної промисловості в умовах ринкової економіки достатньо високі. Однак реальний рівень фізичної готовності випускників профільних вузів до інтенсивної продуктивної роботи за даної спеціальності їм не відповідає.

2. Однією з основних заходів забезпечення необхідного рівня всебічної професійної підготовленості є психофізіологічна і психофізична підготовка, яка повинна здійснюватися в умовах вузовського навчання і в процесі безпосередньої виробничої діяльності. В час навчання в вузі вона може здійснюватися в межах базового фізичного виховання студентів з доданням елементів професійно-прикладної фізичної підготовки. Зміст цієї підготовки повинен уточнюватися і коректуватися в процесі педагогічних експериментів, здійснюваних під керівництвом досвідчених педагогів, добре знайомих з особливостями майбутньої професійної діяльності холодильників і в відповідності з вимогами даної 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 ЗК1(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. *Раевский, Р. Т.* Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов высших учебных заведений : учеб.-метод. пособ. / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский ; под. общ. ред. проф. Р. Т. Раевского. – О. : Наука и техника, 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. *Филинков, В. И.* Система профессионально-прикладной физической подготовки специалистов машиностроительной промышленности : дис. ... канд. наук по физ. восп. и спорту : 17.09. 03 / Филинков В. И. – Львов, 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. *Егорычев, С. А.* Психолого-педагогические основы профессионально-прикладной физической подготовки студентов : монография / А. О. Егорычев. – М. : РГУ нефти и газа им. И. М. Губкина, 2003. – 110 с.

8. *Макеева, В. С.* Профессионально-личностное развитие студентов в образовательном пространстве вуза / В. С. Макеева // Актуальные проблемы ППФП : науч.-метод. журнал. – Одесса : Бахва, 2011. – № 1 (2). – С. 16–20.

9. *Ямалетдинова, Г. А.* Гуманитарная профессии / Г. А. Ямалетдинова // Актуальные проблемы ППФП : науч.-метод. журнал. – Одесса : Бахва, 2011. – № 1 (2). – С. 98–100.

10. *Парфенов, А. С.* Комплекс учебных средств профессионально-прикладной физической подготовки студентов / А. С. Парфенов, В. П. Кузнецов, А. К. Крупкин // Физическая культура, спорт и туризм. Интеграционные процессы науки и практики : материалы IV междунар. науч.-практ. конф, 20– 22 апреля 2011. – Орел : Государственный университет – УНПК, 2011. – С. 260–262.

References

1. *Kabanov, Ye. O.* Vplyv profesiyno-prykladnoyi 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-prykladnaya fizycheskaya podhotovka studentov vysshykh uchebnykh zavedenyy : ucheb.-metod. posob. / R. T. Raevskyy, S. M. Kanyshevskyy ; 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. vyshchikh 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 promyshlennosty : 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 : monohrafiya / A. O. Ehorychev. – M. : RHU nefty y haza ym. Y. M. Hubkyna, 2003. – 110 s.
8. *Makeeva, V. S.* Professyonal'no-lychnostnoe razvytye studentov v obrazovatel'nom prostranstve vuza / V. S. Makeeva // Aktual'nye problemy PPFPP : nauch.-metod. zhurnal. – Odessa : Bakhva, 2011. – № 1 (2). – S. 16–20.
9. *Yamaletdynova, H. A.* Humanytarnaya professyy / H. A. Yamaletdynova // Aktual'nye problemy PPFPP : 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. – Orel : Hosudarstvennyy unyversytet – UNPK, 2011. – S. 260–262.

Г. П. Грибан

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

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

Г. П. Грибан

*Житомирский государственный университет имени Ивана Франка
(г. Житомир, Украина)*

**ИСТОРИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ГИМНАСТИЧЕСКОГО ОБЩЕСТВА
«СОКОЛ» НА ЖИТОМИРЩИНЕ**

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 I 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.

Аннотация. В статье рассмотрено историю создания, особенности функционирования и развития гимнастического общества «Сокол» на Житомирщине. Цель исследования состояла в изучении исторического наследия создания и деятельности гимнастического общества «Сокол» в Житомирской области в 1910–1920 годах. Показано, что житомирские и крошенские чехи выступили основателями гимнастического общества «Сокол». Общество начало свою деятельность в городе Житомире 17 октября 1910 года в здании I гимназии. Установлено, что роль гимнастического общества

ва «Сокол», которое содействовало развитию физической культуры и спорта в Житомирской области, вообще не рассматривалось в истории физической культуры. Элементами деятельности сокольских обществ было обучение гимнастическим упражнениям, открытие театральных кружков, оркестров, библиотек и другое. Исследования проводились путем изучения материалов Государственного архива Житомирской области, Областного краеведческого музея, исторических источников областной научной библиотеки им. О. Ольжича.

Ключевые слова: гимнастическое общество «Сокол», физическая культура, спорт, Житомирщина, Волынь.

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 «Сокол» 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

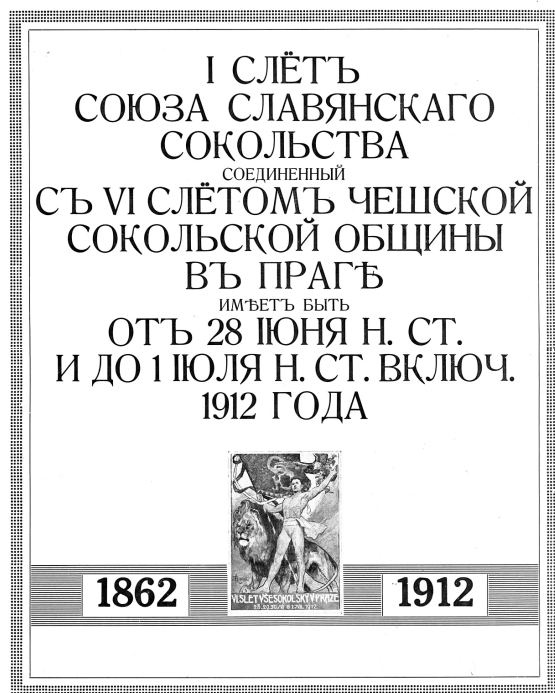


Рисунок 1 – Програма зльоту [4]

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 – соколки – 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 «Волынь» друкує оголошення такого змісту: *«З Житомира організовується поїздка до Праги на зльот чеських соколів, які представлять 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 сокільства, 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 сокільних «гнізд», які на вечері виконують ряд гімнастичних вправ під оркестр пана Яворовського. Перед виступом сокільських груп буде запропоновано лекцію зі з'ясуванням задач майбутнього червневого сокільського зльоту в місті Петербурзі» [14, с. 3].

Газета «Жизнь Волини» від 4 квітня 1914 року друкує програму сокільського вечора такого змісту: *«1. Вправи із залізними цінками 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 сокільства; б) слов'янська взаємність на ґрунті сокільських 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 соколок 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 сокільства 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 сокільське 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 сокільської гімнастики:

- зустрічний марш учнівського оркестру;
- прості вправи для учнів підготовчого класу (потішна гімнастика);
- вправи з палицями для учнів 4–7-х класів (сокільська гімнастика);
- складні вправи для учнів 1-го класу (потішна гімнастика);
- вправи з прапорцями для учнів 3-го класу (сокільська гімнастика);
- вправи трійками для учнів 2-го класу (потішна гімнастика);
- вправи на гімнастичних приладах (сокільська гімнастика);
- вправи з рушницями для учнів 4-го класу (потішна гімнастика);
- змагання груп в естафетному бігові (сокільська гімнастика);
- вільні рухи (сокільська гімнастика);
- вправи з булавами (сокільська гімнастика);
- піраміди (сокільська 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 неділках 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 сокільською гімнастикою почали проявляти підлітки, про що в газеті «Наша Волинь» від 7 червня 1914 року дізнаємося: «Волинське гімнастичне товариство «Сокіл», завдяки енергійним старанням членів правління, успішно розвивається, організовано нові дитячі групи. Вправи в сокільській 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'kyu, O. S. Istoriya himnastychnoho tovarystva «Sokil» na Volyni : monohrafiya / O. S. Kukhars'kyu, H. P. Hryban. – Zhytomyr : Ruta, 2015. –128 s.*

2. *Kukhars'kyu, O. S. Sportyvni tovarystva i orhanizatsiyi Zhytomyrshchny 1893–1922 rr. : monohrafiya / O. S. Kukhars'kyu, 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'kyu oblasnyy krayeznavchyy muzey

4. КР – 36963 – Комплекс materialiv himnastychnoho tovarystva «Sokil».

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.

P. S. Автор висловлює щирю вдячність 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 СТРИБУЧОСТІ ГРАВЦІВ ВОЛЕЙБОЛЬНИХ КОМАНД
АГРАРНОГО ВНЗ**

И. Ю. Самохвалова, В. В. Мелюшкина
Сумской национальной аграрный университет
(г. Сумы, Украина)

**РАЗВИТИЕ ПРЫГУЧЕСТИ ИГРОКОВ ВОЛЕЙБОЛЬНЫХ КОМАНД
АГРАРНОГО ВУЗА**

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.

Аннотация. В статье анализируется проблема развития прыгучести в студенческих волейбольных командах аграрного вуза. Рассматриваются данные, полученные в результате тестирования игроков женской и мужской волейбольных команд. Установлено достоверное повышение результатов после применения на тренировочных занятиях комплекса упражнений для развития прыгучести.

Ключевые слова: прыгучесть, комплекс упражнений, волейбольная 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. Стрибкова діяльність переважає в змагальному процесі волейболістів. Доведено, що 90–95 % виграшу очок у грі досягається боротьбою над сіткою (блок, напад), тому стрибкова 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 невірної 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 дістання 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	□2	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 мітки 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 обгруновано 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. *Афанасьев, В. В.* Развитие физической jakości стрибучості на заняттях з фізичного виховання у відділенні настільного тенісу [Електронний ресурс] / В. В. Афанасьев, В. К. Щербаченко. – Режим доступу: <http://uk.lib-ebook.com/41physiology/1466927-1>.
2. *Беляев, А. В.* Волейбол : учебник для высших учебных заведений физической культуры / А. В. Беляев, М. В. Савина. – М. : Физкультура, образование, наука, 2000. – 368 с.
3. *Груцьяк, Н. Б.* Волейбол в неспортивном вузе: тенденции развития/ Н. Б. Груцьяк // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теорет. журн.]. – Харків : ХДАФК, 2015. – № 2 (46). – С. 62–65.
4. *Верхошанский, Ю. В.* Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю. В. Верхошанский. – М. : ФиС, 1997. – 215 с.
5. *Железняк, Ю. Д.* К мастерству в волейболе / Ю. Д. Железняк. – М. : ФиС, 1993. – 224 с.
6. *Матвеев, А. П.* Методика физического воспитания с основами теории [Текст] : учеб. пособ. / А. П. Матвеев, С. Б. Мельников. – М. : Просвещение, 1991. – 192 с.
7. *Матвеев, А. П.* Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 542 с.
8. *Позерко, Р. І.* Особливості техніко-тактичної підготовки волейболістів у вищих навчальних закладах [Електронний ресурс] / Р. І. Позерко, В. І. Проненко. – Режим доступу: <http://slavutajournal.com.ua/archiv-nomeriv/slavuta-vipusk-4-5-2011/>.
9. *Суханов, А. В.* Прыгучесть и прыжковая подготовка [Електронний ресурс] / А. В. Суханов, Е. В. Фомин, Л. В. Булькина. – Режим доступа: <http://www.volley.ru/documents/497/p1/1151/>.
10. *Харламов, С. В.* Методика развития прыгучести в волейболе [Електронний ресурс] / С. В. Харламов, В. П. Гребнев, А. И. Фирсов. – Режим доступа: <http://dropdoc.ru/doc/565396/metodika-razvitiya-pryguchestiv-volejbole>.
11. *Евтушенко, И. М.* Особенности физической подготовки баскетболистов в студенческой команде / И. М. Евтушенко // 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. – M. : 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. – M. : FyS, 1997. – 215 s.

5. *Zheleznyak, Yu. D.* K masterstvu v voleybole / Yu. D. Zheleznyak. – M. : FyS, 1993. – 224 s.

6. *Matveev, A. P.* Metodyka fizycheskoho vospytannya s osnovamy teoryy [Tekst] : ucheb. posob. / A. P. Matveev, S. B. Mel'nykov. – M. : Prosveshchenye, 1991. – 192 s.

7. *Matveev, A. P.* Teoryya y metodyka fizycheskoy kul'tury / L. P. Matveev. – M. : 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. *Sukhanov, A. V.* Pryhuchest' y pryzhkovaya podhotovka [Elektronnyy resurs]/ A. V. Sukhanov, E. V. Fomyn, L. V. Bulykina. – Rezhym dostupa: <http://www.volley.ru/documents/497/p1/1151/>.

10. *Kharlamov, S. V.* Metodyka razvytyya pryhuchesty v voleybole [Elektronnyy resurs] / S. V. Kharlamov, V. P. Hrebnev, A. Y. Fyrsov. – Rezhym dostupa: <http://dropdoc.ru/doc/565396/metodika-razvitiya-pryguchesti-v-voleybole>.

11. *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**

Т. В. Шепеленко

*Украинский государственный университет железнодорожного транспорта
(г. Харьков, Украина)*

**МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ МЫШЛЕНИЯ СРЕДСТВАМИ
СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ
ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА**

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.

Аннотация. В работе доказана результативность разработанной методики проведения учебно-тренировочного процесса с акцентом на развитие мышления, которое воздействует на повышение уровня технического мастерства, что, в свою очередь, необходимо для возрастания результатов в соревновательной деятельности спортсменов, специализирующихся в спортивной аэробике. Предлагаются тесты физической подготовленности, технического мастерства, а также тесты, определяющие уровень мышления путем самостоятельной разработки комплексов комбинаций и их выполнения под соответствующее музыкальное сопровождение. Разработанная методика показала эффективность и внедрена в учебно-тренировочный процесс со студентами УкрГУЖТ, специализирующимися в спортивной аэробике.

Ключевые слова: техническая подготовка, физическая подготовка, спортивная аэробика, тестирование.

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 методіку 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. Сиднева (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 вмій 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 сидячи	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 півпальцях, 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. *Анисимова, Е. А.* Формирование мышления средствами спортивной подготовки / Е. А. Анисимова // Журнал ученых записей университета им. П. Ф. Лесгафта, 2010. – Вып. 8/66. – С. 3–7.

2. *Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учебное пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова.* – М. : СпортАкадемПресс, 2002.

3. *Боляк, А. А.* Моделювання технічної підготовленості спортсменів в аеробічній гімнастиці (спортивній аеробіці) / А. А. Боляк, Н. Л. Боляк // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теорет. зб.]. – Харків : ХДАФК, 2009. – 2. – С. 119–123.

4. Дослідження психофізіологічних станів спортсменів високої кваліфікації / Г. В. Коробейніков [та ін.] // Актуальні проблеми фізичної культури та спорту. – 2005. – № 6–7. – С. 71–74.

5. *Мякинченко, Е. Б.* Методология управления тренировочной нагрузкой на занятиях по базовой танцевальной аэробике / Е. Б. Мякинченко, М. П. Ивлев, М. П. Шестаков // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 5. – С. 39–43.

6. *Сергієнко, Л. П.* Комплексне тестування рухових здібностей людини : навч. посіб. / Л. П. Сергієнко. – Миколаїв : УДМТУ, 2001. – 360 с.

7. *Сиднева, Л. В.* Оздоровительная аэробика и методика её преподавания / Л. В. Сиднева, С. А. Гониянц. – М. : Тривант, 2000. – 74 с.

8. *Разумова, Л. В.* Повышение технической подготовленности занимающихся спортивной аэробикой (девочки 12–14 лет) на основе формирования мыслительных процессов : автореф. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Разумова Любовь Владимировна ; Ульяновский пед. ун-т им. И. Н. Ульянова. – Набережные Челны, 2014. – 23 с.

9. *Шепеленко, Т. В.* Загальна фізична підготовка спортсменів, які займаються у 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 фізкультурно-спортивної освіти : м-ли III Всеукр. наук.-практ. конф., 2 квіт. 2014 р. – Харків., 2014. – С. 186–198.

10. *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 zapysey unyversyteta ym. P. F. Les-hafta, 2010. – Vyp. 8/66. – S. 3–7.

2. Aerobyka. Teoryya y metodyka provedenyaya zanyatyuy : uchebnoe posobyе dlya studentov vuzov fyzycheskoy kul'tury / pod red. E. B. Myakynchenko, M. P. Shestakova. – M. : SportAkademPress, 2002.

3. *Bolyak, A. A.* Modelyuvannya tekhnichnoyi pidhotovlenosti sport-smeniv v aerobichniy himnastytsi (sportyvniy aerobitsi) / A. A. Bolyak, N. L. Bolyak // Slobozhans'kyu naukovo-sportyvnyy visnyk : [nauk.-teoret. zb.]. – Kharkiv : KhDAFK, 2009. – 2. – S. 119–123.

4. 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.

5. *Myakynchenko, E. B.* Metodolohyya upravlenyya trenyrovochnoy nahruzkoj na zanyatyakh po bazovoy tantseval'noy aerobyke / E. B. Myakynchenko, M. P. Yvlev, M. P. Shestakov // Teoryya y praktyka fyzycheskoy kul'tury. – 1995. – № 5. – S. 39–43.

6. *Serhiyenko, L. P.* Kompleksne testuvannya rukhovyykh zdibnostey lyudyny : navch. posib. / L. P. Serhiyenko. – Mykolayiv : UDMTU, 2001. – 360 s.

7. Sydneva, L. V. Ozdorovytel'naya aerobyka y metodyka prepodavannya / L. V. Sydneva, S. A. Honyyants. – M. : Trovant, 2000. – 74 s.

8. *Razumova, L. V.* Povyshenye tekhnicheskoy podhotovlennosti zany-mayushchykhsya sportyvnoy aerobykoy (devochky 12–14 let) na osnove formyrovannya myslytel'nykh protsessov : avtoref. ... kand. ped. nauk : spets. 13.00.04 «Teoryya y metodyka fyzycheskoho vospytannya, sportyvnoy trenyrovky, ozdorovytel'noy y adaptatyvnoy fyzycheskoy kul'tury» / Razumova Lyubov' Vladymyrovna ; Ul'yanovskyy ped. un-t ym. Y. N. Ul'yanova. – Naberezhnye Chelny, 2014. – 23 s.

9. *Shepelenko, T. V.* Zahal'na fizychna pidhotovka sport-smeniv, yaki zaymayut'sya u hrupakh sportyvnoho udoskonalennya zi sportyvnoyi aerobiky 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.

10. *Shepelenko, T. V.* Rozvytok myslennya maybutnykh inzheneriv upravlinnya protsesamy perevezen' na zaliznychnomu transporti zasobamy fizychnoho vykhovannya / T. V. Shepelenko, V. V. Zolochevs'kyu // 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.

И. К. Шырин, Ю. А. Долинный

*Донбасская государственная машиностроительная академия.
(г. Краматорск, Украина)*

**ОПТИМИЗАЦИЯ СПОРТИВНООРИЕНТИРОВАННОГО
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ**

I. K. Shirin, Yu. O. Dolinnij

*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**

Аннотация. В статье раскрывается вопрос оптимизации процесса физического воспитания студентов в высших учебных заведениях на основе спортивноориентированного физического воспитания. На основе обзора литературных источников отечественных и зарубежных авторов рассматривается опыт проведения занятий по физическому воспитанию с внедрением в учебный процесс спортивноориентированных технологий.

Ключевые слова: спортивноориентированное физическое воспитание, спортивноориентированные технологии, студенческая молодёжь.

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.

Актуальность и целесообразность исследования. Анализ посещаемости практических занятий по физическому воспитанию в высших учебных заведениях Украины свидетельствует о достаточно негативном отношении студенческой молодежи к физическому воспитанию и спорту. Снижается заинтересованность и мотивация к систематическим занятиям физическим воспитанием и спортом в высших учебных заведениях, ведению здорового образа жизни студенческой молодежи. И все это происходит на фоне ухудшения с каждым годом уровня физического состояния, психической устойчивости и здоровья современной молодежи [3].

Отношение современной молодежи к занятиям по физическому воспитанию можно изменить, модернизируя процесс физического воспитания, используя новые современные спортивноориентированные технологии в вузах Украины [5].

Современные подходы в образовании требуют радикальных изменений в использовании образовательных технологий учебно-воспитательного процесса студенческой молодежи и интеграции ее в европейское и мировое образовательное пространство.

Разработка единой концепции решения проблемы выхода системы образования на качественно новый уровень развития обусловлена разработкой и внедрением в систему образования студенческой молодежи новых педагогических технологий, что означает создание особых условий и формирование у студентов навыков самосовершенствования на фоне воспитания мотивации, интереса к систематическим посещениям учебных занятий по физическому воспитанию и спорту.

Спортивноориентированные технологии как особая отрасль физической культуры направлены в первую очередь на стимулирующий аспект в процессе занятий физическим воспитанием, на укрепление здоровья, повышение умственной работоспособности и успеваемости во время учебы, длительной творческой активности и жизнедеятельности современной студенческой молодежи.

Спортивноориентированные технологии способствуют росту и совершенствованию всестороннего и гармоничного развития и использования приобретенных двигательных качеств в будущей трудовой, бытовой и общественной деятельности современного человека [2; 6; 8].

Анализ последних исследований и публикаций. Современные разработки личностноориентированного физического воспитания рассматривали Л. Головина, Ю. Копылов, И. Столяк, В. Якимович, А. Дубогай и др.

Большой интерес представляют работы, в которых раскрываются аспекты организации спортивноориентированного физического воспитания студенческой молодежи, овладение основами теории и практики спорта, технологиями реализации в условиях демократизации и гуманизации молодежи (А. Бабешко, В. Бальсевич, Л. Барыбина, В. Бондин, В. Выдрин, М. Виленский, А. Забора, А. Иващенко, В. Кузин, Л. Лубышева, А. Лотоненко, Ю. Николаев, Г. Сиренко, В. Темченко, С. Таняньский, В. Шилько) [4; 6; 7; 9; 11; 13; 15].

Однако остается неразработанной проблема оптимизации физического воспитания студентов высших учебных заведений на основе программных занятий, направленных на повышение функционального состояния и физического совершенствования студентов, укрепление здоровья и формирование здорового образа жизни, необходимых в будущей профессиональной и повседневной деятельности, формирование мотивационных предпосылок к систематическим занятиям физическим воспитанием и спортом, развитие личностной физической культуры.

Цель исследования – на основе литературных источников отечественных и зарубежных авторов проанализировать состояние вопроса, касающегося спортивноориентированного физического воспитания студенческой молодежи с целью оптимизации программы физического воспитания студентов в высших учебных заведениях на основе спортивноориентированных технологий.

Задачи исследования:

1. Изучение и обобщение данных литературных источников, которые раскрывают вопросы оптимизации физического воспитания студентов на основе спортивноориентированных технологий.

2. Анализ современного состояния оптимизации физического воспитания студентов на основе спортивноориентированных технологий в Украине.

Изложение основного материала исследования. На современном этапе развития технического прогресса, рыночной экономики, при высоком темпе промышленной производительности и большой конкуренции на рынке труда от современной молодежи требуются глубокие профессиональные знания будущей производственной деятельности, крепкое здоровье, устойчивая психика и хорошая физическая подготовка.

Однако исследования последних десятилетий показывают, что уровень физического состояния, психической устойчивости и здоровья современной молодежи резко ухудшается из года в год [4].

Реагируя на такую негативную тенденцию, в 2003 году принята Национальная доктрина развития физической культуры и спорта в Украине, которая ориентирует общество на поэтапное формирование эффективной модели развития физической культуры и спорта на гуманистических и демократических принципах и ценностях молодежи, создание условий для ее всестороннего, гармоничного развития .

Системный анализ в решении практических вопросов развития личности студентов высшей школы является характерной тенденцией внедрения современных образовательных технологий.

Современные образовательные технологии предполагают формирование данной цели через результаты обучения, которые отражаются в действиях студентов, осознаются ими, принимаются, определяются и проверяются.

Под технологией обучения понимают систему, в которую входят участники педагогического процесса и система теорий, идей, средств и методов организации учебной деятельности для обеспечения эффективного

решения проблем, охватывающих все аспекты усвоения знаний и навыков (В. Худoley; М. Базилевич, Г. Селевко) [2; 7].

Разработка педагогических технологий – это объективный процесс, новый этап в эволюции образования, на котором будут пересмотрены подходы к сопровождению и обеспечению процесса естественного развития человека. Современные педагогические технологии направлены на обеспечение формирования таких качеств личности, как осознание единства природы и человека, отказ от авторитарного стиля мышления, терпимость, склонность к компромиссу, уважительное отношение к чужому мнению, другим культурам, ценностям и вере.

Сегодня образование направляется на проработку технологий индивидуальноориентированного обучения, целью которой является не накопление знаний и умений, а постоянное обогащение творчества, формирование механизма самоорганизации и самореализации личности каждого студента. В этом контексте интересной является проектная технология, в которой практика личностноориентированного обучения базируется на свободном выборе студента с учетом его интересов.

Надо признать, что духовно и физически развитая личность является приоритетным направлением развития образования в мире. Физическая культура предоставляет широкие возможности студентам для самовыражения, саморазвития, самосовершенствования не только своих физических, но и духовных возможностей для формирования активной жизненной позиции.

При этом физическое воспитание студентов в Украине построено в основном на тотальной унификации и стандартизации учебных занятий, что приводит к снижению двигательной активности и мотивации к занятиям студентов [7].

Анализ исследований и публикаций последних десятилетий отечественных и зарубежных авторов в области физической культуры и спорта раскрывает составляющие спортивноориентированного физического воспитания студенческой молодежи по следующим направлениям:

- современные представления об организации спортивной тренировки (Ю. В. Верхошанский, В. М. Зациорский, Л. П. Матвеев, В. М. Платонов, Н. А. Фомин, А. И. Завьялов и др.);

- основные положения теории и методики физического воспитания (Б. А. Ашмарин, В. К. Бальсевич, В. М. Зациорский, Л. П. Матвеев и др.);

- концепция формирования физической культуры личности (В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева и др.);

- современные теории организации образовательного процесса на основе педагогических технологий (П. Беспалько, В. И. Богомол, Г. К. Селевко, В. Г. Шилько и др.);

- современные педагогические концепции и технологии физического воспитания студентов (Н. А. Алексеев, С. В. Барбашев, Г. Н. Пономарев, В. В. Пономарев, В. В. Сериков, Л. К. Сидоров, А. П. Матвеев и др.);

- концепция физкультурно-спортивной мотивации (Г. Д. Бабушкин, Г. А. Пилюян и др.).

В основу спортивноориентированного физического воспитания молодежи заложен переход от традиционной формы организации учебных занятий к учебно-тренировочным, что позволяет каждому студенту приобщиться к занятиям спортом и ценностям спортивной культуры [7].

Спортивноориентированное физическое воспитание позволяет наиболее эффективно

- осваивать каждому студенту ценности физической культуры и спорта в соответствии с задатками, способностями, личностными установками, потребностями и интересами, уровнем физического развития, подготовленностью и состоянием здоровья;

- использовать технологии спортивной, общекондиционной и оздоровительной тренировки;

- объединять студентов в учебно-тренировочные группы, относительно однородные по интересам, потребностям, уровню физической подготовленности, степени биологической зрелости, особенностям морфофункционального статуса.

Современные оздоровительные технологии, ориентированные на гармоничное физическое развитие личности, сейчас требуют всестороннего и глубокого анализа для внедрения их в отечественные оздоровительные системы (В. Бальсевич, Л. Лубышева, И. Манжелей, В. Шилько и др.).

Выводы. Анализ педагогической литературы отечественных и зарубежных исследователей указывает на положительную роль занятий физическим воспитанием на основе ВТО в укреплении здоровья, развитии физических качеств будущего специалиста, повышении интереса и мотивации у студентов к систематическим занятиям физическим воспитанием и спортом, воспитанию навыков здорового образа жизни.

Литература

1. *Беляничева, В. В.* Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов / В. В. Беляничева, Н. В. Грачева // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики. – Саратов : Наука, 2009. – Вып. 2. – С. 6.

2. *Бондин, В. И.* Здоровьесберегающие технологии в системе высшего педагогического образования / Бондин В. И. // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 10. – С. 15–18.

3. *Дуркин, П. К.* Спортивно-ориентированное физическое воспитание студентов как перспективное направление формирования физической культуры личности / П. К. Дуркин // Проблемы и перспективы физического воспитания и студенческого спорта в условиях модернизации высшей школы : тезисы докладов VI Всероссийской научно-практической конференции. – Казань : Стар, 2007. – С. 109–110.

4. *Козлов, А. В.* Внедрение структуры спортивно-ориентированного физического воспитания студентов / А. В. Козлов, А. С. Игнатъев, Б. В. Федоров // Культура физическая и здоровье. – Воронеж : ВГПУ, 2004. – № 2. – С. 33–35.

5. Радаева, С. В. Физическое воспитание студентов нефизкультурного вуза на основе спортивноориентированных технологий : автореф. дис. ... канд. пед. наук / С. В. Радаева. – Красноярск, 2008. – 24 с.

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

7. Темченко, В. А. Секционная форма организации физического воспитания студенте: научный журнал. – Харьков : ХООНОКУ ; ХГАДИ, 2010. – № 3. – С. 99–104.

8. Трещалин, В. Ф. Концепция развития спортивноориентированного воспитания студентов и её реализация в учебном процессе / В. Ф. Трещалин, А. В. Лотоненко, В. В. Трунин // Культура физическая и здоровье. – 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 praktyky. – Saratov : Nauka, 2009. – Vyp. 2. – S. 6.

2. Bondyn, V. Y. Zdorov'esberehayushchye tekhnolohyy v systeme vyssheho pedahohycheskoho obrazovaniya / Bondyn V. Y. // Teoryya y praktyka fizycheskoy kul'tury. – 2004. – № 10. – S. 15–18.

3. Durkyn, P. K. Sportyvno-oryentirovannoe fizycheskoe vospytanye studentov kak perspektyvnoe napravlenye formirovaniya fizycheskoy kul'tury lychnosty / P. K. Durkyn // Problemy y perspektyvy fizycheskoho vospytaniya y studencheskoho sporta v uslovyakh modernyzatsyy vysshey shkoly : tezysy dokladov VI Vserossyyskoy nauchno-praktycheskoy konferentsyy. – Kazan' : Star, 2007. – S. 109–110.

4. Kozlov, A. B. Vnedrenye struktury sportyvno-oryentirovannoho fizycheskoho vospytaniya studentov / A. B. Kozlov, A. C. Yhnat'ev, B. V. Fedorov // Kul'tura fizycheskaya y zdorov'e. – Voronezh : VHPU, 2004. – № 2. – S. 33–35.

5. Radaeva, S. V. Fizycheskoe vospytanye studentov nefyzkul'turnoho vuza na osnove sportyvnooryentirovannykh tekhnolohyy : avtoref. dys. ... kand. ped. nauk / S. V. Radaeva. – Krasnoyarsk, 2008. – 24 s.

6. Тянянський, С. Резултати застосування спортивних спеціалізацій у технічному ВНЗ / С. Тянянський, Л. Барібіна, О. Тсерковна // Теоретико-методичні основи організації фізичного виховання молоді : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції / за заг. ред. Р. Р. Сіренко. – Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2008. – С. 166–169.

7. Темченко, В. А. Секционная форма организации физического воспитания студенте: научный журнал. – Харьков : ХООНОКУ ; ХГАДИ, 2010. – № 3. – С. 99–104.

8. Трещалин, В. Ф. Концепция развития спортивноориентированного воспитания студентов и её реализация в учебном процессе / В. Ф. Трещалин, А. В. Лотоненко, В. В. Трунин // Культура физическая и здоровье. – 2005. – № 1 (3). – С. 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**

А. В. Ермоленко, С. Ф. Маланчук
Донбасская государственная машиностроительная академия
(г. Краматорск, Украина)

**СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ
НАЦИОНАЛЬНОЙ ЗАКОНОДАТЕЛЬНОЙ ОСНОВЫ ОТРАСЛИ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА В КОНТЕКСТЕ
ЕВРОИНТЕГРАЦИОННЫХ ПРОЦЕССОВ**

O. V. Ermolenko, S. F. Malanchuk
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.

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы разработки механизма и путей реформирования законодательной основы сферы физического воспитания в контексте евроинтеграционных процессов.

Ключевые слова: евроинтеграция, законодательство, реформирование, физическое воспитание.

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. Мудрик, О. З. Леонов, С. Моїсеєва, 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 можливість 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 спортивна 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 AİrS 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 «Fyzichne vykhovannya» u vyshchyykh navchal'nykh zakladakh Ukrayiny / O. V. Poproshayev, S. H. Zinchenko, D. O. Karatayev, S. O. Fishev // Pedahohika, psykholohiya 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 spivtovarystvom z atomnoyi enerhiyi i yikhnimy derzhavamy-chlenamy, z inshoyi storony (ratyfikovana Zakonom Ukrayiny 1678-VII vid 16 veresnya 2014 roku) // Ofitsiyyny 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**

Е. С. Бескорсая

*ГВУЗ «Донбасский государственный педагогический университет»
(г. Славянск, Украина)*

**ВНЕДРЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ
НА УРОКАХ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ**

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.

Аннотация. Статья посвящена проблеме внедрения здоровьесберегающих технологий на уроках английского языка в начальной школе. Проанализировано значение понятия «здоровьесберегающие технологии» и определено, что это совокупность средств, методов, форм, приемов организации, проведения и управления учебно-воспитательным процессом, направленных на обеспечение эффективности сохранения здоровья учащихся. Среди методов и приемов особое внимание автор уделяет проведению физкультминутки и занятиям дыхательной гимнастикой. В статье представлены основные правила проведения физкультминутки. Основным требо-

ванием является их разнообразие, соответствие теме урока, а также создание с их помощью реальных ситуаций общения на английском языке. Автор также отмечает то, что такие комплексы упражнений позволяют укрепить разные группы мышц и предупредить развитие патологических процессов.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, языковая компетентность, речевая компетентность, физкультминутка, глазные мышцы, мышцы опорно-двигательного аппарата, дыхательная гимнастика.

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. Учитель 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 педагога 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 фізкультхвилинок. 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 фізкультхвилинок 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. *Гуцько, С. В.* Метод асоціативних символів – сучасний метод вивчення іноземної мови на початковому етапі / С. В. Гуцько // Науковий Вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки. – 2010. – №8. – С. 319–329.

3. *Іонова, О. М.* Здоров'язбереження особистості як психологопедагогічна 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. Селевко. – М. : НИИ школьных технологий, 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 symboliv – 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 psykhologopedahohichna 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'no 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'yazberezhual'ne navchannya i vykhovannya: problemy, poshuky / Valentyna Mykhaylivna Orzhekhovs'ka // Teoretyko-metodychni problemy vykhovannya ditey ta uchniv'skoyi molodi : [zbirnyk naukovykh prats' / Instytut problem vykhovannya APN Ukrayiny ; za red. I. D. Bekha]. – Kamyanets'-Podil'skyy : 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. – M. : 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**

А. И. Холодный, В. Д. Черненко

ГВУЗ «Донбасский государственный педагогический университет»

(г. Славянск, Украина)

**ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСОХРАНЯЮЩИХ
ЗНАНИЙ УЧЕНИКОВ ОСНОВНОЙ ШКОЛЫ НА УРОКАХ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

O. I. Holodnij, V. D. Chernenko

State Higher Educational Institution

"Donbass State Pedagogical University"

(Slavyansk, Ukraine)

**FORMATION ZDOROVESOHHRANYAYUSCHIH 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'язберезувальних знань на заняттях фізичною культурою.

Ключові слова: учні основної школи, фізична культура, здоров'язбережувальні знання.

Аннотация. Статья посвящена особенностям передачи здоровьесохраняющих знаний и умений от учителя к ученику и восприятия учеником этой информации. Анализируется процесс формирования здоровьесохраняющих знаний на занятиях физической культурой.

Ключевые слова: учащиеся основной школы, физическая культура, здоровьесохраняющие знания.

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, вміннями, навичками, ключовими компетентностями, на засадах яких людина набуває здатності до соціально-ціннісного самовизначення та особистісно-суспільної самореалізації [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.

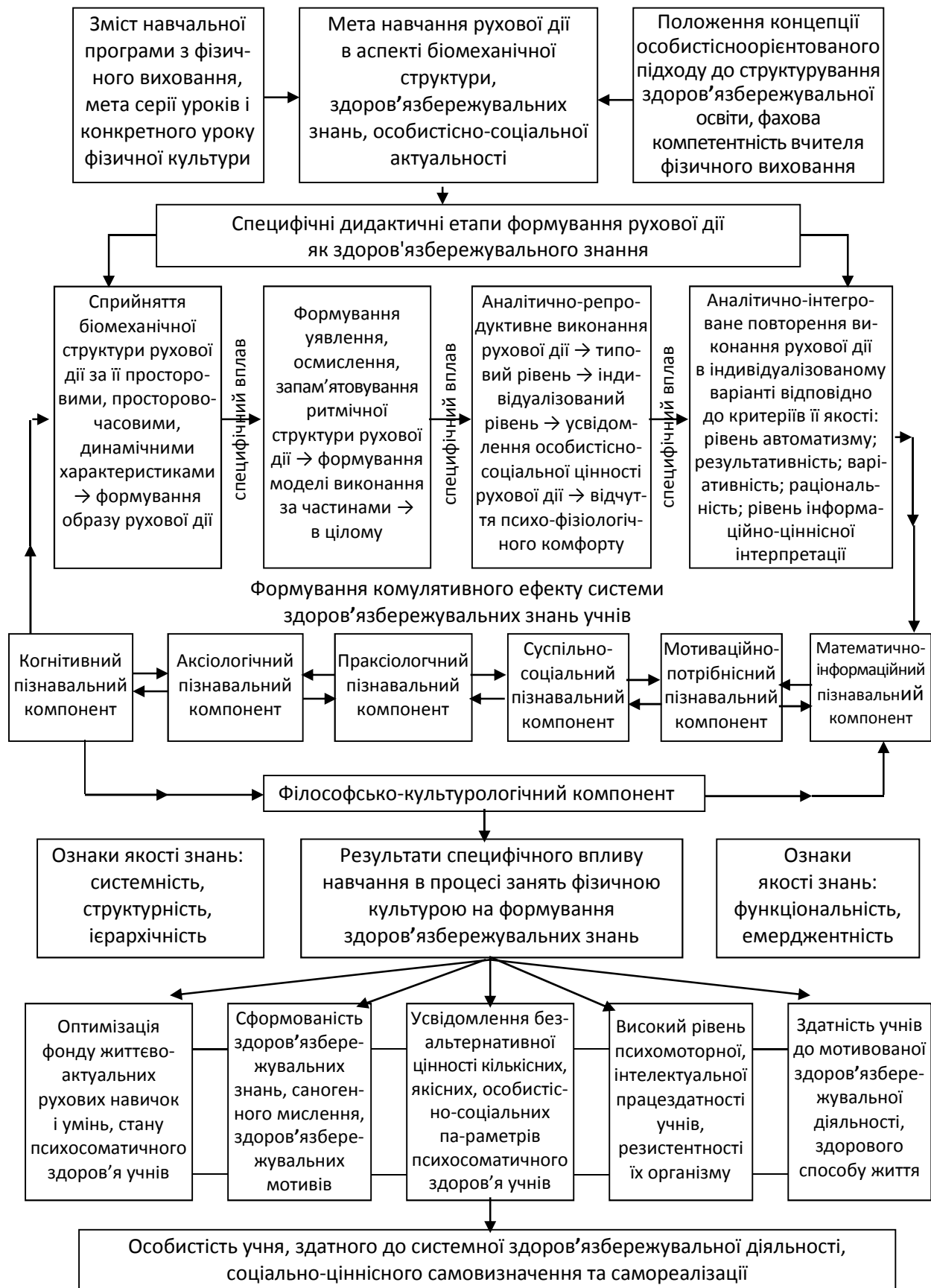


Рисунок 1 – Модель навчання руховим діям та вплив їх на формування здоров'язбережувальних знань учнів у процесі занять фізичною культурою

Зміст моделі відображає закономірності специфічного впливу занять фізичною культурою на формування структурних компонентів здоров'язбережувальних 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 стимульний і регульовний фактор продуктивності навчання, що виконує мотиваційно-інтелектуальну функцію оперативного підкріплення цінності сформованих рухових психомоторних знань і їх здоров'язбережувальної сутності» [3].

Вивчення на основі моделі дидактичного впливу навчання учнів у процесі їх занять фізичною культурою на особистісноорієнтоване формування здоров'язбережувальних 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'язбережувальних 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'язбережувальних 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-потребнісного, 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. *Ареф'єв, В. Г.* Фізична культура в школі / В. Г. Ареф'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. *Григоренко, В. Г.* Теория мотивированного воздействия дифференциально-интегральных оптимумов педагогических факторов в процессе духовно-соматического развития человека / В. Г. Григоренко. – М. : Фонд социальных изобретений России, 2000. – 226 с.
4. *Зимняя, И. А.* Ключевые компетенции – новая парадигма результата обучения / И. А. Зимняя // Высшее образование. – 2003. – № 5. – С. 34-42.
5. *Круцевич, Т.* Теория и методика физического воспитания. Т. 1: Общие основы теории и методики физического воспитания / Т. Круцевич. – К. : Олимп. л-ра, 2003. – 423 с.
6. *Круцевич, Т.* Теория и методика физического воспитания. Т. 2: Методика физического воспитания различных групп населения / Т. Круцевич. – К. : Олимп. л-ра, 2003. – 391 с.

7. 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.

8. 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'kyu : PP Buynyts'kyu 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. Hryhorenko, V. H. Teoryya motyvyrovannoho vozdeystviya dyfferentsyal'no-yntehral'nykh optymumov pedahohycheskykh faktorov v protsesse dukhovno-somatycheskoho razvytyya cheloveka / V. H. Hryhorenko. – M. : Fond sotsyal'nykh yzobreneny Rossyy, 2000. – 226 s.

4. Zymnyaya, Y. A. Klyuchevye kompetentsyy – novaya paradyhma rezul'tata obucheniya / Y. A. Zymnyaya // Vyshee obrazovaniye. – 2003. – № 5. – S. 34-42.

5. Krutsevych, T. Teoryya y metodyka fizycheskoho vospytaniya. T. 1: Obshchye osnovy teoryy y metodyky fizycheskoho vospytaniya / T. Krutsevych. – K. : Olymp. 1-ra, 2003. – 423 s

6. Krutsevych, T. Teoryya y metodyka fizycheskoho vospytaniya. T. 2: Metodyka fizycheskoho vospytaniya razlychnykh hrupp naseleniyya / T. Krutsevych. – K. : Olymp. 1-ra, 2003. – 391 s.

7. 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.

8. Pedahohichni 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. Лутовинов, В. Н. Лысенко, В. Г. Олешко

*Колледж технологий автотранспорта и машиностроения Луганского государственного университета имени Тараса Шевченко (г. Луганск, Украина),
Кременчугский национальный университет им. М. Остроградского (г. Кременчуг, Украина),
Национальный университет физического воспитания и спорта Украины (г. Киев, Украина)*

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ РАЗЛИЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ГОДИЧНОГО МАКРОЦИКЛА ЮНЫХ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ

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

Аннотация. Анализируются упражнения ОФП и СФП в разных группах юных тяжелоатлетов. Исследуется структура тренировочного процесса юных тяжелоатлетов в годичном цикле подготовки с различным соотношением средств общей и специальной физической подготовки. Рассмотрены тренировочные средства в системе подготовки юных тяжелоатлетов. В исследовании принимало участие 36 юных тяжелоатлетов. Возраст спортсменов – 14 лет.

Ключевые слова: юный тяжелоатлет, упражнения ОФП и СФП, период.

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 проблемы и ее связь с важными научными и практическими заданиями. В процессе тренировочной деятельности спортсмены решают задачи физической подготовленности, которые проявляются специализированно в результате влияния силовых упражнений: повышения уровня развития и расширения функциональных возможностей организма спортсменов, развития физических качеств и совершенствования физических способностей, которые обеспечивают эффективность соревновательной деятельности.

Анализ последних исследований и публикаций. Теоретиками спорта установлено [1, 2, 6, 7], что общая физическая подготовка (ОФП) обеспечивает всестороннее развитие спортсменов и создает условия для наиболее эффективного проявления специальных физических качеств в избранном виде спорта. Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие двигательных качеств относительно требований конкретного вида спорта. ОФП и СФП связаны одна с другой и зависят одна от другой [7]. Специалистами спорта изучались средства ОФП, применяемые в контрольной и экспериментальной группах.

Анализ научно-методической литературы показывает, что большинство авторов в тяжелой атлетике [1–10] пытались обобщить результаты показателей ОФП и СФП квалифицированных юных тяжелоатлетов. При этом во время исследований показателей ОФП и СФП юных тяжелоатлетов нами не выявлено подробное сравнение средств ОФП и СФП в подготовительном периоде годичного макроцикла. Поэтому на основании анализа научно-методической литературы, опроса тренеров и спортсменов считаем, что наша проблема должна быть исследована.

Цель работы – изучить и обобщить разнообразные тренировочные упражнения в подготовительном периоде годичного макроцикла юных тяжелоатлетов.

Материал исследований. В исследовании принимали участие 36 юных тяжелоатлетов 14–15 лет, имеющих 1-й юношеский разряд.

Методы исследований. 1. Анализ научно-методической литературы. 2. Анкетирование и опрос тренеров и спортсменов. 3. Обобщение документов планирования и учета. 4. Определение уровня общей и специальной подготовленности при помощи педагогического тестирования. 5. Педагогическое наблюдение за тренировочным процессом юных тяжелоатлетов. 6. Методы математической статистики.

Результаты исследований. Нами изучались, и мы проводили обобщение разнообразных тренировочных упражнений в подготовительном периоде годового макроцикла юных тяжелоатлетов.

В процессе многолетнего совершенствования спортсменов В. Н. Платоновым было доказано, что соотношение средств ОФП, вспомогательной подготовки и средств СФП в процессе многолетнего совершенствования составляет 17,9, 29,7 и 52,4 %, [10].

Как свидетельствует анализ, на этапе начальной подготовки половина средств занимали средства ОФП – 50,0 % и вспомогательной подготовки – 45,0 % [10]. На этапе предварительной базовой подготовки происходило возрастание количества средств вспомогательной подготовки до 50,0 % на фоне увеличения СФП до 15,0 % и уменьшения ОФП (35,0 %). На этапе специализированной базовой подготовки вспомогательная подготовка и СФП доводится до одного уровня – по 40 %, пятую часть составляют общие упражнения.

Данные исследований свидетельствуют, что объем тренировочной работы в последние 20 лет увеличился на 46,8 %, в том числе средства ОФП составляют 49,5 %, вспомогательная подготовка – 44,9 %, средства СФП – 47,8 % [10].

Было установлено, что тренировочный макроцикл, по Л. П. Матвеевым (1999), у квалифицированных спортсменов был разделен на периоды. Общее соотношение средств общей и специальной подготовки в тренировочном макроцикле составляет 46,4 % та 53,6 %.

Для каждого этапа было характерно особенное соотношение средств ОФП и СФП. Так, в соревновательном этапе максимальное внимание уделялось средствам СФП. На втором соревновательном этапе происходило перераспределение упражнений с возрастанием в большую сторону упражнений ОФП и снижение упражнений СФП, что можно объяснить соревновательной нагрузкой.

По результатам анкетирования и опроса тренеров и спортсменов, нами выявлена схема использования программ ДЮСШ для юных тяжелоатлетов соотношением средств ОФП и СФП, по В. Г. Олешко (2011).

Анализ показал, что в процессе подготовки юных тяжелоатлетов основное внимание уделяется физической подготовке – на 62,0 – 70,0 %; на техническую подготовку – 26,0 – 30,0 %; психологическую и тактическую подготовку – по 5,0 %.

Приведено использование физических упражнений в подготовительном периоде годового макроцикла юных тяжелоатлетов (рис. 1).

Анализ полученных данных показал, что среди физических качеств, используемых юными тяжелоатлетами в подготовительном периоде годового макроцикла: быстрота составляет – 43,4 %, координация движений – 21,7 %, гибкость – 17,3 %, сила – 12,9 %, специальная выносливость и другие физические качества – 4,7 % (рис. 1), что подтверждают исследования ведущих специалистов [1, 6–10].

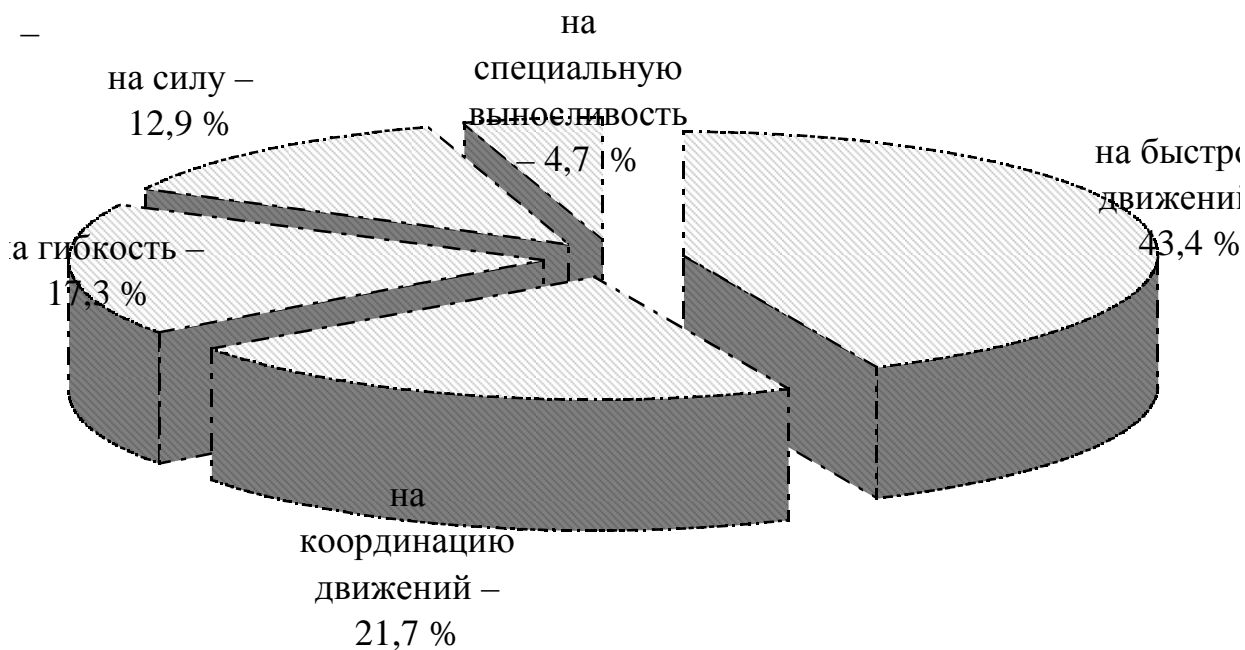


Рисунок 1 – Использование физических упражнений в подготовительном периоде годового макроцикла юных тяжелоатлетов

По результатам анкетирования было установлено распределение количества подъемов штанги (КПШ) по зонам отягощений в подготовительном периоде годового макроцикла юных тяжелоатлетов.

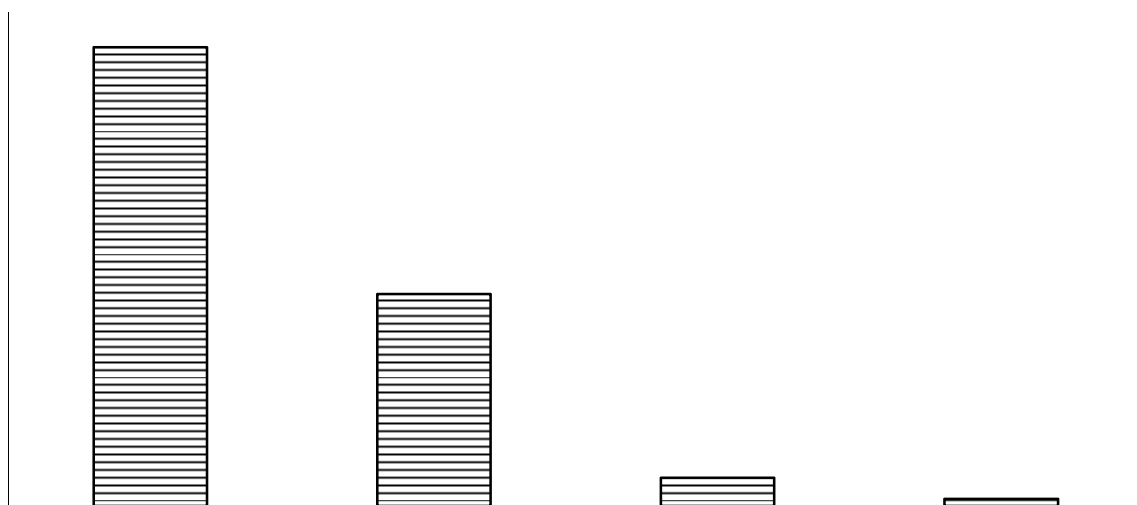


Рисунок 2 – Распределение КПШ по зонам отягощений в подготовительном периоде годового макроцикла юных тяжелоатлетов

Анализ рис. 2 показал, что использование юными тяжелоатлетами 80,0 %-х весов составляет – 65,0 %, 70,0-х – 30,0 %, 90,0-х – 4,0 %, свыше 90,0 %-х – 1,0 %, что подтверждает исследования ведущих специалистов [1, 6–9].

Выводы. 1. В теории и практике тяжелой атлетики еще недостаточно освещена проблема подбора средств физической подготовки, что снижает эффективность подготовки. 2. Рассмотрены тренировочные средства в системе подготовки юных тяжелоатлетов. 3. Установлено, что среди физических качеств, используемых юными тяжелоатлетами в подготовительном периоде годового макроцикла: быстрота составляет 43,4 %, координация движений – 21,7 %, гибкость – 17,3 %, сила – 12,9 %, специальная выносливость и другие физические качества – 4,7 %.

Дальнейшие исследования предусматривается провести в направлении изучения других проблем подготовки весовых и возрастных групп тяжелоатлетов.

Литература

1. *Дворкин, Л. С.* Подготовка юного тяжелоатлета : учебное пособие / Л. С. Дворкин. – М. : Советский спорт, 2006. – 396 с.

2. *Дворкин, Л. С.* Тяжелая атлетика : учебник / Л. С. Дворкин. – М. : Советский 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. Прирост показателей физического развития и уровня физической подготовленности юных тяжелоатлетов / Ю. А. Лутовінов, В. Г. Олешко, В. Н. Лысенко, К. В. Ткаченко // Физическое воспитание студентов. – 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. Лысенко, К. В. Ткаченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. – 2012. – № 11. – С. 51–54.

6. *Медведев, А. С.* Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике : учебное пособие для тренеров / А. С. Медведев. – М. : Физкультура и 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. Содержание тренировочной работы тяжелоатлетов – ветеранов различных групп весовых категорий / В. Г. Олешко, Ю. А. Лутовінов, В. Н. Лысенко, К. В. Ткаченко // Физическое воспитание студентов. – 2010. – № 3. – С. 65–68.

10. *Платонов, В. Н.* Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

References

1. *Dvorkyn, L. S.* Podhotovka yunoho tyazheloatleta : uchebnoe posobyе / L. S. Dvorkyn. – M. : Sovet-skyy sport, 2006. – 396 s.
2. *Dvorkyn, L. S.* Tyazhelaya atletyka : uchebnyk / L. S. Dvorkyn. – M. : 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 pokazatelye 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 trenyrovky v tyazheloy atletyke : uchebnoe posobyе dlya trenerov / A. S. Medvedev. – M. : 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 trenyrovochnoy raboty tyazheloatletov – veteranov razlychnykhn 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 podhotovky sport-smenov v olymпыys-kom sporte. Obshchaya teoriya y ee praktycheskye prylozhenyya / 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

В. А. Савенков, Н. А. Пионтковская
*Национальный университет физического
воспитания и спорта Украины
(г. Киев, Украина)*

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ВЕЛОСИПЕДНЫЙ 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.

Аннотация. В статье рассматривается вопрос сохранения и укрепления здоровья человека, благодаря использованию средств физической культуры. В качестве альтернативного решения предлагаются практические рекомендации оздоровительных занятий для различных групп населения средствами велосипедного туризма.

Ключевые слова: гиподинамия, велосипед, езда, нагрузка, оздоровление.

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, «вистискується» 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 сухожилів, 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 достає 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 о здоровье / Г. Л. Апанасенко. – К. : Медкнига, 2007. – 132 с.

2. *Булатова, М. М.* Здоровье и физическая подготовленность населения Украины / М. М. Булатова, О. Т. Литвин // Теория и методика физического воспитания и спорта. – 2004. – № 1. – С. 3–9.

3. *Дутчак, М. В.* Спорт для всех в мировом контексте / М. В. Дутчак. – К. : Олимпийская литература, 2007. – 112 с.

4. *Соколов, В. А.* Велосипедный туризм : учебное пособие / В. А. Соколов, В. С. Ильин. – М. : Турист, 1992. – 155 с.

5. *Круцевич, Т. Ю.* Рекреация у фізичній культурі різних груп населення : навчальний посібник / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхая. – К. : Олімпійська література, 2010. – 248 с.

6. *Купер, К.* Новая аэробика. Система оздоровительных физических упражнений для всех возрастов / Кеннет Купер. – М. : Физкультура и 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 turyzm : uchebnoe posobye / V. A. Sokolov, V. S. Yl'yn. – M. : 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 ozdorovytel'nykh fizycheskykh uprazhnenyy dlya vseh vozrastov / Kennet Kuper. – M. : Fyzkul'tura y sport, 1987. – 125 s.

В. Н. Пристинский, В. В. Гейтенко, Т. Н. Пристинская
ГВУЗ «Донбасский государственный педагогический университет»
(г. Славянск, Украина)

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР
СОЦИАЛИЗАЦИИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ**

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**

Аннотация. В статье представлена характеристика формальных и неформальных групп, организаций и объединений, которые определяют существующую социальную среду учащейся молодежи. Выделены факторы, побуждающие детей и подростков к вступлению в неформальные группы и объединения. Экспериментальным путем определены мотивы вхождения детей и подростков в неформальные молодежные организации. Доказано, что сфера физкультурно-оздоровительной деятельности является не только эффективным средством рекреации, но и воспитания ценностных ориентаций личности, которая охватывает пространство идеального, материального, духовного и социального мира.

Ключевые слова: дети и подростки, неформальные молодежные организации и объединения, физкультурно-оздоровительная деятельность.

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 проблемы и ее актуальность. Анализ последних исследований и публикаций. Развитие современного общества предполагает высокие стандарты демократии, социальноориентированных прав и свобод человека, создание социокультурной среды, которая обеспечивает оптимальные возможности для самовыражения и самоутверждения личности в формировании гармонии тела и духа человека.

По мнению С. Омельченко, В. Пристинского, Т. Пристинской, В. Гейтенко и др. [1, 2, 3, 4, 5, 6], реализация задач физического воспитания учащейся молодежи должна осуществляться во взаимосвязи с мероприятиями по социализации личности, что будет способствовать организации активного досуга, формированию физической культуры личности, отвлекать подростка от влияния антисоциальных молодежных организаций.

Целью исследования является обоснование влияния физкультурно-оздоровительной среды как фактора социализации детей и подростков, которые склонны к вступлению в неформальные молодежные группы и организации.

Методы и организация исследования. Исследование выполнено в соответствии с календарным планом работы Научно-исследовательской лаборатории интеграции духовного и физического развития детей и учащейся молодежи ГВУЗ «Донбасский государственный педагогический университет» (г. Славянск, Украина).

В ходе исследования были использованы теоретические (анализ, систематизация, обобщение теоретических изысканий и современной практики), эмпирические (анкетирование, беседа) и наблюдательные методы (прямое и опосредованное наблюдение).

Изложение основного материала. Организованная группа лиц – это существующая социальная среда для самоутверждения и самопознания личности, объективная потребность человека. В зависимости от цели объединения выделяют формальные и неформальные группы. Формальные группы создаются для осуществления деятельности в соответствии с выбранной стратегией. Это организованные внешкольные организации, такие как: спортивные общества, клубы по интересам, центры детского и юношеского творчества и другие. Неформальные организации – это молодеж-

ные субкультуры («эмо», «панки», «готы», «трансеры», «металлисты», «рэперы» и др.), которые стихийно образованы группами людей, вступающих в общение и взаимодействие для достижения определенных целей.

Важнейшими факторами, которые побуждают подростков к вступлению в неформальные группы и организации, являются непонимание родных и близких, «вызов семье»; неуспеваемость в обучении и отчуждение в школьном коллективе; нежелание «быть как все»; отсутствие интереса к проявлению собственных способностей, цели в жизни; копирование образцов культуры других стран и народов.

По социально-правовым критериям неформальные группы делятся на:

- *просоциальные* – позитивной направленности, которые способствуют развитию социальной активности учащейся молодежи («зеленые», «пацифисты», фонды молодежных инициатив, творческие ассоциации и др.);

- *асоциальные* – нейтрального типа, которые создаются для проведения досуга («панки», «металлисты», «рокеры», «байкеры», «скейтеры», «готы», «рэперы» и др.);

- *антисоциальные* – негативной направленности («гопники», «скинхеды», «чистильники» и др.).

Результаты теоретических исследований, проведенные педагогические наблюдения показали, что у неформальных объединений есть ряд признаков, по которым они отличаются от других самодеятельных организаций, а именно: такие группы, как правило, не имеют официального статуса; в этих группах недостаточно представлена внутренняя структура, связи и интересы; в такой группе отсутствует выраженный лидер (хотя есть исключения); в группе нет четкой программы деятельности (действуют по инициативе небольшой группы лиц).

В связи с этим считаем, что одной из важных профессиональных миссий учителя физической культуры, спортивного инструктора, тренера-преподавателя должна быть деятельность, направленная на отвлечение подростка от влияния неформальных групп антисоциальной направленности. Юношеская субкультура характеризуется рядом постоянных признаков, специфичность которых заключается в наборе ценностей и норм поведения, вкусов и предпочтений, стиле одежды и внешнего вида, на формирование которых может и должен влиять спортивный педагог.

Для выяснения мотивов вхождения подростка в неформальную группу мы провели анкетирование по методикам И. Кона «Я и мои родители», «Я и мои друзья», «Я и моя спортивная команда» (*авт. методика*) [2, с. 153]. В беседах с подростками, которые склонны к вхождению в группы антисоциальной направленности, мы подчеркивали, что, присоединяясь к таким группам, подросток как раз и «терцет» свою индивидуальность, а не проявляет ее, как многие считали ранее; объясняли тем, кто желает «выделиться», что при вступлении в такую группу они вовсе не приобретают индивидуальность, а лишь на некоторое (непродолжительное) время привлекают к себе внимание.

Результатом проведенных бесед явилась положительная динамика в формировании самовыражения личности подростков. Так, при проведении воспитательных тренингов на тему «Разрешите представиться» нами были услышаны мнения подростков о поп-музыке, спорте, здоровье и здоровом образе жизни, и о том, как эти факторы влияют на формирование ценностных ориентаций личности. Использование в беседах идей педагогической герменевтики (искусство толкования) компетентная манера действий педагога внушала воспитанникам доверие, чувство безопасности, ощущение порядочности педагога. Создание в группе положительного эмоционального климата важно для того, чтобы подростки почувствовали себя комфортно.

В подростковом возрасте наблюдается стабилизация темпов развития большинства качеств личности, формируются черты характера, направленность жизненной позиции; развивается сфера нравственного сознания, складываются относительно устойчивые моральные взгляды, оценки, суждения, ценности; функциональные и физические кондиции. Одним из важнейших новообразований подросткового возраста является формирование самосознания – образа «Я», самооценки и рефлексии, в том числе к собственному здоровью и здоровью окружающих, к необходимости вести здоровый образ жизни.

В связи с этим мы акцентировали внимание подростков на том, что сфера физкультурно-оздоровительной деятельности является не только эффективным средством рекреации, но и воспитания ценностных ориентаций личности, которая охватывает пространство идеального, материального, духовного и социального мира. Оздоровительная физическая культура должна проявляться как уровень общей культуры личности в конкретном изменении индивидуальных представлений, отношений, сознания, мышления, действий, поступков, поведения, организации жизнедеятельности. Это позволяет формировать практические умения и навыки в сохранении, укреплении, потреблении, восстановлении здоровья, самоопределении в духовных ценностях физической культуры; приобретать опыт творческого использования оздоровительного потенциала физической культуры для достижения учебных, профессиональных и жизненных приоритетов.

В ходе проводимых мероприятий мы обращали внимание подростков на то, что практическая реализация оздоровительного потенциала физической культуры предусматривает саморазвитие и самоутверждение личности, в первую очередь, в контексте ценностей здоровья и здорового образа жизни. Под влиянием целенаправленно организованных физкультурно-спортивных занятий и воспитательных тренингов мы наблюдали развитие индивидуальной «Я»-концепции здоровья; формирование понимания влияния физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности на организм человека; отмечали интенсификацию познавательной активности в приобретении знаний, умений и навыков ведения здорового образа жизни. Было установлено, что более 75 % учащихся экспериментальных классов усвоили, что оптимальная психофизическая нагрузка в сочетании с рациональным питанием и активной жизненной позицией определяют состояние благополучия, комфорта и продолжительность жизни человека, в чем немалая заслуга физической культуры и спорта.

В ходе исследования мы наблюдали реализацию оздоровительных функций физической культуры:

- так, воздействие *социально-генетической* функции проявлялось в усвоении подростками социально-исторического опыта в сфере физической культуры и спорта, здоровья и здорового стиля жизни;

- *творческая* функция – в формировании личностных качеств во взаимосвязи духовного и физического развития как фактора активной жизнедеятельности подростка;

- *рефлексивно-содержательная* функция – в развитии мировоззренческой доктрины восприятия подростком окружающего мира, ценностей физической культуры и спорта;

- *познавательно-ориентационная* функция – в познании и отражении в сознании подростка психофизиологической, духовно-нравственной и социальной деятельности;

- *преобразовательная* функция – в конструктивных изменениях в поведении и деятельности, в отношении подростка к учебному процессу, социальной жизни, проведению активного досуга;

- *коммуникативная* функция – в формировании навыков неформального общения, привлечении подростков к просоциальным неформальным молодежным объединениям и группам физкультурно-оздоровительной направленности, формировании собственного стиля поведения как моды на здоровье и здоровый образ жизни.

Выводы и перспективы дальнейших исследований. Таким образом, оздоровительные эффекты физической культуры и спорта мы рассматриваем своеобразным дидактическим и воспитательным инструментарием важнейших преобразований, которые укрепляют здоровье человека, повышают его жизнеспособность, расширяют возможности самовыражения, самореализации, возможность доказывать свою уникальность.

Перспективой дальнейших исследований является разработка социально-педагогических условий, которые реализовали бы целенаправленное педагогическое сопровождение пребывания подростка в среде неформальных молодежных организаций.

Литература

1. *Пристинский, В. Н.* Социально-педагогический тренинг в подготовке учителя физической культуры / В. Н. Пристинский, Т. Н. Пристинская // Вісник Чернігів. нац. пед. ун-та [Текст]. – Вип. 112, т. 2 / гол. ред. Носко М. О. – Чернігів : ЧНПУ ім. Т. Шевченка, 2013. – 324 с. – С. 230–233.

2. Соціально-педагогічні умови адаптації учнів молодшого шкільного віку до навчання в процесі фізкультурної діяльності / В. М. Пристинський [та ін.] // Духовність особистості : методологія, теорія і практика : збірник наук. праць / гол. ред. Г. П. Шевченко. – Луганськ : вид-во СНУ ім. В. Даля, 2013. – Вип. 6 (59). – 254 с. – С. 151–159.

3. *Пристинский, В. Н.* Интерактивные технологии в развитии психофизических функций детей младшего школьного возраста / В. Н. Пристинский // Национальные программы формирования здорового образа жизни :

материалы междунар. науч.-практ. конгресса (Москва, 27–29 мая, 2014 г.). – М. : Российский гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), 2014. – 127 с. – С. 106–110.

4. *Пристинский, В.* Влияние Я-концепции учителя физической культуры на формирование стиля взаимодействия со школьниками / В. Пристинский, А. Шепилова // Актуальные проблемы экологии и здоровья человека : материалы II междунар. науч.-практ. конф. (Череповец, 24 апреля 2014 г.) / отв. за выпуск В. Ф. Воробьев. – Череповец : ФГБОУ ВПО ЧГУ, 2014. – 287 с. – С. 199–203.

5. *Пристинский, В. Н.* Здоровье и здоровый образ жизни школьников. Подвижно-познавательные технологии : монография / В. Н. Пристинский, Т. Н. Пристинская, К. К. Краснолуцкий. – Saarbrücken, Deutschland : Palmarium Academic Publishing, 2013. – 145 с.

6. 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 Chernyiv. nats. ped. un-ta [Tekst]. – Vyp. 112, t. 2 / hol. red. Nosko M. O. – Chernyiv : 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. Prystynskyy [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. N.* Ynteraktyvnye tekhnolohyy v razvytyy psykhofizycheskykh funktsyy detey mladsheho shkol'noho vozrasta / V. N. Prystynskyy // Natsyonal'nye prohrammy formirovaniya zdorovoho obraza zhyzny : materyaly mezhdunar. nauch.-prakt. konhressa (Moskva, 27–29 maya, 2014 h.). – M. : Rossyyskyy hos. un-t fiz. kul'tury, sporta, molodezhy y turyzma (HTsOLYFK), 2014. – 127 s. – S. 106–110.

4. *Prystynskyy, V.* Vlyyanye Ya-kontseptsyy uchytelya fizycheskoy kul'tury na formirovaniye 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.) / отв. za vypusk V. F. Vorob'ev. – Cherepovets : FHBOU VPO ChHU, 2014. – 287 s. – S. 199–203.

5. *Prystynskyy, V. N.* Zdorov'e y zdorovyuy obraz zhyzny shkol'nykov. Podvyzhno-poznavatel'nye tekhnolohyy : monohrafyya / V. N. Prystynskyy, T. N. Prystynskaya, K. K. Krasnolutskiy. – Saarbrücken, Deutschland : Palmarium Academic Publishing, 2013. – 145 s.

6. Sotsializatsiya ditey i pidlitkiv zasobamy osvith'o-vykhovnoyi ozdorovchoyi roboty : navch.-metod. Posibnyk / S. O. Omel'chenko, V. M. Prystynskyy. – 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 СПРЯМОВАНОСТІ**

А. В. Федоряка

*Днепропетровский государственный
институт физической культуры и спорта
(г. Днепропетровск, Украина)*

**СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ
КАЧЕСТВ У МАЛЬЧИКОВ 7–8 ЛЕТ, КОТОРЫЕ ЗАНИМАЮТСЯ
В ГРУППАХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

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.

Аннотация. Статья посвящена проблеме развития физических качеств у мальчиков 7–8 лет, занимающихся спортивной гимнастикой и акробатикой оздоровительной направленности. Определяется влияние занятий оздоровительной тренировки на физическое развитие, физическую и функциональную подготовленность мальчиков.

Ключевые слова: спортивная гимнастика, акробатика, развитие, физическая подготовка, тренировка.

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 використувувались 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», «Підрягування», «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», «Підрягування», «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 Стьюдента.

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			2			p1
		$\bar{X} 1 \pm m 1$	$\bar{X} 2 \pm m 2$					
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 кардіореспіраторної 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 група 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. *Аксенова, Л. В.* Объемно-силовая система тренировок: секреты методик; программы и системы известных школ; техники дыхания / Л. В. Аксенова. – М. : АСТ, 2006. – 157 с.
2. *Артюшенко, О. Ф.* Основы спортивной подготовки : навч. посіб. для тренерів, викладачів і студентів факультетів фізичної культури / О. Ф. Артюшенко. – Черкаси : Брама-Україна, 2008. – 415 с.
3. *Волков, Л. В.* Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков – К. : Олимпийский спорт, 2002. – 294 с.
4. *Булатова, М. М.* Современные физкультурно-оздоровительные технологии в физическом воспитании // Теория и методика физического воспитания / М. М. Булатова, Ю. А. Усачев ; под ред. Т. Ю. Круцевич. – К., 2003. – Т. 2. – С. 312–378.
5. *Гимнастика в школе : учеб. пособ. / В. И. Загrevский, В. В. Шутов, Ю. Н. Бойко, О. И. Загrevский.* – Могилев : МГУ им. А. А. Кулешова, 2005. – 202 с.
6. *Круцевич, Т. Ю.* Рекреация у физической культуре разных групп населения: навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К. : Олімп. л-ра, 2010. – 248 с. : іл. – Бібліогр.
7. *Круцевич, Т. Ю.* Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей : навч. посіб. для студ. ВНЗ фізичного виховання і спорту / Т. Ю. Круцевич, М. И. Воробьев. – К. : 2005. – 195 с.

8. Гімнастична термінологія : навч. посіб. / Ю. М. Салямін, І. А. Терещенко, С. П. Прокопюк, Т. М. Левчук. – К. : Олимпийская 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. Шамардина, Г. Н. Основы теории и методики физического воспитания : избранные лекции / Г. Н. Шамардина. – Днепропетровск : 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. – M. : 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. Sovremennye fyzkul'turno-ozdorovitel'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. Hymnastyka v shkole : ucheb. posob. / V. Y. Zahrevskyy, V. V. Shutov, Yu. N. Boyko, O. Y. Zahrevskyy. – Mohylev : MHU ym. A. A. Kuleshova, 2005. – 202 s.

6. Krutsevych, T. Yu. Rekreatsiya u fizychniy kul'turi riznykh hrup naselennya: navch. posib. / T. Yu. Krutsevych, H. V. Bezverkhnya. – K. : Olimp. 1-ra, 2010. – 248 s. : il. – Bibliohr.

7. 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.

8. Himnastychna terminolohiya : navch. posib. / Yu. M. Salyamin, I. A. Tereshchenko, S. P. Prokopyuk, T. M. Levchuk. – K. : Olymпыyskaya literatura, 2010. – 144 s.

9. Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya : pidr. dlya stud. VNZ fiz. vykhovannya ta sportu : v 2 t. T. 1: Zahal'ni osnovy teoriyi i metodyky fizychnoho vykhovannya./ [red. T. Yu. Krutsevych]. – K. : Olimpiys'ka literatura, 2008. – 423 s.

10. Shamardyna, H. N. Osnovy teoryy y metodyky fizycheskoho vospytanyya : yzbrannyye lektsyy / H. N. Shamardyna. – Dnepropetrovsk : Porohy, 2003. – 445 s.

В. В. Тимошенко, Е. Р. Балаболко

*Донбасская государственная машиностроительная академия
(г. Краматорск, Украина)*

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

Аннотация. В статье дан краткий обзор проблематики в области оздоровительной физической культуры, анализируются результаты данных, полученных из новейших печатных источников, систематизируются составляющие оздоровительной физической культуры, основные принципы самостоятельных занятий физической культурой. Уделяется внимание проблемам современного мира, связанным с оздоровительной физической культурой, которые вызваны снижением физических нагрузок на человека вследствие внедрения и развития новых технологий, а также разработке оптимального комплекса и интенсивности физических упражнений. Показано влияние оздоровительной физической культуры на различные системы человеческого организма, ее значимость для их нормального функционирования и адаптируемость человека к факторам внешней среды.

Ключевые слова: оздоровительная физическая культура, составляющие, принципы, значимость, новые технологии, снижение нагрузок на человека, оптимальный комплекс упражнений, способность к адаптации.

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 и её актуальность. Физическая культура – это вид тренировок, направленных на здоровое развитие организма, улучшение двигательной активности и умственной деятельности человека, социальную адаптацию. Это обязательная часть общей культуры всесторонне развитой личности, формирование которой и является целью общеобразовательных программ.

Основные показатели состояния физической культуры в обществе: уровень здоровья и физического развития людей, степень использования физической культуры в сфере воспитания и образования, в производстве, быту, в организации свободного времени. Результатом деятельности человека является его физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений и навыков, высокий уровень развития жизненных сил, спортивные достижения, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие [4, с. 17–18].

Различают спорт, физическую рекреацию, физическое воспитание, физическое образование, лечебную физическую культуру и оздоровительную физическую культуру.

Основной целью оздоровительной физической культуры является гармоничное развитие организма, его укрепление и сохранение здоровья человека.

С продвижением технического прогресса объем физической работы, исполняемой человеком, стремительно уменьшается (как показывает статистика, за последние сто лет этот показатель уменьшился почти в 200 раз), что сказывается на его здоровье. Следовательно, всё большую роль для сохранения нормальной двигательной активности стала играть оздоровительная физическая культура. Её можно разделить на несколько катего-

рий, таких как физические упражнения, активный досуг, физический труд, закаливание и личная гигиена.

Цель исследования – систематизация исследований в области оздоровительной физической культуры и демонстрация ее значимости в условиях современного мира.

Изложение основного материала. Физические упражнения – это комплекс мероприятий, направленных на развитие координации движений, гибкости, скорости реакции, укрепление сердечно-сосудистой и нервно-эмоциональной системы, улучшение обмена веществ.

Согласно недавним исследованиям, современному человеку нужно ежедневно выполнять комплекс упражнений, который обеспечивает расход энергии от 350 до 500 ккал, чтобы компенсировать недостаток физической активности в процессе трудовой деятельности.

Физические упражнения. Одним из наиболее эффективных комплексов упражнений для поддержания тонуса организма является зарядка. Сонливость, отечность и вялость – частые утренние явления, с которыми она помогает бороться. В результате постепенно улучшается общее самочувствие, увеличивается работоспособность, человек становится менее восприимчив к психическим и физическим нагрузкам.

Следует также отметить, что зарядка положительно влияет как на растущий организм, так и на стареющий, благодаря кратковременным циклически повторяющимся упражнениям, которые стимулируют синтез АТФ в организме. Комплексы упражнений, которые включают в себя силовые нагрузки, улучшают выносливость; элементы гимнастики повышают координацию движений и благотворно влияют на вестибулярный аппарат.

Интенсивность таких нагрузок не должна превышать 40 процентов от максимальных, так как в противном случае учащается сердцебиение, страдает сердечно-сосудистая система [7, с. 40].

Также прекрасно помогает сохранить здоровье, улучшить состояние нервно-эмоциональной системы *любительский спорт*. Плавание развивает все группы мышц, бег укрепляет икроножные мышцы, гимнастика – опорно-двигательный аппарат в целом и т. д. [5, с. 187–189].

В отличие от профессионального, он менее травматичен, нагрузки на таких спортсменов гораздо меньше, чем на спортсменов-профессионалов, что позволяет им поддерживать себя в форме, не испытывая стрессовых ситуаций, связанных с перегрузками ради достижения результата, который переходит в коммерческий интерес.

В таблице 1 показаны наиболее популярные виды спорта, предпочитаемые спортсменами-любителями.

Активный досуг и физический труд. Одним из важнейших факторов, способствующих улучшению состояния здоровья, является активный досуг. К нему относятся пешие прогулки на свежем воздухе, туризм, езда на велосипеде, катание на роликах, коньках, лыжах, сноуборде и все игровые виды спорта, такие как футбол, баскетбол, хоккей, волейбол, теннис и т. д. [9, с. 45-48].

К сожалению, в нашей стране активный отдых становится менее популярным. Всё чаще люди предпочитают провести время у компьютера или телевизора, в результате чего сталкиваются с такими проблемами, как гиподинамия и, как следствие, ожирение, болезни опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы.

Таблица 1 – Самые популярные и массовые виды любительского спорта в мире

Вид спорта	Процент от всех занимающихся
1. Легкая атлетика (ходьба, бег)	9,60 %
2. Футбол	8,40 %
3. Плавание (в том числе дайвинг)	8,10 %
4. Йога	7,40 %
5. Велосипедный спорт	6,40 %
6. Баскетбол	5,70 %
7. Волейбол (в том числе пляжный)	5,40 %
8. Аэробика	5,30 %
9. Теннис	4,90 %
10. Бодибилдинг	4,70 %
11. Гольф	4,50 %
12. Спортивные танцы	3,80 %
13. Лыжный спорт	3,40 %
14. Единоборства (вольная, греко-римская борьба, бокс, дзюдо, ушу, каратэ, дзюдзюцу)	3,40 %
15. Настольный теннис	3,10 %
16. Спортивное ориентирование (туризм)	3,00 %
17. Национальные виды спорта	2,74 %
18. Скалолазание	2,60 %
19. Роллер-спорт	2,04 %
20. Экстремальный спорт	1,10 %

Как пишет И.А. Зуева, в настоящее время в нашей стране проводят досуг активно всего 8–10 % населения, тогда как в экономически развитых странах мира этот показатель достигает 40–60 % [6, с. 22–23].

Физический труд также способствует укреплению организма. Он подходит работникам умственного труда, а также людям с сидячей работой. Энергозатраты при физическом труде составляют примерно 4000–6000 ккал в сутки и выше, а при механизированном эта цифра колеблется от 3000 ккал до 4000 ккал в сутки. Стоит обратить внимание на то, что при физическом труде стимулируются обменные процессы в организме, развиваются мышечная и сердечно-сосудистая системы, в то время как при механизированном труде больше всего нагрузки приходится на мелкие мышцы дистальных отделов конечностей [1, с. 21].

Закаливание и гигиена. Чтобы укрепить сосуды и улучшить адаптацию организма к различным факторам и терморегуляцию, используют закаливание. По этому поводу известный физиолог академик И. Р. Тарханов, определяя сущность закаливания, писал: «К слову «закаливание» или «закал» в приложении к организму речь прибегает по аналогии с явлениями, наблюдаемыми на железе, стали, при их закаливании, придающем им большую твердость и стойкость» [3, с. 12].

Закаляться можно начинать в любом возрасте. Единственные требования – систематичность и постепенное увеличение воздействия закаляющего фактора. Очень важно постоянство закаливания. Если процедуры не повторять, то степень закаленности будет снижаться и результат постепенно уйдет на нет.

Различают такие виды закаливания: холодом, теплом, пониженным атмосферным давлением.

В нашем климатическом поясе закаливание холодом является наиболее актуальным. Под действием холодного воздуха у незакаленного человека сужаются сосуды, ухудшается кровоснабжение конечностей, переохлаждение часто приводит к заболеваниям дыхательных путей, усиливается выделение слизи в носовой полости. Организм закаленного человека в данных условиях действует иначе: процессы терморегуляции происходят интенсивнее, вследствие чего улучшается общий кровоток, увеличивается устойчивость организма к заболеваниям. Если регулярно закаляться, происходит уплотнение рогового слоя кожи, что также обеспечивает дополнительную теплоизоляцию.

Наиболее эффективным считается закаливание при помощи водных процедур. К нему относятся купание, обтирание, холодный и контрастный душ. Людям со слабой иммунной системой следует обратить внимание на воздушное закаливание, оптимальная схема которого приведена в табл. 2.

Закаливание теплом будет полезно людям, которые вынуждены работать в горячих цехах или жить в жарком климате. У незакаленного организма эти условия могут вызвать перегрев, в то время как закаливание стимулирует потоотделение и увеличивает теплоотдачу, обеспечивая этим нормальную работоспособность человека в условиях повышенной температуры.

Для закаливания пониженным атмосферным давлением рекомендуют альпинизм, пребывание в горах. Таким образом, организм постепенно привыкает к уменьшению атмосферного давления.

Следует помнить, что, выбирая метод закаливания, необходимо проконсультироваться с врачом, который подберет оптимальный режим, руководствуясь возрастом, состоянием здоровья человека, а также индивидуальными особенностями.

Также большое значение играет личная гигиена и гигиена здоровья. К личной или персональной гигиене относится содержание тела в чистоте. Гигиена здоровья предполагает защиту от простудных заболеваний и обморожения (это, прежде всего, касается людей, занимающихся физически-

ми упражнениями на открытом воздухе или зимними видами спорта), от заболеваний желудочно-кишечного тракта. К ней относится и подбор удобной обуви для тренировок (чтобы избежать волдырей, которые могут привести к серьезным последствиям) и одежды.

Таблица 2 – Режим закаливания воздушными потоками

Дни закаливания	Расстояние от вентилятора, м	Продолжительность процедуры, с
Начальный период		
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
Поддерживающий период		
С 25 и далее	0,5	180

Самостоятельные занятия оздоровительной физической культурой. Целью самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой является сохранение и укрепление здоровья, полезное проведение времени, воспитание личностных качеств, освоение физкультурных навыков и умений. Самостоятельные занятия физической культурой также призваны решать конкретные проблемы конкретного человека и разрабатываются в этом случае строго с учетом индивидуальных особенностей личности и причин, порождающих проблему. Занятия физкультурой улучшают обмен веществ и кровообращение, укрепляют сердце, сосуды и легкие, развивают мышцы, избавляют от многих болезней, положительно влияют на психоэмоциональную сферу, делают человека стройнее и красивее, помогают быть активным, работоспособным, сохранять интерес к жизни до конца своих дней [10, с. 15–17].

При этом необходимо придерживаться основных *принципов* самостоятельных занятий физической культурой.

1. Принцип систематичности. Соблюдение его предусматривает регулярные занятия физическими упражнениями. Эффект от занятия физкультурой наступает только при регулярном и длительном их применении.

2. Принцип индивидуальности. Выбор видов занятий физической культурой зависит от физкультурно-спортивных интересов человека. Необ-

ходим также учёт состояния здоровья. Эмоциональная насыщенность занятий физкультурой должна быть непременно. Ведь наибольшее удовлетворение и эффект мы получаем от того, что нам нравится и интересно делать.

3. Принцип рациональности физических нагрузок. Соблюдение этого принципа предусматривает постепенное увеличение физических нагрузок и их оптимальное сочетание с отдыхом. Частота занятий физкультурой также строго индивидуальна. Необходимо рассчитывать нагрузку и частоту занятий в зависимости от тренированности человека. Слишком большие нагрузки каждый день могут только ухудшить состояние, привести к сильной усталости и даже к физическим травмам. А маленькие нагрузки не дадут ожидаемого эффекта. Следует строить занятия физкультурой по следующему правилу: от простого к сложному, от легкого к трудному.

4. Принцип всестороннего физического развития. В самостоятельных занятиях физкультурой следует целенаправленно развивать основные физические качества — выносливость, силу, гибкость, ловкость и др. Для этого необходимо использовать различные циклические упражнения, гимнастику, игры, упражнения с отягощениями.

5. Принцип уверенности в необходимости занятий. Трудно переоценить психологический настрой на занятия физкультурой. С древнейших времен известно теснейшее взаимоотношение психического и физического здоровья. Уверенность в необходимости и пользе занятий физической культурой является мощным подспорьем организму. Эффект от занятий физкультурой несравнимо увеличивается в тех случаях, когда физические упражнения сочетаются с самовнушением. Сознание стимулирует биоритмы мозга, а тот отдает приказы всему телу. Поэтому необходимо стараться всегда не только верить в результат, но обязательно продумывать, каким именно будет этот результат. Нужно визуализировать в сознании здоровые органы и их функционирование.

6. Принцип врачебного контроля и самоконтроля. Консультация с врачом поможет любому человеку выяснить, какие виды физкультуры лучше всего использовать в самостоятельных занятиях, с каких физических нагрузок начинать тренировку.

Расчет оптимальных физических нагрузок. Физические нагрузки различаются количественным и качественным влиянием на организм. Они интенсифицируют обмен веществ, расход энергетических ресурсов. От степени их расходования зависит утомление, субъективно выражаемое чувством усталости. Без утомления функциональные возможности организма не повышаются. После выполнения физической нагрузки работоспособность обычно снижается и для её восстановления нужен отдых. При мышечном утомлении в организме уменьшаются запасы гликогена, находящегося в печени и мышцах, а в крови увеличивается содержание недоокисленных продуктов обмена веществ, поэтому при активных занятиях физкультурой следует в рацион питания включать больше овощей и фруктов, помогающих поддерживать кислотно-щелочное равновесие в организме [2, с. 57–58].

Выполнение оптимальных физических нагрузок является важнейшим моментом при самостоятельных занятиях физкультурой. Согласно принципу Арндта — Шульца, малые нагрузки не оказывают заметного влияния на организм, средние – наиболее благоприятны, а сильные могут принести вред. Для ориентировки можно использовать классификацию Г. С. Туманяна, основанную на реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку. Если сразу после выполнения физических упражнений частота пульса не более 120 ударов в минуту, то нагрузка считается малой, 120–160 – средней, более 160 – большой. Максимальной является физическая нагрузка, после которой частота пульса равна числу, определяемому вычитанием из числа 220 своего возраста в годах для женщин и 1/2 возраста в годах из числа 205 для мужчин. Особенности расчета физической нагрузки наглядно показаны в таблице 3 [8, с. 104–105].

Таблица 3 – Расчет оптимальной физической нагрузки

	Расчетный показатель	Мужчины	Женщины
a	«Пиковая» ЧСС (максимальная)	205 – 1/2 возраста	220 – возраст
b	Допустимый диапазон изменений ЧСС	a – ЧСС покоя	a – ЧСС покоя
c	«Плановый сдвиг» ЧСС	(b * средняя интенсивность сокращений) / 100%	(b * средняя интенсивность сокращений) / 100 %
d	«Пик» тренировочной зоны	c + ЧСС покоя	c + ЧСС покоя

Выводы и перспективы дальнейших исследований. Исходя из вышеприведенных в данной статье фактов, можно сделать такие выводы по поводу оздоровительной физической культуры:

1) основными составляющими оздоровительной физической культуры являются физические упражнения, активный досуг, физический труд, закаливание и гигиена;

2) в связи с развитием технологий в современном мире происходит механизация труда, что привело к значительному снижению двигательной активности человека во время рабочего дня, а также перераспределению нагрузки на мышцы, и, чтобы предупредить такие неблагоприятные последствия, как гиподинамия, которая влечет за собой проблемы опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы, ожирение, и для того, чтобы снизить негативное влияния стрессовых ситуаций на человеческий организм, следует заботиться о состоянии своего здоровья с помощью оздоровительной физической культуры;

3) оздоровительная физическая культура направлена на укрепление опорно-двигательного и вестибулярного аппаратов, сердечно-сосудистой, нервно-эмоциональной, иммунной, дыхательной систем, улучшение тепло- и энергообмена, метаболизма;

4) комплекс физических нагрузок должен быть подобран индивидуально, с учетом таких факторов, как состояние здоровья человека, возраст, образ жизни, проблемы, на решение или предупреждение которых нужно обратить наибольшее внимание, рекомендуется, чтобы этот комплекс выбрал врач;

5) систематичность выполнения физических упражнений является обязательным условием для улучшения состояния здоровья и поддержание человека в форме;

б) чтобы физические нагрузки приносили пользу и не оказывали вреда организму вследствие перегрузок, оптимальный режим занятий физкультурой должен быть установлен по принципу Арндта – Шульца, для этого можно использовать классификацию Г. С. Тумаяна.

По мнению ученых, с внедрением новых технологий и изменением образа человеческой жизни проблема оздоровительной физической культуры становится всё более актуальной, появляются новые классификации распределения физических нагрузок, разрабатываются комплексы упражнений и методики для самостоятельных занятий, открывается большое пространство для дальнейших исследований.

Литература

1. *Ингерлейб, М. Б.* Анатомия физических упражнений / М. Б. Ингерлейб. – Ростов н/Д. : Феникс, 2009. – 188 с.

2. *Черемисинов, В. Н.* Биохимия / Черемисинов В. Н. – М. : Физическая культура, 2009. – 351 с.

3. *Тарханов, И. Р.* О закаливании человеческого организма / И. Р. Тарханов. – М., 1899.

4. *Матвеев, Л. П.* Общая теория спорта : учебная книга для завершающих уровней высшего физкультурного образования / Матвеев Л. П. – М.: 4-й филиал Воениздата, 1997. – 304 с.

5. *Гришина, Ю. И.* Общая физическая подготовка. Знать и уметь / Гришина Ю. И. – Ростов н/Д. : Феникс, 2012. – 256 с.

6. *Зуева, И. А.* Социальное значение физической культуры и спорта в условиях современного города / Зуева И. А. // Молодой учёный : научный журнал. – 2015. – № 15.1 (95.1). – С. 22–23.

7. *Жданкина, Е. Ф.* Специальная физическая подготовка студентов в техническом вузе / Жданкина Е. Ф., Брехова Л. Л., Добрынин И. М. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 272 с.

8. *Жалпанова, Л. Ж.* Спорт, который вас убивает / Жалпанова Л. Ж. – М. : Вече, 2007. – 176 с.

9. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения / Железняк Ю. Д., Портнов Ю. М., Савин В. П., Лексаков А. В. – М. : Академия, 2001. – 520 с.

10. Бишаева, А. А. Физическая культура / Бишаева А. А. – 6-е изд., стер. – М. : Академия, 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. – М. : Fizicheskaya kultura, 2009. – 351 s.

3. *Tarhanov, I. R.* O zakalivanii chelovecheskogo organizma / I. R. Tarhanov. – М., 1899.

4. *Matveev, L. P.* Obschaya teoriya sporta : uchebnaya kniga dlya zavershayuschih urovney vysshego fizkulturnogo obrazovaniya / Matveev L. P. – М.: 4-й филиал Воениздата, 1997. – 304 s.

5. *Grishina, Yu. I.* Obschaya fizicheskaya podgotovka. Znat i umet / Grishina Yu. I. – Rostov n/D. : Feniks, 2012. – 256 s.

6. *Zueva, I. A.* Sotsialnoe znachenie fizicheskoy kulturyi i sporta v usloviyah sovremennogo goroda / Zueva I. A. // Molodoy uchYonyiy : nauch-nyiy zhurnal. – 2015. – # 15.1 (95.1). – S. 22–23.

7. *Zhdankina, E. F.* Spetsialnaya fizicheskaya podgotovka studentov v tehničeskom vuze / Zhdankina E. F., Brehova L. L., Dobryinin I. M. – Ekaterinburg : Izd-vo Ural. un-ta, 2014. – 272 s.

8. *Zhalpanova, L. Zh.* Sport, kotoryiy vas ubivaet / Zhalpanova L. Zh. – М. : Veche, 2007. – 176 s.

9. Sportivnyie igry. Tehnika, taktika, metodika obucheniya / Zheleznyak Yu. D., Portnov Yu. M., Savin V. P., Leksakov A. V. – М. : Akademiya, 2001. – 520 s.

10. *Bishaeva, A. A.* Fizicheskaya kultura / Bishaeva A. A. – 6-е изд., стер. – М. : 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. Отрищенко
Криворізький педагогічний інститут
ДВНЗ «Криворізький національний університет»
(м. Кривий Ріг, Україна)

ФОРМУВАННЯ ДОСЛІДНИЦЬКИХ ЗДІБНОСТЕЙ МАЙБУТНІХ
ВЧИТЕЛІВ ПІД ЧАС ПРОХОДЖЕННЯ ПЕДАГОГІЧНОЇ
ПРАКТИКИ

В. В. Шутько, В. Ю. Отрищенко
Криворожский педагогический институт
ГВУЗ «Криворожский национальный университет»
(г. Кривой Рог, Украина)

ФОРМИРОВАНИЕ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ
БУДУЩЕГО УЧИТЕЛЯ ВО ВРЕМЯ ПРОХОЖДЕНИЯ
ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ

V. V. Shutko, V. Yu. Otrischenko
Krivorizky pedagogichny 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 зацікавленність 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.

Аннотация. В статье рассматривается вопрос практического внедрения возможностей формирования исследовательских способностей будущего учителя во время прохождения педагогической практики. Студенты самостоятельно избрали метод исследований – анкетирование; составили перечень вопросов; провели опрос старшеклассников с целью определения мотивов к занятиям физической культурой и спортом. Применённый педагогический подход работы, исходя из её целей, дал положительный результат в исследованиях мотивации школьников к занятиям физическими упражнениями; определены факторы, которые мешают заниматься спортом; выяснены причины нежелания учеников посещать уроки физкультуры; установлен интерес семьи и роль родителей в физическом развитии детей.

Студенты на основании анализа анкетных данных сделали для себя ряд важных заключений и разработали определённые рекомендации по поводу их использования в своей дальнейшей профессиональной деятельности.

Ключевые слова: исследования, педагогическая практика, мотивация, анкетирование, физическая 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 більшій частині 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, придбанню 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 й 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 отримували 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. Шкрибтіл. – 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 учителів 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. Shkrybtil. – 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 vshchychkh pedahohichnykh navchal'nykh zakladiv / Chzhou Tsun // Pedahohika vshchychoyi 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**

В. И. Мирошниченко

*Национальная академия Государственной пограничной службы Украины
имени Богдана Хмельницкого (г. Хмельницкий, Украина)*

**РАЗВИТИЕ МОТИВАЦИИ К ФИЗИЧЕСКОМУ
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ БУДУЩИХ ОФИЦЕРОВ-
ПОГРАНИЧНИКОВ**

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.

Аннотация. В статье рассматриваются отдельные аспекты проблемы физического совершенствования будущих офицеров-пограничников, в частности мотивационные. Автор указывает на определяющую роль мотивации в процессе физической подготовки и физического совершенствования. Обращается внимание на возможности, формы и средства физического совершенствования будущих офицеров-пограничников как в учебное, так и во внеучебное время.

Ключевые слова: физическое совершенствование, будущие офицеры-пограничники, мотивация, развитие, готовность, учебное и внеучебное время.

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 ineducational time.

Keywords: physical perfection, future border officers-guards, motivation, development, readiness, educational and as ineducational 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 набути 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 загартування 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 ества; 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.* Мотивация и личность : пер. с англ. / А. Маслоу. – СПб. : Евразия, 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.* Формирование у студентов мотивов к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью : 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 profesiynoprykladnoyi fizychnoyi pidhotovky / N. M. Vynnyk, R. A. Mal'ovanyu, 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. – SPb. : Evrazyya, 1999. – 478 s.

3. Sychov, S. Pryluchennya student-s'koyi molodi do tsinnostey fizychnoyi kul'tury: teoretyko-metodychni zasady : monohr./ S. O. Sychov. – 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 deyatelnost'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'ky, 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. : Osнова. – 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**

Ю. А. Долинный

*Донбасская государственная машиностроительная академия
(г. Краматорск, Украина)*

**СОВРЕМЕННЫЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ
БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ
ВОСПИТАНИЮ И СПОРТУ К РЕАБИЛИТАЦИОННОЙ РАБОТЕ**

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.

Аннотация. В статье рассмотрены теоретические основы профессиональной подготовки будущих специалистов по физическому воспитанию и спорту к реабилитационной работе.

Ключевые слова: специалисты, реабилитация, ограничение в развитии.

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. Бойчук, 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. Современное состояние подготовки и перспективы трудоустройства специалистов по физической реабилитации / С. М. Казакова, Е. А. Казаков // Матеріали науково-практичної конференції «Фізична та фізіотерапевтична реабілітація. Реабілітація СПА-технологій», 29–30 квітня 2009 р. – Севастополь. – 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 profesynoyi pidhotovky fakhivtsiv z fizychnoyi rehabilitatsiyi / T. V. Boychuyak, O. S. Levandovskyuy // 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'kyuy // 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 podgotovky u perspektivy truduostroystva spetsyalystov po fizycheskoy reabylytatsyy / S. M. Kazakova, E. A. Kazakov // Materialy naukovy-praktychnoy konferentsiyi «Fizychna ta fizioterapevtychna reabilitatsiya. Reabilitatsiya SPA-tekhnologiy», 29–30 kvitnya 2009 r. – Sevastopol'. – 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'kyy, 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'kyy, 2004. – 20 s.

10. *Sushchenko, L. P.* Profesiyna pidhotovka maybutnikh fakhivtsiv fizychnoho vykhovannya ta sportu (teoretyko-metodolohichnyy aspekt): monohrafiya / Lyudmyla Petrivna Sushchenko. – Zaporizhzhya: Zaporiz'kyy derzhavnyy universytet, 2003. – 442 s.

В. Н. Сокрут, Л. А. Алексеева, О. П. Сокрут

*Донецкий национальный медицинский университет им. М. Горького
(г. Красный Лиман, Украина)*

**АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПОДГОТОВКИ ВРАЧЕЙ-
РЕАБИЛИТОЛОГОВ В УСЛОВИЯХ РЕФОРМИРОВАНИЯ
СИСТЕМЫ ВЫСШЕГО МЕДИЦИНСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

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**

Аннотация. В теоретическом исследовании актуальных вопросов подготовки врачей-реабилитологов в условиях реформирования системы высшего медицинского образования методом контент-анализа данных литературы, посвященной актуальным вопросам медицинской реабилитации, проанализирована информация, изложенная в нормативных документах, которая регламентирует условия подготовки, профессиональные обязанности и перспективы врачей-реабилитологов. Изучена и систематизирована информация о безотлагательных потребностях общества, медицинской науки и практики в специалистах по медицинской реабилитации.

Ключевые слова: медицинская реабилитация, врач-реабилитолог, медицинское образование, реабилитационная программа, реабилитационное обследование.

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 проблемы и ее актуальность. Совершенствование медицинского образования, повышение качества медицинской помощи являются основными требованиями современности. Глобальная стратегия реформирования высшей медицинской школы имеет целью подготовку врача-специалиста эрудированного, с высокими теоретическими знаниями, должным уровнем практических умений, способностью принимать логические, патогенетически обоснованные решения. Однако социально-политическая ситуация, сложившаяся в мире и Украине, в частности, вносит коррективы в содержание высшего медицинского образования и требует подготовки врачей реабилитационного профиля. [2] Отмеченная тенденция обусловлена многими факторами: старением и уменьшением работоспособного населения, снижением уровня физического и психического здоровья во всех возрастных группах, а также появлением пациентов с военной травмой, с перспективой инвалидизации. В свете вышесказанного актуальность создания в структуре медицинского вуза факультета медицинской реабилитации как автономного выпускающего подразделения является обоснованной. [2, 7] Особую актуальность в профессиональной подготовке врача-реабилитолога приобретает синдромальная психосоматическая направленность его последующей лечебно-восстановительной деятельности. Медицинская реабилитация как одна из фундаментальных составляющих медицинской науки предполагает обязательную параллельную ее реализацию в двух направлениях, а именно: физическую и медико-психологическую реабилитацию. Интеграция этих двух видов медицинской реабилитации в структуру высшего профессионального образования врача-реабилитолога актуальна и закономерна и отвечает мировым стандартам высшего медицинского образования. Одновременное сочетание глубоких теоретических знаний и практических умений в области физической и медико-психологической реабилитации позволит врачу-реабилитологу восстановить организм пациента, не нарушая его целостности как биологического объекта.

Материал и методы исследования. Теоретическое исследование актуальных вопросов подготовки врачей-реабилитологов в условиях реформирования системы высшего медицинского образования было выполнено методом контент-анализа данных литературы, посвященной актуаль-

ным вопросам медицинской реабилитации. [3] Проанализирована информация, изложенная в нормативных документах, которая регламентирует условия подготовки, профессиональные обязанности и перспективы врачей-реабилитологов. Также нами изучена и систематизирована информация о безотлагательных потребностях общества, медицинской науки и практики в специалистах по медицинской реабилитации. [2, 5].

Результаты исследования. Специалист по медицинской реабилитации – человек, который закончил полный курс обучения по специальности «Медицинская реабилитация» с предоставлением права на перспективную специализацию. Медицинские реабилитологи работают как независимые практикующие специалисты, а также в команде с другими специалистами сферы здравоохранения. Они могут вести первичный прием пациентов, а пациенты/клиенты могут, в свою очередь, непосредственно обращаться к специалистам медицинской реабилитации без направления от других медицинских специалистов. [1]

Врач медицинской реабилитации – это сложившаяся и легитимная профессия, с особыми профессиональными качествами клинической практики и образования, определяется разнообразием социальных, экономических, культурных и политических условий. Она является отдельной самостоятельной профессией. Первой профессиональной квалификацией, полученной в любой стране, является успешное завершение учебной программы, которой присваивается квалификация врача медицинской реабилитации, предоставляется право использовать название этой профессии и работать как независимый специалист. [6]

Врач – медицинский реабилитолог имеет соответствующую квалификацию для выполнения таких профессиональных обязанностей:

- проведение комплексного обследования (оценки) определения потребностей отдельного пациента/клиента или группы клиентов;
- установление реабилитационного диагноза, определение прогнозов и плана мероприятий;
- предоставление консультации в рамках своей компетенции и рекомендация медицинского специалиста-консультанта;
- создание и внедрение физической и психологической программы реабилитации/лечения;
- прогноз ожидаемых результатов любого вмешательства/лечения;
- разработка реабилитационных программ для самостоятельного использования пациентами.

Таким образом, клиническая деятельность состоит из реабилитационного обследования, оценки, определения реабилитационного диагноза, составления прогноза и осуществления реабилитационного вмешательства. Врачи-реабилитологи также проводят научную, административную, преподавательскую и консультативную деятельность. [6]

Описанный спектр профессиональных возможностей, умений и навыков врача-реабилитолога, при достаточной комплектации этими специалистами штатов лечебно-профилактических учреждений, позволит эффективно решать проблемы реабилитационной помощи в Украине.

По результатам комплексного социально-медицинского исследования доказана неадекватность существующих организационных форм проведения медицинской реабилитации на этапе реформирования национальной системы здравоохранения Украины, что является основанием для создания ее качественно новой модели, внедрение которой будет иметь медицинскую, социальную и экономическую эффективность. [7]

За период с 1981–1983 по 2003–2005 и 2006–2015 гг. общая заболеваемость населения Украины выросла на 72,7 %, а потребность в медицинской реабилитации – в 5,4 раза, что, кроме роста заболеваемости населения и военного травматизма, было обусловлено существенным прогрессом в разработке и практическом применении новых технологий.

На здоровье населения, кроме возраста, влияют пять основных социальных факторов: семейное положение, материальное благосостояние, профессия и связанные с ней условия труда, жилищные условия, доступность медицинской помощи, что необходимо учитывать при разработке показаний к реабилитации.

По данным литературы, медицинской реабилитацией достоверно чаще пользуются богатые люди (в 4,4 раза относительно других социальных слоев), люди со средним специальным и высшим образованием (в 4,1 раза), те, что не имеют профессиональных вредностей (в 3,0 раза), имеющие хорошие жилищные условия (в 1,8 раза) по сравнению с проживающими в неудовлетворительных жилищных условиях (в 5,7 раза реже), вдовцами и вдовами (в 2,9 раза), людьми бедными (в 2,0 раза), теми, которые имеют профессиональные вредности (в 1,7 раза), что свидетельствует о необходимости преодоления социального неравенства как одного из основных шагов на пути улучшения здоровья нации. [2, 10, 11]

Для больных с различной патологией медицинская реабилитация является труднодоступной, в частности, при болезнях опорно-двигательного аппарата она используется в 5,7 раза чаще по сравнению с другими болезнями, значительно реже при болезнях органов дыхания (в 6,7 раза), системы кровообращения и органов пищеварения (в 2,7 раза), что требует ускоренного развития ее адекватных методов и средств с целью усиления положительного влияния на общественное здоровье.

Доказано, что для оказания медицинской реабилитации в полном объеме необходимо иметь 0,59 лечебных ставок и 7,39 койки на 10 000 человек, что приведет к снижению общей потребности во врачах на 0,53 должности и в кроватях на 2, 20 единицы на 10 000 населения.

Результаты исследования украинских ученых позволили впервые разработать социальные стандарты медицинской реабилитации в зависимос-

ти от тяжести течения заболевания и последовательности осуществления лечебных и оздоровительных мероприятий, с разработкой индивидуальных программ реабилитации и определения эффективности реабилитационных комплексов при применении разноплановых управляющих воздействий. [2, 9]

Результаты социологического опроса пациентов и врачей показали, что большинство пациентов ($62,1 \pm 2,8 \%$) положительно воспринимают восстановительное лечение и довольны его результатами; $58,5 \pm 2,1 \%$ указали на выздоровление или значительное улучшение состояния здоровья. По организационным формам проведения медицинской реабилитации наиболее перспективными, по мнению врачей и организаторов здравоохранения, являются соответствующие кабинеты и отделения в поликлиниках и семейных врачебных амбулаториях ($70,1 \pm 6,4$ и $47,0 \pm 7,1 \%$).

Показано, что внедрение качественно новой системы медицинской реабилитации позволит уменьшить социальное неравенство в ее получении и снизить обращаемость пациентов за медицинской помощью в 3,9 раза, показатели госпитализации – в 2,39 и временной нетрудоспособности – в 2,37 раза, что более эффективно, по сравнению с традиционным лечением, по обращаемости – в 2,96 раза, госпитализации – в 1,60 и временной нетрудоспособности – в 1,98 раза. [2, 9, 11]

Выводы. Анализ литературы по теме исследования подтвердил актуальность подготовки врачей-реабилитологов на базе вновь созданных факультетов медицинской реабилитации в структуре медицинских вузов.

Применение системного подхода к обоснованию новой модели медицинской реабилитации показало, что основным резервом расширения возможностей является ее развитие на уровне первичной медико-санитарной помощи, что обеспечит раннее начало и преемственность, а также организация специализированных отделений в составе многопрофильных больниц и поликлиник. Обоснована необходимость введения специальности «Медицинская реабилитация» и разработана квалификационная характеристика врача-реабилитолога.

Обеспечение системой медицинской реабилитации не только объема, но и качества соответствующих услуг требует наличия функционально-организационной системы управления качеством, которая основывается на статистических методах, экспертных оценках, мотивации на качество, высокопрофессиональном функциональном менеджменте, опирается на стандарты медицинской реабилитации с доказанной эффективностью.

Литература

1. Вейн, А. М. Вегетативные расстройства: клиника, лечение, диагностика / А. М. Вейн, Т. Г. Вознесенская, О. В. Воробьева – М. : Медицинское информационное 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. *Золотарева, Т. А.* Медицинская реабилитация / Т. А. Золотарева, К. Д. Бабов. – К. : КИМ, 2012. – 496 с.

4. *Коваль, И. А.* Диагностика и дифференциальная диагностика острого стрессового расстройства, посттравматического стрессового расстройства в общемедицинской практике / И. А. Коваль // сборник научных работ К-ПНУ им. И. Огиенко, института психологии им. Г. С. Костюка НАПН Украины «Проблемы современной психологии». – 2015. – Вып. 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. *Медицинская реабилитация : учебник для студентов и врачей / под. общ. ред. В. Н. Сокрута, Н. И. Яблужанского.* – Краматорск : 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. // Cochran Database Syst Rev., 2010.* – CD007944.

10. *Mauritz K-H. General rehabilitation. Current Opinion Neurol Neurosurg.* – 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. Psychol.* – 1998. – Vol. 66. – P. 862–866.

References

1. *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.

2. *Holyachenko, A. O.* Naukove obhruntuvannya optymizatsiyi systemy medychnoyi rehabilitatsiyi 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. – К. : KYM, 2012. – 496 с.

4. Koval', Y. A. Dyahnostyka y dyfferentsyal'naya dyahnostyka ostroho stressovoho rasstroystva, posttravmatycheskoho stressovoho rasstroystva v obshchemedytsynskoy praktyke / Y. A. Koval' // sbornyk nauchnykh robot K-PNU ym. Y. Ohyenko, ynstytuta psykholohyy ym. H. S. Kostyuka NAPN Ukrainy «Problemy sovremennoy psykholohyy». – 2015. – Vyp. 27. – S. 210–219.

5. Nakaz MOZ Ukrainy vid 01.08.2011 roku № 454 «Pro zatverdzhennya Kontseptsiyi upravlinnya yakisty medychnoyi dopomohy u haluzi okhorony zdorov"ya v Ukraini 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 postrazhdalykh v umovakh nadzvychaynykh 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

Т. С. Брюханова, Е. Т. Череміс

*Донбасская государственная машиностроительная академия
(г. Краматорск, Украина)*

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ
СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

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.

Аннотация. В статье рассматриваются актуальные вопросы физической реабилитации студенческой молодежи, а также основные аспекты и реабилитационные подходы к решению этих проблем.

Ключевые слова: реабилитация, студенческая молодежь, физические упражнения.

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.* Валеология: еще раз о теории и практике / Г. Л. Апанасенко // Валеология. – 2011. – № 4. – С. 53–56.
2. *Васильева, Л. Ф.* Мануальная терапия в общеклинической практике / Л. Ф. Васильева // Мануальная терапия. – 2004. – № 2 (14). – С. 72–73.
3. *Капустин, Е. Н.* Здоровый образ жизни учащейся молодежи / Е. Н. Капустин. – Л. : ЛГУ, 1991. – 69 с.
4. *Кенц, В. В.* Основные принципы применения физических и профилактических средств / В. В. Кенц, А. Г. Литвиненко // Мед. реабилитация. – 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. *Лянной, Ю. О.* Основы физической реабилитации : курс лекций / Ю. О. Лянной. – Сумы : СумГПУ, 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 teoryu y praktyke / H. L. Apanasenko // Valeolohyya. – 2011. – № 4. – S. 53–56.

2. *Vasyl'eva, L. F.* Manual'naya terapiya v obshcheklynycheskoy praktyke / L. F. Vasyl'eva // Manual'naya terapiya. – 2004. – № 2 (14). – S. 72–73.

3. *Kapustyn, E. N.* Zdorovyy obraz zhyzny uchashcheysya molodezhy / E. N. Kapustyn. – L. : LHU, 1991. – 69 s.

4. *Kents, V. V.* Osnovnye pryntsypy prymeneniya fizycheskykh y profylaktycheskykh sredstv / V. V. Kents, A. H. Lytvynenko // Med. reabylytatsyya. – 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 reabylytatsyy : kurs lektsyy / Yu. O. Lyannoy. – Sumy : SumHPU, 2004. – 464 s.

7. *Mikheyenko, O. I.* Formuvannya kul'tury zdorov"ya naseleण्या yak nahal'na potreba suchasnosti / O. I. Mikheyenko // Pedahohichni nauky: teoriya, istoriya, innovatsiyni 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 rehabilitatsiya : pidruchnyk / V. P. Murza. – K. : OLAN, 2005. – 608 s.

10. *Mukhin, V. M.* Fizychna rehabilitatsiya / V. M. Mukhin. – K. : Olimpiys'ka literatura, 2000. – 423 s.

**О. П. Сокрут, О. В. Синяченко, В. Н. Сокрут,
Л. А. Алексеева, И. П. Иващук**

*Донецкий национальный медицинский университет им. М. Горького
(г. Красный Лиман, Украина)*

**РОЛЬ НАРУШЕНИЙ ВЕГЕТАТИВНОГО ТОНУСА
В ФОРМИРОВАНИИ СОМАТОГЕНИЙ
ПРИ ДИСЦИРКУЛЯТОРНЫХ ОСТЕОАРТРОЗАХ**

**О. П. Сокрут, О. В. Синяченко, В. М. Сокрут,
Л. А. Алексеева, И. П. Иващук**

*Донецкий 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**

Аннотация. Исследование проведено на 52 больных с остеоартрозом в возрасте от 45 до 60 лет с разными его клиническими проявлениями. Вегетативный паспорт пациентов с остеоартрозом определяли по чувствительности рецепторов тромбоцитов к ацетилхолину и норадреналину. У пациентов с остеоартрозом на фоне венозного застоя в нижних конечностях доминировала ваготония, основным медиатором был ацетилхолин, соматогении проявлялись в виде тревожно-депрессивного состояния. У пациентов с остеоартрозом на фоне атеросклеротических изменений сосудов нижних конечностей определялась симпатотония, основным медиатором выступал норадреналин, что служило фоном для развития панико-фобических реакций. Форма соматогении у пациентов с остеоартрозом во многом определялась типом дисциркуляторного синдрома и вегетативным паспортом больного, что обосновывает дифференцированный подход в психологической коррекции. При остеоартрозе на фоне ваготонии с тревожно-депрессивными состояниями показаны психостимулирующие методики медико-психологической реабилитации, при симпатотонии и панико-фобических реакциях предпочтительны седативные и релаксационные воздействия.

Ключевые слова: вегетативный паспорт, дисциркуляторный синдром, остеоартроз, тревожно-депрессивная та панико-фобичная соматогения.

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 сенситивністю 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 панико-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 панико-фобічних реакціях перевага віддається седативним та релаксаційним впливам.

Ключові слова: вегетативний паспорт, дисциркуляторний синдром, остеоартроз, тривожно-депресивна та панико-фобічна соматогения.

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 vagotonia, 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 проблемы и ее актуальность. В структуре распространения заболеваний костно-мышечной системы в Украине наибольший удельный вес приходится на артрозы (32,0 %) и остеоартроз (ОА) (среди

трудоспособных – 17,5 %). Показатель распространенности ОА за период 2006–2009 гг. возрос среди взрослых на 7,4 %, в том числе среди трудоспособных – на 6,6 %. [11]. Больные остеоартрозом стали чаще жаловаться на сопутствующие соматогенные расстройства психики, которые за последние 2 года в Донбассе вышли на четвертую позицию среди заболеваний. Соматогении при остеоартрозе резко понижают качество жизни больных за счет повышенной тревожности, раздражительности, паники, фобий, излишнего «правдоискательства», что требует углубленного изучения их патогенеза с целью проведения дальнейшей медико-психологической реабилитации [14, 15]. Психологическая коррекция соматогений у больных с остеоартрозом позволит последовательно сформировать новый сенсорный опыт с достижением психофизиологической релаксации и внутреннего равновесия. Перспективным представляется внедрение новых подходов к устранению соматических расстройств через оптимизацию нарушенных параметров гомеокинеза пациента с учетом его вегетативного паспорта. В патогенезе остеоартроза важная роль отводится дисциркуляторным нарушениям (венозному застою или ишемии в области сустава). Сосудистый тонус регулирует ВНС. Дисбаланс ее активности формируют изменения настроения, синдромы астении и тревоги, которые наблюдаются у каждого третьего больного остеоартрозом. Клинические проявления соматогений носят различный характер, и их форма зависит от природы основного заболевания и генотипа человека. Тип соматогении устанавливают с помощью тестов-опросников [10]. Важная роль вегетативной системы в патогенезе дисциркуляторного синдрома и соматогений позволяет предположить, что их формы тесно между собой коррелируют [2, 10]. Наиболее информативным критерием оценки баланса активности ВНС считают спектральный анализ ЭКГ [1, 3, 7]. Вегетативный паспорт больного определяется чувствительностью рецепторов тромбоцитов к ацетилхолину и норадреналину. Тип соматогении зависит от уровня серотонина и адреналина в крови, которые обусловлены состоянием активности вегетативной нервной системы [2, 8]. Следует предположить, что вегетативный паспорт определяет тип соматогении. В пользу этого утверждения свидетельствуют различные клинические проявления соматогений при остеоартрозе.

Материал и методы исследования. Исследование выполнено на 52 больных с ДООА в возрасте от 45 до 60 лет. В контрольную группу вошли 35 человек (18 мужчин и 17 женщин), средний возраст которых составил $53,1 \pm 5,9$ года, не предъявлявших жалоб на психические нарушения. Пациенты этих групп были сопоставимы с контрольной группой по возрасту, полу и уровню образования. Согласно данным лабораторного определения чувствительности рецепторов тромбоцитов к норадреналину и ацетилхолину, а также по результатам тестирования (опросники Сокрута и Люшера) исследуемые лица основной группы были разделены на две подгруппы. В первую включили 30 пациентов с остеоартрозом (57,7 %) на фоне

доминирования вагуса, признаков венозного застоя в нижних конечностях. Во вторую подгруппу вошли 22 пациента с ДОА на фоне атеросклеротических изменений сосудов нижних конечностей – симпатотоники (42,3 %). Контрольную группу составили здоровые лица без хронической патологии в аналогичной возрастной категории.

Оценка вегетативного тонуса осуществлялась методом спектрального анализа с помощью компьютерного электрокардиографа «ANS-Pro». На зарегистрированных ритмокардиограммах определяли мощности LF (Low Frequency) и HF (High Frequency), а также индекс вагосимпатического взаимодействия (LF/HF). LF – зона низких частот (0,05–0,15 Гц), HF – зона высоких частот (0,15–0,5 Гц), их мощности определяются симпатопарасимпатическим балансом [1, 9]. Доказана связь высокочастотных колебаний (HF) с эфферентной активностью блуждающего нерва и низкочастотных колебаний (LF) с активностью барорефлекторных преимущественно симпатических влияний. Выраженность и разнонаправленность изменений параметров ВНС у пациентов в сравнении со значениями показателя у здоровых лиц послужила основанием для их разделения на две подгруппы в зависимости от вегетативного паспорта больного. В основу распределения на две подгруппы был положен уровень вагосимпатического баланса (значения LF/HF и его среднеквадратические отклонения). Вегетативный паспорт больного подтверждали лабораторным методом по определению чувствительности рецепторов тромбоцитов к ацетилхолину и норадреналину [10]. О типе соматогении судили по результатам тестирования по Сократу и Люшеру [10]. Психологическая диагностика проводилась по тестам и анкетам: анкета (наличие стрессорных факторов) + опросник вегетативных стигм Вейна в интерпретации Белокопя; короткая шкала тревоги, депрессии и ПТСР (Б. Харт); госпитальная шкала тревоги и депрессии (HADS); опросник депрессивности Бека; шкала Гамильтона для оценки тревоги (HARS); короткая шкала для оценки ментального статуса (MMSE), тесты Бэка, Спилбергера для оценки степени тревожности, а также тест качества жизни по опроснику SF-36. У исследуемых лиц инструментальными, лабораторными и функциональными методами изучали особенности течения остеоартроза на фоне сопутствующей сосудистой патологии, эмоциональную, когнитивную и поведенческую сферу.

Все полученные результаты обрабатывались методами математической статистики с использованием программы Microsoft Excel на компьютере PC AT 686. В таблицах, отражающих результаты собственных исследований, для каждого из изучаемых показателей приводится значение среднего и его ошибки, достоверность изменений по критерию Стьюдента.

Результаты исследования. Результаты исследования чувствительности рецепторов тромбоцитов к ацетилхолину и норадреналину, тесты Люшера и Сократа позволили разделить исследуемых пациентов с остеоартрозом на две группы: ваготоники и симпатотоники. В первой опытной группе

доминировал вагус, основным медиатором оказался ацетилхолин. Клиника остеоартроза характеризовалась гипермобильностью суставов, гиперпластичностью, отечностью, наличием кист в перисуставных тканях, аллергическим компонентом, наличием микозов в анамнезе, лимфостазом. В когнитивной, эмоциональной и поведенческой сферах этих больных, согласно тестированию по Сократу, прослеживались психологические изменения по типу тревожно-депрессивных состояний. Больные этой группы по тесту Люшера выбирали теплые комфортные тона. Вторую опытную группу формировали пациенты с остеоартрозом, у которых основным медиатором был норадреналин (симпатотоники). У них периодически наблюдались приступы тахикардии, средний пульс был выше 72 ударов в минуту. При обследовании выявляли наличие внутрисуставных узураций (преобладали деструктивные процессы), кальцификацию связок, сопутствующий атеросклероз сосудов нижних конечностей, в анамнезе частые бактериальные инфекции. Остеоартроз характеризовался тугоподвижностью. Комфортными для этих больных по тесту Люшера оказывались холодные тона, среди психологических нарушений, согласно опроснику Сократа, доминировали панико-фобические реакции различной степени выраженности.

Первая группа пациентов составила 57,7 % общей выборки. Во вторую группу исследуемых отобрано несколько меньше (42,3 %), что согласуется с литературными данными о более частой встречаемости жалоб тревожно-депрессивного характера и ваготоников в Донбасском регионе. При статистическом анализе выявили высокую коррелятивную связь типа соматогении с параметрами вегетативного паспорта и основным медиатором, что позволяет рекомендовать эти диагностические критерии к широкому использованию в медицинской реабилитации больных с различной соматической и психологической патологией.

У ваготоников наблюдали дисциркуляторный синдром с венозным застоем, в анамнезе чаще отмечались жалобы на головные паралитические мигренеподобные боли, головокружение. У одной трети больных с остеоартрозом были указания на усталость, плаксивость и чувство тревоги. В клинической картине выявляли склонность к брадикардии, периодическую отечность век, лимфостаз конечностей. У больных остеоартрозом второй группы (симпатотоники) чаще отслеживали в анамнезе жалобы на спастические, приступообразные головные боли, снимающиеся спазмолитиками. Клиническую картину формировали жалобы на повышенную раздражительность, бессонницу (затрудненное засыпание), онемение и парестезии конечностей, тахикардию, 20 % пациентов отмечали в своей жизни периодические истерические и панико-фобические реакции.

Информативным критерием вегетативной дисфункции является спектральный анализ сердечного ритма, который позволяет выделить две ее основные формы: преобладание симпатической (симпатотоники) или парасимпатической нервной системы (ваготоники). Показатели ВСР

для пятиминутной регистрации длин R-R интервалов у пациентов этих групп представлены в таблице 1 и подтверждают, соответственно, ваго- и симпатотонический характер нарушения регуляции у этих пациентов. Размах колебаний изучаемых показателей у них оказывался более значительным, чем в контрольной группе, что указывало на неоднородность опытной выборки. У ваготоников значения вагосимпатического баланса оказались в 1,2 раза ниже уровня нормы. У симпатотоников значения LF/HF, напротив, в 1,4 раза были выше нормы.

Таблица 1 – Показатели мощности вагосимпатического баланса у ваго- (группа 1) и симпатотоников с хронической патологией (группа 2) и здоровых лиц ($M \pm m$)

Показатели	Контрольная группа (35 человек)	Ваготоники (группа 1) 30 пациентов ДОА		Симпатотоники (группа 2) 22 пациента ДОА	
		1А подгруппа	1В подгруппа	2А подгруппа	2В подгруппа
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	$1,72 \pm 0,18$	$1,07 \pm 0,09^*$	$1,01 \pm 0,13^*$	$2,45 \pm 0,21^*$	$2,46 \pm 0,27^*$

Примечание: * – $p < 0,05$ – достоверность сравнения показателей с контрольными значениями.

Индекс вагосимпатического баланса оказался важным диагностическим критерием, определяющим тип патологической сосудистой реакции и соматогении при различном вегетативном паспорте больного. Его значения свыше $1,72 \pm 0,18$ свидетельствовали в пользу преобладания активности симпатической системы (симпатотоники) [7]. Падение соотношения LF/HF ниже уровня $1,72 \pm 0,18$ отражало усиление парасимпатической системы. [10] Сдвиг вагосимпатического баланса происходил за счет разнонаправленных либо однонаправленных, но в то же время различных по интенсивности изменений LF и HF. У части больных группы 1 с коэффициентом LF/HF ниже $1,72 \pm 0,18$ наблюдали разнонаправленные изменения LF и HF. Увеличение HF происходило на фоне одновременного снижения LF и LF/HF в целом, что расценивали как «абсолютную активацию» парасимпатической системы (подгруппа 1А). У пациентов с однонаправленным ростом составляющих соотношения и преимущественным увеличением HF, приводящим к снижению LF/HF, определили «относительную интенсификацию» парасимпатической нервной системы (подгруппа 1В). У части бо-

льных группы 2 со значением коэффициента выше уровня $1,72 \pm 0,18$ уменьшение HF сопровождалось одновременным увеличением LF с ростом LF/HF, что можно расценивать как «абсолютную центральную активацию» симпатической нервной системы при компенсаторно-приспособительной реакции. Эти больные составили 2А подгруппу. У пациентов подгруппы 2В с однонаправленным преимущественным ростом LF отмечалось также повышение LF/HF. Такие изменения трактуются как «относительное увеличение симпатического тонуса», что может быть обусловлено периферическими механизмами возбуждения вазомоторного центра и свидетельствует о важной роли в патогенезе разных форм соматогений вегетативного паспорта больного, основанного на плотности адренорецепторов в тканях [10, 12].

Реальный ритм сердца является простой суммой симпатической и парасимпатической стимуляции, которая может сложно взаимодействовать с ее исходной активностью [7]. Развитие адаптации часто сопровождается одновременным понижением активности в одном отделе ВНС и возрастанием в другом, отражает явление перетекания мощности из высокочастотного в низкочастотный диапазон и обратно. Сходная картина наблюдается при многих заболеваниях, что указывает на универсальность выявленных изменений, отражающих развитие компенсаторно-приспособительных механизмов под контролем вегетативной регуляции. Однонаправленные изменения мощности отделов ВНС либо в сторону увеличения, либо в сторону уменьшения указывают на сдвиг активности высших вегетативных центров [9].

Патогенетическую основу тревожно-депрессивных соматогений формируют проблемы в работе K^+Na^+ -насоса, дефицит серотонина, норадреналина и внутриклеточного кальция на фоне сниженной плотности и чувствительности адренорецепторов в тканях. Панико-фобические реакции происходят за счет проблем в работе Ca^{++} -насоса на фоне высокой плотности адренорецепторов в тканях, высокого уровня адреналина, внутриклеточного кальция и дефицита магния. Выраженность соматогений определялась сдвигами вегетативной регуляции (дисбаланс адренергичной и холинергичной активности). Клинические проявления соматогений наблюдаются у 17 % больных. Более высокий процент больных с соматогениями на фоне хронической патологии по сравнению с литературными данными, по-видимому, находит объяснение в стрессогенной ситуации на востоке Украины.

У больных ваготоников с остеоартрозом и тревожно-соматическими состояниями прослеживался пассивно-оборонительный характер деятельности ЦНС, чаще наблюдались тревожный, эргопатический, анозогнозический, меланхолический, апатический и чувствительный типы отношения к своему заболеванию или ваготонический вариант соматогении.

Симпатотоникам с остеоартрозом и панико-фобическими реакциями с элементами гнева и вербальной агрессии была свойственна раздражительность, агрессивная неудовлетворенность. У больных симпатотоников отслеживались активно-поисковый характер ЦНС, а также фобический, панический, ипохондрический, неврастенический, эгоцентрический, дисфорический типы отношения больного к заболеванию, что позволяет их объединить в симпатотонический вариант соматогении. Полученные результаты согласуются с данными других авторов.

Развитие психосоматической симптоматики психогенного дистресса у пациентов с остеоартрозом связано с нарушением нейродинамики в структурах лимбико-диэнцефального круга [8]. Отсюда объяснимы разные эмоциональные, когнитивные, поведенческие проявления у лиц с различной плотностью адренорецепторов (ваготоников, симпатотоников). При соматогениях утрачивается способность адекватного размежевания стимулов. У симпатотоников наблюдаются чрезмерные вегетативные реакции и выброс катехоламинов (норадреналина) на нейтральные стимулы. У ваготоников с тревожно-депрессивными состояниями отмечается уменьшение концентрации катехоламинов и серотонинергической активности, что обуславливает заниженные вегетативные реакции на раздражитель. При соматогениях наблюдается снижение объема гиппокампа, активация миндалевидного тела (принимает участие в оценке эмоционального значения полученных стимулов) и коры зрительного участка правого полушария головного мозга, снижение активности поля Брока во время флэшбека. Тип соматогений зависит от индивидуальной чувствительности (вегетативный паспорт) и способности больного владеть собой. Клинические симптомы соматогений часто имеют типовую, смешанную и изменчивую картину и определяются активностью системы или антисистемы.

Полученные результаты свидетельствуют о значительной роли вегетативного паспорта в развитии формы соматогении, что требует дифференцированного подхода к лечению остеоартроза и психологической коррекции. Высокая доминирующая вагусная активность в сочетании с тревожно-депрессивными состояниями обосновывает применение краткосрочной (до 5 сеансов) когнитивно-поведенческой психотерапии. Обосновано, помимо воздействия переменным магнитным полем низкой частоты постоянной формы индукции на суставы, использование психостимулирующей адаптационной гомеокинетической физиотерапии и питания, гипоксикационной дыхательной гимнастики, тонизирующих динамических физических упражнений, фонотерапии высокими тонами и селективной светотерапии теплыми цветами. У симпатотоников с панико-фобическими реакциями целесообразным является на фоне проведения магнитотерапии переменной формы магнитного поля на суставы, обучение больных методам релаксации (упражнения на релаксацию и снятие нервно-мышечного напряжения) и когнитивно-поведенческой терапии (обучение реагировать на ситуации,

возникающие при приступах паники и других признаках беспокойства). Оправдано проведение седативной адаптационной гомеокинетической физиотерапии и лечебного питания, гипервентиляционной дыхательной гимнастики, изометрических релаксационных асан, фонотерапии басовыми тонами, селективной светотерапии холодными цветами.

Выводы. 1. Показатели вегетативного паспорта по данным чувствительности рецепторов тромбоцитов к ацетилхолину и норадреналину, значениям ВСП и типу дисциркуляторного синдрома, психологическим тестам позволяют установить тип соматогении, требующий дифференцированной психологической коррекции и медицинской реабилитации больных остеоартрозом.

2. При доминирующей парасимпатической активности (ваготоники) при остеоартрозе на фоне венозного застоя развивается тревожно-депрессивная соматогения, требующая психостимулирующих методов медико-психологической реабилитации.

3. У симпатотоников с остеоартрозом и атеросклерозом наблюдаются панико-фобические реакции, что обосновывает седативные и релаксационные воздействия в реабилитации больных.

Литература

1. *Баевский, Р. М.* Вариабельность сердечного ритма: теоретические аспекты и возможности клинического применения / Р. М. Баевский, Г. Г. Иванов // Ультразвуковая и функциональная диагностика. – 2001. – № 3. – С. 108–127.

2. *Вейн, А. М.* Вегетативные расстройства: клиника, лечение, диагностика. / А. М. Вейн, Т. Г. Вознесенская, О. В. Воробьева. – М.: Медицинское информационное агентство, 1998. – С. 189–196.

3. Вариабельность сердечного ритма сердца: Представления о механизмах / С. А. Котельников, А. Д. Ноздрачев, М. М. Одинак // Физиология человека. – 2002. – № 1. – С. 130–143.

4. *Золотарева, Т. А.* Медицинская реабилитация /Т. А. Золотарева, К. Д. Бабов. – К.: КИМ, 2012. – 496 с.

5. *Карвасарский, Б. Д.* Клиническая психология / Б. Д. Карвасарский. – СПб.: МЕДпресс-информ, 2011. – 864 с.

6. *Коваль, И. А.* Диагностика и дифференциальная диагностика острого стрессового расстройства, посттравматического стрессового расстройства в общемедицинской практике / И. А. Коваль // Проблемы современной психологии: сб. науч. работ К-ПНУ им. И. Огиенко, института психологии им. Г. С. Костюка НАПН Украины. – 2015. – Вып. 27 – С. 210–219.

7. *Мамий, В. И.* О природе низкочастотной составляющей вариабельности ритма сердца и роли симпатико-парасимпатического взаимодейст-

вия / В. И. Мамий, Н. Б. Хаспекова // Рос. физиол. журн. – 2002. – Т. 88. – Вып. 2. – С. 237–247.

8. Мішиєв, В. Д. Сучасні депресивні розлади : керівництво для лікарів / В. Д. Мішиєв. – Львів, 2004. – 208 с.

9. Селивоненко, С. В. Спектральный анализ сердечного ритма как показатель вегетативной регуляции сердечно-сосудистой системы С. В. Селивоненко // Терапевт. арх. – 2002. – № 1. – С. 59–61.

10. Медицинская реабилитация : учебник для студентов и врачей / под. общей ред. В. Н. Сокрута, Н. И. Яблучанского. – Краматорск : Каштан, 2015. – 576 с.

11. Коваленко, В. М. Остеоартроз и боль: состояние проблемы / В. М. Коваленко, О. П. Борткевич // Украинский ревматологический журнал. Боль. Суставы. Позвоночник. – 2011. – № 1 (01).

12. Ермолаева, М. В. Взаимосвязь реологических и сурфактантных свойств сыворотки крови у больных псориазом с артритом / М. В. Ермолаева, А. К. Павлюченко, О. В. Синяченко // Боль. Суставы. Позвоночник. – 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 pryomenenyua / 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-ynform, 2011. – 864 s.
6. *Koval', Y. A.* Dyahnostyka y dyfferentsyal'naya dyahnostyka 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 Ukrayny. – 2015. – Vyp. 27 – S. 210–219.
7. *Mamy, V. Y.* O pryrode nyzkochastotnoy sostavlyayushchey varyabel'nosti rytma serdtsa y roly sympatyko-parasympatycheskoho vzaymodeystviya / V. Y. Mamy, N. B. Khaspekova // Ros. fizyol. 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 revmatologicheskiy zhurnal. Bol'. Sustavy. Pozvonochnyk. – 2011. – № 1(01).
12. *Ermolaeva, M. V.* Vzaymosvyaz' reologicheskikh y surfaktantnykh svoystv syvorotky krovy u bol'nykh psoryazom s artrytom / 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. Мовкебаева

*Қазақхский национальный педагогический университет имени Абая
(г. Алматы, Қазақстан)*

**РОЛЬ РЕСУРСНЫХ КОНСУЛЬТАТИВНЫХ ЦЕНТРОВ
В ОБЕСПЕЧЕНИИ ДОСТУПНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
ПРОЦЕССА ДЛЯ СТУДЕНТОВ-ИНВАЛИДОВ**

З. А. Мовкебаева

*Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті
(Алматы, Қазақстан)*

**МҮГЕДЕК СТУДЕНТТЕР ҮШІН БІЛІМ БЕРУ ҮРДІСІНІН
ҚОЛЖЕТІМДІЛІГІН ҚАМТАМАСЫЗ ЕТУ ҮШІН РЕСУРТЫҚ
КЕҢЕС БЕРУ ОРТАЛЫҚТАРЫНЫҢ РОЛІ**

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**

Аннотация. В статье предлагается краткий обзор проблематики в области обеспечения безбарьерного высшего и послевузовского образования для людей с ограниченными возможностями развития и инвалидов; определяются основные направления деятельности ресурсных консультативно-практических центров при реализации психолого-педагогического сопровождения в вузе студентов с ограниченными возможностями развития и инвалидов.

Ключевые слова: высшее образование, студенты-инвалиды, ограниченные возможности развития, психолого-педагогическое сопровождение, ресурсные консультативные центры.

Андатпа. Мақалада мүгедектер және дамуында мүмкіндігі шектеулі адамдар үшін жоғары және жоғарыдан кейінгі кедергісіз білім алуларын қамтамасыз ету аймағындағы мәселелердің қысқаша түсіндірмесі қарастырылады; мүгедектер және дамуында мүмкіндігі шектеулі студенттерді жоғары оқу орындарында психолого-педагогикалық сүйемелдеуді жүзеге асыру кезінде ресурстық кеңесті-тәжірибелік орталықтарының әрекеттерінің негізгі бағыттары анықталады.

Кілтті сөздер: жоғары білім беру, мүгедек студенттер, дамуындағы мүмкіндігі шектеуліліктер, психолого- педагогикалық сүйемелдеу, ресурстық кеңес беру орталықтары.

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 проблемы и ее актуальность. Одним из необходимых условий обеспечения безбарьерного высшего и послевузовского образования для людей с ограниченными возможностями развития и инвалидов является организация в высших учебных заведениях специальной службы психолого-педагогического сопровождения. Психолого-педагогическую поддержку в процессе обучения в высшем учебном заведении студенты с ограниченными возможностями и инвалидностью получают далеко не всегда. Успешность обучения указанных студентов зачастую зависит от их мотивации и настойчивости, частной инициативы самих вузов, администрации вузов, профессорско-преподавательского состава и однокурсников. В настоящее время доступность понимается руководителями казахстанских вузов преимущественно как возможность свободы выбора будущей специальности и отсутствие финансовых, бюрократических или иных социальных барьеров.

В целях организации комплексного психолого-педагогического сопровождения высшего и послевузовского инклюзивного образования Государственной программой развития образования Республики Казахстан на 2011–2020 годы [1] предусматривается открытие в каждом высшем учебном заведении консультативно-практических центров, целью деятельности которых должно явиться психолого-педагогическое, информационно-адаптивное и материально-техническое сопровождение студентов-инвалидов, направленное на создание социально-средовых условий и обеспечение им всесторонних возможностей достижения высокого уровня качества высшего образования.

Анализ последних исследований и публикаций. Вопросам, посвященным теоретическому обоснованию профессионального образования различных категорий инвалидов, уделяет внимание значительное количество исследователей (В. З. Кантор, М. И. Никитина, Г. В. Никулина, Г. С. Пушкин, Л. А. Саркисянц, А. Г. Станевский, Л. П. Храпылина и др.). Анализ научных исследований по вопросу обеспечения доступности высшего образования лицам с ограниченными возможностями развития и инвалидам свидетельствует о том, что при обучении в вузе эти студенты сталкиваются с целым комплексом проблем, которые затрудняют процесс их адаптации к условиям высшей школы (Н. А. Государев, Е. А. Мартынова, О. С. Андреева, Е. И. Гирилов, Е. М. Старобина, Л. А. Шорохов и др.)

[2–7]. Одной из важных проблем является трудность социальной интеграции студентов-инвалидов в учебный процесс. Так, исследования российских ученых по изучению отношения студенческой молодежи к инвалидам (С. А. Гончаров, В. З. Кантор, М. И. Никитина, С. А. Расчетина, В. В. Семикин и др.) [8, 9] свидетельствуют о наличии у них некоторых предубеждений и предвзятого отношения. Исследователями были выявлены определенные связи между переменными «пол» и «отношение к инвалидам». Так, на основании многочисленных опросов и анкет они заключают, что «более предпочтительным для социально-психологической адаптации инвалидов окружением в сфере вузовского образования выступает женский студенческий коллектив». Кроме того, проанализировав связи между переменными «специальность» и «отношение к инвалидам», ученые делают вывод о том, что «оптимальной в социально-психологическом плане вузовской образовательной областью является для инвалидов сфера гуманитарного образования» [9]. Стоит отметить, что последнее положение представляется, на наш взгляд, достаточно спорным, поскольку практический опыт многих высших учебных заведений СНГ (МГТУ им. Баумана, Красноярский государственный торгово-экономический институт (КГТЭИ), Санкт-Петербургский государственный университет водных коммуникаций, Учреждение образования «Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники» и др.) успешно демонстрируют положительный опыт обучения студентов-инвалидов по техническим и естественно-научным специальностям.

В настоящее время активно исследуются особенности и трудности социальной реабилитации студентов с ограниченными возможностями развития и инвалидов средствами высшего образования. Так, в МГТУ им. Баумана проводятся исследования адаптационных процессов общения студентов с нарушениями слуха, интегрированных в среду общения со здоровыми студентами. В Санкт-Петербургском научно-практическом центре медико-социальной экспертизы, протезирования и реабилитации им. Г. А. Альбрехта (исследователи Е. М. Старобина, В. П. Шестаков, Н. Н. Лебедева, А. А. Свинцов и др. [10,11]) организовано изучение потребностей лиц с инвалидностью в той или иной форме образования и др. В целом стоит отметить, что в настоящее время в зарубежной и отечественной практике высшего и послевузовского образования сформировались четыре основные формы обучения студентов с ограниченными возможностями развития и инвалидов: специальные отделения в вузах; специализированные вузы для лиц с ограниченными возможностями и инвалидов; центры подготовки инвалидов для поступления в вуз; центры психолого-педагогического сопровождения студентов с ограниченными возможностями и инвалидов. В связи с этим необходимо решить вопрос разработки научно обоснованных моделей различных форм обучения в вузе студентов с ограниченными возможностями развития и инвалидов и, в частности, ресурсных консультативно-практических центров.

Цель и задачи исследования. Цель исследования заключается в определении основных направлений деятельности ресурсных консультативно-практических центров при реализации психолого-педагогического сопровождения в вузе студентов с ограниченными возможностями развития и инвалидов.

Задачи исследования:

- разработать концептуальные основы психолого-педагогической поддержки студентов с ограниченными возможностями развития и инвалидов;

- разработать и апробировать модель ресурсного консультативного центра по инклюзивному образованию для вузов;

- определить возможности и пути оптимизации психолого-педагогической поддержки студентов с ограниченными возможностями развития и инвалидов при получении высшего образования и интеграции в общественную жизнь вуза.

Изложение основного материала. Приоритетными направлениями деятельности ресурсных консультативных центров будут:

1. Организация в вузах комплексного изучения проблем и потребностей студентов с инвалидностью.

2. Разработка, апробация, внедрение новых педагогических технологий сопровождения процесса включения людей с ограниченными возможностями в общеобразовательный процесс в вузах РК.

3. Координация деятельности вузов при создании социально-средовых условий (социальная независимость, социальное общение, возможность решения круга индивидуальных проблем доступа к образованию, возможность занятий спортом, физкультурой, культурно-досуговой деятельностью).

4. Разработка модульных образовательных программ высшего профессионального образования лиц с ограниченными возможностями и инвалидов.

5. Разработка учебно-методического обеспечения процесса профессионального образования лиц с ограниченными возможностями развития и инвалидов в вузах Республики Казахстан и др.

6. Помощь вузам в организации физического доступа лицам с ограниченными возможностями развития и инвалидностью к объектам высшего и послевузовского образования.

7. Дифференциация образовательных сред и условий, разница в направлениях подготовки, организационных формах, источниках финансирования высших учебных заведений.

8. Привлечение общественных и спонсорских организаций для обеспечения финансирования.

9. Подготовка преподавателей и сотрудников к общению со студентами с ограниченными возможностями развития и инвалидностью, к ока-

занию поддержки в образовательном процессе и подстраиванию под особые потребности каждого обучающегося.

10. Внедрение в вузах психолого-педагогического сопровождения студентов с ограниченными возможностями развития и инвалидов в образовательном процессе.

11. Формирование единой системы и образовательной политики, создание единых образовательных стандартов и механизмов высшего и послевузовского инклюзивного образования.

В целом все результаты деятельности ресурсных консультативных центров по инклюзивному образованию для вузов можно рассматривать как необходимые изменения по трем направлениям:

1. Ценностные изменения:

- внедрение и распространение философии образования: образование лиц с ограниченными возможностями развития и инвалидностью для их профессионального развития и последующего эффективного трудоустройства;

- преодоление социальных и профессиональных стереотипов в восприятии лиц с ограниченными возможностями развития как лиц, нуждающихся в опеке, и потребителей различных льгот и пособий;

- формирование инклюзивного общества, разделяющего идеи сотрудничества, стимулирующего развитие всех своих участников, в котором ценность каждого является основой общих достижений;

- равные права и равные возможности на получение высшего профессионального образования для студентов-инвалидов независимо от форм полученного среднего образования;

- получение студентами-инвалидами профессии и специальности на этапе высшего и послевузовского образования в соответствии с государственными образовательными стандартами.

2. Организационные изменения:

- нормативно-правовое обеспечение психолого-педагогического сопровождения в вузах Республики Казахстан;

- создание необходимых специальных образовательных условий, разумных приспособлений и безбарьерного окружения, обеспечивающих доступ к единой образовательной и профессиональной среде;

- соответствующая подготовка, профессиональная переподготовка и повышение квалификации преподавателей вузов;

- непрерывность профессионального образования для студентов-инвалидов;

- создание разноуровневой системы Ресурсных центров по психолого-педагогическому сопровождению инклюзивного образования (материально-техническому и методическому);

- обеспечение гибкости и вариативности структуры и содержания образовательного процесса в вузах с разработкой и применением индивидуальных маршрутов образования, индивидуальных учебных планов;
- создание условий для профориентации, предпрофессиональной и профессиональной подготовки лиц с ограниченными возможностями развития в системе высшего и послевузовского образования;
- введение дисциплин, необходимых для овладения инклюзивными технологиями обучения, в качестве обязательных во всех вузах.

3. Содержательные изменения:

- разработка методологии инклюзивного высшего и послевузовского образования;
- разработка и внедрение учебно-методических комплектов с применением дифференцированного и разноуровневого подхода в условиях единого образовательного пространства в вузе;
- разработка методов и технологий обучения и воспитания в разнообразной образовательной студенческой среде;
- разработка технологий психолого-педагогического сопровождения на этапе высшего и послевузовского инклюзивного образования;
- изменение подходов к организации оценки качества образовательных достижений лиц с ограниченными возможностями развития и инвалидов;
- внесение изменений в систему подготовки и переподготовки руководящих и педагогических кадров высших учебных заведений;
- определение показателей успеха инклюзивного образования.

Выводы и перспективы дальнейших исследований. Анализ практического опыта работы консультативных центров по психолого-педагогическому сопровождению студентов с ограниченными возможностями развития и инвалидов, созданных во многих вузах Республики Казахстан, а также наш опыт создания Ресурсного консультативного центра, координирующего деятельность всех казахстанских вузов по реализации высшего и послевузовского инклюзивного образования, показал, что полная интеграция студентов с ограниченными возможностями развития и инвалидов в общеобразовательный процесс вуза возможна лишь при условии их психолого-педагогического сопровождения. Вместе с тем реализуемые в настоящее время основные направления деятельности консультативных центров по инклюзивному образованию охватывают преимущественно период обучения студента с ограниченными возможностями развития и инвалидностью в вузе. Дальнейшего рассмотрения требуют вопросы организации довузовского и послевузовского этапов получения высшего профессионального образования.

Литература

1. Государственная программа развития образования на 2011–2020 годы, утвержденная Указом Президента Республики Казахстан от 7 декабря 2010 года № 1118.

2. *Государев, Н. А.* Высшее образование студентов с последствиями детского церебрального паралича / Н. А. Государев. – М., 2003.

3. *Мартынова, Е. А.* Социальные и педагогические основы построения и функционирования системы доступности высшего образования для лиц с ограниченными физическими возможностями / Е. А. Мартынова. – Челябинск : Челяб. гос. ун-т, 2002. – 383 с.

4. *Андреева, О. С.* Анализ контингента и состояние трудовой занятости инвалидов Москвы. Профессиональная реабилитация и занятость инвалидов / О. С. Андреева. – М. : ЦИЭТИН, 1996. – С. 92–169.

5. *Гилилов, Е. И.* Развитие принципа непрерывности как условие реформирования общего и профессионального образования инвалидов по зрению / Е. И. Гилилов // Образование через всю жизнь: проблемы становления и развития непрерывного образования : материалы докладов и сообщений участников международной конференции. – СПб. : ЛГОУ, 2002. – С. 176–182.

6. *Старобина, Е. М.* Концептуальная модель системы непрерывного профессионального образования инвалидов : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Е. М. Старобина. – Санкт-Петербург, 2004. – 36 с.

7. *Шорохов, Л. А.* Технологии обеспечения доступности образовательного процесса в вузах для студентов с особыми образовательными потребностями / Л. А. Шорохов // Инклюзивное образование: практика, исследования, методология : сб. материалов II Международной научно-практической конференции. – М. : МГППУ, 2013.

8. *Кантор, В. З.* Отношение студенческой молодежи к инвалидам по зрению как детерминирующий фактор их социально-психологической адаптации в условиях вузовского образования / В. З. Кантор // Проблемы социально-психологической и профессиональной адаптации студентов и аспирантов с нарушенным зрением в современном вузе. – СПб, 2000. – С. 20–27.

9. Научно-методическое обеспечение индивидуализации образовательного маршрута и психолого-педагогического сопровождения студентов с ограниченными возможностями здоровья в системе высшего образования / сост. : С. А. Гончаров, В. З. Кантор, М. И. Никитина, С. А. Расчетина, В. В. Семикин. – СПб, 2002.

10. *Старобина, Е. М.* Профессиональное образование инвалидов : монография. – М. : Интеллект-Центр, 2003. – 230 с.

11. Методология и методические подходы к разработке медико-экономических стандартов реабилитации инвалидов : методическое пособие / В. П. Шестаков, Н. Н. Лебедева, А. А. Свинцов. – СПб. : Эксперт, 2010. – 216 с.

References

1. Hosudarstvennaya prohranna 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-skoho tserebral'nogo paralycha / N. A. Hosudarev. – M., 2003.

3. *Martynova, E. A.* Sotsyal'nye y pedahohicheskiye osnovy postroe-niya y funktsionirovaniya systemy dostupnosti vyssheho obrazovaniya dlya lyts s ohranyennymi fizycheskimi vozmozhnostyami / E. A. Martynova. – Chelyabinsk : Chelyab. gos. un-t, 2002. – 383 s.

4. *Andreeva, O. S.* Analiz kontynhenta y sostoyaniye trudovoy zanyatosti ynvalyidov Moskvy. Professional'naya reabilytatsiya y zanyatost' ynvalyidov / O. S. Andreeva. – M. : TsYETYN, 1996. – S. 92–169.

5. *Hylylov, E. Y.* Razvitye pryntsypa nepreryvnosti kak usloviye reformirovaniya obshchego y professional'nogo obrazovaniya ynvalyidov po zreniyu/ E. Y. Hylylov // Obrazovaniye cherez vsyu zhyzn': problemy stanovleniya y razvityya nepreryvnogo obrazovaniya : materyaly dokladov y soobshcheniy uchastnykov mezhdunarodnoy konferentsyy. – SPb. : LHOU, 2002. – S. 176–182.

6. *Starobyna, E. M.* Kontseptual'naya model' systemy nepreryvnogo professional'nogo obrazovaniya ynvalyidov / E. M. Starobyna // avtoreferat dys. ... d-ra. ped. nauk. – Sankt-Peterburh, 2004. – 36 s.

7. *Shorokhov, L. A.* Tekhnologiyi 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. – M. : MHPPU, 2013.

8. *Kantor, V. Z.* Otnosheniye studencheskoy molodezhy k ynvalyidam po zreniyu kak determiniruyushchyy faktor ykh sotsyal'no-psykholohycheskoy adaptatsyy v usloviyakh vuzovskogo obrazovaniya / V. Z. Kantor // Problemy sotsyal'no-psykholohycheskoy y professional'noy adaptatsyy studentov y aspyrantov s narushennym zreniyem v sovremennom vuze. – SPb., 2000. – S. 20–27.

9. Nauchno-metodycheskoe obespecheniye yndyvidualyzatsyy obrazovatel'nogo marshruta y psykholoho-pedahohycheskogo soprovozhdeniya studentov s ohranyennymi vozmozhnostyami zdorov'ya v systeme vyssheho obrazovaniya / sost. : S. A. Honcharov, V. Z. Kantor, M. Y. Nykityna, S. A. Raschetyna, V. V. Semykyn. – SPb, 2002.

10. *Starobyna, E. M.* Professional'noe obrazovaniye ynvalyidov : monohrafiya. – M. : Yntellekt-Tsentr, 2003. – 230 s.

11. Metodologiya y metodycheskiye podkhody k razrabotke medyko-ekonomycheskikh standartov reabilytatsyy ynvalyidov : metodycheskoe posobyie / V. P. Shestakov, N. N. Lebedeva, A. A. Svyntsov. – SPb : 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. Э. Асоян

*Армянский государственный педагогический
университет имени Хачатура Абовяна*

(г. Ереван, Армения)

**ИГРОВАЯ ТЕРАПИЯ КАК ОСНОВНОЙ МЕТОД РАБОТЫ
С ДЕТЬМИ, ИМЕЮЩИМИ НАРУШЕНИЯ ПОВЕДЕНИЯ
И ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВОЙ СФЕРЫ**

Թ.Յու. Ազատյան, Լ.Է. Ասոյան

Խաչատուր Աբովյանի անվան

հայկական պետական մանկավարժական համալսարան

(ք.Երևան, Հայաստան)

**ԽԱՂԱՅԻՆ ԹԵՐԱՊԻԱՆ ՎԱՐՔԻ և ՀՈՒՉԱԿԱՄԱՅԻՆ
ԽԱՆԳԱՐՈՒՄՆԵՐ ՈՒՆԵՅՈՂ ԵՐԵԽԱՆԵՐԻ ՀԵՏ ԻՐԱԿԱՆՑՎՈՂ
ԱՇԽԱՏԱՆՔԻ ՀԻՄՆԱԿԱՆ ՄԵԹՈԴ**

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.

Аннотация. Игровая терапия – психотерапевтический метод, основанный на принципах динамики развития и направленный на облегчение эмоционального стресса у детей с помощью выразительных и дающих пищу воображению игровых материалов. Цель игровой терапии состоит в том, чтобы уменьшить те поведенческие и эмоциональные трудности, которые вливаются в нормальное функционирование ребенка, и в целом улучшить связь между ребенком и его родителями. Аарон Бек (1973, 1976) является основателем когнитивно-поведенческой психотерапии Cognitive Behavioral Play Therapy (CBPT). Это интегрированная модель психотерапии. Когнитивная модель эмоциональных расстройств включает в себя взаимодействие между познанием, поведением и физиологией, а также утверждает, что поведение опосредуется через вербальные процессы.

Ключевые слова: игровая терапия, психотерапия, психотерапевтический метод, когнитивно-поведенческая психотерапия, дети, поведенческие и эмоциональные трудности.

Ամփոփում. Խաղային թերապիան՝ հոգեբանատերապևտիկ մեթոդ է, հիմնված զարգացման դինամիկայի և ուղղված է հուզակալամային սթրեսի թեթևացմանը, խաղային նյութերի միջոցով: Աարոն Բեկը հանդիսանում է իմացավարքային հոգեթերապիայի հիմնադիրը Cognitive Behavioral Play Therapy (CBPT). Այդ մոդելը համարվում է հոգեթերապիայի ինտեգրված մոդել:

Առանցքային բառեր. խաղային թերապիա, հոգեթերապիա, հոգեթերապևտիկ մեթոդ, իմացավարքային հոգեթերապիա, երեխաներ, վարքային և հուզային դժվարություններ:

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 interventions. 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 / LinTao. – 2008.
6. *Schafer, E. C.* Foundation of play therapy / E. C. Schafer. – 2003.

Н. И. Мицкевич

*Национальный университет пищевых технологий
(г. Киев, Украина)*

**ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ
В СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ ВИДАХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ**

Н. І. Міцкевич

*Національний університет харчових технологій
(м. Київ, Україна)*

**ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ
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**

Аннотация. В статье приводится краткий обзор проблематики в области специфики тренировочного процесса спортсменов. Рассматриваются результаты данных, полученных при изучении характерных особенностей ОМЦ и динамики проявления двигательной способности в группах спортсменов с разной гендерной идентичностью. Определены морфологические и психологические признаки маскулинизации у легкоатлетов, являющиеся маркерами при отборе в скоростно-силовые виды легкой атлетики. Обоснованы организация и содержание мезоциклов подготовки легкоатлетов, специализирующихся на скоростно-силовых видах, с учетом биоритмики их организмов и некоторых психологических особенностей.

Ключевые слова: спортсменки, маскулинность, фемининность, ОМЦ, дерматоглифика, гендерная идентичность.

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 mezocycles 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.

Введение. Вопросы, связанные с особенностями тренировки женщин, появились с момента их первого участия в различных спортивных соревнованиях. Несмотря на то, что отечественными и зарубежными учеными, тренерами, педагогами высказано много предложений, направленных на дальнейшее улучшение тренировочного процесса и повышение результативности спортсменок, в монографиях последних лет, за небольшим исключением [15, 17], почти не уделяется внимания специфике подготовки женщин в том или ином виде спорта.

Ограниченность исследований о различиях в психическом состоянии женщин-спортсменок и связанных с этим особенностях протекания у них менструальной функции не позволяет расставить целесообразные акценты в функциональной подготовке легкоатлеток на отдельных этапах годового цикла тренировки. Кроме того, насущными остаются вопросы отбора в скоростно-силовые виды легкой атлетики женщин, близких к мужчинам по морфофункциональным и психофизическим показателям, и разработки критериев этого отбора.

Таким образом, практическая потребность и недостаточная разработанность прогностической оценки моторной одаренности определяют выбор простых и неинвазивных методов при поиске критериев диагностики и маркеров дефинитивных проявлений скоростно-силовых способностей спортсменок в свете конституциональной целостности. Вышесказанное определило актуальность исследования, а использование спорта высших достижений в качестве основной модели проявления данных способностей обуславливает объективность научного поиска.

Целью исследования было разработать и обосновать критерии прогностической оценки скоростно-силовых способностей легкоатлеток и основные направления индивидуализации процесса их подготовки с учетом особенностей женского организма.

Объектом исследования выступил тренировочный процесс спортсменок, специализирующихся на скоростно-силовых видах легкой атлетики, а его предметом – теоретическая разработка и практическое обоснование инновационных критериев отбора спортсменок в скоростно-силовые виды легкой атлетики и построение тренировочных мезоциклов легкоатлеток с учетом индивидуальных особенностей.

Задачи исследования:

1. Изучить характерные особенности ОМЦ и динамику проявления двигательной способности в группах спортсменок с разной гендерной идентичностью.

2. Определить морфологические и психологические признаки маскулинизации у легкоатлетов, являющиеся маркерами при отборе в скоростно-силовые виды легкой атлетики.

3. Обосновать организацию и содержание мезоциклов подготовки легкоатлетов, специализирующихся в скоростно-силовых видах, с учетом биоритмики их организма и некоторых психологических особенностей.

Методы исследования. Совокупность методов, использованных для решения поставленных задач, включала: 1) теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы; 2) анкетирование; 3) соматотипирование; 4) психологическое и педагогическое тестирование; 5) методы статистической обработки полученного материала.

Пальцевая дерматоглифика (ПД) изучалась стандартным методом с оценкой типа узора (дуга – А; петля – L; завиток – W), гребневого счета (ГС), суммарной интенсивности узоров по дельтовому индексу – Д10 [4].

Для регистрации характеристик, оценивающих скоростно-силовые способности спортсменок, применялась компьютерная тензодинамометрическая аппаратура. По полученным кривым определялись максимальная изометрическая сила мышц (F_{max}) при разгибании ноги в коленном и тазобедренном суставах и время достижения максимума усилий (t_{max}), а также дифференцированный показатель (градиент), характеризующий уровень развития взрывной силы мышц ($I = F_{max} / t_{max}$).

В исследовании приняли участие 95 спортсменок, специализирующихся в скоростно-силовых видах легкой атлетики (бег на короткие и барьерные дистанции, прыжки в длину, тройным и в высоту, метание молота), различного возраста (от 17 до 30 лет) и спортивной квалификации (от I спортивного разряда до МСМК).

Результаты исследования. Анализ отечественной спортивной литературы показал, что в силу объективных причин проблема отдельных психологических аспектов женского спорта не находила своего решения. Иначе дело обстоит в зарубежной спортивной психологии, которая с середины прошлого века считает необходимыми оценку маскулинизации психики женщин-спортсменок, выявление «маскулинности» и «фемининности» в спорте и их влияние на спортивный результат [21, 22]. В последние годы наиболее полно проявляет себя андрогенная теория спорта [18–20], суть которой заключается в следующем: спорт способствует проявлению общих для мужчин и женщин качеств, тем самым он уравнивает их в правах; даже подчеркивается [20], что спортсмен не имеет пола.

Для изучения проявления маскулинизации психики спортсменок, специализирующихся на скоростно-силовых видах легкой атлетики, проведено тестирование по шкале «маскулинность–фемининность» Фрайбургского личностного опросника (FPI) [5] и стандартизированной методике

S. Bem [18] 95 легкоатлеток с одновременным заполнением ими анкет о характере становления и проявления ОМЦ. В соответствии с набранными баллами спортсменки были разделены на три группы (табл. 1). В группу А с высоким уровнем женственности (фемининный тип) вошли 15 спортсменок (16 %), в группу В – средний уровень женственности (андрогинный тип) – 28 спортсменок (29 %), в группу С – низкий уровень женственности (маскулинный тип) – 52 спортсменки (55 %).

Таблица 1 – Распределение спортсменок по группам в соответствии с гендерной идентичностью

Группы	Баллы по шкале «маскулинность-фемининность»	Соответствие характеристикам по S. Bem [18]
А	1–5	фемининные индивиды
В	6–10	андрогинные индивиды
С	11–14	маскулинные индивиды

Установлено, что больше всего (в процентном отношении от специализирующихся в виде) в последней группе оказалось бегуний на 100–200 м, прыгуний в длину и тройным, а меньше – метательниц молота и прыгуний в высоту, что, возможно, объясняется более значимой координационной сложностью выполняемого соревновательного упражнения. Характерно и то, что группа С (низкий уровень женственности) на 79 % состояла из высококвалифицированных спортсменок (МС–МСМК). В данной группе выявлено 85 % спортсменок атлетического или субатлетического морфотипа, что свидетельствует о маскулинизации телосложения легкоатлеток. Показатель маскулинности (ширина плеч/ширина таза) составил от 1,45 до 1,51 усл. ед., а относительная мышечная масса превышала 38 %. Наблюдались различные проявления синдрома гиперандрогении [6] – повышенное оволосение (гирсутизм), слабое развитие (гипоплазия) молочных желез, *асне vulgaris* на коже лица и спины.

Анализ анкетирования показал характер становления и протекания менструальной функции у спортсменок с разной гендерной идентичностью. Так, наступление первой менструации (менархе) у спортсменок группы А отмечается в среднем в $12,8 \pm 0,21$ года, в группе В начало менструации у 52,3 % обследуемых зафиксировано к 13 годам, у 45,2 % – к 14. Наиболее поздние сроки наступления менархе характерны для спортсменок группы С: к 13 годам – 12,6 %, к 14 – 31,2 %, к 15 – 47,3 %, к 16 – 8,9 %.

При учете специализации выявлено, что ускоренное половое созревание отмечено у метательниц молота, у которых менархе наступает в $11,7 \pm 0,3$ года, тогда как замедленное – у прыгуний в высоту – $14,3 \pm 0,5$ года.

Исследование особенностей динамики проявления отдельных скоростно-силовых способностей на протяжении ОМЦ в этих группах, проведенное с помощью педагогических тестов (прыжки в длину и тройным

с места, метание ядра стоя лицом и спиной в сторону метания), а также инструментальных методик (определение показателей абсолютной и взрывной силы мышц нижних конечностей), позволяет утверждать, что у спортсменок группы А динамика проявления тестируемых способностей имеет наиболее вариативный характер. Так, уровень результатов в «критические» фазы ОМЦ достоверно ($p < 0,05$) ниже, чем в другие фазы, выявлен наибольший размах варьирования показателей. Иная картина характерна для спортсменов группы С, в которой не наблюдается волнообразного изменения в проявлении двигательных качеств, а фиксируется сглаженная динамика результатов тестовых заданий на протяжении всего ОМЦ.

У легкоатлетов группы В не обнаружено четкой зависимости проявления отдельных скоростно-силовых способностей от той или иной фазы ОМЦ.

Интересно, что у всех тренирующихся во время менструальной фазы спортсменок, показывающих при этом свой лучший результат в соревнованиях, продолжительность данной фазы цикла очень короткая. Это расценивается нами как своеобразная реакция приспособления организма к большим физическим нагрузкам и не является, по-видимому, патологией. Следует подчеркнуть, что в середине ОМЦ, то есть в фазе овуляции, практически все спортсменки при достаточно высоком проявлении взрывной силы (по градиенту I) демонстрировали в соревновательных упражнениях относительно слабые результаты. Подобный факт следует учитывать в соревновательной деятельности, поскольку в данной фазе ОМЦ доминирующий очаг возбуждения вызывает торможение (индивидуально выраженное) других нервных центров [10] и любой другой вид деятельности временно становится второстепенным.

Одной из существенных составляющих спортивного отбора является разработка генетических критериев, позволяющих диагностировать особенности двигательной одаренности индивида. Одним из таких генетических маркеров для решения проблем прогнозирования и отбора профильной специфики спортивной деятельности в последние годы становятся пальцевые дерматоглифы (узоры) [1, 11, 12]. Они являются одной из важнейших индивидуальных характеристик человека и при этом легко наблюдаемым наследуемым признаком.

Отмечается [14], что особенности дерматоглифов закладываются в процессе внутриутробного развития и под влиянием андрогенов формируются различия в пальцевых узорах мужского и женского организма. Показано [4], что у женщин в популяции чаще встречается петля, особенно так называемая ульнарная петля (женский показатель), тогда как у мужчин преимущественно наблюдается более сложный рисунок – завиток (мужской показатель). При сравнении частоты встречаемости ульнарной петли в исследуемых группах выявлено, что у представительниц группы С она встречается в 1,4 раза реже ($p < 0,05$), чем в группе А. В то же время частота встречаемости завитка у спортсменок группы С выше, чем у легкоатлетов двух других групп. Одновременно с этим отмечается приближе-

ние показателей ПД представительниц группы С к аналогичным, имеющимся в литературе [14] характеристикам мужчин (табл. 2).

Таблица 2 – Дерматоглифические показатели у женщин и мужчин, специализирующихся на скоростно-силовых видах легкой атлетики, %

Группа спортсменов	Петля ульнарная, (L _u)	Петля радиальная, (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
Мужчины (цит. по [14])	26,7	2,2	65,6

Анализ частоты встречаемости кожных узоров у бегуний на короткие дистанции в зависимости от номера пальца показал, что их отличает расположение петель и завитков по сравнению с данными неспортсменок, приводимыми в литературе [11]. Так, петли у бегуний значительно реже располагались на втором пальце правой руки (32 против 58 %), а завиток – чаще на пятом пальце (62 против 36 % у неспортсменок). Кроме того, у бегуний чаще ($p < 0,05$), чем у неспортсменок, наблюдается рисунок «дуга», что можно рассматривать как повышенную способность совершать циклическую работу в зоне максимальной мощности. Следует отметить, что петли реже ($p < 0,01$), чем это фиксировалось [1, 11] у неспортсменок, выражены у представительниц анализируемых нами скоростно-силовых видов легкой атлетики. Следовательно, у двигательного одаренных женщин, независимо от их спортивного амплуа, имеются общие дерматоглифические признаки, отличающие их от неспортсменок.

Таким образом, показатели дерматоглифики оказались информативным маркером, по которому можно прогнозировать генетическую предрасположенность индивида эффективно совершать скоростно-силовую работу максимальной мощности.

Обсуждение результатов исследования. По мнению Т. С. Соболевой [13], значительная частота признаков маскулинизации у спортсменок – селективный отбор женщин мужского соматотипа. У таких женщин может быть нарушена половая дифференцировка мозга, которая происходит еще внутриутробно под воздействием половых гормонов [3, 7], что вызывает некоторую маскулинизацию (омужествление) полового центра и в определенных случаях ведет к изменению в дальнейшем свойственного женщине поведения. Маскулинизация мозга женских плодов может возникнуть под влиянием мужских половых гормонов, применения некоторых лекарств (в том числе и для сохранения беременности), стресса. Так, наблюдения и тесты R. Rosenfield [23] доказывают, что трехлетние девочки, которые в лоне матери пребывали в среде, перенасыщенной тестостероном, не только ведут себя как мальчики, но и охотнее играют с ними, находя игрушки для девочек неинтересными для себя.

Таким образом, с одной стороны, наблюдается жесткий отбор существующих в популяции маскулинных женщин, у которых внутренняя мотивация их «мужского» мозга влечет их в спорт, с другой – физическая нагрузка как стрессорный фактор для организма сопровождается снижением синтеза женских гормонов (в частности, эстрогенов) и увеличением мужских гормонов – андрогенов. В основном эти два фактора запускают механизм, приводящий к «синдрому гиперандрогении» [6]. Именно он формирует у женщин, в том числе и у спортсменок, мужское телосложение, вызывает нарушение менструальной функции, мужской тип оволосения, изменение голоса и характера [6, 9, 13, 23].

Следовательно, спорт высших достижений путем отбора и направленности тренирующих воздействий формирует жесткую модель деятельности, охватывающую все системы организма, в том числе и морфогенетический комплекс пальцевой дерматоглифики. Это подтверждается односторонними системообразующими связями дерматоглифических признаков со спецификой спортивной деятельности как модели максимальной реализации наследственно заданного потенциала.

Проведенное исследование указывает на приоритет взаимосвязи изменчивости ПД с требованиями специфики спортивной деятельности, нивелирующей влияние полового диморфизма. Характерно, что данные [2], полученные при изучении особенностей телосложения, показателей морфологии сердца и механизмов адаптации кардиогемодинамики, типов кровообращения, пропорций и размеров мышечных волокон, количества митохондрий, также подтверждают снижение половых различий у высококвалифицированных спортсменов в процессе многолетнего отбора в условиях спортивной деятельности.

Рост мастерства легкоатлетов во многом связан с тем, насколько правильно удастся согласовывать тренировочный процесс спортсменок с биологическими ритмами их организма, важнейшим из которых является ОМЦ с присущим ему комплексом физиологических проявлений. По нашему мнению, более позднее, чем в других группах, наступление менархе в группе С можно связать как со спецификой отбора маскулинных девочек, так и с большими физическими нагрузками в период резких гормональных сдвигов в организме. Кроме того, задержка менархе происходила в основном у тех девочек, которые начали заниматься спортом в 12–13 лет, т. е. в «критический» период развития половой системы, когда еще не установились связи между центральными механизмами регуляции функции половой системы. Как уже отмечалось, спортсменки группы С менее подвержены влиянию цикличности функции репродуктивной системы. Характерно, что, поскольку количество биологических циклов у спортсменок исследуемых групп различное, наличие дней с хорошей и высокой работоспособностью тоже существенно отличается.

Таким образом, чем продолжительнее ОМЦ у спортсменки, тем больше у нее времени для решения программы тренировки в первой половине цикла. В то же время спортсменкам с коротким ОМЦ основные задачи

тренировки приходится реализовывать во второй половине цикла, что создает определенные трудности в позитивной направленности педагогических воздействий при структурировании этапов подготовки и конкретизации их содержания. Между тем опрос спортсменок позволил установить, что у 82 % анкетированных тренеры не осведомляются о самочувствии и состоянии здоровья, не говоря уже о сроках и характере протекания менструаций. Почти все тренеры снижают нагрузку в тренировочном процессе лишь по просьбе самих спортсменок.

По данным анкетирования, меньше всего влияние ОМЦ сказывается на бегуньях на короткие дистанции и больше – на прыгуньях в высоту и метательницах молота. Кроме того, было обнаружено, что наиболее существенно изменяется специальная работоспособность в различные фазы ОМЦ в подготовительном периоде. В соревновательном периоде тренировка спортсменок может проводиться с меньшим учетом фаз ОМЦ. Такая закономерность получена независимо от анализируемого вида легкой атлетики.

Понятно, что нам не удалось в полной мере осветить все вопросы индивидуальных проявлений психофизиологических особенностей женского организма. Но в первую очередь хотелось бы обратить внимание тренеров на то, что традиционная установка на использование однотипных тренировочных программ для мужчин и женщин не всегда отвечает имеющейся реальности, так как не учитывает индивидуальной психофизиологической вариабельности. И если мужчинам-тренерам не дано «пожить» в этом чужом для них «женском мире», то попытаться понять его они обязаны, если хотят помочь своим воспитанницам раскрыть те уникальные возможности, которые даны женщинам природой.

Выводы:

1. Становление и характер протекания ОМЦ и особенности динамики проявления скоростно-силовых способностей на его протяжении существенно отличаются в группах спортсменок разной гендерной идентичности. Среди легкоатлеток высокой квалификации (МС–МСМК) выделена группа спортсменок с наибольшей продолжительностью ОМЦ, хорошо переносящих тренировочную нагрузку во всех его фазах и на динамику проявления скоростно-силовых способностей которых ОМЦ не оказывает существенного влияния.

2. При отборе в скоростно-силовые виды легкой атлетики следует отдавать предпочтение женщинам атлетического соматотипа, характеризующегося относительно большой мышечной массой тела, шириной плеч, окружностью грудной клетки и уменьшенным размером таза. В качестве дополнительных критериев данного морфотипа могут служить особенности полового развития: задержка менархе до 14–16 лет и длительное установление ОМЦ; недоразвитие грудных желез у девушек старше 14 лет; мужской тип полового оволосения в зонах, не свойственных женщинам.

3. С учетом того, что дерматоглифические признаки являются генетически детерминированным маркером, а ПД закладывается еще в эмбри-

ональном периоде и не изменяется в онтогенезе, выявленные отличительные дерматоглифические особенности пальцев рук у квалифицированных спортсменок могут быть использованы для определения ранней двигательной одаренности. При этом мужской рисунок ПД как часть атлетического соматотипа, а также данные отдельных психологических тестов следует использовать в качестве критериев прогностической оценки скоростно-силовых способностей спортсменок.

4. Для спортсменок высокой квалификации, которые имеют сходную с мужчинами гендерную идентичность и маскулинный соматотип, возможно использование в тренировках адаптированных мужских методик. Последние при этом должны оставаться строго индивидуализированными для каждой легкоатлетки с учетом ее текущего функционального состояния. Что касается традиционной установки на использование однотипных тренировочных программ для мужчин и женщин, то это не всегда отвечает имеющейся реальности, так как не учитывает индивидуальной психофизиологической variability в полоролевой идентичности спортсменок.

Литература

1. *Абрамова, Т. Ф.* Пальцевая дерматоглифика и физические способности : автореф. дис. ... д-ра биол. наук / Т. Ф. Абрамова. – М., 2003. – 51 с.
2. Современные представления о научных основах спортивной тренировки женщин / Т. Ф. Абрамова [и др.] // сб. науч. тр. ВНИИФКа. – М., 1993. – С. 183–194.
3. *Бабичев, В. Н.* Нейроэндокринология пола / В. Н. Бабичев. – М. : Наука, 1981. – 223 с.
4. *Гладкова, Т. Д.* Дерматоглифический метод в антропологии, антропогенетике, медицине и криминалистике / Т. Д. Гладкова. – М., 1989. – 66 с.
5. *Ильин, Е. П.* Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2002. – 544 с.
6. *Калинина, Н. А.* Гиперандрогенные нарушения репродуктивной системы у спортсменок / Н. А. Калинина. – М. : ВНИИФК, 2003. – 198 с.
7. *Кон, И. С.* Сексология / И. С. Кон. – М. : Академия, 2004. – 384 с.
8. *Краус, Т. А.* Построение тренировочного процесса женщин в скоростно-силовых видах легкой атлетики с учетом ОМЦ : автореф. дис. ... канд. / Т. А. Краус – М., 1993. – 24 с.
9. *Никитюк, Б. А.* Конституция как прогностический фактор в медицинской и спортивной антропологии / Б. А. Никитюк // Новости спортивной и медицинской антропологии. – М., 1990. – с. 35–51.
10. *Похоленчук, Ю. Т.* Современный женский спорт / Ю. Т. Похоленчук, Н. В. Свечникова. – Киев : Здоровье, 1987. – 192 с.
11. *Пустозеров, А. И.* Диагностика спортивных способностей методом дерматоглифики : учеб. пос. / А. И. Пустозеров, Т. М. Мелихова. – Челябинск : УралГАФК, 1996. – 32 с.
12. *Сергиенко, Л. П.* Генеалогическое исследование спортсменов высокой квалификации / Л. П. Сергиенко // Современный олимпийский спорт : тез. докл. Междунар. науч. конгр. – Киев : КГИФК, 1993. – С. 268–270.

13. *Соболева, Т. С.* Формирование полозависимых характеристик у девочек и девушек на фоне занятий спортом : автореф. дис. ... д-ра мед. наук / Т. С. Соболева. – СПб., 1996. – 42 с.
14. *Сологуб, Е. Б.* Спортивная генетика : учеб. пос. / Е. Б. Сологуб, В. А. Таймазов. – М. : Терра-Спорт, 2000. – 127 с.
15. *Соха, Т.* Женский спорт (новые знания – новые методы тренировки) / Т. Соха. – М. : Теория и практика физической культуры, 2002. – 203 с.
16. *Хрущев, С. В.* Новый взгляд на старые проблемы женского спорта / С. В. Хрущев, Т. С. Соболева // Теория и практика физ. культуры. – 1996. – № 2. – С. 56–57.
17. *Шахлина, Л. Г.* Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин / Л. Г. Шахлина. – Киев : Наукова думка, 2001. – 326 с.
18. *Bem, S.* Theory and measurement of androgyny // J. of Personal and Social Psychology. – 1979. – V. 37. – P. 1047–1054.
19. *Czajkowski, Z.* Czynniki psychospoleczne 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 studies of the female athletes // J. of Personal and Social Psychology. – 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 peripubertal girls // Pediatr. Clinics North America. – 1990. – V. 37. – № 6. – P. 1333–1358.

References

1. *Abramova, T. F.* Pal'tsevaya dermatohlyfyka y fizycheskiye sposobnosti : avtoref. dys. ... d-ra biol. nauk / T. F. Abramova. – M., 2003. – 51 s.
2. *Sovremennyye predstavlenyya o nauchnykh osnovakh sportyvnoy trenirovki zhenshchyn* / T. F. Abramova, N. N. Ozolyn [y dr.] // sb. nauch. tr. VNYYFKA. – M., 1993. – S. 183–194.
3. *Babychev, V. N.* Neyroendokrynolohyya pola / V. N. Babychev. – M. : Nauka, 1981. – 223 s.
4. *Hladkova, T. D.* Dermatohlyfycheskyy metod v antropolohyy, antropohenetyke, medytsyne y krymynalystyke / T. D. Hladkova. – M., 1989. – 66 s.
5. *Yl'yn, E. P.* Dyfferentsyal'naya psykhoфизиологическая характеристика мужчин и женщин / E. P. Yl'yn. – SPb. : Pyter, 2002. – 544 s.
6. *Kalynyna, N. A.* Hyperandrogenные нарушения репродуктивной системы у спортсменок / N. A. Kalynyna. – M. : VNYYFKA, 2003. – 198 s.
7. *Kon, Y. S.* Seksolohyya / Y. S. Kon. – M. : Akademya, 2004. – 384 s.
8. *Kraus, T. A.* Postroyeniye trenirovochnogo protsessa zhenshchyn v skorostno-sylovykh vyдах lekkoй atletyky s uchetom OMTs / T. A. Kraus : avtoref. dys. ... kand. – M., 1993. – 24 s.

9. *Nykytyuk, B. A.* Konstytutsyya kak prohnostycheskyy faktor v medytsynskoy y sportyvnoy antropolohyy / B. A. Nykytyuk // *Novosty sportyvnoy y medytsynskoy antropolohyy.* – M., 1990. – s. 35–51.
10. *Pokholenchuk, Yu. T.* Sovremennyy zhenskyy sport / Yu. T. Pokholenchuk, N. V. Svechnykova. – Kyev : Zdorov'e, 1987. – 192 s.
11. *Pustozerov, A. Y.* Dyahnostyka sportyvnykh sposobnostey metodom dermatohlyfyky : ucheb. pos. / A. Y. Pustozerov, T. M. Melykhova. – Chelyabynsk : UralHAFK, 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 zanyatyiy sportom : avtoref. dys. ... d-ra med. nauk / T. S. Soboleva. – SPb., 1996. – 42 s.
14. *Solohub, E. B.* Sportyvnyaya henetyka : ucheb. pos. / E. B. Solohub, V. A. Taymazov. – M. : Terra-Sport, 2000. – 127 s.
15. *Sokha, T.* Zhenskyy sport (novye znanyya – novye metody trenyrovky) / T. Sokha. – M. : Teoryya y praktyka fyzycheskoy 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 fyz. 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**

С. П. Миронова

*Каменец-Подольский национальный университет
имени Ивана Огиенко (г. Каменец-Подольский, Украина)*

**УЧЕТ КЛИНИЧЕСКОГО ДИАГНОЗА В КОРРЕКЦИОННОЙ
РАБОТЕ С ДЕТЬМИ, ИМЕЮЩИМИ НАРУШЕНИЯ ИНТЕЛЛЕКТА**

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.

Аннотация. В статье описаны особенности коррекционной работы с умственно отсталыми детьми при разных клинических диагнозах. Развитие психики ребенка зависит не только от возрастных закономерностей, психофизического нарушения, но и от ряда других факторов. Поэтому учет степени умственной отсталости, ее вида и клинического диагноза имеет большое значение для выбора содержания и методики коррекционной работы, поскольку они зависят от индивидуальных особенностей ребенка. Индивидуальный подход к коррекции умственной отсталости дает возможность учесть первичные и вторичные нарушения в структуре дефекта; определить правильную последовательность коррекции и развития; уста-

новить компоненти комплексного впливання і необхідних спеціалістів. Задачі корекційно-розвиваючої роботи повинні поступово ускладнюватися в відповідності з віковими особливостями психіки ребенка.

Ключевые слова: корекційна робота; діти з порушеннями інтелекту; олигофренія; 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. Дульнев, 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 значенням 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 синтез. 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: kleptomaniya, гіперсексуальність, дромоманія 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. Матвєєва).

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, ревливими, схильними до періодичних змін настрою, роздратованості. рисою 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 відсталої дитини. Перспективи подальших досліджень проблеми вбачаємо у розробці методичних рекомендацій для батьків та вчителів інклюзивних закладів.

Література

1. Дульнев, Г. М. Учебно-воспитательная работа во вспомогательной школе / Г. М. Дульнев. – М. : Просвещение, 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. Исаев, Д. Н. Умственная отсталость у детей и подростков : руководство / Д. Н. Исаев. – СПб. : Речь, 2003. – 391 с.
4. Липа, В. А. Психологические основы педагогической коррекции / В. А. Липа. – Донецк : Лебідь, 2000. – 319 с.
5. Миронова, С. П. Корекційна психопедагогіка. Олігофренопедагогіка : підручник / С. П. Миронова. – Кам'янець-Подільський : 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 відсталої 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. *Шипицына, Л. М.* «Необучаемый» ребенок в семье и обществе. Социализация детей с нарушением интеллекта / Л. М. Шипицина. – 2-е изд., перераб и дополн. – СПб. : Речь, 2005. – 477 с.

References

1. *Dul'nev, H. M.* Uchebno-vospytatel'naya rabota vo vspomohatel'noy shkole / H. M. Dul'nev. – M. : 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 y podrostkov : rukovodstvo / D. N. Ysaev. – SPb. : Rech', 2003. – 391 s.

4. *Lyra, V. A.* Psykholohycheskye osnovy pedahohycheskoy korektsyy / V. A. Lyra. – Donetsk : Lebid', 2000. – 319 s.

5. *Myronova, S. P.* Korektsiyna psykhopedahohika. Olihofrenopedahohika : pidruchnyk / S. P. Myronova. – Kam"yanets'-Podil's'kyu : Kam"yanets'-Podil's'kyu natsional'nyy universytet imeni Ivana Ohiyenka, 2015. – 312 s.

6. *Myronova, S. P.* Metodyka korektsiynoyi roboty pry porushennyakh piznaval'noyi diyal'nosti : pidruchnyk / S. P. Myronova. – Kam"yanets'-Podil's'kyu : Kam"yanets'-Podil's'kyu natsional'nyy universytet imeni Ivana Ohiyenka, 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'kyu : Kam"yanets'-Podil's'kyu 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. – SPb. : Rech', 2005. – 477 s.

А. А. Никитинская, О. Л. Леханова
ФГБОУ ВПО «Череповецкий государственный университет»
(г. Череповец, Россия)

**ИНКЛЮЗИВНЫЙ ТАНЕЦ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ
КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ
И ПОДРОСТКОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ
ЗДОРОВЬЯ**

Г. А. Нікітінська, О. Л. Леханова
ФДБОЗ ВПО «Череповецький державний університет»
(м. Череповець, Росія)

**ИНКЛЮЗИВНИЙ 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**

Аннотация. В статье рассмотрена проблема физической подготовленности детей с ограниченными возможностями здоровья как важнейшего условия их подготовки к вступлению во взрослую жизнь.

Проведено экспериментальное исследование с целью изучения уровня развития координационных способностей и психомоторики подростков с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата.

Определены инновационные методы развития координационных способностей подростков с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата и уровня их психомоторики.

Ключевые слова: координационные способности, психомоторное развитие, дети с ограниченными возможностями здоровья, нарушение, опорно-двигательный аппарат, инклюзивный танец.

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 видвинула значительные требования к физической и функциональной подготовке детей к вступлению во взрослую жизнь, среди которых ведущее место занимают высокие показатели здоровья, обусловленные соответствующим уровнем физического развития и физической подготовленности. Формирование и развитие координационных способностей является одним из условий, способствующих повышению уровня владения ребёнком (человеком) своими движениями [4, 5].

На стыке различных наук сформировались разные подходы к определению феномена «координационные способности». Так, Л. П. Матвеев [7] определяет его как, во-первых, способность целесообразно координировать движения (согласовывать, соподчинять, организовывать их в единое целое) при построении и воспроизведении новых двигательных действий; во-вторых, способность перестраивать координацию движения при необходимости изменить параметры освоенного действия или при переключении на иное действие в соответствии с требованиями меняющихся условий.

Согласно Ю. Г. Грузнову и В. П. Попову [9] координационные способности – способность организма к согласованию отдельных элементов движения в единое смысловое целое для решения конкретной двигательной задачи.

Исходя из вышеизложенного, представляется целесообразным и отражающим суть явления следующее определение данного понятия. Координационные способности – это совокупность свойств организма человека, проявляющаяся в процессе решения двигательных задач разной координационной сложности в соответствии с уровнем построения движений и обуславливающая успешность управления двигательными действиями [2].

В период дошкольного детства, который является сензитивным для формирования физических способностей, закладываются основы подготовки детей к будущей жизни: происходит рост и изменение форм и функ-

кий организма, активное развитие координационных способностей (И. А. Жаворонкова, А. С. Некрасов, Ф. И. Собянин и др.).

Особую тревогу вызывает физическая подготовленность детей с ограниченными возможностями здоровья, у которых вследствие врождённой недостаточности или приобретённого органического поражения сенсорных органов, опорно-двигательного аппарата или центральной нервной системы имеются отклонения от нормативного развития психических и психофизических функций [3].

Разнообразие двигательных нарушений у детей с ограниченными возможностями здоровья, обусловленное действием ряда факторов, непосредственно связанных со спецификой самого заболевания, затрудняет развитие важнейших двигательных функций (манипулятивной деятельности, ходьбы и др.), а также координационных способностей.

Цель статьи. С целью изучения уровня психомоторного развития и координационных способностей подростков с ограниченными возможностями здоровья (нарушениями функций опорно-двигательного аппарата) было организовано экспериментальное исследование.

Изложение основного материала исследования. В исследовании приняли участие пять детей подросткового возраста с ограниченными возможностями здоровья (нарушениями функций опорно-двигательного аппарата).

При проведении исследования была использована методика «Шкала оценки психомоторного развития: тест для детей в возрасте 11–14 лет» (Н. И. Озерецкий) [1].

Рассмотрим подробное описание использованной диагностической методики в ходе эксперимента.

Методика «Шкала оценки психомоторного развития: тест для детей в возрасте 11–14 лет» (Н. И. Озерецкий).

Цель: выявить уровень психомоторного развития и координационных способностей.

Ход проведения: подростку предлагается выполнить четыре задания:

1. Поймать одной рукой мяч, брошенный на расстоянии трёх метров.
2. В течение десяти секунд с максимально возможной быстротой поочередно сжимать и разжимать кисти правой и левой рук.
3. В течение пятнадцати секунд максимально быстро постукивать карандашом по бумаге, не ставя при этом следующей точки на место предыдущего попадания.
4. В течение десяти секунд одновременно правой и левой руками укладывать в соответствующие коробки спички и монеты.

Интерпретация результатов: анализ полученных результатов даст возможность определить следующие уровни психомоторного развития:

- первый уровень (низкий) – ребёнок либо выполняет задание с ошибками при оказании помощи, либо совсем не справляется с ним;
- второй уровень (средний) – имеются умеренные трудности, ребёнок самостоятельно выполняет только лёгкий вариант задания;

- третий уровень (высокий) – ребёнок выполняет задание самостоятельно и правильно, полностью следуя инструкции, допуская иногда незначительные ошибки.

Проведённое исследование позволило получить представления об особенностях психомоторного развития и уровня координационных способностей подростков с ограниченными возможностями здоровья (нарушениями функций опорно-двигательного аппарата).

При реализации методики «Шкала оценки психомоторного развития: тест для детей в возрасте 11–14 лет» (Н. И. Озерецкий) выявились следующие особенности (рис. 1).

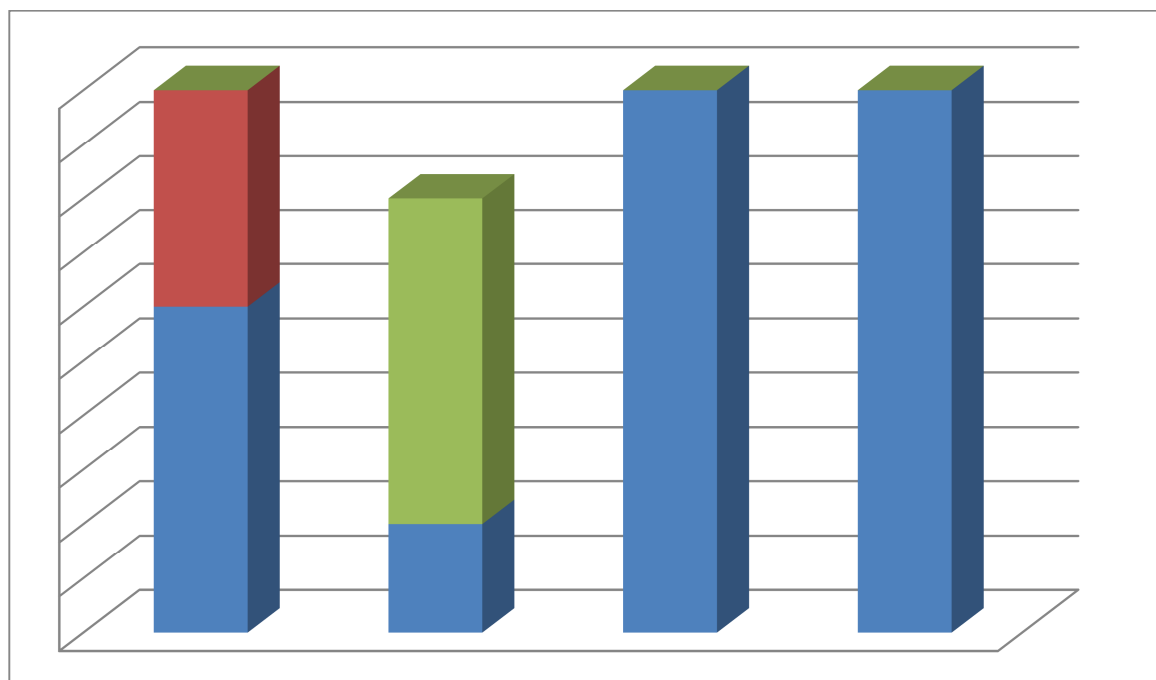


Рисунок 1 – Выполнение заданий на выявление уровня психомоторного развития и координационных способностей

Наибольшие трудности у подростков с ограниченными возможностями здоровья (нарушениями функций опорно-двигательного аппарата) вызвали задания на постукивание карандашом по бумаге: двое из пяти подростков поправляли карандаш правой рукой при постукивании левой, количество постукиваний в два раза отличается от нормативов; задания на одновременное укладывание правой и левой руками в соответствующие коробки спичек и монет: у всех подростков количество уложенных в коробки предметов было меньше, чем оставшихся, лучший результат – пять монет и пять спичек.

В задании на поочерёдное сжимание и разжимание кистей правой и левой рук четверо из пяти подростков с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата показали высокий уровень, у одного подростка наблюдался низкий уровень: было значительное число ошибок при сжатии правой и разжимании левой кистей рук.

С заданием на ловлю мяча одной рукой, брошенного с расстояния в три метра, не справились три подростка с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата: количество положительных попыток было значительно меньше числа предлагаемых.

Полученные результаты показывают необходимость поиска методов и средств развития координационных способностей подростков с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата и уровня их психомоторики.

Неоспоримым фактом на современном этапе модернизации всей системы образования является необходимость создания таких условий учебно-воспитательного процесса, при которых дети с ограниченными возможностями здоровья могут стать самостоятельными субъектами общественной жизни. В последние годы, благодаря реализации идей гуманизации, в системе образования и реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья появляются инновационные подходы [6].

Инклюзивный танец является одной из культурных детерминат, способствующих наиболее эффективному включению в общество лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья с целью их самоопределения. Термин «инклюзивный танец» появился в последние годы для обозначения особого совместного танцевального творчества людей с инвалидностью и без неё. Представляя собой «катализатор» объединения людей с различным физическим и интеллектуальным потенциалом, он способствует реализации любых возможностей. В качестве его ключевых отличий выделяется система волонтерских мероприятий, использующая танец для реабилитации и интеграции людей с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья [10].

Занятия инклюзивными танцами являются средством физической культуры, которое позволяет обогатить двигательный опыт детей с ограниченными возможностями здоровья, развить их координационные способности, формировать технику движений, культуру танцев и эстетический вкус [8].

Выводы. Таким образом, при проведении экспериментального исследования, направленного на выявление уровня психомоторного развития и уровня координационных способностей подростков с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата, были выявлены особенности детей. Полученные результаты позволили сделать вывод о том, что для развития координационных способностей необходимо использовать инновационные методы и приёмы. Инклюзивный танец является одной из культурных детерминат, способствующих наиболее эффективному включению в общество лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья, а также средством физической культуры, развивающей координационные способности.

Перспективы дальнейших исследований видим в проведении повторного экспериментального исследования с целью подтверждения гипотезы о том, что инклюзивный танец – инновационный метод, развивающий координационные способности лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья для их наиболее эффективного включения в общество.

Литература

1. Гордеев, В. И. Методы исследования развития ребёнка: качество жизни – новый инструмент оценки развития детей / В. И. Гордеев, Ю. С. Александрович. – СПб, 2001. – 200 с.

2. Двейрина, О. В. Координационные способности: определение понятия, классификация форм проявления / О. В. Двейрина // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта». – СПб. : Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, 2008. – № 1(35). – С. 35–38.

3. Психолого-педагогическая диагностика : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Т. А. Добровольская, С. Д. Забрамная, И. Ю. Левченко [и др.] ; под. ред. И. Ю. Левченко, С. Д. Забрамной. – М. : Академия, 2006. – 320 с.

4. Кивихарью, И. В. Музыкально-ритмические упражнения как средство развития координационных способностей девочек 6–7 лет / И. В. Кивихарью // ВГСПУ «Грани познания». – 2015. – № 2 (35). – С. 59–63.

5. Кусякова, Р. Ф. Развитие координационных способностей студентов на основе применения средств классического танца : автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук / Рафиля Файзрахмановна Кусякова. – Набережные Челны, 2014. – 23 с.

6. Луценко, Е. Л. Социокультурная реабилитация инвалидов: на примере Еврейской автономной области : дис. ... канд. социол. наук / Екатерина Леонидовна Луценко. – Хабаровск, 2007. – 173 с.

7. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физ. воспитания ; теорет.-метод. аспекты спорта и проф.-прикл. форм физ. культуры) : учеб. для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 542 с.

8. Некрасов, А. С. Методика развития координационных способностей дошкольников с применением элементов спортивных балльных танцев : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Андрей Сергеевич Некрасов. – Тамбов, 2006. – 23 с.

9. Основы теории и методики физической культуры : учеб. для техникумов физ. культуры / под ред. А. А. Гужаловского. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 352 с.

10. Тарасов, Л. В. Инклюзивный танец – это ... / Л. В. Тарасов // В танце равные. – М. : Центр социокультурной анимации «Одухотворение», 2014. – № 1. – С. 8–9.

References

1. Hordeev, V. Y. Metody yssledovaniyya razvytyya rebënka: kachestvo zhyzny – novyy ynstrument otsenky razvytyya detey / V. Y. Hordeev, Yu. S. Aleksandrovych. – SPb, 2001. – 200 s.

2. *Dveyryna, O. V.* Koordynatsyonnye sposobnosty: opredelenye ponyatiya, klassyfykatsyya form proyavlenyya / O. V. Dveyryna // Nauchno-teoretycheskiy zhurnal «Uchenye zapyski unyversyteta ymeny P. F. Leshafta». – SPb. : 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. Dobrovolskaya, S. D. Zabravnaya, Y. Yu. Levchenko [y dr.] ; pod. red. Y. Yu. Levchenko, S. D. Zabravnoy. – M. : Akademya, 2006. – 320 s.

4. *Kyvykhar'yu, Y. V.* Muzykal'no-rytmicheskiye uprazhnenyya kak sredstvo razvytiya koordynatsyonnykh sposobnostey devochek 6–7 let / Y. V. Kyvykhar'yu // VHSPU «Hrany poznaniya». – 2015. – № 2 (35). – S. 59–63.

5. *Kusyakova, R. F.* Razvytiye koordynatsyonnykh sposobnostey studentov na osnove pryimeneniya sredstv klassycheskoho tantsa : avtoreferat dySSERTatsyy na soyskanye uchenoy stepeny doktora pedahohycheskiykh nauk / Ruffylya Fayzrakhmanovna Kusyakova. – Naberezhnye Chelny, 2014. – 23 s.

6. *Lutsenko, E. L.* Sotsyokul'turnaya reabylytatsyya ynvalyidov: na prymerе Evreyskoy avtonomnoy oblasti : dys. ... kand. sotsyol. nauk / Ekateryna Leonydovna Lutsenko. – Khabarovsk, 2007. – 173 s.

7. *Matveev, L. P.* Teoryya y metodyka fizycheskoy kul'tury (obshchye osnovy teoryy y metodyky fiz. vospytaniya ; teoret.-metod. aspekty sporta y prof.-prykl. form fiz. kul'tury) : ucheb. dlya yn-tov fiz. kul'tury / L. P. Matveev. – M. : Fyzkul'tura y sport, 1991. – 542 s.

8. *Nekrasov, A. S.* Metodyka razvytiya koordynatsyonnykh sposobnostey doshkol'nykh s pryimeneniyem elementov sportyvnykh bal'nykh tantsev : avtoreferat dySSERTatsyy na soyskanye uchenoy stepeny kandydata pedahohycheskiykh nauk / Andrey Serheevych Nekrasov. – Tambov, 2006. – 23 s.

9. Osnovy teoryy i metodyky fizycheskoy kul'tury : ucheb. dlya tekhnikumov fiz. kul'tury / pod red. A. A. Huzhalovskoho. – M. : Fyzkul'tura i sport, 1986. – 352 s.

10. *Tarasov, L. V.* Ynklyuzyvnyy tanets – eto ... / L. V. Tarasov // V tantse ravnye. – M. : Tsentр sotsyokul'turnoy anymatsyy «Odukhotvorenye», 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**

М. С. Омельченко, О. С. Ніконенко

ГВУЗ «Донбасский государственный педагогический университет»

(г. Славянск, Украина)

**К ПРОБЛЕМЕ КОРРЕКЦИИ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ДОШКОЛЬНИКОВ С 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.

Аннотация. Данная статья посвящена изучению проблемы коррекции игровой деятельности дошкольников с синдромом Дауна. Авторы указывают на значение игры в жизни ребенка дошкольного возраста и анализируют последние публикации в области очерченной проблемы. Методические рекомендации, представленные в статье, разработаны на основе данных экспериментального исследования, посвященного изучению особенностей игровой деятельности детей с данным синдромом. Авторы приводят краткий анализ результатов исследования, а также критерии, которые позволяют выделить уровни развития игровой деятельности. Рассмотр-

рени такие основные составные коррекционной работы по формированию игровой деятельности детей с синдромом Дауна, как создание позитивных эмоций ребенка, объяснение условий игры, своевременная и уместная помощь педагога в ходе деятельности, использование вспомогательных игровых средств, подведение детей к результатам игры.

Ключевые слова: дошкольники с синдромом Дауна; игровая деятельность; средства игровой деятельности; методические рекомендации; результат игры.

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 проведено 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;
- дотримання 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 малодійними методами.

У грі 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 мушили 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 грі 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 малят 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 дозволяти 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. *Барашнева, Ю. И.* Синдром Дауна. Медико-генетический и социально-психологический портрет / Ю. И. Барашнева. – М. : Триада-Х, 2007. – 280 с.
2. *Грабенко, Т. М.* Коррекционные, развивающие и адаптирующие игры / Т. М. Грабенко, Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева. – М. : ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2004. – 64 с.
3. *Доскин, В. А.* Основные направления реабилитации детей с синдромом Дауна / В. А. Доскин // Российский педиатрический журнал. – 2001. – № 3. – С. 35–37.
4. *Жиянова, П. Л.* Малыш с синдромом Дауна : пособие для родителей / П. Л. Жиянова, Е. В. Поле. – 3-е изд. – М. : Благотворительный фонд «Даунсайд Ап», 2012. – 208 с.
5. *Зими́на, Л. Б.* Солнечные дети с синдромом Дауна / Л. Б. Зими́на. – М. : Эксмо, 2010. – 176 с.
6. *Красовский, Т. В.* Дети с синдромом Дауна: профилактика социального сиротства и медико-психолого-педагогическая реабилитация / Т. В. Красовский, С. Л. Шармина // Дефектология. – 2005. – № 1. – С. 78–86.
7. *Кумин, Либби* Формирование навыков общения у детей синдромом Дауна : руководство для родителей : пер. с англ. Н. С. Грозной / Либби Кумин. – М. : Благотворительный фонд «Даунсайд Ап», 2004. – 276 с.
8. *Лейн, Д.* Современные подходы к болезни Дауна / под ред. Д. Лейна, Б. Стрэтфорда. – М., 1991. – 331 с.
9. *Маллер, А. Р.* Воспитание ребенка с синдромом Дауна в семье / А. Р. Маллер // Дефектология. – 1986. – № 4. – С. 82.
10. *Медведева, Т. П.* Комплексное развитие детей с синдромом Дауна: групповые и индивидуальные занятия : метод. пособие / Т. П. Медведева, И. А. Панфилова, Е. В. Поле. – М. : Благотворительный фонд «Даунсайд Ап», 2004. – 368 с.
11. *Семяго, Н. Я.* Новые подходы к построению коррекционной работы с детьми с различными видами отклоняющегося развития / Н. Я. Семяго // Дефектология. – 2000. – № 1. – С. 66–75.

References

1. *Barashneva, YU. I.* Sindrom Dauna. Mediko-geneticheskiy i sotsialno-psihologicheskiy portret / YU. I. Barashneva. – M. : Triada-H, 2007. – 280 s.
2. *Grabenko, T. M.* Korrektsionnyie, razvivayuschie i adaptiruyuschie igryi / T. M. Grabenko, T. D. Zinkevich-Evstigneeva. – M. : DETSTVO-PRESS, 2004. – 64 s.
3. *Doskin, V. A.* Osnovnyie napravleniya reabilitatsii detey s sindromom Dauna / V. A. Doskin // Rossiyskiy pediatricheskiy 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.* Solnechnyie deti s sindromom Dauna / L. B. Zimina. – M. : 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 podhodyi k bolezni Dauna / pod red. D. Leyna, B. Stretforda. – M., 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. – M. : Blagotvoritelnyiy fond «Daunsayd Ap», 2004. – 368 s.
11. *Semyago, N. YA.* Novyye podhodyi k postroeniyu korrektsionnoy raboty s detmi s razlichnyimi vidami otklonyayuschegosya razvitiya / N. YA. Semyago // Defektologiya. – 2000. – № 1. – S. 66–75.

О. А. Глухова

науч. рук. – канд. пед. наук, доц. каф. Дефо О. Л. Леханова
Череповецкий государственный университет
(г. Череповец, Россия)

**ФОРМИРОВАНИЕ ПРОИЗВОЛЬНОСТИ АРТИКУЛЯЦИОННЫХ
ДВИЖЕНИЙ ПОСРЕДСТВОМ РАЗВИТИЯ РЕФЛЕКСИВНОЙ
СПОСОБНОСТИ У ДЕТЕЙ С ТЯЖЁЛЫМИ
РЕЧЕВЫМИ НАРУШЕНИЯМИ**

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**

Аннотация. В статье раскрывается актуальность формирования произвольности артикуляционных движений посредством развития рефлексивной способности у детей дошкольного возраста с тяжелыми речевыми нарушениями, рассмотрены основные понятия, а также предложены практические рекомендации по активизации рефлексивных способностей у дошкольников с нарушением речи в процессе коррекционно-педагогического воздействия.

Ключевые слова: дети с тяжелыми речевыми нарушениями, рефлексивные способности, произвольные артикуляционные движения.

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 rec-

ommendations 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 проблемы и ее актуальность. Рост численности детей с тяжелыми речевыми нарушениями (ТНР) обуславливает поиск новых эффективных способов коррекционно-педагогического воздействия. Данная проблема особенно актуальна на этапе дошкольного обучения, так как нескорректированные речевые нарушения в школьном возрасте непременно негативно отразятся на письме и в целом на успешности обучения в школе. Проведенный литературный анализ позволил выделить в качестве эффективного способа логопедического воздействия активизацию рефлексивных способностей у детей старшего дошкольного возраста с тяжелыми речевыми нарушениями.

Анализ последних исследований и публикаций. Следует отметить, что категория детей с тяжёлыми нарушениями речи весьма неоднородна. Особое место среди дошкольников с ТНР занимают дети с дизартрией: именно это речевое нарушение сложнее поддается коррекции, имеются выраженные нарушения всей речевой системы (особенно ее произносительной стороны), возникает необходимость комплексного лечебно-педагогического воздействия [9].

Дизартрия часто сопровождается артикуляторной апраксией (нарушением произвольных движений артикуляционных органов). Артикуляторная апраксия может возникнуть в связи с недостаточностью кинестетических ощущений в артикуляторной мускулатуре [3].

Нарушения звукопроизношения, обусловленные артикуляторной апраксией, отличаются двумя характерными особенностями:

- искажаются и изменяются звуки, близкие по месту артикуляции;
- нарушение звукопроизношения не постоянно, т. е. ребенок может произносить звук и правильно, и неправильно.

Выделяют два варианта артикуляторной апраксии:

- кинестетическая, связанная с патологией теменных отделов головного мозга, характеризуется трудностями нахождения отдельной артикуляционной позы;
- кинетическая, обусловленная патологией премоторных отделов мозга [3].

При дизартрии нарушена динамическая организация артикуляционных движений, затруднен переход от одного звука (или к артикуляции) к другому, при этом наблюдаются повторы звуков, слогов, пропуски, перестановки, вставки. В данном контексте хотелось бы отметить, что перечисленные трудности характерны не только для детей с дизартрией, но также и для других речевых нарушений [9, 10].

На основании вышесказанного можно сделать вывод, что развитие произвольности артикуляционных движений послужит способом оптимизации логопедической работы и позволит повысить эффективность коррекционно-педагогического воздействия.

В процессе анализа медико-психолого-педагогической литературы произвольные движения, в том числе и артикуляционные, были определены как внешние и внутренние телесные двигательные акты, сознательно регулируемые субъектом на основе имеющейся у него потребности в достижении цели как образа предвосхищаемого результата [1].

Произвольные движения предполагают сознательную ориентировку по отношению к цели как в речевом плане, так и с точки зрения представления. Экспериментально доказано, что движения, изначально сформировавшиеся как непроизвольные, могут становиться произвольными за счет вынесения двигательных ориентиров во внешний план с последующим переводом этих ориентиров во внутренний план, в форму специфических двигательных (кинестетических) ориентиров [1, 6]. Иными словами, активизация осознания собственной деятельности, а в данном случае выполнение артикуляционных движений, повышает ее результативность [8]. В этом контексте под активизацией осознания собственной деятельности понимаются рефлексивные способности.

Рефлексивная способность – способность осуществлять субъектом деятельности рефлексии по отношению к различным видам и областям собственной активности. Другими словами, это способность придавать качество рефлексивности любому процессу и функциональной структуре [2, 7].

Имеющийся опыт активизации рефлексивного сознания у дошкольников с ОВЗ показывает, что направленность обучения на осознание определенных сторон действительности, которые нормально развивающиеся дети не осознают (связь между движением и работой речевого аппарата у детей с нарушением слуха, звуковые и тактильные характеристики пространства для детей с нарушением зрения, закономерности продуцирования речи при ТНР и др.), приводит к повышению эффективности коррекции и компенсации основного дефекта [4]. Применительно к дошкольникам с тяжелыми речевыми нарушениями следует отметить, что развитие рефлексивной способности повлечет за собой развитие самоконтроля и саморегуляции, что в конечном итоге обеспечит более высокую результативность коррекционно-педагогического воздействия [5].

Цель и задачи исследования. В рамках настоящего исследования предложены методические рекомендации по активизации рефлексивных способностей детей дошкольного возраста как средства развития произвольности артикуляционных движений в процессе логопедической работы.

Изложение основного материала. Методы и приемы работы, направленные на активизацию рефлексивных способностей, могут включаться как в начале занятий (индивидуальных, групповых, подгрупповых), так и в конце («что мы делали на прошлом занятии?», «чему я научился на прошлом занятии?», «что я узнал сегодня?» и др.).

Задания, направленные на развитие произвольности артикуляционных движений, рекомендуется проводить в процессе артикуляционной гимнастики. Примерные задания представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Примерные задания, направленные на формирование произвольности артикуляционных движений у детей старшего дошкольного возраста с ТНР посредством развития рефлексивной способности

Название	Описание	Примечание
Упражнение «Где находится язычок?»	Упражнение проводится в индивидуальной форме. При постановке звуков логопед акцентирует внимание ребенка на положении органов артикуляции и его влиянии на произнесенные звуки. Например, логопед спрашивает ребенка, где находится кончик языка при произнесении [л]. Затем логопед может спросить, получится ли [л], если кончик языка мы поставим между зубами	Данное упражнение предполагается проводить при постановке любых звуков. Также могут использоваться следующие характеристики: спинка языка, корень языка, наличие/отсутствие преграды при выходе воздуха, наличие/отсутствие голоса.
Упражнение «Сделай, как я»	Упражнение проводится в индивидуальной форме перед зеркалом. Логопед выполняет языком определенные артикуляционные позы и просит ребенка повторить за ним.	При необходимости логопед может помочь ребенку при помощи инструментов. Упражнение повторяется до тех пор, пока ребенок не будет хотя бы приблизительно принимать правильную позу.
Упражнение «Что я загадала?»	Упражнение может проводиться как в индивидуальной форме, так и других формах (подгрупповая, групповая). Логопед проговаривает определенные артикуляторные позы, а ребенок по ним должен угадать звук.	
Упражнение «Что неправильно?» (вариант 1)	Упражнение проводится в парах детей. Логопед просит одного из детей произнести «проблемный» звук, а другой ребенок должен указать на причину неправильного произношения.	Пара детей подбирается на основе сходных речевых нарушений (например, неправильное произношение [л])
«Что неправильно?» (вариант 2)	Упражнение проводится индивидуально. Логопед произносит определенный звук, намеренно искажая его. Ребенок должен назвать ошибку педагога и сказать, что нужно сделать для правильного произнесения данного звука.	

Предложенные упражнения могут модифицироваться, изменяться и дополняться непосредственно самим логопедом в процессе коррекционно-педагогической работы.

Выводы и перспективы дальнейших исследований. Таким образом, теоретический анализ медико-психолого-педагогической литературы позволил раскрыть актуальность развития произвольности артикуляционных движений посредством активизации рефлексивной способности у дошкольников с тяжелыми речевыми нарушениями. В этом контексте следует отметить, что формирование рефлексивной способности у детей данной категории приведет к развитию самоконтроля и саморегуляции, что в конечном итоге обеспечит эффективность коррекционно-педагогического воздействия. В соответствии с последним положением в рамках настоящего исследования были предложены практические рекомендации по формированию произвольности артикуляторных движений у детей с тяжелыми речевыми нарушениями в процессе логопедической работы.

Перспективы исследования видятся в расширении изучения влияния активизации рефлексивных способностей на социализацию дошкольников с нарушениями речи в рамках инклюзивного образования.

Литература

1. *Бернштейн, Н. А.* Физиология движений и активность / Н. А. Бернштейн. – М. : Наука, 1990.
2. *Войтик, И. М.* Рефлексия теории социальных представлений в контексте содержания образования государственных и муниципальных служащих / И. М. Войтик, И. Н. Семёнов // Развитие социально-перцептивной компетентности личности. – М. : РАГС, 1998. – С. 41–46.
3. *Карпенко, Л. А.* Краткий психологический словарь / Л. А. Карпенко, А. В. Петровский, М. Г. Ярошевский. – Ростов-на-Дону : ФЕНИКС, 1998.
4. *Леханова, О. Л.* Своеобразие употребления, понимания и интерпретации невербальных средств общения дошкольниками с общим недоразвитием речи / О. Л. Леханова // Дефектология. – 2011. – № 6. – С. 19–24.
5. *Леханова, О. Л.* Состояние рефлексии в общении у детей старшего дошкольного возраста с общим недоразвитием речи./ О. Л. Леханова, О. А. Амвросова // Проблемы онтолингвистики – 2012 : материалы международной научной конференции, посвященной 13-летию со дня рождения К. И. Чуковского и 120-летию со дня рождения А. Н. Гвоздева (24–26 апреля 2012 г., Санкт-Петербург) – СПб : Златоуст, 2012. – С. 329–333.
6. *Лурия, А. Р.* Язык и сознание / А. Р. Лурия ; под ред. Е. Д. Хомской. – М. : Изд-во Московского университета, 1979.
7. *Семёнов, И. Н.* Рефлексивная психология и педагогика творческого мышления / И. Н. Семёнов, С. Ю. Степанов. – Запорожье : ЗГУ, 1992.
8. *Талызина, Н. Ф.* Педагогическая психология : учеб. для студ. сред. пед. учеб. заведений / Н. Ф. Талызина. – М. : Академия, 2003. – С. 38–40.

9. *Ткаченко, Т. А.* Учим говорить правильно. Система коррекции общего недоразвития речи у детей 6 лет : пособие для воспитателей, логопедов и родителей / Т. А.Ткаченко. – М. : ГНОМ и Д, 2003.

10. *Филичева, Т. Б.* Особенности формирования речи у детей дошкольного возраста : монография / Т. Б. Филичева. – М., 2000.

References

1. *Bernshteyn, N. A.* Fyzyolohyya dvyzhenyy y aktyvnost' / N. A. Bernshteyn. – М. : Nauka, 1990.

2. *Voytyk, Y. M.* Refleksyya teoryy sotsyal'nykh predstavlenyy v kontekste sodержaniya obrazovaniya hosudarstvennykh y munitsypal'nykh sluzhashchykh / Y. M. Voytyk, Y. N. Semënov // Razvytye sotsyal'no-pertseptyvnoy kompetentnosty lychnosty. – М. : RAHS, 1998. – S. 41–46.

3. *Karpenko, L. A.* Kratkyy psikhologichesky slovar' / L. A. Karpenko, A. V. Petrovskyy, M. H. Yaroshevskyy. – Rostov-na-Donu : FENYKS, 1998.

4. *Lekhanova, O. L.* Svoeobrazye upotrebleniya, ponymaniya y uninterpretatsyy neverbal'nykh sredstv obshcheniya doskol'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 doskol'noho vozrasta s obshchym nedorazvytyem rechy./ O. L. Lekhanova, O. A. Amvrosova // Problemy ontolynhvystyky – 2012 : materyaly mezhdunarodnoy nauchnoy konferentsyy, posvyashchennoy 13-letyyu so dnya rozhdeniya K. Y. Chukovskoho y 120-letyyu so dnya rozhdeniya A. N. Hvozdeva (24–26 aprelya 2012 h., Sankt-Peterburh) – SPb : Zlatoust, 2012. – S. 329–333.

6. *Luryya, A. R.* Yazyk y soznanye / A. R. Luryya ; pod red. E. D. Khomskoy. – М. : Yzd-vo Moskovskoho unyversyteta, 1979.

7. *Semenov, Y. N.* Refleksyvnaya psikhologyya y pedahohyka tvorcheskoho myshleniya / Y. N. Semënov, S. Yu. Stepanov. – Zaporozh'e : ZHU, 1992.

8. *Talyzyna, N. F.* Pedahohycheskaya psikhologyya : ucheb. dlya stud. sred. ped. ucheb. zavedeniya / N. F. Talyzyna. – М. : Akademyya, 2003. – S. 38–40.

9. *Tkachenko, T. A.* Uchym hovoryt' pravyl'no. Systema korrektsyy obshcheho nedorazvytya rechy u detey 6 let : posobyе dlya vospytateley, lohopedov y rodyteley / T. A. Tkachenko. – М. : HNOM y D, 2003.

10. *Fylycheva, T. B.* Osobennosty formyrovaniya rechy u detey doskol'noho vozrasta : monohrafiya / T. B. Fylycheva. – М., 2000.

К. А. Бодорин, С. А. Даниленко

*Государственный педагогический университет им И. Крянгэ
(г. Кишинёв, Молдова)*

**РОЛЬ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
В РАЗВИТИИ И РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕВОЧЕК-ПОДРОСТКОВ
С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА**

K. A. Bodorin, S. A. Danilenko

*Universitatea Pedagogică de Stat I. Creanga
(Chisinau, Moldova)*

**ROLUL EDUCAȚIEI FIZICE ADAPTIVE ÎN DEZVOLTAREA
ȘI REABILITAREA A ADOLESCENȚELOR
CU DIZABILITĂȚI INTELLECTUALE**

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**

Аннотация. В данной статье приведен краткий обзор роли адаптивной физической культуры в развитии и реабилитации девочек-подростков с нарушением интеллекта, результаты данных экспериментальной и контрольных групп, полученных при тестировании двигательных способностей, показатели физического и функционального развития девочек-подростков с нарушением интеллекта.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, нарушение интеллекта, реабилитация, игровая деятельность, двигательная активность.

Rezumat: În articolul dat se precută o scurtă cercetare a rolului culturii fizice adaptive în dezvoltarea și reabilitarea fetelor-adolescente cu dezabilitati mintale, se precută rezultatele grupelor experimentale și de control, obținute în rezultatul testării capacităților locomotore, indicilor dezvoltării fizice și funcționale a fetelor-adolescente cu dezabilitati mintale.

Cuvinte-cheie: educație fizică adaptivă, dizabilități intelectuale, reabilitare, Activitatea joc, activitatea fizică.

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.

Актуальность и значимость исследуемой проблемы. Одной из самых актуальных проблем в теории и методике адаптивной физической культуры является физическое воспитание детей с нарушением интеллекта. Фундаментальными исследованиями в области общей и специальной педагогики, психологии, физиологии, теории физического воспитания доказана особая значимость формирующего воздействия двигательной деятельности на личность [5, с. 176; 7, с. 177]. Она рассматривается и реализуется комплексно в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием, трудовым обучением.

Физическая культура и спорт являются важнейшими факторами в укреплении здоровья человека, его физического развития и воспитания, а также в профилактике заболеваний [8, с. 152].

Физическая культура – сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности [2, с. 48; 3, с. 495].

В этой связи особую актуальность приобретает вопрос о двигательной активности школьников с нарушенным интеллектом путём привлечения их к регулярным занятиям адаптивной физической культурой и адаптивным спортом [4, с. 104; 5, с. 176]. Учитывая состояние данной проблемы и то, что уровень физической подготовленности, физического и психического развития является одним из главных критериев эффективности образовательного процесса, возникла потребность более глубокого изучения влияния занятий с применением элементов игры в футбол на развитие детей и разработки соответствующей методики физкультурных занятий [9, с. 179].

Футбол включает набор упражнений, которые обеспечивают возможность решения двигательной задачи, вариативность, быструю смену различных двигательных действий и необходимость управлять различными звеньями опорно-двигательного аппарата при постоянном преодолении избыточных степеней свободы [1, с. 152].

Физкультурные занятия, построенные на использовании элементов спортивных игр и упражнений, в значительной степени способствуют повышению уровня физической подготовленности, физическому и психическому развитию, вызывают повышенный интерес к занятиям двигательной деятельностью [9, с. 179].

Цель исследования – совершенствование процесса формирования физических качеств и повышение уровня двигательной подготовленности девочек-подростков с нарушением интеллекта в системе адаптивной физической культуры, направленных на психосоциальную адаптацию личности.

Задачи исследования:

1. Изучение теории и практики процесса реабилитации девочек-подростков с нарушением интеллекта в системе занятий адаптивной физической культуры и игровой деятельности.

2. Оценка уровня развития физических качеств и двигательной подготовленности интеллектом.

3. Определение содержания программы по футболу в рамках адаптивной физической культуры, направленной на формирование психофизических и психомоторных качеств девочек-подростков с нарушением интеллекта.

4. Экспериментальное обоснование программы адаптивной физической культуры на основе игровой деятельности «Футбол» для девочек-подростков с нарушением интеллекта.

Теоретическая значимость работы заключается в следующем:

- систематизации данных двигательных качеств и физической подготовленности девочек-подростков с нарушением интеллекта в результате занятий адаптивной физической культурой;

- расширении научно-педагогических представлений о средствах, методах, формах организации занятий адаптивной физической культурой подростков с нарушением интеллекта.

Полученные данные исследования дополняют систему знаний и представлений о возможности формирования средствами физической культуры и, в частности, игры в футбол, психофизических качеств подростков.

Для экспериментальной эффективности предложенной нами программы по адаптивной физической культуре девочек-подростков с нарушением интеллекта нами были организованы 2 группы.

В одной группе девочек-подростков (экспериментальной) в течение года велись занятия, спортивные тренировки, игры по экспериментальной программе, в другой (контрольной) – по действующей программе в Молдове 1986 г.

В начале и в конце учебного года было проведено тестирование девочек-подростков, группы были составлены с разными двигательными и психическими показателями.

Сравнение изменений, произошедших за год занятий по двум программам, позволило выявить их эффективность для коррекции недостатков в развитии двигательных способностей, которые были обнаружены в начале года (табл. 1, рис. 1).

В рамках экспериментального периода у девочек-подростков с нарушением интеллекта заметно улучшились скоростные, силовые и скоростно-силовые качества.

У девочек экспериментальной группы наблюдается прирост скоростных, силовых и скоростно-силовых способностей мышечной силы на 2,6 кг, время бега на 30 м сократилось на 0,7 секунд, метать они стали дальше на 110 см, прыгать в длину с места – на 10 см.

Таблица 1 – Показатели двигательных способностей девочек-подростков с нарушением интеллекта экспериментальной и контрольной групп

Показатели констатирующего эксперимента	Экспериментальная группа				Контрольная группа			
	Конст. эксп.	Контр. эксп.	t	P	Конст. эксп.	Контр. эксп.	t	P
Время бега на 30 м, с	6,7 ± 0,02	6,0 ± 0,02	2,5	< 0,05	6,6 ± 0,04	6,1 ± 0,03	9,1	> 0,05
Выносливость в беге, умерен. интенсивность, мин	3,51 ± 0,02	5,59 ± 0,02	7,4	< 0,001	3,47 ± 0,03	4,57 ± 0,03	26,2	> 0,05
Время бега 150 м, с	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. выносливость, 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
Гибкость, см	50,0 ± 0,24	61,5 ± 0,31	28,75	< 0,001	49,0 ± 0,25	51,8 ± 0,25	8	< 0,05
Длина прыжка с места, см	115,3 ± 0,24	125 ± 0,24	27,7	< 0,05	115,8 ± 0,37	122,7 ± 0,43	12,1	> 0,05
Бросок набивного мяча, см	320,6 ± 0,37	430 ± 0,37	207	< 0,001	327,3 ± 0,55	387,5 ± 0,55	77,1	< 0,001
Статическое равновесие, с	8,0 ± 0,04	15,1 ± 0,005	255,5	< 0,001	7,05 ± 0,04	12,16 ± 0,05	79,8	< 0,01
Время челночного бега (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

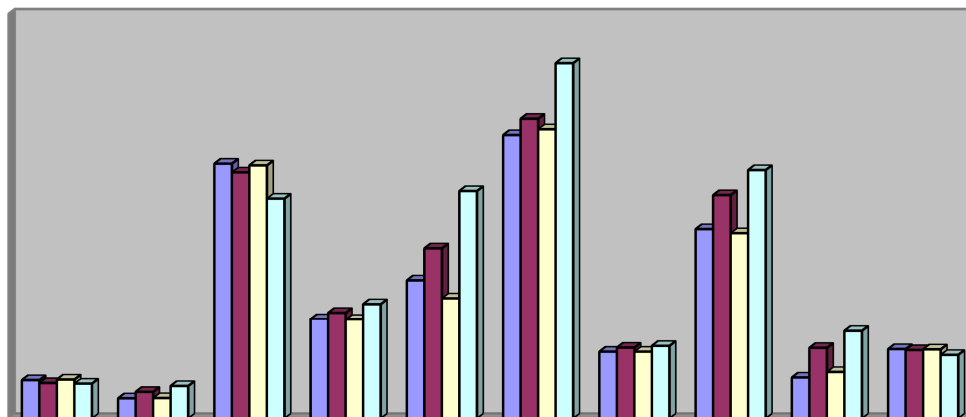


Рисунок 1 – Показатели двигательных способностей экспериментальной, контрольной групп

Выносливость всех видов изменилась в положительную сторону, выносливость к бегу умеренной интенсивности увеличилась на 2 минуты; выносливость в беге на 150 м – на 6 секунд, статическая выносливость увеличилась на 18 секунд, уровень значимости ($P < 0,001$; $P > 0,005$).

В контрольной группе сдвиги заметно отстают от сдвигов в экспериментальной группе: выносливость к бегу умеренной интенсивности выросла только на 65 секунд, скоростная выносливость – на 2 секунды, статическая выносливость – на 8 секунд ($P < 0,001$).

Гибкость за экспериментальный период изменилась неодинаково, и сдвиги находятся в прямой зависимости от режима занятий, тренировок.

Так, в экспериментальной группе прирост гибкости составляет 12 см, в то время как в контрольной группе – только 2 см ($P < 0,001$).

Режим занятий и тренировок существенное влияние оказал на изменения функций статического равновесия. Среднестатистические показатели девочек экспериментальной группы по сравнению с контрольной группой показывают достоверный уровень различий. Так, в экспериментальной группе прирост этого показателя составил 7 секунд ($P < 0,001$), а в контрольной группе – 5 секунд ($P > 0,01$).

Сопоставление степени изменений исследуемых показателей в экспериментальной и контрольной группах позволяет выявить не только преимущество занятий адаптивной физической культуры, тренировок, соревнований, проводимых по предложенной нами программе, но определить их высокую эффективность для таких жизненно важных двигательных способностей, как выносливость (статическая и к работе умеренной интенсивности) и равновесие.

В конце экспериментального периода, т. е. учебного года, у учащихся экспериментальной и контрольной групп были определены те же показатели физического и функционального развития, что и вначале (табл. 2, рис. 2.).

Анализ произошедших изменений показывает, что их характер однонаправлен в той и другой группе, несмотря на разный режим двигательной активности.

Наименьшее развитие у девочек экспериментальной и контрольной групп выявлено по ростовесовым показателям: они были практически одинаковыми в обеих группах как начале эксперимента, так и в конце. Прирост длины тела составил 1,5–2 см, а массы – 2–2,5 кг, ($P < 0,001$).

Наиболее значительно изменились величины ЖЁЛ. У девочек экспериментальной группы выявлен прирост ЖЁЛ на 650 см и 200 см, что в процентном выражении составило 46,4 %. ЧСС в той и другой группах уменьшилась, но в контрольной группе в меньшей степени (2,1 % по сравнению с 3,2 %), ($P < 0,001$).

Аналогичные, но более выраженные изменения наблюдались в величинах частоты дыхания (4,1 % по сравнению с 8,3 %), ($P < 0,001$).

Таблица 2 – Изменения показателей физического и функционального развития у девочек-подростков с нарушением интеллекта за экспериментальный период

Показатели	Экспериментальная группа				Контрольная группа			
	Конст. эксп.	Контр. эксп.	t	P	До эксп.	После эксп.	t	P
Рост (см)	138 ± 0,43	143 ± 0,6	6,77	< 0,001	141 ± 0,05	143 ± 0,08	21,27	< 0,001
Вес (кг)	33 ± 0,09	35 ± 0,12	13,33	< 0,001	35 ± 0,1	36 ± 0,006	17,1	< 0,001
ЖЕЛ (см ³)	1422 ± 0,67	2069 ± 0,49	779,5	< 0,001	1313 ± 1,4	1522 ± 1,5	107,3	< 0,001
ЧСС (уд/мин)	92 ± 0,05	88 ± 0,07	46,5	< 0,001	93 ± 0,09	90 ± 0,08	25	< 0,001
ЧСС (дв/мин)	24 ± 0,05	22 ± 0,037	32,26	< 0,001	24 ± 0,06	23 ± 0,05	12,83	< 0,001

Проанализируем результаты тестирования девочек-подростков с нарушением интеллекта по окончании проведённого годичного эксперимента. Были получены достоверные и убедительные доказательства того, что для наиболее отстающих сторон двигательной подготовки этих девочек (таких как выносливость, скоростные способности, устойчивость тела) под влиянием круглогодичных тренировок, коррекционного воздействия, адекватных и строго дозированных средств были выявлены столь существенные изменения, что стало возможным говорить об их достаточности для бытовой, учебной и профессиональной деятельности. Однако следует отметить, что не были достигнуты желаемые результаты в развитии и совершенствовании координационных способностей.

Совершенно не достаточно проведения урока физической культуры в количестве двух раз в неделю для решения задачи и компенсации недостатков у детей с нарушением интеллекта.

Проведение систематических тренировок, занятий физическими упражнениями во внеурочное время могут существенно повлиять на рост и развитие детей укрепить их здоровье спортивную подготовку.

Таким образом, как показывает проведённое исследование, программа, предложенная нами и включающая круглогодичные тренировки, соревнования, оказывает существенный эффект в исправлении недостатков двигательной подготовленности девочек-подростков с нарушением интеллекта, а также значительно увеличивает их возможности дальнейшего обучения и эффективной социальной интеграции.

Результаты анализа изучения литературных данных показывают, что проблема реабилитации девочек – подростков с нарушением интеллекта включает в себя множество различных аспектов, которые определяются как уровнем психофизического развития и психомоторной подготовленности, так и мотивационной структурой, играющими важную роль в психосоциальной адаптации личности.

Анализ и обобщение полученных результатов в процессе проведения теоретических и эмпирических исследований позволяют говорить о том,

что развитие девочек-подростков с нарушением интеллекта в системе занятий АФК может быть реализовано успешно при соблюдении следующих условий:

1. Содержание средств и методов АФК должно основываться главным образом на общей и спортивно-игровой деятельности, которая направлена на мотивационную структуру личности, где сама мотивация и действие представляют собой непосредственный процесс, определяющий оперативную успешность педагогического воздействия.

2. Для определения уровня состояния развития личности девочек-подростков с нарушением интеллекта необходима оценка уровня физического развития, психомоторной подготовленности, когнитивных и регулятивно-волевых процессов.

3. Содержание физической культуры для девочек-подростков с нарушением интеллекта должно определяться образовательно-формирующими средствами АФК, построенными на принципах доступности, системности и постепенного нарастания как в недельном, так и в годовом цикле занятий.

4. С целью разработки программы АФК для девочек-подростков с нарушением интеллекта необходимо включение средств спортивно-адаптивно-физической культуры на основе игровой деятельности, где футбол является доступной игрой и наиболее эффективной как в плане формирования психофизической и психомоторной сферы, так и с точки зрения когнитивной, регулятивной, волевой и психосоциальной сферы. Это основа реабилитации девочек-подростков с нарушением интеллекта в системе АФК.

Литература

1. Антипов, А. В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе : науч.-методич. пособие / А. В. Антипов, В. П. Губа, С. Ю. Тюленьков. – М. : Советский спорт, 2008. – 152 с.

2. Бернштейн, Н. А. Очерки по физиологии движений и активности / Н. А. Бернштейн. – М. : Наука, 1990. – С. 48.

3. Бернштейн, Н. А. Физиология движений и активность / Н. А. Бернштейн. – М. : Наука, 1990. – 495 с.

4. Веневцев, С. И. Оздоровление и коррекция психологического развития детей с нарушением интеллекта средствами адаптивной физической культуры / С. И. Веневцев, А. А. Дмитриев. – М. : Советский спорт, 2004. – 104 с.

5. Дмитриев, А. А. Физическая культура в специальном образовании : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А. А. Дмитриев. – М. : Академия, 2002. – 176 с.

6. Мастюкова, Е. М. Психология детей с нарушениями и отклонениями психического развития / Е. М. Мастюкова. – СПб. : Питер, 2001. – 177 с.

7. Психология и педагогика игры дошкольника / под ред. А. В. Запорожца, А. П. Усовой. – М. : Просвещение, 1966. – 352 с.

8. *Шапкова, Л. В.* Средства адаптивной физической культуры : методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии. – М. : Советский спорт, 2001. – 152 с.

9. *Швалева, Т. А.* Комплексное использование игр в физическом воспитании старших дошкольников / Т. А. Швалева. – Красноярск, 2006. – 179 с.

References

1. *Antypov, A. V.* Dyahnostyka y trenyrovka dvyhatel'nykh sposobnostey v det·sko-yunosheskom futbole : nauch.-metodych. posobyе / A. V. Antypov, V. P. Huba, S. Yu. Tyulen'kov. – М. : Sovet·skyy sport, 2008. – 152 s.

2. *Bernshteyn, N. A.* Ocherky po fyzyolohyy dvyzhenyy y aktyvnosty / N. A. Bernshteyn. – М. : Nauka, 1990. – S. 48.

3. *Bernshteyn, N. A.* Fyzyolohyya dvyzhenyy y aktyvnost' / N. A. Bernshteyn. – М. : 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. – М. : Sovetskyy 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. – М. : Akademyya, 2002. – 176 s.

6. *Mastyukova, E. M.* Psykholohyya detey s narushenyyamy y otklonenyyamy psykhycheskoho razvytyya / E. M. Mastyukova. – SPb. : Pyter, 2001. – 177 s.

7. Психология и педагогика игры дошкольника / под ред. А. В. Запорожца, А. П. Усовой. – М. : Просвещение, 1966. – 352 с.

8. *Шапкова, Л. В.* Средства адаптивной физической культуры : методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии. – М. : Советский спорт, 2001. – 152 с.

9. *Швалева, Т. А.* Комплексное использование игр в физическом воспитании старших дошкольников / Т. А. Швалева. – Красноярск, 2006. – 179 с.

Ю. М. Ящишина

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

**ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ
У НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ВНЗ**

Ю. Н. Ящишина

*Донбасская государственная машиностроительная академия
(г. Краматорск, Украина)*

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ
В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ВУЗА**

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.

Аннотация. Статья посвящена проблеме использования здоровьесберегающих технологий в учебном процессе вуза. Презентована программа авторского спецкурса обучения основам сохранения и развития психического здоровья. Представлены результаты апробации программы спецкурса в студенческих академических группах, доказана эффективность её использования. Результаты убеждают в необходимости организации учебного процесса в вузе на принципах здоровьесбережения.

Ключевые слова: здоровье, психическое здоровье, студенческая молодёжь, учебный процесс, здоровьесберегающие технологии, авторский 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. Горашук, 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-сислової 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'язбереження молоді (І. Д. Зверева, В. В. Лях, Білл Райн, О. І Денисова, Г. Г. Ковганич). 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. Заклучна 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. Леонтєєва; 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 формульованому 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 покращанню 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.

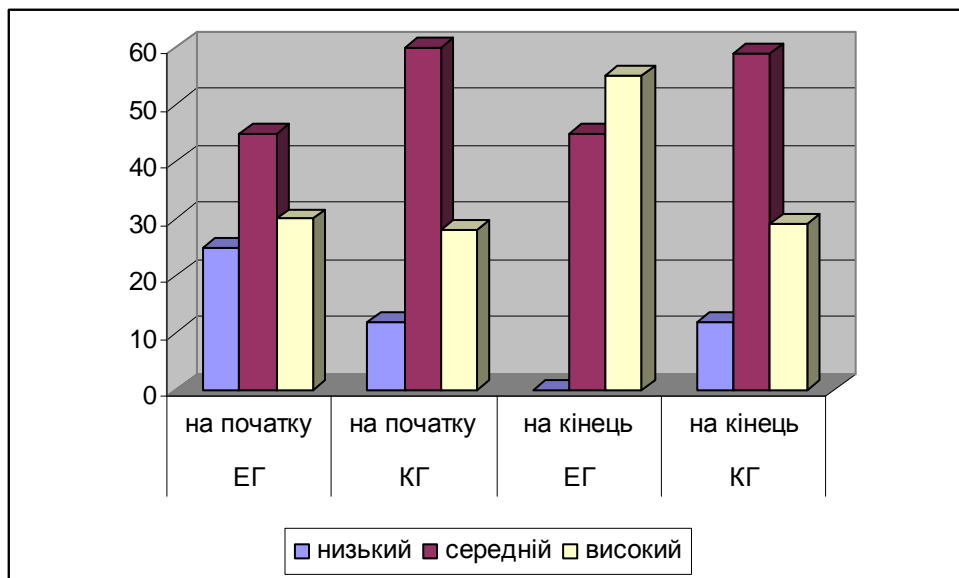


Рисунок 1 – Аналіз рівнів прояву загального індексу якості життя (ІЯЖ) за результатами формувального експерименту в експериментальній та контрольній групах, %

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. *Александровский, Ю. А.* Пограничные психические расстройства / Ю. А. Александровский. – М. : Медицина, 2000. – 496 с.
2. *Бовина, И. Б.* Представления о здоровье и болезни в молодежной среде / И. Б. Бовина // Вопросы психологии. – 2005. – № 5–6. – С. 90–97.
3. *Гавенко, В. Л.* Исследование динамики изменения психологического состояния студентов в процессе обучения / В. Л. Гавенко, И. М. Соколова // Вестник Харьковского национального университета. – 2000. – № 483. – С. 141–145. – (Серия «Психология»).
4. *Гримблат, С.* Здоровьесберегающие технологии в подготовке специалистов : учеб.-метод. пособие / С. Гримблат, В. Зайцев, С. Крамской. – Х. : Коллегиум, 2005. – 184 с.
5. *Карвасарский, Б. Д.* Психотерапия : учеб. для вузов / Б. Д. Карвасарский. – [3-е изд.] – СПб. : Питер, 2008. – 672 с.
6. *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.
7. Практикум по психології здоров'я / под ред. Г. С. Никифорова. – СПб. : Питер, 2005. – 352 с.
8. 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.
9. *Титаренко, Т. М.* Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді / Т. М. Титаренко, Л. А. Лепіхова. – К. : Міленіум, 2006. – 204 с.
10. *Яцишина, Ю. М.* Дослідження впливу соціального мікросередовища на розвиток психічного здоров'я студентів / Яцишина Ю. М. // Науковий вісник Донбаської державної машинобудівної академії : зб. наук. праць (за підтримки програми TEMPUS UNI4INNO) – Краматорськ : ДДМА, 2015. – № 1 (16Е). – С. 220–226.
11. *Яцишина, Ю. М.* Обґрунтування та організація психолого-педагогічного супроводу процесу розвитку психічного здоров'я студентської молоді / Яцишина 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.
12. *Яцишина, Ю. М.* Соціальні та особистісні чинники психічного здоров'я студентської молоді : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Яцишина Юлія Миколаївна – Луганськ, 2011. – 242 с.

References

1. *Aleksandrovskyy, Yu. A.* Pohranychnye psykhicheskiye rasstroystva / Yu. A. Aleksandrovskyy. – M. : Medytsyna, 2000. – 496 s.
2. *Bovyna, Y. B.* Predstavlenyya o zdorov'e y bolezny v molodezhnoy srede / Y. B. Bovyna // Voprosy psykholohyy. – 2005. – № 5–6. – S. 90–97.

3. *Havenko, V. L.* Yssledovanye dynamyky yzmenenyya psikhologicheskoho sostoyannya studentov v protsesse obuchenyya / V. L. Havenko, Y. M. Sokolova // Vestnyk Khar'kovskoho natsyonal'noho unyversyteta. – 2000. – № 483. – S. 141–145. – (Seryya «Psikhologyya»).

4. *Hrymblat, S.* Zdorov'esberehayushchye tekhnolohyy v podhotovke spetsyalystov : ucheb.-metod. posobye / S. Hrymblat, V. Zaytsev, S. Kramskoy. – Kh. : Kollehyum, 2005. – 184 s.

5. *Karvasarskyy, B. D.* Psykhoterapyya : ucheb. dlya vuzov / B. D. Karvasarskyy. – [3-e yzd.] – SPb. : Pyter, 2008. – 672 s.

6. *Noskov, V. I.* Osnovy psikhohihiyenichnoho zabezpechennya humanis-tychno oriyentovanoi profesiynoyi pidhotovky studentiv : avtoref. dys. na zdobuttya naukovooho stupenya d-ra psikhol. nauk : spets. 19.00.02 «Psikhofiziolohiya» / V. I. Noskov. – K., 2002. – 40 s.

7. *Praktykum po psikhologyyi zdorov'ya* / pod red. H. S. Nykyforova. – SPb. : Pyter, 2005. – 352 s.

8. *Sotsial'no-psikhologichna 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.* Psikhologichna 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 mikroseredovyscha na rozvytok psikhichnoho zdorov'ya studentiv / Yashchyshyna Yu. M. // Naukovyy visnyk Donbas'koyi derzhavnoyi mashynobudivnoyi 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 psikhologopedahohichnoho suprovodu protsesu rozvytku psikhichnoho 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 psikhichnoho zdorov'ya student-s'koyi molodi : dys. ... kand. psikhol. nauk : 19.00.07 / Yashchyshyna Yuliya Mykolayivna – Luhans'k, 2011. – 242 s.

А. Б. Бейсенова

Абай атындағы Қазақ Ұлттық педагогикалық университеті (Алматы қ., Қазақстан)

**ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНДА БІЛІМ БЕРУДІ ЖАҢАРТУ
ЖАҒДАЙЫНДА ЖОҒАРЫ ДЕФЕКТОЛОГИЯЛЫҚ БІЛІМ БЕРУДІҢ
КЕЛЕШЕГІ**

А. Б. Бейсенова

*Казахский национальный педагогический университет
имени Абая (г. Алматы, Казахстан)*

**ПЕРСПЕКТИВА ВЫСШЕГО ДЕФЕКТОЛОГИЧЕСКОГО
ОБРАЗОВАНИЯ В УСЛОВИЯХ МОДЕРНИЗАЦИИ
ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ 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.**

Андатпа: Қазақстан Республикасында білім беруді жаңарту жағдайында жоғары дефектологиялық білім берудің келешегі. Мақалада болашақ мұғалім-дефектологтарда кәсіби құзыреттіліктерді қалыптастыру және дайындаудың аспектілері қарастырылған. Білім беруді жаңарту жағдайында болашақ мұғалім-дефектологтарда кәсіби құзыреттілікті қалыптастыру және кәсіби дайындаудың қазіргі жағдайына және келешегіне талдау жасалды.

Кілтті сөздер: кәсіби құзыреттілік, білімді жаңарлату, мұғалім-дефектологтарды даярлау, білім беру талаптары, құзыреттілік тұғыр, дамуында мүмкіндігі шектеулі тұлғалар, инклюзивті білім беру

Аннотация. В статье рассматриваются аспекты подготовки и формирования профессиональных компетенции у будущих учителей-дефектологов. Проведен анализ перспективы и современного состояния подготовки и формирования профессиональных компетенции у будущих учителей-дефектологов.

Ключевые слова: профессиональная компетентность, модернизация образования, подготовка учителей-дефектологов, требования образования, компетентностный подход, личности с ограниченными возможностями в развитии, инклюзивное образование.

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

Мәселенің қойылуы және оның өзектілігі. Ұлт дамуының жаңа саяси бағытын анықтайтын «Қазақстан – 2050» стратегиясында, «... денсаулық сақтау және білім берудің тиімді жүйелерін құру» біздің мемлекетіміздің дамуының алғышартты мақсаттарының бірі болатыны қарастырылады. Соның ішінде, Стратегияда ұсынылған білім берудің саясатын дамыту үшін маңызды болып табылатын, Қазақстан Республикасының білім беру жүйесін басқарудың ұстанымы ретінде қарастыруға болатын «... бәсекеге қабілеттілік және қаржы салудан қайтарылым, табыстылық ұстанымдарындағы экономикалық прагматизм». Бұл сөздердің барлығын біздің жағдайға айналдыратын болсақ, басқаша тілмен айтқанда бұл – инклюзивті және арнайы білім беру жүйелерінің еңбегін және дамуында мүмкіндігі шектеулі балалармен жұмыс жасау үшін мамандарды даярлайтын педагогикалық жоғары оқу орындарын біріктіру мәселесі болып табылады. Қоғамның жаңа сапалы білім алу қажеттілігінің өсуінде, фундаментальді білімдердің, жалпы адамилық құндылықтардың, білімнің және тәрбиенің басқа мәдени аймақтардың алдындағы алғышарттарының маңыздылығын түсінуде, болашақ дефектологтың кәсіби даярлығын өзгертуде, олардың жұмысқа қажетті кәсіби-педагогикалық құзыреттілігін анықтау болып табылады. Қазіргі күні қоғам түлекке – болашақ маманға 20 ғасырларда нық қалыптасқан және жүзеге асырылғаннан айрықша ерекшеленетін жаңа талаптар ұсынады. Кадрлардың кәсіби дайын болмауы қазіргі күні инклюзивті білі беруді дамытудың негізгі мәселесі болып табылады және табысты тәжірибені таратуға және зерттеуге бағытталған, нақты жүйені дамытуға талап етеді. Алайда, қалыпты балалардан ажыратылатын, дамуында мүмкіндігі шектеулі оқушыларға қарай өздерінің шарттамаларының өзгеруімен, оқытудың білімдік шарттарының ерекшелігіне және даму ерекшеліктері жайлы білімдерді меңгерумен, жаңа кәсіби дағдыларды меңгерумен байланысты мұғалімдермен «кәсіби өзгеру тәжірибесін» қабылдау кезеңі жеткілікті көп уақытты алады. Өзгеше статус алған білім беру ұйымы мұғалімінің кәсіби өзгеруі жалпы білім беру үрдісіне дамуында мүмкіндігі шектеулі балалардың тиімді кірігуіне әсер етеді.[1]

Сонымен қатар келесі мәселелердің бірі болып білікті мамандармен аймақтардың қажеттілігіне шұғыл түрде жауап беруге арнайы, орта және жалпы білім беруден білімдік қызметтердің нарығында ұсыну дәрменсіз

болып келеді. Ол дегеніміз жаңа біріктірілген жағдайларда мүмкіндігі шектеулі балалармен жұмыс жасауға дайын білім беру ұйымдарының мұғалімдері және мұғалім-дефектологтарына сұраныс ұсыныстан аса түседі. Осылайша, жоғары білім беруді басқарудың орталық ұйымдарынан жауапкершілік және басқарушылық өкілеттілік аймақтыққа ауысу біршама маңызды кезенді білдіреді де, мүмкіндігі шектеулі балалармен жұмыс жасау үшін мамандарды кәсіби даярлау жүйесін басқару мәселесі өзекті болып қаралды. Біздің жағдайда, жоғары кәсіби білім беруді аймақтық басқару 2011-2020 ж. ҚР-да білім беруді дамытудың мемлекеттік бағдарламасына қойылған, инклюзивті білім беруді дамыту бойынша міндеттерді жүзеге асыру мақсатында жетуге бағыттылған және мүмкіндігі шектеулі балаларды тәрбиелейтін отбасы, қоғам мұқтаждықтарын қанағаттандыратын ұйымдастырушы-бағыттылық әрекет моделін құрастыруды ұсынады. Қоғам білім берудің жаңа сапасын, фундаменталды білім берудің маңыздылығын түсінуді, жалпы адамилық құндылықтарды, болашақ педагог-дефектологтарды кәсіби даярлығына өзгерістерді кіргізіден басқа мәдениет аймақтарының алдындағы білім беру мен тәрбиелеуді қою, маңызды кәсіби педагогикалық құзыреттіліктерді анықтау қажеттілігінің өсуі. [3]

Соңғы зерттеулердің және басылымдардың анализі. ҚР-да білім беруді жаңарту жағдайында болашақ мұғалім-дефектологтарға қажетті кәсіби құзыреттіліктер қатарын қалыптастыру және келешекке дайындаудың теориясы және тәжірибесі бойынша ғылыми басылымдардың теориялық тәжірибелік анализі біршама тәжірибені зерттеуге мүмкіндік берді. Толығырақ тоқталатын болсақ, болашақ мамандарда кәсіби құзыреттілік мәселелерін зерттеген шетелдік ғалымдар (В. А. Болотов, И. А. Зимняя, Дж. Равен, В. В. Сериков, В. Д. Шадриков және т.б.) айтатын болсақ, отандық ғалымдардан М. Абсатова, Н. Н. Хан, Н. В. Мирза, Ш. Таубаева, түзету-тәрбиелік жұмыс негізіндегі болашақ мұғалім-дефектологтарды даярлау бойынша Е. Д. Волкова, Л. В. Заверткина, Т. Ю. Корнийченко, Н. А. Мишина еңбектерін айтуға болса, бұл мәселесе аймағында зерттеу зерттеу жүргізген отандық ғалымдардан З. А. Мовкебаева, А. К. Сатова, И. А. Денисова, А. К. Жалмухамедова, А. А. Байтұрсынова, Ж. И. Намазбаева, Х. Т. Шеръязданова. [7]

Зерттеу мақсаты. ҚР-да білім беруді жаңарту жағдайында жұмыс жасауда болашақ мұғалім-дефектологтарда кәсіби құзыреттіліктерді қалыптастыру және мамандарды дайындау бойынша әдебиет көздерін зерттеу және қарастыру.

Зерттеу тапсырмалары:

1. Білім беруді жаңарту жағдайында болашақ мұғалім-дефектологтарда кәсіби құзыреттілікті қалыптастыру және мамандарды дайындау сұрақтарын зерттеу және жалпылау.

2. Болашақ мұғалім-дефектологтарда кәсіби құзыреттілікті қалыптастыру және мамандарды дайындаудың қазіргі жағдайын талдау.

Негізгі материалды баяндау. Қоғамдағы әлеуметтік-саяси, экономикалық, демографиялық және әлеуметтік-мәдени жақтарының қарқынды өзгеруі, барлық білім институттарының, соның ішінде арнайы білім беру дамуында байқалады. Мемлекеттің және қоғамның мұғалім-дефектологтарды дайындаудың сапасына талаптардың жоғарылауы дамуында мүмкіндігі шектеулі балалардың әлеуметке кірігуі және білім беруді жаһандық ізгілендіру үрдістерімен шартталған.

Болашақ маман қандай болуы керек деген сұрақ бізде туындаса, мемлекет тарапынан бұл сұраққа түрлі қаулылар және заңнамалық актілер, стандарттар арқылы жауап беруде. Жалпы инклюзивті білім беру жағдайында жұмыс жасайтын болашақ педагог-дефектологтардың стандартты емес кәсіби және өмірлік жағдайларды шешуге қабілетті, жаңаны өздігінен еркін меңгере алатын, бірнеше ғылымдар және мамандықтар түйісуінде жұмыс жасай алатын таңдаған дефектолог мамандығында оларды біріктіре отыра, еркін бағдарлана алатын, дамуында мүмкіндігі шектеулі балаларды шығармашылық үрдіске кіріктіріп балаға оның психофизикалық кемістігі бұзылыстарын алдын-алудың тез әрі сапалы көмегін көрсете алатын қазіргі ой-өрісі дамыған кәсіби маман болуы керек. Жалпы, педагог-дефектолог қазіргі жаңа жағдайларда мектеп және мектепке дейінгі білім беру мекемелерінде дамуында мүмкіндігі шектеулі балалардың түзету-педагогикалық әрекеті кезінде маңызды роль атқарады. [8]

Қазіргі кезде республикалық деңгейде дамуында мүмкіндігі шектеулі балалардың саны күннен-күнге өсуде. ПМПК мәліметтері бойынша, 141952 мүмкіндігі шектеулі бала тіркелген. Оның ішінде ерте жастағы – 8829, мектепке дейінгі – 38857, мектеп жасындағы – 94266. 123702 мүмкіндігі шектеулі балалар арнайы және жалпы білім беру мекемелерінде оқиды, логопедиялық пункттерде және психолого-педагогикалық, түзету кабинеттерінде, оңалту орталықтарында көмек алуда. Жалпы, Қазақстанда мүмкіндігі шектеулі балалар үшін 1102 арнайы білім беру ұйымдары әрекет етеді. Мүмкіндігі шектеулі балаларың көбеюі, қоғамның сұраныстығын тудыра отыра, бұл салада жұмыс жасайтын мамандар санын аз екеніне және белгілі бір аймақтың білікті мамандар туралы сұранысын қанағаттандыра алмайтынына көз жеткесізді. Сондықтан, ҚР-ң мемлекеттік жалпыға бірдей білім беру стандартына сәйкес «Дефектология» мамандығының болашақ түлегі білім беру бағдарламасының негізгі мақсаты мен міндеттеріне сәйкес, әлеуметтік әрекеттестікке, әрекет етудің әлеуметтік-қоғамдық аймақтарында белсенді қатынасқа, әлеуметтік-кәсіби аймақтардың дау-дамайларды шешуге және бірлестікке, толеранттылыққа, әлеуметтік мобильділікке дайын болу, кәсіби құзыреттіліктер аймағында өзінің шешімдеріне жауапкершілікті тартуға, проблемалы жағдайларды және т.б. шешуге, стандартты емес шешімдерді қабылдай алуға дайын болу секілді құзыреттіліктерге ие болуы керек. Жаңа жағдайларда жоғары педагогикалық білім беру жаңа мазмұнмен толықтырылады және педагогикалық кәсіби құзыреттіліктердің қалыптасуын ұсынады. Кәсіби

құзыретті қазіргі маман біліктіліктің негізгі көрсеткіші болып табылады, құзыретті маман нәтижелі шығуы бар кез-келген стандартты емес жағдайларда оны шеше ғана білмей, мәселенің негізін түсінуі керек. [2]

Қазіргі мұғалім-дефектологтардың кәсіби іс-әрекеті олардың жоғары деңгейдегі әлеуметтік құзыреттілікпен, соының ішінде кәсіби жүріс-тұрыс нормаларының негізінде әлеуметтік және кәсіби аймақтарда дау-дамауларды шешуге және ынтымақтастыққа, әлеуметтік өзара әрекет етуге дайын болуымен, ерекеше білімдік қажеттіліктері бар балаларға адекватты және сыпайы қарым-қатынасқа, эмпатияға, толеранттылыққа қабілеттілігімен сипатталуы қажет.

Орнын толтырушы оқу жүйесінің дамуы педагогтардың кәсіби құзыреттілігін жоғарлатуға жаңа тұғырларды іздеу қажеттілігіне әкеледі. Қазіргі білім беру мекемелері өзінің кәсіби әрекетінде жоғары нәтижелерге жететін және инновациялық технологияларды қолданатын, аралас ғылымдар аймағында білімге ие, анайы психология және түзету педагогикасы сұрақтарында жақсы бағдарлана алатын мамандарды қажет етеді. Мұғалім-дефектологтың кәсіби құзыреттілігі түзету-білімдік үрдістің барлық қатысушыларымен: тәрбиеленушілер, мұғалімдер және ата-аналармен өзара әрекеттену сипатымен анықталатын, оның педагогикалық әрекетінің барлық аймақтарына әсер тигізеді. Әлеуметтік аймақтағы өзгерістер, мемлекеттегі және қоғамдағы отбасылық тәрбиеге деген жоғары қызығушылық, қазіргі ғылымның дамуы отбасымен әрекет ету аймағында мұғалім-дефектологтардың кәсіби құзыреттілігінің жоғары деңгейін қажет етеді. Бұл категориядағы педагогтардың кәсіби әрекетінің ерекшелігі олардың біліктілігін жоғарылатуды ұйымдастыру және мазмұны үрдісіне ерекше жақындауды қажет етеді. [6]

Соңғы жылдары мұғалім-дефектологтардың кәсіби әрекеттілігіне көңіл аударғанда адамның өмір бойында кәсіби карьерасын құруы, кәсіби білім алуының үздіксіздігі, тұтастылық, динамикалық секілді қасиеттерді ажырата бастады. Педагогикалық білім мұғалім-дефектологтың, жалпы және арнайы қабілеттерінің, кәсіби сапалар қалыптастыру үрдісі ретінде қарастырылады. Мұғалім-дефектологтың кәсіби құзыреттілігін жүзеге асыру дамуында мүмкіндігі шектеулі балаларды тәрбиелеу және оқыту амалдары және тәсілдерімен, жаңа формаларын меңгерумен, тәжірибеге жақмы педагогикалық тәжірибені енгізуге және жалпылауға, зерттеуге, педагогикалық шеберлікті жоғарылату сұрақтарында педагогтарға тәжірибелік көмек көрсетуді ұсынады. Сонымен қатар, мұғалім-дефектологтардың кәсіби әрекетін сүйемелдеуде теориялық және ұйымдастырушы педагогикалық жобалардағы маңызыды есептеледі. Мұғалім-дефектологтардың кәсіби-құзыреттілігін жетілдіру оның кәсіби деңгейінің үздіксіз және жүйелі жоғарылауы есебінде жүзеге асырылады. Жоғарыда айтылғандай, қазіргі уақытта өзінің кәсіби әрекетінде жоғары нәтижелерге қол жеткізе алатын мектепке дейінгі мекемелеріне, жалпы білім беру мектептеріне, арнайы білім беру ұйымдарында жоғары білікті дефектолог ма-

мандар қажет. Себебі, жыл сайын психофизикалық дамуында ауытқуы бар балалар саны артуда. Сондықтан, арнайы білім беру жүйесінің даму шартында, әлеуметтік-экономикалық жағдайларда елімізде мұғалім-дефектологтарды мүмкіндігі шектеулі тұлғаларға дер кезінде көмек көрсетуі үшін сапалы дайындау қажеттілігі туындап отыр.[4]

Егерде Н. Н. Малофеев, Л. В. Занкова секілді ғалымдардың еңбегіне көңіл аударатын болсақ, дамытушы және білімдік, тәрбиелік міндеттерді шешуге бағытталған, өз әрекетін түсінуге, педагогикалық мамандық мұғалім-дефектологтың жоғары кәсіби білімнің қажет ететінін анықтауға болады. [3]

Осылайша, ғылыми еңбектерін зерттей отыра, кәсіби құзыреттілік өзіне білім беру үрдісінің компоненттері туралы білімді енгізетінін: мақсатын, мазмұнын, құралдарын, объектісін, нәтижесін, өзін кәсіби әрекет субъектісі ретінде, кәсіби әрекет амалдарын қолдану тәжірибесі және шығармашылық компонент, кәсіби-педагогикалық біліктер. Дефектологтың кәсіби әрекеттілік аймағы – инклюзивті білім беру бағдарламаларын жүзеге асыратын білім беру мекемелерінде, арнайы мектепке дейінгі және мектептік білім беру мекемелерінде, сонымен қатар денсаулық сақтау, әлеуметтік қорғау құрылымдарында дамуында мүмкіндігі шектеулі тұлғаларға (балаларға, жасөспірімдерге, ересектерге) білім беру болып табылады. [5]

Дефектологтың кәсіби әрекеттілігінің объектісі жалпы-білімдік және әлеуметтік-бейімдік жүйелер, оңалтушылық, түзету-білімдік, түзетедамытушылық, оқыту-тәрбиелік және оңалтушылық үрдістер болып табылады. Модульді дайындық түрлі аймағына сәйкес дамуында мүмкіндігі шектеулі ересектер және түрлі категориядағы балалармен түлектін әр түрлі кәсіби әрекетке дайындығын қамтамасыз етіліп, арнайы құзыреттіліктер қалыптасуы қажет. Мұғалім-дефектологтың кәсіби әрекеті арнайы білім берудің дифференциалды жүйесінде, инклюзивті білім берудің түрлі формаларында, қашықтықтан, үйде, отбасылық тәрбие, әлеуметтік қорғау және денсаулық сақтау секілді әр түрлі мекемелерде іске асуы мүмкін.

Қорытынды. Ғылыми әдебиетті талдау білім беруді жаңарту жағдайында болашақ мұғалім-дефектологтарда кәсіби құзыреттілікті қалыптастыру және дайындаудың теориясы және тәжірибесін зерттеуге мүмкіндік береді.

Отандық және шетелдік педагогтардың, психологтардың, дефектологтардың еңбектерінің теориялық анализі білім беруді жаңарту жағдайында болашақ мұғалім-дефектологтарда кәсіби құзыреттілікті қалыптастыру және дайындау ерекшеліктерінің дамуын қарастыруға мүмкіндік береді.

Осылайша жоғарыда айтылғанды қорытындылай келе, отандық білім берудің жаңарлау кезеңінде дамудың негізгі шарты ретінде кәсіби-педагогикалық мәдениеттің негізгі құрамдас бөлігі ретінде мұғалім-дефектологтың кәсіби құзыреттілігін жоғарылату болып табылады.

Ал, қазіргі зерттеушілердің еңбектері білім беруді жаңарту жағдайында болашақ мұғалім-дефектологтарда кәсіби құзыреттілікті қалыптастыру және дайындау мәселелерінде олардың тәжірибесін қолдануға қазіргі қоғам талаптарына сәйкес бәсекеге қабілетті маман дайындауға мүмкіндік береді.

Кейінгі зерттеулердің келешегі. Барлық әлемде инклюзивті білім беру идеясының дамуына сәйкес, жаңа талаптарға сәйкес білім беруді жаңарту жағдайында болашақ мұғалім-дефектологтарда кәсіби құзыреттілікті қалыптастыру және дайындауды кең ауқымда жүзеге асырып, жетілдіру қажет.

Литература

1. Послание Президента РК Н. А. Назарбаева народу Казахстана. 17 января 2014 г. Казахстанский путь – 2050: Единая цель, единые интересы, единое будущее.

2. Қазақстан Республикасының 2011–2020 жылдарға арналған білім беруді дамытудың мемлекеттік бағдарламасы.

3. Статистика системы образования Республики Казахстан. – Астана : Информационно-аналитический центр, 2015. – 282 с.

4. Акаева, Е. Л. Мониторинг профессионального становления будущего учителя на основе компетентностного подхода / Е. Л. Акаева // Педагогическая диагностика. – 2006. – № 3. – С. 13–18.

5. Ахметова, Г. К. Стратегические ориентиры модернизации системы повышения квалификации в РК / Г. К. Ахметова // Менеджмент в образовании. – № 4(63). – С. 6–12.

6. Баскаев, Р. М. О тенденциях изменений в образовании и переходе к компетентностному подходу / Р. М. Баскаев // Инновации в образовании. – 2007. – № 1. – С. 10–15.

7. Генике, Е. А. Профессиональная компетентность педагога / Е. А. Генике. – М., 2008. – С. 135.

8. Корженевич, Т. Л. Формирование у будущего педагога-дефектолога компетентности взаимодействия с ребенком с отклонениями в развитии : диссертация ... кандидата педагогических наук : 13.00.08 / Корженевич Татьяна Львовна ; [Место защиты: Астрахан. гос. ун-т]. – Астрахань, 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 didaktika: specialieji poreikiai bendrojo lavinimo mokykloje: mokymo priemonė / A. Galkienė. – Šiauliai: Šiaulių universitetas, 2005. – 210 p.

References

1. Poslanye Prezidenta RK N. A. Nazarbaeva narodu Kazakhstana. 17 yanvarya 2014 h. Kazakhstanskiy put' – 2050: Edynaya tsel', edynye ynteresy, edynoe budushchee.
2. Қазақстан Республикасының 2011–2020 жылдарға арналған білім беруді дамытудың мемлекеттік бағдарламасы.
3. Statystyka systemy obrazovaniya Respublyky Kazakhstan. – Ynformatsyonno-analytycheskiy tsentr. – Astana, 2015. – 282 s.
4. Akaeva, E. L. Monitoryng professyonal'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 povysheniyya kvalyfykatsyy v RK / H. K. Akhmetova // Menedzhement v obrazovaniyu. – № 4(63). – S. 6–12.
6. Baskaev, R. M. O tendentsyakh yzmeneniy v obrazovaniyu y perekhode k kompetentnostnomu podkhodu/ R. M. Baskaev // Ynnovatsyy v obrazovaniyu. – 2007. – № 1. – S. 10–15.
7. Henyke, E. A. Professyonal'naya kompetentnost' pedahoha / E. A. Henyke. – M., 2008. – S. 135.
8. Korzhenevych, T. L. Formirovaniye u budushcheho pedahoha-defektoloha kompetentnosti vzaymodeystviyya s rebenkom s otkloneniyyami v razvytiyu : dySSERTatsyya ... kandydata pedahohycheskiykh nauk : 13.00.08 / Korzhenevych Tat'yana L'vovna ; [Mesto zashchyty: Astrakhan. hos. un-t]. – Astrakhan', 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 ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ
В УМОВАХ ІНКЛЮЗІЇ**

В. В. Шевцова

*Глуховский национальный педагогический университет
имени Александра Довженко (г. Глухов, Украина)*

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИКТ В ОБУЧЕНИИ АНГЛИЙСКОМУ ЯЗЫКУ
УЧЕНИКОВ С ОСОБЕННЫМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ
ПОТРЕБНОСТЯМИ В УСЛОВИЯХ ИНКЛЮЗИИ**

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.

Аннотация. В статье анализируется инклюзивное и специальное образования. Приведена классификация специальных учебных заведений. Отмечается целесообразность введения инклюзивного образования. Рассматривается информация относительно инклюзивного образования в Украине. Акцентируется внимание на основной задаче современного педагога – подготовке ученика к жизни в информационном обществе. Перечисляются преимущества использования ИКТ в образовательном процессе. Рассматриваются разновидности ИКТ, которые чаще всего используются

в образовательном процессе. Обосновываются важность и уместность использования ИКТ во время изучения английского языка детьми с особыми образовательными потребностями в условиях инклюзивного образования.

Ключевые слова: специальное образование, инклюзивное образование, дети со специальными образовательными потребностями, ИКТ, английский язык.

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 освіти 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 цікавилася 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 важкими 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 проектів, 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 англійських 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, сформується 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 статі 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. *Борисов, В. В.* Використання інформаційних технологій для розвитку творчого мислення / В. В. Борисов, С. В. Борисова [Електронний ресурс] – Режим доступу: http://intellect-invest.org.ua/ukr/pedagog_editions_e_magazine_pedagogical_science_arhiv_pn_n2_2009_st_12/.
7. Використання інформаційних технологій в умовах спеціального та інклюзивного навчання дітей зі слухомовленнєвими порушеннями / В. В. Засенко, А. А. Колупаєва, Б. С. Мороз, В. П. Овсяник [Електронний ресурс] – Режим доступу: https://docviewer.yandex.ua/?url=http%3A%2F%2Fcsr-vabos.at.ua%2F_id%2F0%2F9.pdf&name=9.pdf&page=1&c=5696b9e9c30d.
8. *Мороз, Б. С.* К вопросу о внедрении компьютерной технологии в специальное обучение детей с особыми образовательными потребностями / Б. С. Мороз, В. П. Овсяник [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://csr-vabos.com.ua/Vnedrenie>.
9. 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>.
10. *Денежкина, Т. А.* Применение информационно-коммуникационных технологий на уроках английского языка общеобразовательной школы / Т. А. Денежкина [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://www.openclass.ru/dig-resource/218950>.

References

1. *Chernenko, N. M.* Inklyuziya v Ukraini: realiyi s'ohodennya / N. M. Chernenko [Elektronnyy resurs] – rezhyom 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.* Inklyuzyvna osvita: realiyi ta perspektyvy : monohrafiya / A. A. Kolupayeva. – K. : Sammit-Knyh, 2009. – 272 s. : il. – (Seriya «Inklyuzyvna osvita»).
3. *Martynyuk, I. A.* Patopsykholohiya : navchal'nyy posibnyk / I. A. Martynyuk. – K. : Tsentr uchbovoyiliteratury, 2008. – 208 s.
4. Vseukrayins'kyy fond «Krok za krokom» [Elektronnyy resurs] – Rezhyom dostupu: <http://ussf.kiev.ua/about/>.
5. *Pinchuk, H. H.* Mul'tymediyni zasoby navchannya yak vyrishal'nyy faktor efektyvnosti navchal'noho protsesu / H. H. Pinchuk, O. V. Tytar [Elektronnyy resurs] – Rezhyom dostupu: http://osvita.ua/school/lessons_summary/proftech/34663/.
6. *Borysov, V. V.* Vykorystannya informatsiynykh tekhnolohiy dlya rozvytku tvorchoho myslennya / V. V. Borysov, S. V. Borysova [Elektronnyy resurs] – Rezhyom dostupu: http://intellect-invest.org.ua/ukr/pedagog_editions_e-magazine_pedagogical_science_arhiv_pn_n2_2009_st_12/.
7. Vykorystannya informatsiynykh tekhnolohiy v umovakh spetsial'noho ta inklyuzyvnoho navchannya ditey zi slukhomovlennyyevymy porushennyamy / V. V. Zasenko, A. A. Kolupayeva, B. S. Moroz, V. P. Ovsyanyk [Elektronnyy resurs] – Rezhyom dostupu: https://docviewer.yandex.ua/?url=http%3A%2F%2Frc-vabos.at.ua%2F_id%2F0%2F9.pdf&name=9.pdf&page=1&c=5696b9e9c30d.
8. *Moroz, B. S.* K voprosu o vnedrenny komp'yuternoy tekhnolohyy v spetsyal'noe obuchenye detey s osobymy obrazovatel'nymy potrebnostyamy / B. S. Moroz, V. P. Ovsyanyk [Elektronnyy resurs] – Rezhyom dostupu: <http://csr-vabos.com.ua/Vnedrenie>.
9. Polozhennya pro spetsial'ni klasy dlya navchannya ditey z osoblyvymy osvitnimy potrebamy u zahal'noosvitnikh navchal'nykh zakladakh [Elektronnyy resurs] – Rezhyom dostupu: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/z1412-10>.
10. *Denezhkyna, T. A.* Prymenenye ynformatsyonno-kommuny-katsyonnykh tekhnolohyy na urokakh anhlyyskoho yazyka obshcheobrazovatel'noy shkoly / T. A. Denezhkyna [Elektronnyy resurs] – Rezhyom dostupu: <http://www.openclass.ru/dig-resource/218950>.

Г. М. Гончаренко

ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»

(м. Слов'янськ, Україна)

**ОБҐРУНТУВАННЯ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ
ОСОБЛИВОСТЕЙ ПІЗНАВАЛЬНОЇ АКТИВНОСТІ
РОЗУМОВО ВІДСТАЛИХ УЧНІВ НА УРОКАХ ФІЗИКИ**

А. Н. Гончаренко

ГВУЗ «Донбасский государственный педагогический университет»

(г. Славянск, Украина)

**ОБОСНОВАНИЕ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ
ОСОБЕННОСТЕЙ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ
УМСТВЕННО ОТСТАЛЫХ УЧАЩИХСЯ НА УРОКАХ ФИЗИКИ**

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.

Аннотация. В статье освещена роль обучения, содержание уроков физики для развития познавательной активности лиц с недостатками умственного развития. Автором отмечено, что обучение является основным путем коррекции недоразвития психики детей с психофизическими недостатками, поскольку находится в неразрывном триединстве: обучение, воспитание, развитие. Познавательная активность является одной из важных

черт личности, поскольку она выступает основой развития самостоятельности, творческой учебно-познавательной деятельности, раскрытия ее предпочтений и способностей. В статье определены задачи и методика констатирующего эксперимента выявления уровня сформированности познавательной активности умственно отсталых учащихся на уроках физики.

Ключевые слова: обучение, умственно отсталые учащиеся, физика, познавательная активность, самостоятельность, интерес.

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 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. Groшенкова, 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 самостійно 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 самостійному 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 воно 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), самостійності, 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. Мерсіанової, 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 вчителя 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, досліди.

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 «Фізика» (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 схвильованість, 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 наштовхуючи 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. *Выготский, Л. С.* Собрание сочинений : в 6 т. / Л. С. Выготский. – М. : Педагогика, 1984. – Т. 5. – 369 с.
2. Основы обучения и воспитания аномальных детей / под общей редакцией проф. А. И. Дьячкова. – М. : Просвещение, 1965. – 343 с.
3. *Еременко, И. Г.* Олигофренопедагогика / И. Г. Еременко. – К. : Вища школа, 1985. – 328 с.
4. *Липа, В. А.* Основы коррекционной педагогики : учебное пособие / В. А. Липа. – Донецк : 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.* Основы корекційної педагогіки : навчально-методичний посібник / С. П. Миронова, О. В. Гаврилов, М. П. Матвева ; за заг. ред. С. П. Миронової. – Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2010. – 264 с.
7. *Морозова, Н. Г.* Формирование познавательных интересов у аномальных детей (сравнительно с нормой) / Наталья Морозова. – М. : Просвещение, 1969. – 280 с.
8. Психологическая наука и педагогическая практика. НИИ психологии УССР. – 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. Vyhotskiy, L. S. *Sobranie sochineniy* : v 6-ty t. / L. S. Vyhotskiy. – М. : Pedagogika, 1984. – Т. 5. – 369 s.

2. *Osnovy obucheniya y vospitaniya anomal'nykh detey* / pod obshchey redaktsiyey prof. A. Y. D'yachkova. – М. : Prosvishchenye, 1965. – 343 s.

3. Eremenko, Y. H. *Olyhofrenopedagogika* / Y. H. Eremenko. – К. : Vyshcha shkola, 1985. – 328 s.

4. Lyba, V. A. *Osnovy korrektsionnoy pedagogiky : uchebnoe posobie* / V. A. Lyba. – 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 korektsionnoyi pedagogiky : navchal'no-metodychnyy posibnyk* / S. P. Myronova, O. V. Havrylov, M. P. Matvyeva ; za zah. red. S. P. Myronovoyi. – Kamyanets'-Podil's'kiy : Kamyanets'-Podil's'kiy 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. – М. : Prosvishchenye, 1969. – 280 s.

8. *Psikhologicheskaya nauka y pedagogicheskaya praktyka. NYY psikhologiyi USSR*. – К. : Rad. shkola, 1983. – 236 s.

9. Syn'ov, V. M. *Korektsiyna psikhopedagogika: Olyhofrenopedagogika* : pidruchnyk. Ch. I: Zahal'ni osnovy korektsionnoyi psikhopedagogiky (olyhofrenopedagogiky) / V. M. Syn'ov. – К. : Vyd-vo NPU imeni M. P. Drahomanova, 2007. – 238 s.

10. *Fizyka 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'. – К. : Polihrafknyha, 2010. – 63 s.

О. М. Олійник

Донбаська державна машинобудівна академія

**ЕТАПНА СИСТЕМА КОРЕКЦІЙНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
ДІТЕЙ З РОЗЛАДОМ МОВЛЕННЯ**

О. Н. Олейник

Донбасская государственная машиностроительная академия

**ЭТАПНАЯ СИСТЕМА КОРРЕКЦИОННОГО ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ РЕЧИ**

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.

Аннотация. Основная цель научного исследования, изложенного в статье, заключается в разработке и апробации этапной системы коррекционного физического воспитания учеников с нарушением речи, которая включает сочетание форм физической культуры и логопедического влияния. В работе представлена структура операционно-познавательного этапа физического воспитания коррекционной направленности с учетом когнитивных, аксиологических и праксиологических компонентов формирования функциональных систем двигательной деятельности указанных учеников.

Ключевые слова: ученики, нарушение речи, двигательные функции, физическая коррекция, программированный подход.

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 сходинкоподібної 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. О построении движений / Н. А. Берштейн. – М. : Медгиз, 1947. – 255 с.
2. Дудьев, В. П. Развитие движения у учащихся с речевыми нарушениями / В. П. Дудьев // Актуальные проблемы дефектологии : тез. докл. межвуз. науч. конференции. – М. : МГПИ, 1991. – С. 54.
3. Логвинова, Л. Л. Логопедическая работа по устранению нарушений звукопроизношения / Л. Л. Логвинова, Т. Л. Лактюшина. – Славянск : Изд-во СГПИ, 2000. – 92 с.
4. Лях, В. И. Идеи Н. А. Бернштейна и их развитие в науке и практике / В. И. Лях // Теория и практика физической культуры. – М., 1991 – № 3. – С. 15.
5. 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.
6. 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.

7. *Сіньов, В. М.* Основи дефектології В. М. Сіньов, Г. М. Коберник. – К. : Вища школа, 1994. – 143 с.

8. *Шеремет, М. К.* Особенности речевой готовности слабослышащих детей к школьному обучению / М. К. Шеремет // Коррекционное обучение и воспитание детей с нарушениями слуха и речи : сборник научных трудов / за заг. ред. Е. Ф. Собонович. – К. : КГПИ, 1989. – 128 с.

References

1. *Bershteyn, N. A.* O postroenyy dvyzhenyy / N. A. Bershteyn. – М. : Medhyz, 1947. – 255 s.

2. *Dud'ev, V. P.* Razvyye dvyzhenyya u uchashchyxhsya s rechevyy narushenyyamy / V. P. Dud'ev // Aktual'nye problemy defektolohyy : tez. dokl. mezhvuz. nauch. konferentsii. – М. : МНПУ, 1991. – S. 54.

3. *Lohvynova, L. L.* Lohopedycheskaya rabota po ustranenyuy narushenyy zvukoproyznoshenyya / L. L. Lohvynova, T. L. Laktyushyna. – Slavyansk : Yzd-vo S·HPY, 2000. – 92 s.

4. *Lyakh, V. Y.* Ydey N. A. Bernshteyna y ykh razvyye v nauke y praktyke / V. Y. Lyakh // Teoryya y praktyka fyzycheskoy kul'tury. – М., 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 slaboslyshashchykh 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. : КНПУ, 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.

Іващук 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 «ДОІППО» (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