

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
Державний університет фізичного виховання і спорту Республіки Молдова
Кишинівський державний педагогічний університет ім. В. Крянге
Казахський національний педагогічний університет ім. Абая
Вірменський державний інститут фізичної культури
Вища школа управління та адміністрації в м. Ополє
Череповецький державний університет
Національний інститут освіти
Міністерства освіти Республіки Білорусь



ПЕДАГОГІКА І СУЧАСНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Збірник наукових праць

**III Міжнародної
науково-практичної конференції
18–19 квітня 2017 року**



**Краматорськ
ДДМА
2017**

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
Державний університет фізичного виховання і спорту Республіки Молдова
Кишинівський державний педагогічний університет ім. В. Крянге
Казахський національний педагогічний університет ім. Абая
Вірменський державний інститут фізичної культури
Вища школа управління та адміністрації в м. Ополє
Череповецький державний університет
Національний інститут освіти
Міністерства освіти Республіки Білорусь

ПЕДАГОГІКА І СУЧАСНІ АСПЕКТИ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Збірник наукових праць

III Міжнародної
науково-практичної конференції

18–19 квітня 2017 року

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

Рекомендовано до друку вченою радою
Донбаської державної машинобудівної академії
(протокол № 6 від 23.02.2017)

Краматорськ
ДДМА
2017

Редакційна колегія: **Ковальов В. Д.**, д-р техн. наук, проф., ректор ДДМА; **Грибан Г. П.**, д-р пед. наук, проф., акад. АН ВО України, зав. каф. фіз. виховання та рекреації ЖДУ ім. І. Франка; **Курок О. І.**, д-р іст. наук, проф., ректор ГНПУ ім. О. Довженка; **Омельченко С. О.**, д-р пед. наук, проф., ректор ДДПУ; **Беленький П. П.**, канд. пед. наук, дир. ПКФ МТУЗІ; **Покуса Тадеуш**, д-р, проректор Вищої школи управління та адміністрації в Ополє; **Фоміна С. О.**, дир. ДМЦПРІ; **Борисов В. В.**, д-р пед. наук, проф. каф. менедж. освіти і психол. ДОППО; **Фесенко А. М.**, канд. техн. наук, проф., перший проректор ДДМА; **Турчанін М. А.**, д-р техн. наук, професор, проректор з наукової роботи, управління розвитком та міжнародних зв'язків ДДМА; **Мироненко Є. В.**, д-р техн. наук, проф., декан ф-ту екон. і менедж. ДДМА; **Олійник О. М.**, зав. каф. ФВіС ДДМА; **Філінков В. І.**, канд. наук з фіз. виховання та спорту, проф. каф. ФВіС ДДМА; **Мовкебаєва З. А.**, д-р пед. наук, проф., зав. каф. психол. і спец. освіти ІМід КазНПУ ім. Абая; **Григорян С. В.**, д-р мед. наук, проф. каф. кінезіології ВДІФК; **Колєда В. А.**, д-р пед. наук, проф., зав. каф. ФВіС БДУ, засл. тренер Республіки Білорусь; **Агапій Є. Є.**, д-р пед. наук, доц., зав. каф. кінетотерапії ДУФВіС; **Сокрут В. М.**, д-р мед. наук, проф., зав. каф. фіз. реабілітації, фізіотерапії, спорт. медицини ДонНМУ; **Остенда А.**, д-р філософії, декан ф-ту архітектури, Вища технічна школа в Катовіце; **Бодоріна К. А.**, канд. пед. наук, доц. КДПУ; **Ярмолинський В. І.**, канд. пед. наук, доц., заст. зав. каф. з наук. і інновац. діяльн. каф. ФВіС БДУ, засл. працівник БДУ; **Авакян А. В.**, канд. пед. наук, доц., декан ф-ту спец. освіти ВДПУ; **Малахова Ж.В.**, канд. наук з фіз. виховання та спорту, доц., ДонНМУ; **Азатян Т. Ю.**, канд. пед. наук, доц. каф. спец. педаг. і психол., заст. декана ф-ту спец. освіти з науки та післявуз. освіти ВДПУ ім. Х. Абовяна; **Долинний Ю. О.**, канд. пед. наук, доц. каф. ФВіС ДДМА.

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

Педагогіка і сучасні аспекти фізичного виховання : зб. наук. праць
П 24 III Міжнар. наук.-практ. конф., (18–19 квітня 2017 року) / за заг. ред.
Ю. О. Долинного. – Краматорськ : ДДМА, 2017. – 479 с.

ISBN 978-966-379-791-5.

Висвітлено актуальні питання методології, теорії та практики фізичної культури і 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 978-966-379-791-5

© ДДМА, 2017

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1. АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ	8
<i>В. Н. Пристинский, Т. Н. Пристинская, В. В. Панченко. Ответственность за здоровье как духовная и культурная ценность в гармонизации практической деятельности педагога</i>	8
<i>М. Р. Арпентьева. Основные направления работы спортивного психолога</i>	14
<i>Т. П. Сергеева, С. В. Халайджі. Суб'єктивні показники стану здоров'я як мотивація студентів до здоров'язбереження.....</i>	28
<i>Ж. В. Малахова, О. Н. Олейник. Основы концепции саморазвития в системе физического воспитания студентов</i>	37
<i>Ж. В. Малахова, В. Н. Сокрут. Формирование процесса физического воспитания в самостоятельном режиме занятий</i>	44
<i>Т. В. Шепеленко. Комплексна підготовка спортсменів 17–22 років, що спеціалізуються у спортивній аеробіці.....</i>	52
<i>І. Ю. Самохвалова, В. В. Мелюшкина. Фізичне виховання в спеціальних медичних групах аграрного університету</i>	60
<i>А. О. Качан, В. М. Пристинський, В. І. Філінков. Інформаційно-комунікаційні технології на заняттях фізичною культурою як чинник інноваційного освітнього простору навчального закладу</i>	66
<i>В. А. Гонцов, О. М. Олійник. Оптимізація процесу фізичного виховання на основі спортивно орієнтованих технологій</i>	71
<i>Е. В. Селиванов. Физическое воспитание студентов высших учебных заведений и формирование мотивации к занятиям.....</i>	77
<i>Ю. С. Сорокін, Д. О. Чернишов. Вирішення сучасних проблем функціонування системи фізичної культури і спорту у ВНЗ України шляхом її аналізу в країнах зарубіжжя.....</i>	84
<i>В. В. Тимошенко, В. С. Булига. Вплив фізичних навантажень на психоемоційний і фізичний стан студентів вищих навчальних закладів.....</i>	92
<i>М. В. Єрмоленко, Ж. В. Малахова. Формування мотиваційно-ціннісних орієнтацій студентів вищих медичних закладів освіти до систематичних занять фізичним вихованням та спортом</i>	98
<i>М. В. Ермоленко, О. А. Верещак. Актуальные вопросы моделирования спортивно ориентированной двигательной активности студентов на основе применения в учебно-воспитательном процессе средств гандбола</i>	105

<i>О. В. Єрмоленко, С. Ф. Маланчук.</i> Спортивно орієнтована рухова активність як соціально-педагогічна модель інтеграції студентської молоді в соціальну систему	112
<i>О. В. Єрмоленко, Ж. В. Малахова.</i> Актуальні питання нормативно-правового забезпечення процесу фізичного виховання студентської молоді в умовах адаптації національного законодавства до права Європейського Союзу	119
<i>В. А. Хаджинов, Н. Г. Чекмарьова.</i> Особливості мотивації студентів до занять фізичною культурою	126
<i>Н. Г. Чекмарьова, В. А. Хаджинов.</i> Організація самостійної роботи з фізичного виховання студентів ВНЗ.....	134
<i>В. П. Родигіна.</i> Формування культури здоров'я студентів у педагогічному процесі вищого навчального технічного закладу	141
<i>Т. С. Брюханова, Д. Н. Седюк.</i> Оптимизация процесса физического воспитания студенческой молодежи на основе применения технологии спортивно ориентированной двигательной активности	147
<i>А. К. Тертишина, С. О. Черненко.</i> Формування у студентів вищих навчальних закладів потреби фізичного вдосконалення в процесі самостійних занять	155
<i>О. І. Холодний, П. Є. Герасименко.</i> Вагомість факторів, що характеризують здоровий спосіб життя	165
<i>В. И. Новицкая, В. А. Коледа.</i> Управление физической подготовкой студентов	170
РОЗДІЛ 2. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ.....	178
<i>А. В. Федоряка, Н. В. Бачинська.</i> Розвиток координаційних здібностей у дівчаток 8–9 років, що займаються фігурним катанням на ковзанах в оздоровчих групах	178
<i>Н. О. Акімова, С. С. Олифировська.</i> Фізична культура як засіб фізичного розвитку молоді в Україні	185
<i>Т. П. Козій.</i> Адаптація серцево-судинної системи спортсменів-орієнтувальників до фізичного навантаження в залежності від типу їх тілобудови	192
<i>І. К. Ширін, Ю. О. Долинний.</i> Впровадження спортивно орієнтованого фізичного виховання в навчальний процес вищих навчальних закладів.....	200
<i>Ю. К. Хмельницкая, В. В. Ефанова.</i> Функциональное обеспечение организма лыжников-гонщиков при преодолении подъёмов различной сложности.....	207
<i>Н. О. Акімова, А. А. Приємська.</i> Фізичне виховання студентів із різним рівнем фізичного стану з використанням сучасних тенденцій	217

<i>В. О. Дронь, С. О. Черненко.</i> Основи методології науково-дослідної роботи у фізичному вихованні	225
<i>С. А. Глухов, В. Ф. Воробьёв.</i> Дифференцированный подход к тренировочному процессу бодибилдеров в зависимости от конституционного самотипа	233
<i>Г. П. Грибан.</i> Діяльність гімнастичного товариства «Сокіл» у Волинській губернії після жовтневого перевороту	239
<i>В. И. Филинков, Д. П. Диденко.</i> Оптимизация модели физического воспитания студентов.....	248
РОЗДІЛ 3. ОЗДОРОВЧА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА.....	256
<i>О. А. Телих, С. В. Переверзева.</i> Формування соціальних компетентностей учнів на уроках фізичної культури як умова успішної самореалізації особистості в соціумі через проект «Fair Play – Чесна Гра»	256
<i>С. В. Григорян, А. С. Оганджанян.</i> Влияние армянских национальных танцев на функциональное состояние сосудов нижних конечностей.....	263
<i>Ю. Ю. Мусхаріна, Е. В. Виноградов.</i> Основні напрямки оздоровчої фізичної культури в загальноосвітньому закладі.....	267
<i>Ю. А. Лутовинов, В. М. Лисенко, В. Г. Олешко.</i> Соотношение средств общей и специальной направленности в подготовительном периоде годичного макроцикла юных тяжелоатлетов различных групп весовых категорий	274
РОЗДІЛ 4. ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ.....	283
<i>Ю. М. Яцишина, І. С. Алексейчук.</i> Особливості розвитку психічного здоров'я в студентському віці.....	283
<i>А. Н. Погорлецки, Р. Д. Узун.</i> Результаты применения БОС-терапии в реабилитации детей со сколиозом	290
<i>M. V. Corman, A. A. Zavalisca.</i> Obezitatea ca factor negativ în dezvoltarea fizică a elevilor claselor gimnaziale i – viii – a din republica moldova.....	298
<i>Sarev I. I., Agapii E. E.</i> Studiul manifestării calităților psihofizice la persoanele cu afectiuni degenerative ale coloanei vertebrale.....	305
РОЗДІЛ 5. ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ.....	312
<i>М. П. Оспанбаева.</i> Болашақ мамандарға заманауи білім берудің психологиялық аспектілері.....	312

<i>А. К. Джумабаева, А. А. Мусилманкулова. Адамгершілік-рухани тәрбиенін маңыздылығы.....</i>	319
<i>Ю. Ю. Мосейчук. Використання інноваційних педагогічних технологій під час формування культури здоров'я в майбутніх учителів фізичної культури.....</i>	329
<i>Н. Ю. Борейко, Л. Л. Азаренкова. Формування лідерських якостей у майбутніх фахівців спеціальності «Фізична культура і спорт»</i>	336
<i>І. Ю. Остополець. Психологічний супровід й екофасилітація в процесі підготовки майбутніх фахівців із фізичного виховання і спорту</i>	344

РОЗДІЛ 6. АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ОРТОПЕДАГОГІКИ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ.....349

<i>С. В. Коношенко. Специфіка організації волонтерської діяльності майбутніх соціальних педагогів у реабілітаційних центрах</i>	349
<i>М. С. Сікало. Особливості виховної роботи з дітьми девіантної поведінки в умовах реабілітаційного центру.....</i>	355
<i>П. А. Віндюк, К. А. Кулик. Ефективність використання елементів фехтування у фізичній реабілітації осіб із набутим ураженням опорно-рухового апарату</i>	361
<i>А. А. Артеменков, И. С. Овчинников. Теоретическое обоснование программы реабилитации больных, перенесших инсульт головного мозга</i>	369
<i>А. А. Алёшичева, А. А. Артеменков. Теоретические подходы к физической реабилитации больных при дорсопатиях шейного отдела позвоночника</i>	377
<i>А. В. Иванов. Особенности проявлений вторичных нарушений у детей старшего дошкольного возраста с дефектами стопы</i>	385
<i>А. Ф. Абуков. Игровые подходы в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста.....</i>	390

РОЗДІЛ 7. СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ ОСІБ З ОБМЕЖЕННЯМИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ..... 398

<i>О. А. Балим, В. І. Марчик. Фізичне виховання з професійно-прикладною спрямованістю учнів із вадами розумового розвитку в навчально-реабілітаційному центрі.....</i>	398
<i>В. Л. Мудрян, В. В. Исай. Некоторые аспекты социальной адаптации лиц с ограничениями жизнедеятельности.....</i>	405
<i>З. А. Мовкебаева. Взаимоотношения будущих педагогов с ровесниками, имеющими ограниченные физические возможности.....</i>	415
<i>А. А. Кабдырова. Принципы и проблемы инклюзивного образования</i>	421

РОЗДІЛ 8. ТЕОРІЯ ТА ПРАКТИКА КОРЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ.....	427
<i>Н. Н. Ефименко. Роль кисти и кистевых функций в психофизическом развитии дошкольников</i>	<i>427</i>
<i>В. В. Беседа. Проблема дифференцированного подхода к коррекции двигательных нарушений у детей дошкольного возраста.....</i>	<i>434</i>
<i>А. М. Ильченко. Особливості корекційно-педагогічної роботи в умовах інклюзивної школи</i>	<i>442</i>
<i>М. С. Омельченко. Організація корекційної допомоги дітям із глибокими порушеннями інтелекту</i>	<i>448</i>
<i>Ю. В. Єфименко. Корекція рухових порушень засобами пластик-шоу у дошкільнят з люмбальними моторними проблемами.....</i>	<i>454</i>
<i>Т. Г. Кузнецова, О. І. Скора. Використання інформаційно-комунікаційних технологій у спеціальних дошкільних закладах.....</i>	<i>462</i>
<i>Т. Yu. Azatyan, L. E. Asoyan, M. K. Marutyan. Helping parents manage early childhood behavior problems.....</i>	<i>469</i>
ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ.....	474

РОЗДІЛ 1
АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

УДК 816.614-053.2:37.091.33-027.22:796

В. Н. Пристинский, Т. Н. Пристинская, В. В. Панченко

*Государственное высшее учебное заведение
«Донбасский государственный педагогический университет»
(г. Славянск, Украина)*

**ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА ЗДОРОВЬЕ КАК ДУХОВНАЯ
И КУЛЬТУРНАЯ ЦЕННОСТЬ В ГАРМОНИЗАЦИИ
ПРАКТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГА**

В. М. Пристинський, Т. М. Пристинська, В. В. Панченко

*Державний вищий навчальний заклад
«Донбаський державний педагогічний університет»
(м. Слов'янськ, Україна)*

**ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ ЗА ЗДОРОВ'Я ЯК ДУХОВНА І КУЛЬТУРНА
ЦІННІСТЬ У ГАРМОНІЗАЦІЇ ПРАКТИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ
ПЕДАГОГА**

V. M. Prystynskyi, T. M. Prystynska, V. V. Panchenko

*State Higher Educational Institution
«Dobassky State Pedagogical University»
(Slavyansk, Ukraine)*

**RESPONSIBILITY FOR HEALTH AS SPIRITUAL
AND CULTURAL VALUE IN HARMONIZATION PRACTICAL
ACTIVITY OF TEACHER**

Аннотация. В статье приводятся аргументы о том, что феномен здоровья уже не является сугубо медицинской проблемой, а определяется условиями и образом жизни человека. Акцентируется внимание на том, что формирование валеологического мировоззрения заключается в направленности действий общества на создание условий, которые обеспечивают осознание человеком необходимости сохранения, укрепления, потребления, восстановление и передачи здоровья как духовно-ценностной категории. Обосновывается необходимость реализации идеи воспитания социальной ответственности за здоровье как фактора оптимизации профессиональной подготовки педагога к жизненной практике.

Ключевые слова: феномен здоровья, система формирования здорового образа жизни, идея социальной ответственности, личностное и общественное здоровье, валеологическое мировоззрение, образование.

Анотація. У статті наводяться аргументи про те, що феномен здоров'я вже не є суто медичною проблемою, а визначається умовами й способом життя людини. Акцентується увага на тому, що формування валеологічного світогляду полягає в наступності дій суспільства на створення умов, які забезпечують усвідомлення людиною необхідності збереження, зміцнення, споживання, відновлення й передачі здоров'я як духовно-ціннісної категорії. Обґрунтовується необхідність реалізації ідеї виховання соціальної відповідальності за здоров'я як чинника оптимізації професійної підготовки педагога до життєвої практики.

Ключові слова: феномен здоров'я, наступність у формуванні здорового способу життя, ідея соціальної відповідальності, особистісне й суспільне здоров'я, валеологічний світогляд, освіта.

Annotation. The article assumes that the phenomenon of health is no longer a purely medical problem, and is predetermined by the conditions and the lifestyle of an individual. Special attention has been drawn to the fact that the formation of valeological outlook should be society-initiated and aimed at ensuring awareness of the need for saving, strengthening, consuming, recovering and transferring health, in terms of spiritual value categories. There has been emphasized the necessity of implementing the idea of social responsibility for health as the activity base of the optimization of teacher training.

Key words: the phenomenon of a healthy lifestyle, the idea of social responsibility, personal and public health, valeological outlook education.

Постановка проблемы в общем виде. Сохранение здоровья человека является одной из глобальных проблем, решение которой обуславливает перспективы будущего развития человечества, его дальнейшего существования как биологического вида. Проблема угрозы здоровью рассматривается мировым сообществом как антропологический вызов планетарного масштаба наряду с угрозой мировой войны, экологическими катаклизмами, неравенством в экономическом развитии стран, демографической угрозой, недостаточностью природных ресурсов, следствиями научно-технического прогресса.

Анализ научных исследований и публикаций по данной проблеме свидетельствует, что здоровье человека уже не является сугубо медицинской проблемой, а составляет лишь незначительную часть феномена здоровья. Обобщенные данные научных исследований зависимости здоровья от разных факторов свидетельствуют, что система здравоохранения обуславливает лишь 10 % комплекса влияний, приблизительно 20 % приходится на экологию, 20 % – на наследственность и около 50 % – на условия и образ жизни человека [1, 2, 3].

В то же время оптимальная двигательная активность человека (использование средств физической культуры и спорта, разнообразных систем оздоровления), развитие познавательной сферы являются ведущими факторами в сохранении здоровья, компонентом формирования культуры профессиональной деятельности будущего педагога [4, 5, 6].

Физическая культура в данном контексте – это результат многогранной творческой деятельности общества, который наследует такие его духовные ценности как генерирование здорового образа жизни и укрепление здоровья; гармоничная взаимосвязь интеллектуального и физического развития; обеспечение продуктивной профессиональной и соревновательно-развлекательной деятельности; воспитание эстетических идеалов и этических норм личности. В связи с этим, формирование у студенческой молодежи современного валеологического мировоззрения должно заключаться в направленности действий общества на создание условий, которые обеспечивали бы осознание человеком необходимости сохранения, укрепления, потребления, восстановления и передачи здоровья как духовно-ценностного феномена культуры личности [7, 8].

В связи с этим считаем, что идея социальной ответственности за здоровье должна быть одной из важнейших в формировании духовной культуры будущего педагога как основы его практической деятельности.

Данное исследование выполняется в соответствии с необходимостью реализации социальных программ «Формирование здорового образа жизни», «Молодежь за здоровый образ жизни», украинско-канадского проекта «Молодежь – за здоровье», календарным планом работы Научно-исследовательской лаборатории духовного и физического развития детей и учащейся молодежи Донбасского государственного педагогического университета (Славянск, Украина), Научно-исследовательского института духовного развития человека Восточнoукраинского национального университета им. Владимира Даля.

Целью статьи является теоретическое обоснование необходимости реализации идеи воспитания у студенческой молодежи социальной ответственности за состояние своего здоровья как фактора оптимизации практической деятельности будущего педагога.

Изложение основного материала исследования. Здоровье человека является феноменом глобального значения и рассматривается как философская, социально-педагогическая, экономическая, биологическая, медицинская категории, как объект потребления и привнесения экономического капитала страны, как личностная и общественная ценность.

Понимание феномена здоровья предполагает, по крайней мере, четыре взаимосвязанные компонента: соматический (физический), психический (умственный), социальный (общественный), духовный (собственные идеалы и мировоззрение). В таком контексте здоровый образ жизни мы понимаем как совокупность человеческой деятельности, направленной на реализацию социальных функций по созданию условий здоровьесберегающей среды обучения, профессиональной деятельности, отдыха, быта, досуга, то есть, жизненной позиции человека на формирование, сохранение, укрепление, восстановление здоровья. При этом следует подчеркнуть, что реализация потенциала здоровья каждого человека и здоровья общества должны осуществляться на основе государственной политики страны, то есть целенаправленной системой формирования здорового образа жизни.

Считаем, что важное значение в формировании здорового образа жизни человека имеет его образование, миссия которого, на наш взгляд, заключается

не только в формировании профессиональных знаний, умений и навыков, но и в воспитании у студенческой молодежи неопровержимых ценностей личного и общественного здоровья.

В развитом обществе состояние здоровья в значительной степени определяется уровнем образованности человека. Чем выше образовательный уровень определенной социальной среды (учебного заведения), тем более высоки, как правило, в ней показатели здоровья.

Забота о собственном и общественном здоровье невозможна без понимания социальной ответственности за его состояние. Образованность человека относительно здоровья – это не только валеологические, но и естественно-научные, философские, гуманитарные знания. Когда речь идет о здоровье определенной социальной группы людей, мы предполагаем наиболее близкое и относительно постоянное ее окружение – семья, друзья, знакомые, коллеги, то есть среду общения, где человек практически ежедневно находится. Находясь в этой среде, человек влияет на нее своими действиями, поступками, поведением, также как и среда (окружение) своим отношением к жизненным проявлениям влияет на мировоззрение человека. Именно в ближайшем окружении и происходит формирование валеологического мировоззрения. Такое влияние через ближайшее окружение в значительной мере формирует активную жизненную позицию, создает соответствующую психолого-педагогическую среду, определяет духовные ценности и социальную ответственность. В связи с этим, человек как субъект окружения, положительно (или же отрицательно) воздействует на среду личным примером, предоставлением информации, отношением к действиям и процессам, которые происходят в социальной среде. Такая совокупность факторов и условий жизни определяют необходимость формирования ценностей здоровья социальной группы. То есть, как каждый человек несет личную ответственность за здоровье общества, так и общество должно быть ответственным за здоровье каждого своего гражданина.

В практическом контексте такое понимание социальной ответственности определяет потребность руководствоваться тем, что, с одной стороны, государство отвечает за здоровье своих граждан, а с другой – каждый человек ответственен за здоровье общества. На наше убеждение, профессиональная подготовка педагога должна предполагать формирование осознанной ответственности и социальной потребности в ведении здорового образа жизни.

Идея социальной ответственности за здоровье имеет все основания быть одной из методологических основ разработки инновационных технологий формирования духовной культуры педагога. Под ответственностью мы склонны понимать, прежде всего, духовность и свободу личности. Именно социальная ответственность устанавливает характер взаимосвязи свободы личности и необходимости быть здоровым, является основой духовно-практической деятельности педагога относительно воспитания у подрастающего поколения валеологического мировоззрения. Еще древние философы утверждали, что необходимость – это внешний мир, а свобода личности – это мир человека, то есть деятельность, которая связана с выбором человека. Таким образом, жизненно

активный и социально оправданный выбор предопределяет ответственность и поведение каждого человека относительно необходимости быть здоровым, превращая его в истинно культурного и свободного субъекта.

На наш взгляд, формирование сознательного и ответственного валеологического мировоззрения студента должно осуществляться на основе создания социально-педагогических условий, а именно:

- формирование гносеологических (познавательных) ценностей – ответственности за адекватное восприятие объективной необходимости быть здоровым (целеполагание), адекватную самооценку намерений реализовать необходимость быть здоровым (рефлексия), воспитывать такую необходимость у подрастающего поколения;

- формирование самоопределения – ответственности за выбор наиболее эффективных средств, методов, форм, оздоровительных технологий; за ценностный и обоснованный выбор альтернатив поведения, действий, поступков относительно сохранения здоровья; за выбор активной жизненной позиции в укреплении, потреблении, восстановлении и передаче здоровья;

- формирование потребности к самосовершенствованию – ответственности за волевую интенцию и результаты практических действий, благодаря которым достигается поставленная цель – быть здоровым; за верность идеи совершенствования состояния психосоматического, духовного и социального здоровья.

Представленные таким образом социально-педагогические условия, на наш взгляд, успешно ассимилируют наряду с народными традициями телесного воспитания, новые концепции реализации проблемы формирования социальной ответственности за здоровье как категории духовной и профессиональной культуры будущего педагога.

Выводы и перспективы дальнейших исследований. Таким образом, результатом нашего методологического рассуждения является необходимость разработки инновационных образовательных моделей, интерактивных технологий, социально-педагогических условий создания в учебном заведении здоровьесберегающей среды. В этой связи, дальнейшее научное обоснование получают положения, характеризующие современное понимание феномена здоровья человека, идеи социальной ответственности учащейся молодежи в необходимости ведения здорового образа жизни. Развитие данных положений, на наш взгляд, будет способствовать формированию современного валеологического мировоззрения будущего педагога.

Перспективой дальнейших исследований в данном направлении является разработка, научное обоснование и внедрение в учебно-воспитательный процесс университета дидактико-оздоровительного комплекса методов, интерактивных технологий, направленных на генерирование здорового образа жизни как педагогического фактора реализации стремления личности к гармоничному развитию, идеалу интеграции духовного и телесного совершенствования человека.

Литература

1. *Апанасенко Г. Л.* Книга о здоровье / Г. Л. Апанасенко. – К. : Медицина, 2007. – 132 с.
2. *Горащук В. П.* Формування культури здоров'я студентів педагогічного університету / В. П. Горащук // Творча особистість вчителя : проблеми теорії і практики, 2001. – № 5. – С. 177–182.
3. *Григоренко В. Г.* Профессионально-педагогическая мотивация и технология ее развития / В. Г. Григоренко. – О. : ПУДПУ им. К. Д. Ушинского, 2003. – 148 с.
4. *Мандюк А. Б.* Цінності здорового способу життя в традиційній народній культурі українців / А. Б. Мандюк, Ю. В. Петришин // Спортивний вісник Придніпров'я, 2006. – № 2. – С. 150–152.
5. *Омельченко С. О.* Принципи моделювання педагогічної системи взаємодії соціальних інститутів суспільства у формуванні здорового способу життя / С. О. Омельченко, В. М. Пристинський // Соціальна педагогіка : теорія та практика, 2009. – № 3. – С. 77–85.
6. *Пристинский В. Н.* Духовное и физическое здоровье – приоритетные жизненные ценности общества в современном кросс-культурном информационном пространстве / В. Н. Пристинский, Т. Н. Пристинская // Актуальные проблемы развития традиционных и восточных единоборств, 2011. – № 5. – X. : Академия ВВ МВД Украины. – 215 с. – С. 159–162.
7. *Pristinsky V. N.* Capacities of cross-cultural infospace in forming knowledge base about healthy and healthy lifestyle of man / V. N. Pristinsky // Probleme actuale privind perfectionarea sistemului de invatamint in domeniul culturii fizice; col. red. Povestea Lazari [et al.]. – Chisinau : Editura USEFS, 2013. – 529 p. – P. 517–520.
8. *Шевченко Г. П.* Духовність та духовна культура особистості / Г. П. Шевченко, Луганськ : Альма-матер, 2006. – 256 с.

References

1. *Apanasenko, G. L.* (2007), The book about health [The book about health], «Medicine», Kiev, 132 p.
2. *Goraschuk, V. P.* (2001), «Forming a pedagogical university students' health culture» [Forming a pedagogical university students' health culture], The creative personality of a teacher : problems of theory and practice, No 5, pp. 177–182.
3. *Grigorenko, V. G.* (2003), Vocational and pedagogical motivation and the technology of its development [Vocational and pedagogical motivation and the technology of its development], «PUDPU after K. D. Ushinskiy», Odessa, 148 p.
4. *Manduk, A. B., Petrishin Y. V.* (2006), «The values of healthy way of life in a traditional folk culture of Ukrainians» [The values of healthy way of life in a traditional folk culture of Ukrainians], Pridniprov'ya Sport Herald, No 2, pp. 150–152.
5. *Omelchenko, S. O., Pristinsky, V. M.* (2009), «The principles of modeling of pedagogical system of society social institutes interaction at forming a healthy

lifestyle» [The principles of modeling of pedagogical system of society social institutes interaction at forming a healthy lifestyle], *Social Pedagogics : Theory and Practice*, No 3, pp. 77–85.

6. *Pristinsky, V. N.*, Pristinskaya T. N. (2011), «Spiritual and physical health – the priority values of life in modern society cross-cultural information space» [Spiritual and physical health – the priority values of life in modern society cross-cultural information space], *Actual problems of the development of traditional and oriental single combat*, Academy IT Internal Ministry of Ukraine, No 5, 215 p., pp. 159–162.

7. *Pristinsky, V. N.* (2013), «Capacities of cross-cultural infospace in forming knowledge base about healthy and healthy lifestyle of man» [Capacities of cross-cultural infospace in forming knowledge base about healthy and healthy lifestyle of man], *Probleme actuale privind perfectionarea sistemului de invatamint in domeniul culturii fizice*, col. red. Povestca Lazari [et al.], Editura USEFS, Chisinau, 529 p., pp. 517–520.

8. *Shevchenko, G. P.* (2006), *Spirituality and spiritual culture of an individual* [Spirituality and spiritual culture of an individual], V. DahlSUNU, Luhansk, 256 p.

УДК 796.04+159.98

М. Р. Арпентьева

*Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского
(г. Калуга, Россия)*

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ СПОРТИВНОГО ПСИХОЛОГА

М. Р. Арпентьева

*Калужский державний університет ім. К. Е. Циолковського
(м. Калуга, Росія)*

ОСНОВНІ НАПРЯМКИ РОБОТИ СПОРТИВНОГО ПСИХОЛОГА

M. R. Arpentieva

*Kaluga K. E. Tsiolkovsky state University
(Kaluga, Russia)*

THE MAIN AREAS OF WORK WITH A SPORTS PSYCHOLOGIST

Аннотация. Цель: рассмотреть главные особенности и направления психологической работы в спорте. Материалы и методы: проанализированы и рассмотрены профессиональные и повседневные типы отношения к спорту и здоровью, различные профессиональные и непрофессиональные позиции в спортивной психологии. Выделены основные аспекты продуктивной тренерской поддержки, психологическая составляющая детальности тренера, проблемы и сложности в деятельности тренера и в занятиях тренирующихся, тре-

бующие более или менее развернутой помощи психолога. Выводы: главные задачи психолога в рамках психологического сопровождения профессионального и непрофессионального спорта – задачи поддержки саморазвития занимающихся спортсменов.

Ключевые слова: спорт, спортивный психолог, здоровье.

Анотація. Мета: розглянути головні особливості і напрямки психологічної роботи в спорті. Матеріали і методи: проаналізовано та розглянуто професійні і повсякденні типи відношення до спорту і здоров'ю, різні професійні та непрофесійні позиції в спортивній психології. Виділено основні аспекти продуктивної тренерської підтримки, психологічна складова детальності тренера, проблеми і складнощі у діяльності тренера і в заняттях тренуються, що вимагають більш або менш розгорнутої допомоги психолога. Висновки: головні завдання психолога в рамках психологічного супроводу професійного і непрофесійного спорту – завдання підтримки саморозвитку спортсменів.

Ключові слова: спорт, спортивний психолог, здоров'я.

Abstract. Purpose: to examine the main features and directions of psychological work in the sport. Materials and methods: analyzed and reviewed by professional and everyday types of attitude to sport and health various professional and non-professional positions in sports psychology. The basic aspects of a productive coaching support, psychological component of detail of the coach, problems and difficulties in the activities of the trainer and the trainee in the classroom, requiring more or less deployed the help of a psychologist. Conclusions: the main tasks of the psychologist in the framework of psychological support of professional and amateur sport – supporting self-involved athletes.

Key word: sport, sport psychologist, health.

Введение. Психология спорта – направление психологии, предмет которого – изучение закономерностей проявления и развития психики, групповых взаимодействий в условиях соревновательной и тренировочной деятельности. Сначала основные исследования сосредоточивались на изучении индивидуальных различий спортсменов, способностей и возможностей действовать в стрессовых условиях соревнований, способах повышения эффективности тренировок. Позднее спектр разрабатываемых вопросов существенно расширился. С учетом достижений общей, педагогической, возрастной и социальной психологии разрабатываются программы специальных тренировочных комплексов, направленных на повышение физической и психической тренированности спортсменов, их эмоционально-волевой, морально-нравственной и социально-психологической подготовленности и саморегуляции в каждом из видов спорта. Особое значение имеет проблема спортивной психологии и подготовки спортивных психологов, введения спортивных психологов в сопровождение профессионального и непрофессионального спорта, в образовательные и оздоровительные, медицинские и иные учреждения.

Цель исследования: изучение особенностей работы спортивных психологов.

Задачи исследования: анализ особенностей работы спортивных психологов, связанных с позицией участников спортивных мероприятий / занятий: самого психолога, тренера и занимающихся в группах здоровья и спортсменов.

Организация исследований включала анализ современных и классических исследований в области психологического сопровождения профессионального и непрофессионального спорта, занятий физкультурных групп / групп оздоровления и реабилитации.

Осуществленное исследование позволяет заключить, что спортивный психолог (психолог в спорте) — специалист, изучающий закономерности психической деятельности человека в процессе его двигательного обучения, спортивной тренировки, участия в специфичных командных взаимодействиях, в процессе подготовки и выступлений на соревнованиях, а также участия в различных формах общественной жизни, связанных со спортом. Его основные задачи включают:

- психологический отбор для занятий в конкретных видах спорта, включая отбор будущих чемпионов;
- спортивная профориентация и консультирование;
- диагностика и учет индивидуальных особенностей занимающихся спортом и спортсменов, формирование и развитие необходимых для успешных и продуктивных занятий и побед психологических качеств, знаний и умений;
- разработка для занимающихся (обучающихся) и каждого спортсмена индивидуального плана развития способностей, стратегий тренировок, подготовки и соревновательного поведения;
- определение психологической готовности к спортивным занятиям разных типов, в том числе, выступлениям и соревнованиям;
- постсоревновательная реабилитация и коррекция, сопровождение деятельности тренера и медицинских специалистов;
- проведение командных тренингов (на командообразование, сплоченность коллектива, работу с конфликтами, развитие команды)
- обучение знаниям и навыкам психологической тренировки, расслабления и снятия стресса, а также спортивных достижений и оздоровления;
- коррекция страхов и барьеров, связанных со спортивной деятельностью и др., помощь в разрешении и выходе из кризисной ситуации;
- профессиональное переориентирование спортсмена (после выхода спортсмена из спортивной карьеры).

В семидесятые годы в США был проведен эксперимент, представляющий интерес для спортивного педагога, заставляющий задуматься о роли отношения тренера к спортсменам и о важности его корректировки как основной функции спортивного психолога. Сравнивались дети школьного возраста с одинаковым уровнем подготовки и способностей, но субъективно оцениваемые учителем как «способные» и «бесперспективные». Наблюдения показали, что «бесперспективные» в несколько раз реже обращались к учителю. Учи-

тель их в несколько раз чаще ругал и в несколько раз реже хвалил, чем «способных». Учитель настраивает себя определенным образом относительно отдельных учащихся и ведет себя так, чтобы его прогнозы оправдались. Однако, известно немало случаев, когда, уверовав, что спортсмен бесперспективен, тренер перестает обращать на него внимание, иногда буквально выбивая его из колеи мелочными придирками, повторными прикидками, вслух высказываемыми сомнениями в его возможностях. Спортсмен уходит к другому тренеру и подчас быстро добивается успеха. Основное влияние на отношения руководителя со спортсменами и занимающимися оказывает стиль взаимодействия тренера со спортсменами. Особенно неблагоприятны ситуации, в которых: у занимающихся развита потребность овладеть «всеми секретами спортивного мастерства», добиться высоких спортивных результатов, а тренер работает с прохладцей, не добивается дисциплины на занятиях; когда тренер не уважает учеников, груб с ними, не скрывает, что ему не повезло, что он достоин работать с более перспективными спортсменами; когда он с предубеждением относится к ряду учеников или занимающихся, игнорирует их, не уделяет внимания, полностью игнорирует интересы и запросы занимающихся, если они выходят за рамки спортивных занятий. Среди этически и психологически неграмотных тренеров встречаются такие, которые во время соревнований теряют самообладание, встречаются и псевдоученые, любящие различные теории, настраивающие учеников на борьбу с помощью сверхсложных тактических установок. Однако, тренер как педагог не может заучить и использовать в работе тот стиль, который ему больше нравится. Овладение успешным стилем руководства – серьезный и длительный процесс самовоспитания. Оно зависит от веры в большую общественную значимость своей работы и вдумчивого отношения к работе; веры в успех работы, сочетающейся с умением видеть и решительно преодолевать стоящие на пути к цели трудности; умения устанавливать и поддерживать продуктивные отношения и умения пробуждать в занимающихся, спортсменах энтузиазм, желание работать, в том числе, на пределе возможностей [1; 5; 6]. Большую роль играет поэтому поддержка психолога: профессиональный обмен тренера и психолога не только по поводу спортсменов и занимающихся, но и по поводу тренерской деятельности как таковой.

Важная часть работы психолога – помощь спортсменам. В профессиональной карьере и личной жизни любого спортсмена бывают кризисные периоды, которые могут быть вызваны самыми различными причинами: неудачей в соревновании, переходом в другой клуб, сменой тренера, обстоятельствами личной жизни и другими. Спортивный психолог может помочь спортсмену разобраться в проблемах и найти такой выход из ситуации, который придаст силы для новых спортивных достижений и полноты жизни. Тренер может самостоятельно разбираться с «легкими недомоганиями», но в серьезных случаях нужен психолог-профессионал. При этом важнейшим моментом является понимание того, что психология в спорте имеет свою специфику, игнорирование которой может привести к бессмысленности работы психолога со спортсменом. Деятельность спортивных психологов в различных организациях мо-

жет быть продуктивной только в условиях постоянного совершенствования, обмена опытом, взаимопомощи, что предполагает наличие централизованной структуры подготовки и повышения квалификации специалистов, создание консультационных служб и съездов, собраний и специализированных научных исследований [11; 12; 13; 14; 15; 17; 18].

В последнее время меняется позиция спортивного психолога: «внешняя» (приглашенный специалист) позиция, которая дает возможность нейтрального подхода к решению многих задач, но одновременно приводит к возникновению проблем при недостаточном знании реальных организационных ситуаций, невозможности за короткое время определить глубинные причины и условия возникновения какого-либо явления или процесса, сменяется «внутренней». Последняя дает хорошее знание организационной и кадровой ситуации, возможность профилактики конфликтов. Однако, при длительной работе на предприятии часто происходит снижение статуса психолога до статуса обычного члена коллектива, переход к позиции «коллективной жилетки», к которой обращаются сотрудники по любому поводу. При этом вопросы спорта и физической культуры отходят на второй план. Однако, именно ради них и работает спортивный психолог.

Анализ имеющихся исследований и публикаций в отношении **особенностей работы спортивного психолога** показывает, что работа психолога в спортивно-оздоровительных учреждениях, в отличие от работы психолога в профессиональном спорте, с особенной отчетливостью направлена на развитие физической культуры занимающихся и помощь в их общем личностном и физическом самосовершенствовании. В последнее время общественностью относительно большое внимание уделяется проблемам здоровья и физической культуры, любительского и профессионального спорта, в том числе, с точки зрения акмеологии как науки о человеческом совершенстве и валеологии как науки о здоровье человека, в том числе его физической культуре. «Физическая культура» – часть общей культуры общества и личности, социальная деятельность, направленная на укрепление здоровья и физическое развитие, совершенствование двигательных способностей и всего того, что необходимо для этой деятельности, а также ее результата. Большинство людей понимают значимость физической культуры, однако, далеко не каждый человек рассматривает физическую культуру и спорт, как обязательный компонент своего образа жизни, зачастую отводя им, лишь эпизодическую роль, продиктованную различными обстоятельствами. С одной стороны, речь идет о недостаточности внутренней мотивации, которая побуждала бы искать свою индивидуальную программу двигательной активности; с другой стороны, существенное влияние оказывает реально существующая неудовлетворительная организация физкультурно-оздоровительной и спортивной работы [1; 2; 3; 4; 9; 10; 16; 19]. К основному внутреннему фактору относится так называемое «стремление к опережению», естественная потребность к самосовершенствованию, к поиску нового, необычного в разных аспектах (физическом, психическом, интеллектуальном). К внешним, субъективным факторам можно отнести моральные и материальные стимулы, стремление к определенному социальному статусу.

Анализ отношения современного человека к своему организму (телу) показал, что, с одной стороны, он обладает большим кругозором, достаточно высоким уровнем знаний о самом себе. Однако, его поведение обычно не направлено на сохранение и укрепление своей природной основы. Человек не считается со своим телом, заставляет его работать в непрерывном или неприемлемом для него режиме, нарушает механизмы саморегуляции [7; 21; 22; 23].

К наиболее популярным и посещаемым детьми, и взрослыми спортивно-оздоровительным учреждениям и секциям относятся бассейны, секции единоборств, тренажерные залы и залы, предлагающие занятия шейпингом и аэробикой и другие «фитнесс-заведения». «To be fit» означает быть в форме, хорошо себя чувствовать, быть здоровым. Фитнесс объединяет в себе множество видов физически активной деятельности. Фитнесс – это не спорт высших достижений, это занятие физической культурой, доступное для всех. И бег трусцой, и катание на лыжах, и плавание, и велосипедные прогулки, и занятия в тренажерном зале – все это можно отнести к индивидуальному фитнесу. Но сегодня о прежнем актуально развитие системы фитнес-клубов и их качественное насыщение. Современные клубы имеют три основных вида деятельности, целью которых является улучшение сердечно-сосудистой выносливости, силовой выносливости, силы как таковой, развитие гибкости, изменение композиции тела «от жировой массы к постной массе». В нашей стране фитнес часто представляет собой занятия шейпингом, понимаемые как система занятий в тренажерном зале и аэробикой по специально разработанным, учитывающим психофизиологические изменения организма, программам [2; 8; 23; 25; 26]. Однако, с течением времени набор вариантов занятий и сочетаний физических нагрузок и способов их организации расширяется, создаются оригинальные системы восстановления и развития здоровья, преодоления ограничения и расширения и физических возможностей человека. Психологу важно знать психологические особенности и последствия занятий разными видами фитнеса, особенности психологических затруднений и запросов разных групп занимающихся.

Особенности посещающих спортивно-оздоровительные центры.

С другой стороны, важно учитывать и особенности самих занимающихся. Один из наиболее существенных показателей и прогностических критериев оценки будущей «спортивной карьеры» человека - мотивы его прихода в группу. Информация, полученная по трем выделенным выше группам показателей позволяет с большой степенью уверенности отнести себя или другого человека к той или иной группе. Относительно мотива укрепления здоровья отметим, что, несмотря на то, что занимающиеся этой группы не стремятся к значимым спортивным успехам, их упорство и заинтересованность позволяют в течение многих лет получать удовольствие и обеспечивать себе психологическую защиту в стрессовых ситуациях обыденной жизни. Мотив самосовершенствования, выступающий в качестве смыслообразующего, чаще всего обеспечивает наилучший прогноз. На нелюбви к себе и другим формам «самопомощи» спортивную карьеру могут сделать лишь люди, имеющие несколько довольно выраженных физических недостатков («сверхкомпенсация»). На на-

чальном и последующих этапах в качестве важных факторов мотивации спортивных достижений выступают: постановка (реальные, достижимых и отдаленных, перспективных) целей, формирование и поддержание установки на достижение успеха, оптимальное поощрение спортсмена, довольно строгая дисциплина, не переходящая, впрочем, в непрекращающееся насилие над собой, развитие традиций «команды»: формирование групп, общение которых не ограничивается рамками спортивного зала, эмоциональность и нестереотипизированность тренировочных занятий. Большую роль, как указывалось, играют особенности личности тренера. Одним из самых важных мотивов занятий также является мотив самопознания, особенно самопознания своих возможностей и актуальных ограничений. Занятия спортом учат культуре обращения со своим «телесным Я». Изменяется и собственно психологический статус личности. Школа занятий спортом – хороший способ самоисследования: стереотипных реакций на первые и «последующие» трудности, умения и доступности «своего внутреннего, интуитивного Я», способ оценить «общую засоренность» в физиологическом и психологическом планах.

Еще одна проблема, с которой сталкиваются начинающие спортсмены связана с сильным рассогласованием между имеющимися новым и старым телесным обликом, новыми и старыми уровнями физических потребностей и способами реагирования. Именно это часто быстро сводит на нет наметившиеся положительные изменения. С этим явлением отчасти связаны и длинные плато-фазы в развитии спортсмена, его показателей, показателей здоровья тренирующихся. Именно потому так важны помощь специалистов, а также самопомощь, включая аутотренинг, основное содержание которого составляет конструирование и привыкание к новому телесному и психофизическому «Я». Другой метод, который используется реже – беседа с собственным телом, какой-либо его частью. В любом случае, человек и его тело для своего развития требуют искреннего поощрения и благодарности. Найти верный тон в общении с собой – одно из важных условий спортивного успеха. Инстинкт тренировки – умение слушать свое тело – одно, но не единственное проявление этого умения. Второй этап разработки нового «Я» связан уже не столько с привыканием, сколько с обретением не раз подтвержденной уверенностью в возможности достижения практически любой цели. Таким образом, сначала «подсознание», усвоив новый образ, начинает «подтягивать» состояние мускулатуры до желаемого идеала («прет»). Следующий этап работы включает визуализацию идеального образа «Я» и тренировок, состоит в моделировании тренировки в том объеме интенсивности, который представляет собой желаемый, в том числе - околопредельный, уровень. Одной из важнейших проблем, с которой сталкивается тренер и психолог – неспособность спортсмена или занимающегося поверить, что тот или иной уровень интенсивности и та или иная совокупность нагрузок могут быть им лично освоены. Чаще всего, однако, такие явления оказываются связанными с неумением предупредить неравномерное развитие определенной мышцы и ли группы мышц, и преодолевается двумя способами: 1) необходимость знакомства с элементарными основами психофизиологии человека и правил тренировок, 2) развитие «инстинкта тре-

нировки»: умения чувствовать, когда, какое упражнение и с каким усилием нужно сделать, каков должен быть перерыв между ними.

Психолог может помочь осознать, что успех тренировок во многом зависит от того, научится или нет человек понимать свое подсознание, установите ли контакт между ним и сознанием. Одно из наиболее очевидных проявлений его действия – особое состояние готовности к тренировке, свидетельствующее о полном или почти полном восстановлении. Использование своего подсознания позволяет постепенно синхронизировать график тренировок с природным ритмом физиологического восстановления. В этом случае спортсмен опять сталкивается с необходимостью поиска и обнаружения своей собственной системы упражнений и занятий в целом. Интересно, что если человек не «идет вперед», не изменяется его образ жизни в целом, он выбрал один и тот же режим и систему тренировок, не захотел отказаться от той или иной вредной привычки, то через некоторое время его результаты начинают ухудшаться. Главное здесь – риск разочароваться в спорте и своих возможностях. Однако, если бы спорт был делом простым, он не был бы столь интересным. Общаясь со здоровыми людьми, человек и сам становится здоровее. Давно известно, что и на сами тренировки лучше всего приходить в хорошем психологическом состоянии, заниматься с желанием. Иначе они будут, по меньшей мере, бесполезными. Другое замечание, непосредственно связанное с проблемой эффективности тренировок, – физическое и психическое здоровье, в отличие от болезни, требует квалифицированной поддержки. Поэтому и осмысление основных эмпирических данных и опыта своих «предшественников» («звезд», их тренеров и просто здоровых людей), а также наличие квалифицированного тренера и спортивного психолога рядом – важнейшие условия прогресса и начинающего спортсмена, и спортсмена со стажем.

Выводы. Самым важным в профессиональном спорте и в занятиях физической культурой в оздоровительных группах является познание самого себя. Это ведущая сфера деятельности спортивного психолога. Ф. Зан говорил: «Мое тело – живая лаборатория. Здесь я ставлю эксперименты и анализирую результаты. В итоге я прихожу к новым для себя выводам. Опираясь на них, я вношу изменения в свои тренировки» [21, с. 34]. Конечная цель самопознания – отыскать для себя самый эффективный способ изменения. Для этого правильно сначала испытать на себе ту или иную систему. Даже если она не подошла – это тоже результат. Рано или поздно, благодаря знанию его мельчайших реакций, спортсмен получает «абсолютную власть над телом». Такой момент переживает каждый, идущий дорогой экспериментов. Еще одно условие успеха - особый склад психики. «Если вы научитесь управлять огромным потенциалом вашего мозга, вы овладеете самой мощной силой, которая превосходит силу мышц хотя бы потому, что способна управлять ею... Любитель надеется на успех. Профессионал *верит* в него. И в этом вся разница». – отмечает Т. Плац [21, с.45]. Спортивный зал является хорошим способом исследования «человеческой души», ее возможностей, самоизучения. Здесь все становится достаточно очевидным и простым, а потому – таким интересным. Здесь мы можем повторить Дж. Уайдера: «Суператлет не фанатик. Он не сво-

дит жизнь к одним тренировкам и потому становится Личностью» [21, с. 5, др.]. Психолог помогает занимающимся познать самих себя. В современном обществе распространена позиция практически полного отрицания осознания человеком собственных желаний. Эта позиция обычно предполагает насилие по отношению к своему телу. Для того чтобы прислушаться к своему телу, часто требуется значительное усилие. Во-первых, усилие, необходимое для того, чтобы просто переключить внимание с вербального на невербальное поведение. Во-вторых, усилие постоянной «открытости» по отношению к своему телу. В третьих, перейти к такому способу «волеизъявления», которое не только не направлено против телесных желаний, а выступает заодно с телом, это волеизъявление изнутри, предполагающее глубинный контакт человека с наиболее важными и сущностными интенциями своего телесного и духовного «Я». Оно построено как процесс, отражающий со-осмысление происходящего как в физическом, так и духовном мире человека.

Раскрытию этих интенций помогают дополняющие занятия телесно-ориентированные практики саморазвития. В целом, процесс развития психологических способностей в любом виде спорта идет медленно. Психика становится стимулирующим фактором роста не ранее, чем через 2-3 года. Именно этот срок обычно требуется, чтобы устранить утраченную нами с возрастом связь «тела» и «души». Естественным образом достижение физического совершенства оказывается включенным в совершенствование личностное, духовное. Известно, что занятия значительно интенсифицируются в ситуации, когда дополняются занятиями другими видами спорта, например, аэробикой или у-шу или непосредственно телесно-ориентированной психотерапией как практикой саморазвития личности. Растяжка мышц стимулирует рост мускулатуры, одновременно оказывая положительное влияние на ее качество и т. д. Еще один способ интенсификации процесса телесного самосовершенствования – телесно-ориентированная психотерапия или заимствование основных ее принципов и правил, методик и техник в процессе занятий. Дезадаптированные субъекты – спортсмены или посетители групп здоровья – безусловно имеют те или иные мышечные блоки, препятствующие нормальному протеканию энергии по телу. Специальные занятия телесно-психологическими упражнениями будут способствовать распусканию «мышечной брони», являющейся основой искаженного характера людей. При этом телесные упражнения воспринимаются более благожелательно, чем прямые указания или психологические разборы, в то же время в скрытой форме, они позволяют решить те же психологические проблемы проработать скрытую агрессию, научиться заботиться о партнере, перестать бояться общения с людьми, обрести большую гибкость в поведении и т. д. Дезадаптированным людям, как правило, не хватает энергии для построения нормальной системы деятельности. Занятия биоэнергетикой, хатха-йогой, ушу, телесноориентированной терапией и другими оздоровительными системами, не только поднимает общий уровень энергии, но дисциплинирует и социализирует человека. «Мышечная радость» – радость движения, мышечных ощущений – перерастает в радость жизни. Главное –

это умение фиксировать внимание на ощущениях, возникающих при тех или иных движениях.

Телесно-ориентированная психологическая помощь, рассмотренная как способ помощи человеку в его психологическом самосовершенствовании и достижении «организмической» целостности, позволяет ненасильственным и естественным путем интенсифицировать этот процесс. Сокращения сроков бывают в этом случае довольно значительными, до нескольких месяцев. Интеграция этих подходов и исследование занятий культуризмом как своеобразной практики личностной интеграции (телесно-ориентированного психотерапевтического подхода) составляет важное перспективное направление дальнейших исследований в этой области.

Другой момент, который важно отметить в связи с психотерапевтической функцией занятий спортом, – важность умения отдыхать и расслабляться. Достижение идеальной частоты тренировок (зависящего от возраста и способностей) включает период экспериментирования и объективного анализа, в течение которого лучше заблуждаться в сторону большего отдыха между тренировками, чем меньшего. Чтобы обеспечить себе возможность постоянного спортивного роста, оздоровления и развития, достижения новых успехов, человеку не менее, чем научиться технике занятий, обнаружению эффективной системы тренировки, важно найти систему, позволяющую ему быстро и как можно более полно восстанавливать свои силы. Одно из общих условий – общая гармоничность и полноценность жизни вне тренажерного зала, малочисленность интенсивных негативных переживаний. Неплохо научиться побольше смеяться, умению переформулировать негативные и неприятные явления и факты в смешные или, напротив, полезные, в источник опыта. Как и в процессе поиска своей «системы» занятий, речь идет о поиске принимающего себя и мир видения мира.

Ещё один вопрос – проблема применения лекарственных и иных средств, помогающих восстановить силы. Конечно, необходимо найти ту систему питания и очищения организма и души, те лекарственные средства и БАД, которые будут эффективными именно для конкретного человека. Но важнее всего, чтобы был мир внутри человека, между его телом и сознанием, душой – одно из главных условий возможности достижения спортивных успехов и/или здоровья. Поэтому психологическое сопровождение спорта – настоящая необходимость. Главные задачи психолога в рамках психологического сопровождения профессионального и непрофессионального спорта – задачи поддержки саморазвития занимающихся спортсменами.

Литература

1. Андреева, О. В. Историчні, теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення / О. В. Андреева // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2015. – № 2 (46). – С. 19–23.

2. Апанасенко, Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. – К. : Здоров'я, 1998. – 244 с.

3. *Арпентьева, М. Р.* Социально-психологическое консультирование в контексте социальной психологии здоровья / М. Р. Арпентьева // Социальная психология здоровья и современные информационные технологии : сб. научных ст. I Международной научно-практической конференции. 14–15 апреля 2015 г., Брест / под общ. ред. Е. И. Медведской. – Беларусь, Брест : БрГУ им. А. С. Пушкина, 2015. – Ч. 2 – 320 с. – С. 6–20.

4. *Безверхня, Г. В.* Мотивація до занять фізичним вихованням студенток педагогічних спеціальностей / Г. В. Безверхня // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2015. – № 2 (46). – С. 28–33.

5. *Борисова, О.* Направления развития спорта в Украине в условиях коммерциализации и профессионализации / О. Борисова // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2013. – № 1. – С. 96–100.

6. *Васьков, Ю. В.* Теоретичні основи модернізації змісту непрофесійної фізкультурної освіти у вищому навчальному закладі / Ю. В. Васьков, В. Е. Куделко, В. Г. Понікарьова [и др.] // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2015. – № 2 (46). – С. 42–47.

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

8. *Гринько, В. М.* Ставлення студентів до фізичного виховання і здорового способу життя та їх самооцінка рівня фізичної підготовленості / В. М. Гринько // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2015. – № 1 (45). – С. 55–59.

9. Гуманистический подход к охране здоровья / отв. ред Н. Берковитц. – М. : Аспект-Пресс, 1998. – 254 с.

10. Диагностика здоров'я : психологический практикум. – СПб. : Речь, 2007. – 950 с.

11. *Дмитриева, Н. Б.* Психология здоровья личности / Н. Б. Дмитриева. – Казань : ТГГПУ, 2010. – 61 с.

12. *Исаева, Е. Р.* Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни / Е. Р. Исаева. – СПб. : Изд-во СПбГУ, 2009. – 136 с.

13. *Кириленко, О. М.* Трансформація інституту спорту в сучасному українському суспільстві : автореф. дис. ... докт. соціол. наук / О. М. Кириленко. – К., 2013. – 34 с.

14. *Купер, К.* Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.

15. *Минигалиева, М. Р.* Проблемы клинической психологии и социальной медицины: от классических к новейшим / М. Р. Минигалиева. – М. : РГСУ, 2007. – 340 с.

16. *Минигалиева, М. Р.* Современные проблемы социальной медицины и клинической психологии / М. Р. Минигалиева. – М. : РГСУ, 2006. – 252 с.

17. *Некрасов, В. П.* Спорт и характер / В. П. Некрасов. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 96 с.

18. *Новицька, Н. А.* Проблема організації фізичного виховання студентів вищів з урахуванням їх інтересів, рівня фізичної підготовленості та інди-

відуального фізичного розвитку / Н. А. Новицька // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2015. – № 2 (46). – С. 143–147.

19. Психология здоровья / под ред. Г. С. Никифорова. – СПб. : Питер, 2006. – 607 с.

20. Саймонтон, К. Возвращение к здоровью. Новый взгляд на тяжелые болезни / К. Саймонтон, С. Саймонтон. – СПб, 1995. – 172 с.

21. Уайдер, Дж. Так тренируются «звезды» / Дж. Уайдер, Б. Рейнольдс. – М. : СП «Уайдер спорт», 1994. – 200 с.

22. Формування здорового способу життя молоді / під ред. Чуракова М. С. – К. : Просвіта, 2000. – 297 с.

23. Чередніченко, А. В. Аналіз термінальних життєвих цінностей груп студентів харківських вищих навчальних закладів / А. В. Чередніченко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2014. – № 3. – С. 116–120.

24. Чумаков, Б. Н. Валеологія / Б. Н. Чумаков. – К. :Просвіта, 2002. – 343 с.

25. Шлозберг, С. Фитнесс для «чайников» / С. Шлозберг. Л. Непорент. – М., СПб., К. : Издательский дом «Вильямс», 1999. – 272 с.

26. Zolotov, M. I. Management and physical training and sports economy: The manual for students of higher pedagogical educational institutions. / M. I. Zolotov, V. V. Kuzin, M. E. Kutepov, S. G. Seiranov. – М. : Academy, 2001. – 432 p.

References

1. *Andrjejeva, O.V.* Istorychni, teoretyko-metodologichni zasady rekreacijnoi' dijal'nosti riznyh grup naselennja [the Historical, theoretical and methodological basics of recreational activities of different population groups] // Slobozhans'kyj naukovo-sportyvnyj visnyk [Slobozhansky scientific and sport bulletin]. 2015, 2 (46), pp. 19-23.

2. *Apanasenko, G. L., Popova L.A.* Medycynskaja valeologyja [Medical valueology]. Kyev: Zdorov'ja, 1998. 244 p.

3. *Arpent'eva, M.R.* Socyal'no-psyhologycheskoe konsul'tyrovanye v kontekste socyal'noj psyhologyy zdorov'ja [Socio-psychological counselling in the context of social psychology of health.] // Socyal'naja psyhologyja zdorov'ja y sovremennye ynformacyonnye tehnologyy: sb. nauchnyh st. I Mezhdunarodnoj nauchno-praktycheskoj konferencyy. 14-15 aprelja 2015 g., Brest [Social psychology of health and modern information technology: collection of scientific articles I International scientific-practical conference. 14-15 April 2015, Brest] / Pod obshh. red. E.Y. Medvedskoj. Belarus', Brest: Brestskij unyvesytet ym. A.S. Pushkyna, 2015, vol.2, 6-20 p.

4. *Bezverhnja, G.V.* Motyvacija do zanjat' fizychnym vyhovannjam studentok pedagogichnyh special'nostej [Motivation towards physical education of students of pedagogical specialties.] // Slobozhans'kyj naukovo-sportyvnyj visnyk [Slobozhansky scientific and sport bulletin], 2015, vol.2 (46), p. 28-33.

5. *Borisova, O.* Napravleniya razvitiya sporta v Ukraine v usloviyakh kommersializatsii i professionalizatsii [Directions of development of sport in

Ukraine in the conditions of commercialization and professionalization] // Sportivniy visnik Pridniprov'ya [Sports Bulletin Prydniprovyia], 2013, vol. 1, pp. 96–100.

6. *Vas'kov, Ju.V., Kudelko V. E., Ponikar'ova V. G. y dr.* Teoretychni osnovy modernizacii' zmistu neprofesijnoi' fizkul'turnoi' osvity u vyshhomu navchal'nomu zakladi [heoretical bases of modernization of the content of non-professional physical education in higher education] // Slobozhans'kyj naukovo-sportyvnyj visnyk [Slobozhansky scientific and sport bulletin], 2015, vol.2 (46), pp. 42-47.

7. *Gryban, V.G.* Valeologija [Valeology]. Kyev: Centr navchal'noi literatury, 2005. 256 p.

8. *Gryn'ko, V.M.* Stavlennja studentiv do fizychnogo vyhovannja i zdorovogo sposobu zhyttja ta i'h samoocinka rivnja fizychnoi' pidgotovlenosti [Students ' Attitude to physical education and healthy way of life and their self-assessment of physical fitness level] // Slobozhans'kyj naukovo-sportyvnyj visnyk[Slobozhansky scientific and sport bulletin], 2015. vol.1 (45), pp. 55-59.

9. *Gumanystycheskyj podhod k ohrane zdorov'ja* [Humanistic approach to health care] / Otv. red N. Berkovytc. Moskva: Aspekt-Press, 1998. 254 p.

10. *Dyagnostyka zdorov'ja. Psyhologycheskyj praktykum* [Diagnosis health. Psychology workshop]. Sankt-Peterburg: Rech', 2007. 950 p.

11. *Dmytryeva, N. B.* Psyhologyja zdorov'ja lychnosti [Health psychology of personality]. Kazan': TGGPU, 2010, 61 p.

12. *Ysaeva, E. R.* Kopyng–povedenye y psyhologycheskaja zashhyta lychnosti v uslovyjah zdorov'ja y bolezny [Coping behavior and psychological protection of the individual in terms of health and disease]. Sankt-Peterburg: Yzdvo Sankt-Peterburgskogo unyversyteta, 2009, 136 p.

13. *Kyrylenko, O. M.* Transformacija instytutu sportu v suchasnomu ukrai'ns'komu suspil'stvi: avtoref. dys. dokt. sociol. Nauk [Transformation of nstitutu sport in modern ukrainskomu suspil'stvi: author. dis. doctor. doctor. sciences]. Kyev, 2013. 34 p.

14. *Kuper, K.* Aerobyka dlja horoshego samochuvstvyja [The aerobics for good health]. M.: Fyzkul'tura y sport, 1989, 224 p.

15. *Mynygalyeva, M. R.* Problemy klynnycheskoj psyhologyy y socyal'noj medycyny: ot klassycheskyh k novejšym [Issues in clinical psychology, and social medicine: from the classical to the latest.]. Moskva: RGSU, 2007, 340 p.

16. *Mynygalyeva, M. R.* Sovremennye problemy socyal'noj medycyny y klynnycheskoj psyhologyy [Contemporary problems of social medicine and clinical psychology]. Moskva: RGSU, 2006, 252 p.

17. *Nekrasov, V. P.* Sport y harakter [Sport and nature]. Moskva: Fyzkul'tura y sport, 1986. 96 p.

18. *Novyc'ka, N. A.* Problema organizacii' fizychnogo vyhovannja studentiv vyshiv z urahuvannjam i'h interesiv, rivnja fizychnoi' pidgotovlenosti ta indyvidual'nogo fizychnogo rozvytku [The problem of organization of physical education of University students based on their interests, level of physical fitness and individual physical development] // Slobozhans'kyj naukovo-sportyvnyj visnyk [Slobozhansky scientific and sport bulletin], 2015, vol.2 (46), pp. 143–147.

19. *Psychologyja zdorov'ja* [Health psychology.]. Pod red. G.S. Nykyforova. Sankt-Peterburg: Pyter, 2006, 607 p.
20. *Sajmonton, K., Sajmonton C. Vozvrashhenye k zdorov'ju. Novyj vzgljad na tjazhelye bolezny* [A Return to health]. Sankt-Peterburg, 1995, 172 p.
21. *Uajder, Dzh., Rejnol'ds B. Tak trenyrujutsja «zvezdy»* [So train the «stars»]. Moskva: Uajder sport, 1994, 200 p.
22. *Formuvannja zdorovogo sposobu zhyttja molodi* [Formation of healthy lifestyle of young people] / Pid. red. M.S. Churakova. Kyev: Prosvita, 2000. 297 p.
23. *Cherednichenko, A. V. Analiz terminal'nyh zhyttjevyh cinnostej grup studentiv harkivs'kyh vyshhyh navchal'nyh zakladiv* [Analysis of terminal life values of groups of students of Kharkiv higher educational institutions] // *Slobozhans'kyj naukovo-sportyvnyj visnyk* [Slobozhansky scientific and sport bulletin], 2014, vol.3, pp. 116–120.
24. *Chumakov, B. N. Valeologija* [Valeology]. Kyev: Prosvita, 2002, 343 p.
25. *Shlozberg, S., Neporent L. Fytiness dlja «chajnykov* [A Fitness for «dummies»]. Moskva, Sankt-Peterburg, Kyev: Yzdatel'skyj dom «Vyl'jams», 1999, 272 p.
26. *Zolotov, M. I., Kuzin V. V., Kutepov M. E., Seiranov S. G. Management and physical training and sports economy.* – Moscow: Academy, 2001. 432 p.

Індексы автора в базах цитирования:

Researcher ID: I-6226-2015

ORCID ID [0000-0003-3249-4941](https://orcid.org/0000-0003-3249-4941)

РИНЦ SPIN-код [2350-5585](https://elibrary.ru/2350-5585)

Т. П. Сергєєва, С. В. Халайджі

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

**СУБ'ЄКТИВНІ ПОКАЗНИКИ СТАНУ ЗДОРОВ'Я ЯК МОТИВАЦІЯ
СТУДЕНТІВ ДО ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ**

Т. П. Сергеева, С. В. Халайджи

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

**СУБЪЕКТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ
КАК МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ**

T. P. Sergeeva, S. V. Khalaydzhі

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

**HEALTH INDICATORS AS MOTIVATION OF STUDENTS
FOR HEALTH CARE**

Анотація. У статті розглянуто стан здоров'я студентської молоді. Вивчено самооцінку стану здоров'я студентів I курсу. За результатами опитування зроблено висновок, що студенти I курсу значно переоцінюють стан власного здоров'я.

Визначено реальне становище рівня фізичного здоров'я за шкалою експрес-оцінки Г. Л. Апанасенко. Дослідження показало, що 64,1 % першокурсників мають рівень здоров'я низький та нижче середнього. Результати досліджень засвідчують необхідність формування адекватної самооцінки стану фізичного здоров'я в студентів, усвідомлення потреби і мотивів підтримки і поліпшення здоров'я.

Визначено біологічний вік студентів. Біологічний вік юнаків перевищує паспортний на 17,7, у дівчат – на 17,3 роки. Таким чином, темпи старіння студентів різко прискорені. Проведений порівняльний аналіз паспортного віку з біологічним, а також вивчено мотивацію студентської молоді до здоров'язбереження.

Ключові слова: самооцінка, фізичне здоров'я, біологічний вік, мотивація, здоров'язбереження.

Аннотация. В статье рассмотрено состояние здоровья студенческой молодежи. Изучена самооценка состояния здоровья студентов I курса. По результатам опроса сделан вывод, что студенты I курса значительно переоценивают состояние собственного здоровья.

Определенно реальное положение уровня физического здоровья по шкале экспресс-оценки Г. Л. Апанасенко. Исследование показало, что 64,1 % первокурсников имеют уровень здоровья низкий и ниже среднего. Ре-

зультаты исследований свидетельствуют о необходимости формирования адекватной самооценки состояния физического здоровья у студентов, осознания потребности и мотивов для поддержания и улучшения здоровья.

Определен биологический возраст студентов. Биологический возраст юношей превышает паспортный на 17,7, у девушек – на 17,3 года. Таким образом, темпы старения студентов резко ускорены. Проведен сравнительный анализ паспортного возраста с биологическим, а также изучена мотивация студенческой молодежи к здоровьесбережению.

Ключевые слова: самооценка, физическое здоровье, биологический возраст, мотивация, здоровьесбережение.

Summary. The article examines the health of students. The self-estimated health of the students of the 1st course is studied. The survey showed that the students of the 1st course significantly overestimate the state of their health.

We examined the real situation of physical health on a scale of rapid assessment of G.L. Apanasenko. The study showed that 64.1% of the students of the 1st year of study have either low or below average level of health.

The results of research confirm the need to establish an adequate self-assessment of the physical health of students, awareness of the needs and motivations of support and improvement of health.

The biological age of students was determined. The biological age of boys exceeds the passport age on 17.7 and age of the girls on 17.3 years. Thus, the rate of aging of students is dramatically accelerated. There was held the comparative analysis of the biological and passport age, and was studied the motivation of students to health care.

Key words: self-esteem, physical health, biological age, motivation, health care.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Україна знаходиться на шляху інтеграції до Європейського освітнього простору. Цей процес потребує нових підходів до збереження та формування здоров'я учасників освітнього процесу. Необхідність формування мотивації на здоров'язбереження обумовлена тим, що в Україні, яка є найбільшою за територією та п'ятою за численністю населення державою Європи, спостерігається прогресуюча деградація здоров'я населення, особливо здоров'я молоді.

Молодь є недостатньо освіченою з питань власного здоров'язбереження, не дбає про своє здоров'я і майже не дотримується здорового способу життя, що призводить до дисгармонії та погіршення здоров'я молодих людей (В. Бобрицька, Н. Завидівська, Б. Зисманов та ін.).

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми. За даними Міністерства охорони здоров'я України, майже 90 % студентів мають відхилення у здоров'ї [13, с.26]. Науковці (Г. Кривошеєва, З. Литвинова, О. Трещева та ін.) з'ясували, що 74 % студентів мають низький рівень культури здоров'я, не відчують потреби в

самооздоровленні, вдаються до самолікування, переоцінюють можливості свого організму.

Проте дотепер не існує єдиної думки щодо кількісної оцінки стану здоров'я людини. Дослідження, проведені з метою визначення інформативності найпоширеніших методів, що використовуються для кількісного оцінювання здоров'я, виявили, що найбільш значущий кореляційний зв'язок та достатній ступінь надійності має метод визначення рівня фізичного здоров'я Г. Л. Апанасенко. На думку науковців (Г. Л. Апанасенко, Т. Ю. Круцевич, Р. Т. Раєвського та ін.), в основу розробленої системи закладені показники фізичного розвитку, стан серцево-судинної системи в спокої і у відновлювальному періоді після дозованого навантаження. Експрес-скринінг заснований на залежності між загальною витривалістю, об'ємом фізіологічних резервів і проявом економізації функцій кардіореспіраторної системи [1, с. 15; 7, с. 34; 13, с. 23].

Біологічний вік (за Войтенко В. П., 1982) – це показник рівня зносу структури і функції певного структурного елемента організму, групи елементів і організму в цілому, виражений в одиницях часу шляхом співвіднесення значень заміряних індивідуальних біомаркерів з еталонними середнепопуляційними кривими залежностей змін цих біомаркерів від календарного віку [6, с. 103]. Вік тіла людини зазвичай не збігається з календарним (паспортним) віком. «Знос» тіла не у всіх людей виражений однаково і не у всіх відбувається з однаковою швидкістю. Життєздатність нашого тіла визначається не прожитими роками, а ступенем зносу організму.

У сучасних джерелах проблемі співвідношення біологічного та паспортного віку у студентської молоді присвячено ряд робіт авторів В.П. Войтенко, А. М. Полухова, Л. Г. Барбарука, С. І. Присяжнюка, Т. І. Лошицької, Р. Т. Раєвського та ін. [4, с. 7; 11, с. 6; 8, с. 51; 13, с. 18]. У роботах цих авторів вказується, що невідповідність між біологічним та паспортним віком студентів становить від 10 до 40 років, тоді як 15–20 років тому різниця між календарним і біологічним віком складала 4–5 років. У наукових роботах також вказується, що надто важливо, щоб і біологічний вік серця співпадав із паспортним віком людини. Якщо ж біологічний вік серця значно перевищує паспортний, то в цьому випадку виникає ризик розвитку захворювань серцево-судинної системи та передчасного старіння серця.

Сучасний навчальний процес зі своїми технологіями, обсягом інформації, побудовою, специфікою і умовами проведення занять пред'являє молоді вимоги, які часто призводять до значного інтелектуального навантаження, нервово-психічних і психологічних напружень, недостатньої рухової активності, порушень здоров'я і зниження якості навчання [9, с. 84; 5, с. 3].

Представники нового наукового напрямку психології здоров'я (В. О. Ананьєв, Й. Н. Гурніч, Г. С. Никифоров) відмічають, що одним із пріоритетних, але недостатньо розроблених питань, є ставлення людини до здоров'я, компонентом якого на мотиваційно-поведінковому рівні вважають «високу значущість здоров'я в індивідуальній ієрархії цінностей, ступінь сформованості мотивації на здоров'язбереження» [12, с. 281]. Залучення людини до

збереження здоров'я, на думку В. О. Бароненко, треба починати з формування у неї мотивації здоров'я, адже турбота про здоров'я, його зміцнення має стати значущим мотивом, який формує, регулює і контролює спосіб життя людини [3, с. 26].

Здоров'язбереження у вищих навчальних закладах потрібно розглядати як основу підготовки спеціаліста, що дозволяє формувати у нього знання, які сприяють усвідомленню здорового способу життя, доцільності здоров'язберегаючих дій, ставлення до свого здоров'я як цінності життя [5, с. 13]. В. Г. Омельченко констатує, що здоров'язбереження – це динамічна характеристика процесу життєдіяльності людини, яка характеризується наявністю знань, умінь і навичок, необхідних для здійснення здоров'язберегаючої діяльності [10, с. 71]. Здоров'язбереження являє собою процес, в основі якого покладене фізичне виховання, тобто фізкультурно-оздоровча діяльність, яка в свою чергу повинна бути мотивованою.

Метою дослідження є вивчення самооцінки стану здоров'я студентів, визначення рівня фізичного здоров'я та біологічного віку, а також визначення основної мотивації студентів I курсу до здоров'язбереження.

Завдання дослідження:

- вивчити стан питання за даними літературних джерел;
- провести соціологічне опитування студентів щодо самооцінки стану їхнього здоров'я;
- визначити рівень фізичного здоров'я за методикою Г. Л. Апанасенка;
- дослідити біологічний вік студентів I курсу за методикою В. П. Войтенко та порівняти його з паспортним;
- визначити основну мотивацію до здоров'язбереження для студентів ОНАХТ.

Методика проведення досліджень. Дослідження, у якому взяли участь 378 студентів першого курсу ОНАХТ п'яти факультетів, із них 256 жінок і 122 чоловіки, проводилось у 2015 році.

Самооцінку стану здоров'я студентів визначали за методом соціологічного опитування. Спеціально розроблені анкети включали перелік питань, спрямованих на суб'єктивну оцінку свого здоров'я. Оцінка рівня фізичного здоров'я проводилась за експрес-шкалою Г. Л. Апанасенко. Для визначення біологічного віку використовувалась методика В. П. Войтенко.

Виклад основного матеріалу дослідження. Отримані дані всіх респондентів із самооцінки стану здоров'я свідчать про те, що 65,2 % опитаних дівчат та 58,1 % юнаків оцінюють свій стан здоров'я як добрий, 10,6 % дівчат та 29,1 % юнаків – як відмінний, 21,2 % дівчат та 11,6 % юнаків – як задовільний і лише 3 % дівчат і 1,2 % хлопців – як незадовільний. (табл. 1).

При цьому ми бачимо, що кількість хлопців, які вважають свій стан здоров'я відмінним, майже втричі більш, ніж у дівчат. Це свідчить про переоцінку ними свого фізичного стану. Можна припустити, що однією з причин обрання більше, ніж половиною респондентів відповіді «добре», є фактична невідомість студентів про реальний стан власного здоров'я. З одного боку, во-

ни можуть не знати про деякі свої захворювання, а з іншого, навпаки, приписувати собі неіснуючі хвороби.

Аналіз результатів показує, що самооцінка здоров'я залежить від статі респондентів: жінки схильні оцінювати своє здоров'я гірше, ніж чоловіки.

Таблиця 1 – Результати анкетування студентів I курсу щодо самооцінки стану здоров'я

Зміст анкетування	Розподіл результатів в середині статевих груп, %	
	дівчата	юнаки
Як Ви оцінюєте стан свого здоров'я		
1) Відмінний	10,6	29,1
2) Добрий	65,2	58,1
3) Задовільний	21,2	11,6
4) Незадовільний	3	1,2
Чи необхідно враховувати при заліковому оцінюванні індивідуальні показники рівня здоров'я		
1) Так	86,1	67,7
2) Ні	5,4	23,2
3) Важко відповісти	8,5	9,1

Рівень своєї мотивації до здоров'язбереження більшість студентів (75,2% студентів спеціальної групи, 77,1 % жінок та 55,8 % чоловіків основної групи) оцінюють, як низький (табл. 2).

Таблиця 2 – Рівень мотивації до здоров'язбереження студентів I курсу

Рівень мотивації	Спеціальна група, %	Основна група (ж), %	Основна група (ч), %
Мотивація відсутня	1,3	2,2	3,1
Низький рівень мотивації	75,2	77,1	55,8
Середній рівень мотивації	9,6	7,3	8,8
Високий рівень мотивації	13,9	13,4	32,3

В останні десятиліття в спеціальній літературі запропонован термін «фізичне здоров'я», який визначається як динамічний стан, що характеризується резервом функцій органів та систем організму і являється основою для виконання індивідом своїх біологічних та соціальних функцій.

Графічне відтворення кількісної характеристики рівня фізичного здоров'я студентів ОНАХТ (за експрес-методикою Г. Л. Апанасенко) свідчить про те, що абсолютна більшість студентів-першокурсників (93,4 %) має рівень фізичного здоров'я не вище середнього (рисунок 1). Це говорить про низький рівень здоров'я студентів вже на першому курсі та обумовлює доцільність прийняття необхідних першочергових заходів.

За експрес-шкалою Г. Л. Апанасенко 42,6 % студентів I курсу мають низький рівень здоров'я; 23,8 % студентів – нижче середнього; 28,9 % студентів – середній. Лише у 4,7 % студентів I курсу – рівень здоров'я вищий за середній. Високий рівень здоров'я у студентів не простежувався. 66,4% першокурсників, рівень здоров'я яких низький та нижче середнього вже мають хронічні захворювання, тому потребують особливої уваги (рисунок 1). Студенти основного навчального відділення не є однорідною групою за рівнем соматичного здоров'я, а це визначає необхідність застосування диференційного підходу до оцінювання результатів складання контрольних нормативів з фізичної підготовки, який би враховував саме рівень соматичного здоров'я.

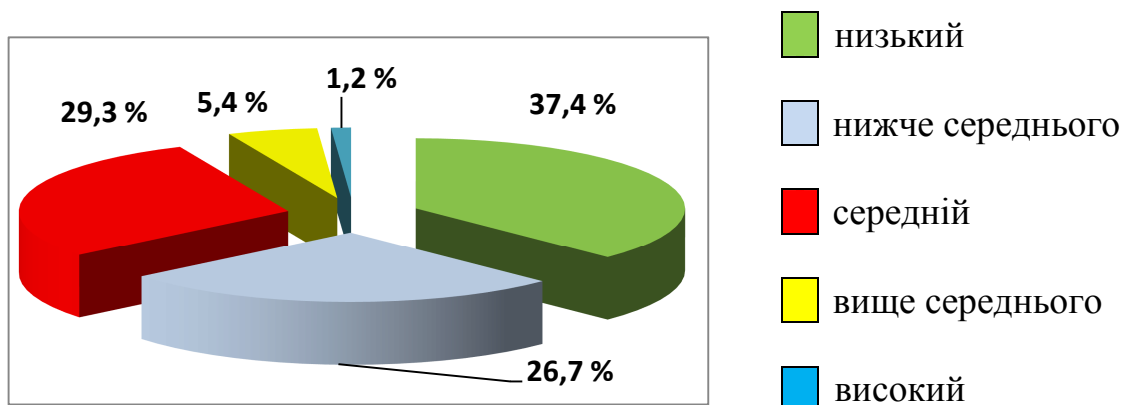


Рисунок 1 – Рівень фізичного здоров'я студентів I курсу

Методика визначення біологічного віку (БВ) дозволила розрахувати ступінь «вікового виснаження» чи «запасу» здоров'я.

Після визначення біологічного віку, його порівнювали з паспортним віком і робили відповідні висновки.

Аналіз результатів дослідження показав, що у чоловіків всіх п'яти факультетів біологічний вік більш ніж 34 роки. При цьому середній календарний вік студентів складав приблизно 18,5 років (рисунок 2).

В середньому біологічний вік хлопців виявився 36,2 років. У дівчат спостерігався середній показник біологічного віку 35,8 років.

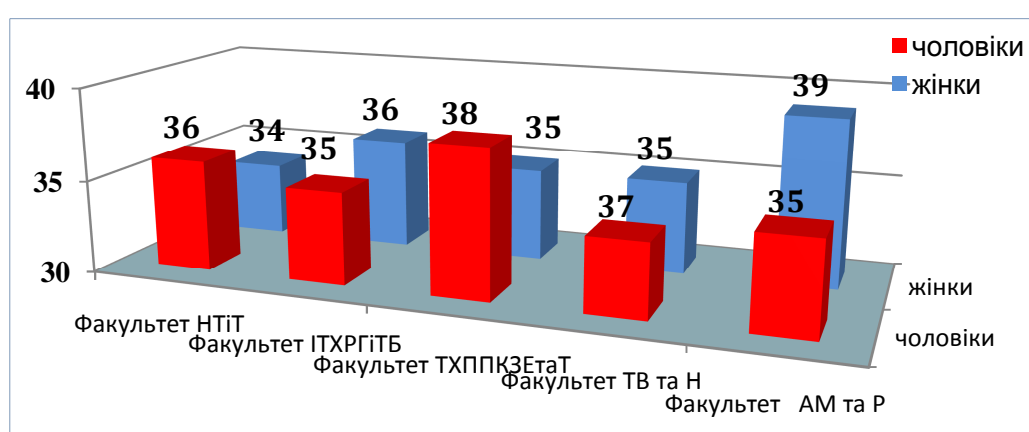


Рисунок 2 – Біологічний вік студентів I курсу (в роках)

Враховуючи, що середній паспортний вік досліджених був 18,5 років, нами було визначено відсоток відхилення їхнього біологічного віку від календарного (табл. 3).

Таблиця 3 – Відсоток відхилення у досліджених біологічного віку від календарного

Факультет	Відхилення у відсотках	
	чоловіки	жінки
НТ і Т	94,6	83,8
ІТХРГ і ТБ	89,2	94,6
ТХППКЗЕ та Т	105,4	89,2
ТВ та Н	100,0	89,2
АМ та Р	89,2	110,8

Як видно з результатів дослідження біологічного віку, він у всіх досліджених суттєво відрізнявся від календарного. За відносним показником біологічний вік студентів факультету ТХППКЗЕ та Т на 105,4 % перевищує паспортний. При цьому, різниця між показниками дівчат і хлопців не є суттєвою.

Серед можливих причин такої ситуації можна назвати розбіжності між функціональними показниками та станом вестибулярного апарату, який є одним із вагомих факторів при визначенні біологічного віку людини.

На жаль, методика оцінки біологічного віку не передбачає вивчення об'єму та змісту рухової активності, тому ми не маємо змоги провести аналіз її впливу на біологічний вік чи самооцінку.

Після проведення досліджень, ми спостерігали підвищений інтерес студентів до цієї теми: зацікавленість результатами, запитання про можливі причини низьких показників фізичного здоров'я та високих показників БВ. В окремих випадках були прохання про конфіденційність результатів, проведення повторних досліджень, бажання отримати формулу тощо. Але найбільша кількість запитань студентів була про можливі шляхи покращення визначених в дослідженні показників їхнього здоров'я. Тож, можемо стверджувати, що суб'єктивні показники стану здоров'я студентської молоді впливають на формування позитивної мотивації до здоров'язбереження.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Самооцінка стану здоров'я та визначення біологічного віку є суб'єктивними показниками. При цьому, вони ґрунтуються на об'єктивних показниках кількісних показниках захворюваності студентів та різноманітності діагнозів цих захворювань. У нашому дослідженні ми не ставили завдання корелювати ці показники. Можливо, це буде завданням наших подальших досліджень.

За результатами опитування із самооцінки стану здоров'я можна зробити висновок, що і юнаки і дівчата значно переоцінюють свій стан здоров'я, про що свідчить достатньо маленька кількість тих, хто оцінив його як «незадовільний» (відповідно 1,2 % юнаків і 3 % дівчат).

Визначення рівня фізичного здоров'я студентів за експрес-шкалою Г. Л. Апанасенко, навпаки, показало, що 64,1 % першокурсників мають рівень здоров'я низький та нижче середнього.

Результати досліджень засвідчують необхідність формування адекватної самооцінки стану фізичного здоров'я в студентів, усвідомлення потреби і мотивів підтримки і поліпшення здоров'я.

Дослідження біологічного віку показало, що у всіх студентів незалежно від статі біологічний вік майже удвічі перевищує календарний (коливання від 83,8 % до 105,4 %), що є досить тривожним показником. Так, 18-річні юнаки-студенти знаходяться за біологічним віком у віковому діапазоні 36,2 роки, дівчата – у віці 35,8 років. Біологічний вік юнаків перевищує паспортний на 17,7, у дівчат – на 17,3 роки. Таким чином, темпи старіння студентів різко прискорені.

Основною мотивацією до здоров'язбереження для студентів академії виявилися показники визначеного у результаті дослідження стану їхнього фізичного здоров'я та біологічного віку. Тому ми вважаємо, що надати студентові інформацію про суб'єктивні показники стану його здоров'я та навчити контролювати їх впродовж життя – актуальне завдання просвітницького характеру, яке може бути вирішене в процесі фізичного виховання.

У подальших дослідженнях планується провести факторний аналіз і на його основі програмувати раціональне співвідношення засобів та методів фізичного виховання з метою зниження біологічного віку студентів та покращення показників їхнього фізичного здоров'я.

Література

1. *Апанасенко, Г. Л.* Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. – Санкт-Петербург : Петрополис., 1992. – 123 с.
2. *Апанасенко, Г. Л.* Экспрес-скрининг рівня соматичного здоров'я дітей та підлітків : методичні рекомендації / Апанасенко Г. Л., Волгина Л. Н., Бушуєв Ю. В. – К., 2002. – 12 с.
3. *Бароненко, В. А.* Здоровье и физическая культура : учеб. пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – Изд. 2-е, перераб. – М. : Альфа-М ; ИМФРА-М, 2009. – 336 с.
4. Биологический возраст как ключевая проблема геронтологии / В. П. Войтенко, А. М. Полухов, Л. Г. Барбарук, В. П. Колодченко, А. Н. Ходзинский // Геронтология и гериатрия : ежегодник Биологический возраст, наследственность и старение : сб. статей. – К., 1984. – С. 5–15.
5. *Боднар, І. Р.* Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості : автореф. дис...канд. пед. наук : 24.00.02 / Волинський держ. університет ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2000. – 19 с.
6. *Войтенко, В. П.* Биологический возраст / Войтенко В. П. // Биология старения. – Л. : Наука, 1982. – С. 102–115.
7. *Круцевич, Т. Ю.* Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Круцевич Т. Ю. – К., 1999. – 231 с.

8. *Лошицька, Т. І.* Біологічний вік та темпи старіння організму студентів / Лошицька Т. І. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 7. – с. 50–52.

9. *Нефедовская, Л. В.* Состояние и проблемы здоровья студенческой молодежи / Л. В. Нефедовская ; под ред. проф. В. Ю. Альбицкого. – М. : Литтерра, 2007. – 197с.

10. *Омельченко, С. О.* Теоретико-методологічні засади взаємодії соціальних інститутів у формуванні здоров'я та здорового способу життя особистості / С. О. Омельченко // Молодь і ринок. – 2007. – № 8 (31). – С. 68–73.

11. *Присяжнюк, С. І.* Проблеми фізичного виховання студентської молоді України / С. І. Присяжнюк, В. М. Шапошнік // Основи здоров'я і фізична культура. – 2006. – № 11. – С. 5–7.

12. Психология здоровья : учебник для вузов / под ред. Г. С. Никифорова. – СПб. : Питер, 2006. – 607 с.

13. *Раевский, Р. Т.* Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский. – О. : Наука и техника, 2008. – 556 с.

References

1. *Apanasenko, H. L.* Эволюция биоэнергетики у здоров'я человека . – Санкт-Петербург: Petropolys., 1992. – 123 с.

2. *Apanasenko, H. L., Volhyna L. N., Bushuyev Yu. V.* Експрес – скринінг рівня соматичного здоров'я дітей та підлітків: Методичні рекомендації. – К., 2002. – 12 с.

3. *Baronenko, V.A.* Здоров'я у фізическа кул'тура: учеб. пособие / V. A. Baronenko, L. A. Rapoport. – Yzd. 2-e, pererab. – М. : Al'fa-M: YMFRA-M, 2009. – 336 с.

4. *Byolohycheskyy vozrast kak klyuchevaya problema herontolohyy / V. P. Voytenko, A. M. Polyukhov, L. H. Barbaruk y dr. [V. P. Kolodchenko, A. N. Khodzynskyy] // Herontolohyya y heryatryya: ezhehodnyk: Byolohycheskyy vozrast, nasledstvennost' y starenye. Sb. statey. – К., 1984. – S. 5 – 15.*

5. *Bodnar, I. R.* Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості: Автoref. dys...kand. ped. nauk: 24.00.02 / Volynskyy derzh. universytet im. Lesi Ukrayinky. – Luts'k, 2000. –19 с.

6. *Voytenko, V. P.* Здоров'я здоровых: vvedenye v synolohiyu / V. P. Voytenko // Zdorov'e. –К., 1991.– 246 с.

7. *Krutsevych, T. Yu.* Методы issledovaniya yndyvudual'noho zdorov'ya detey y podrostkov v protsesse fizycheskoho vospytaniya. – К., 1999. – 231 с.

8. *Loshyts'ka, T.I.* Біологічний вік та темпи старіння організму студентів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2010, № 7, с. 50 – 52.

9. *Nefedovskaya, L. V.* Sostoyaniye y problemy zdorov'ya studencheskoy molodezhy / L.V. Nefedovskaya; Pod red.prof. V. Yu.Al'bytskoho. – М. : Lytterra, 2007. – 197 с.

10. *Omel'chenko, S. O.* Teoretyko-metodolohichni zasady vzayemodiyi sotsial'nykh institutiv u formuvanni zdorov'ya ta zdorovoho sposobu zhyttya osobystosti / S. O. Omel'chenko // *Molod' i rynok.* – 2007. – № 8 (31). – S. 68-73.)
11. *Prysyazhnyuk, S. I.* Problemy fizychnoho vykhovannya student-s'koyi molodi Ukrayiny. Zhurnal «Osnovy zdorov'ya i fizychna kul'tura» / S. I. Prysyazhnyuk, V.M. Shaposhnik. – K., 2006. – № 11. – S 5–7.
12. *Psykhologhyya zdorov'ya: Uchebnyk dlya vuzov /* Pod red. H. S. Nykyforova. – SPb. Pyter, 2006. – 607 s.
13. *Raevskyy, R. T.* Zdorov'e, zdorovy y ozdorovytel'nyy obraz zhyzny studentov [Tekst] / R. T. Raevskyy, S. M. Kanyshvskyy. – O. : Nauka y tekhnika, 2008. – 556 s.

УДК 796.04

Ж. В. Малахова, О. Н. Олейник

*Донецкий национальный медицинский университет
Донбасская государственная машиностроительная академия
(г. Краматорск, г. Лиман, Украина)*

ОСНОВЫ КОНЦЕПЦИИ САМОРАЗВИТИЯ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Ж. В. Малахова, О. М. Олійник

*Донецький національний медичний університет
Донбаська державна машинобудівна академія
(м. Краматорськ, м. Лиман, Україна)*

ОСНОВИ КОНЦЕПЦІЇ САМОРОЗВИТКУ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

Zh. V. Malakhova, O. N. Oleynik

*Donetsk National Medical University
Donbas'ka derzhavna mashinobudivna akademiya
(Lyman, Kramators'k, Ukraine)*

BASIS OF THE CONCEPT SELF-DEVELOPMENT IN PHYSICAL EDUCATION STUDENTS

Аннотация. В статье рассмотрены теоретические основы разработки и внедрения концепции саморазвития в физическом воспитании студентов. Данный цикл будет формировать мотивацию к оздоровлению, содержать диагностику уровня здоровья, содержать индивидуальные оздоровительные программы не только рекреационного направления, но и имея основы превентивной физической реабилитации, оценку их эффективности. В разработке находится многоуровневая система управления здоровьем студенческой молодежи на региональном и государственном уровне, которая будет способствовать саморазвитию, ведению здорового образа жизни.

Ключевые слова: физическое воспитание, саморазвитие, здоровый образ жизни.

Анотація. У статті розглянуто теоретичні основи розробки та впровадження концепції саморозвитку у фізичному вихованні студентів. Даний цикл буде формувати мотивацію до оздоровлення, містити діагностику рівня здоров'я, індивідуальні оздоровчі програми не тільки рекреаційного спрямування, а й маючи основи превентивної фізичної реабілітації, оцінку їх ефективності. У розробці знаходиться багаторівнева система управління здоров'ям студентської молоді на регіональному та державному рівні, яка буде сприяти саморозвитку, веденню здорового способу життя.

Ключові слова: фізичне виховання, саморозвиток, здоровий спосіб життя.

Summary. The article deals with the theoretical basis of the development and implementation of self-concept in physical education students. This cycle will generate motivation for improvement, include health level diagnostics, contain individual wellness programs not only recreation areas, but also with the basics of preventive physical rehabilitation, assessment of their efficiency. In development is a multi-tiered system of health management students at the regional and national level that will contribute to self-development, healthy lifestyles.

Key words: physical education, self-development, a healthy lifestyle.

Постановка проблемы в общем виде. Физическое воспитание, студентов как часть системы высшего образования, развивается в единстве общегосударственных преобразований. В процессе проводимой в Украине реформы системы высшего образования происходит переосмысление сущности образовательных парадигм, целей, принципов, направленности, содержания и организации физического воспитания. Процессы информатизации, массовой коммуникации общества третьего тысячелетия и его глобализация, несомненно, изменяют социальный заказ на профессиональный уровень будущего специалиста многих сфер жизнедеятельности – члена современного общества. В соответствии с данными изменениями возрос социальный заказ на разработку структуры комплекса мероприятий направленных на совершенствование процессов восстановления работоспособности после физической и умственной работы, организации самостоятельных занятий, активного отдыха студентов с использованием физических упражнений, получения удовольствия от данного процесса. Современное общество нуждается в специалистах различных направлений, быстро адаптирующихся к изменяющимся условиям профессиональной деятельности, обладающих способностями к самостоятельному расширению и пополнению знаний, саморазвитию, умеющих осваивать новые специальности и специализации [1, 8, 10]. В связи с этим одной из основных задач образования является перестройка всей системы, при этом изменения должны затронуть не только структуру системы образования, методологию и технологию процесса обучения в высшей и средней школе, но главным образом цели образования, его стратегическую ориентацию.

Анализ последних исследований и публикаций. Двигательная активность – один из главных факторов, которые определяют уровень физического здоровья молодежи. Научными исследованиями установлена взаимосвязь между уровнем двигательной активности, заболеваемостью и смертностью [2, 3]. Стратегия информатизации и дистантности в образовательном пространстве повлияли на значительное ограничение двигательной активности. Постепенное снижение заинтересованности спортом, длительное пребывание в учебной аудитории и за рабочим местом в одинаковой позе, отдых в социальных сетях перед компьютером значительно ограничивают двигательную активность студентов. Последствием чего являются значительные нарушения в деятельности жизненно важных органов и систем. Достаточный уровень двигательной активности студентов является основой надлежащего развития организм. Недостаточная двигательная активность отрицательно влияет на большинство функций организма и является фактором возникновения и развития заболеваний [5]. Закономерности и взаимосвязи двигательной активности и физического состояния исследовали (О. А. Пирогова, Л. Я. Иващенко, 1986, А. И. Драчук, 2001, О. С. Куц, 1995, Т. Ю. Круцевич, 2010). Эти исследования касались профессионально-прикладных, возрастных и половых аспектов, разных по смыслу видов физкультурно-спортивной и оздоровительной активности. Однако, вопреки значительному количеству научно-теоретических (А. Г. Сухарев, 1991; В. И. Виленский, 2001; В. В. Романенко, 2003) и методических работ (Л. М. Басанец, О. И. Иванова, 1997), которые освещают общие проблемы двигательной активности молодежи, до сих пор не выясненными остаются вопросы управления двигательной активностью студентов в зависимости от их психофизических особенностей, и как следствие различий в ритмах жизни и ее целях.

В 2006 году академиком Соколовой Н. И. было обосновано и внедрено в практическую деятельность на региональном уровне новое направление «превентивная физическая реабилитация» [9]. Тщательно изучив организационную структуру, которая состояла из элементов существующих сведений, имеющих отношение к решению задач оздоровления населения, этапы работы и содержание мер из превентивной физической реабилитации на региональном уровне, нами предлагается последовательно расширить технологический цикл «Программа оздоровления взрослого населения Донецкого региона», новым циклом концепции саморазвития в системе физического воспитания студентов. Данный цикл будет формировать мотивацию к оздоровлению, содержать диагностику уровня здоровья, содержать индивидуальные оздоровительные программы не только рекреационного направления, но и затрагивая основы превентивной физической реабилитации, оценку их адекватности и эффективности. В разработке находится многоуровневая система управления здоровьем студенческой молодежи на региональном и государственном уровне, который состоит из субъекта управления (административные, общественные, государственные, профсоюзные органы образовательной сферы), занимающиеся вопросами здоровья и мотивацией молодежи к бережному отношению собст-

венному здоровью, саморазвитию, здоровому образу жизни и объекта системы – состоянию здоровья студентов. Рассмотрен комплекс мероприятий по повышению соматического здоровья студентов. Как составная часть ранее созданной «Комплексной программы укрепления здоровья населения» разработана стратегия организации самостоятельных занятий по физическому воспитанию в свободное время. Потребность в саморазвитии проявляется преимущественно в процессе деятельности, ее конкретных разновидностях. Основными универсальными считаются познавательная, трудовая, коммуникативная и игровая виды деятельности. Человек, по сути, является их продуктом. Отсутствие лишь одного из них свидетельствует о глубоких психических нарушениях, отклонениях от нормы [4, 6].

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

Задачи исследования. 1. Разработать концепцию перестройки действующей системы физического воспитания студентов вузов, педагогическую технологию проектирования системы физического воспитания, в контексте стратегии саморазвития в высшем образовании.

2. Разработать модель педагогической системы формирования здоровьесформирующей образовательной среды в вузе.

3. Определить и обосновать организационно-управленческие мероприятия по созданию и функционированию инновационных организационных структур здоровьесформирующего образовательного пространства.

Результаты исследования. Важным научно-практическим аспектом является разработка и внедрение концепции «Бытовая реабилитация» (оздоровительные центры, спортивно-оздоровительные секции, группы общефизической и специальной (спортивной) подготовки и др.). Это этап «непрерывной» (перманентной) физической реабилитации, целью которой является расширение физиологических резервов организма, профилактика функциональных расстройств, коррекция имеющихся и предупреждение возникновения нарушений физической работоспособности. Перспективным представляется научное направление по изучению механизмов действия физических факторов на параметры гомеостаза организма, его реактивность (индивидуальную), определение норм двигательного режима в зависимости от генотипа и «вегетативного паспорта» (детерминирующее течение компенсаторно-приспособительных процессов, В. Н. Сокрут, 2015). С последующей разработкой дифференцированных современных научно-обоснованных алгоритмов оздоровления в учебное и внеучебное время студентов [7].

Тактика и стратегия реализации теоретико-методических основ концепции саморазвития в физическом воспитании разработана с учетом условия перемещения ВУЗа на вынужденное расположение. В зоне АТО была апробирована и внедрена поэтапная система организации физического воспитания студентов в самостоятельном режиме занятий (табл. 1).

Таблица 1 – Система организации физического воспитания в самостоятельном режиме занятий студентов

Этапы		Цель
I	Анализ информации о состоянии здоровья студентов, пищевого режима, образа жизни	Мониторинг состояния здоровья, интересов
II	Потребностно-мотивационный	Формирование у студентов ориентации на самостоятельную двигательную активность, ЗОЖ
III	Создание возможности использования сети спортивных баз и материально-технических условий	Организация взаимодействий учреждений, принадлежащих различным ведомствам
V	Диагностика уровня здоровья, физической подготовленности	Распределение студентов по уровню физического здоровья, интересам, потребностям
V	Реализация программы самостоятельного режима занятий студентов	Оптимальное использование возможностей всей имеющейся на территориальной местности инфраструктуры для активного образа жизни студентов
VII	Создание консультационного центра, базы теоретического, методического материала	Обучение навыкам самоконтроля, психологической разгрузки; курация спортивных и оздоровительных интересов.
VIII	Организация работы студенческого самоуправления по вопросам физического воспитания	Обучение физоргов, связь с широкими массами студентов
VI	Оценка эффективности работы предложенной программы	Оценка эффективности функционирования организации самостоятельных занятий по ФВ и внесение коррективов по ее оптимизации

Научная концепция стратегии «саморазвития» обосновывается рядом положений, структурных компонентов, перечнем разделов и подразделов педагогической системы формирования здоровьесформирующей образовательной среды в вузе. Принцип построения системы – аналитически-расчетный. Системно-целевые задачи системы:

1. Рациональное планирование свободного времени и его эффективное использование при учете необходимого ежедневного двигательного режима.
2. Осуществление комплекса спортивно-оздоровительных мероприятий и организация досуга, отдыха студентов.
3. Улучшение условий для практических и самостоятельных занятий по физическому воспитанию.
4. Подбор оптимального соотношения занятий в залах и на открытом воздухе.

5. Планирование баланса и режима питания студентов.
6. Налаживание системы проведения мероприятий по месту жительства студентов (общежития).
7. Концентрация усилий широкого круга педагогического состава ВУЗа для пропаганды ЗОЖ будущих специалистов (междисциплинарные связи).
8. Усовершенствование работы студенческого профкома, самоуправления.
9. Организация и реализация спортивно-оздоровительных творческих проектов на практических и самостоятельных занятиях.
10. Разработка и внедрение системы учета личной двигательной активности для вовлечения студентов в систематические занятия.
11. Организация и внедрение форм отчетности о личном соблюдении двигательного режима.
12. Систематическое совершенствование теоретических основ, прогрессивных направлений сферы физического воспитания и спорта.
13. Введение рейтинговой системы оценки учебной деятельности студентов.

Выводы и перспективы последующих исследований. Предлагаемая концепция качественной перестройки действующей системы физического воспитания, в контексте стратегии саморазвития в образовании, предусматривает:

- разработку педагогической технологии проектирования системы физического воспитания при самостоятельных занятиях студентов в вузах;
- обоснование модели формирования высокотехнологичной здоровьесформирующей образовательной среды в вузе;
- разработку комплекса мероприятий, обеспечивающих эффективное функционирование системы: научных основ создания и функционирования инновационных организационных структур (оздоровительно-физкультурного консультационного центра и сайта здоровья), совершенствования традиционных организационных структур; альтернативных учебных программ по физическому воспитанию для самостоятельных занятий, нормокомплектов учебно-методического обеспечения и технологий реализации инновационного процесса физического воспитания;
- опору на постоянную многоуровневую экспериментальную проверку эффективности инновационного процесса физического воспитания в вузах с традиционным и самостоятельным обучением.

Литература

1. *Алексейчук, И. С.* Рациональное познание (слова, понятия, структуры) : монография / И. С. Алексейчук. – Донецк : Изд-во ДонНУ, 2010.– 184 с.
2. *Булатова, М. М.* Енциклопедія олімпійського спорту в запитаннях і відповідях / Булатова Марія Михайлівна. – К. : Олімпійська література, 2009. – 400 с.
3. *Грохова, А. П.* Влияние рекреативной культуры на формирование здорового образа жизни будущих инженеров-педагогов в процессе профессиональной подготовки / А. П. Грохова // Физическое воспитание студентов. – 2012. – № 6. – С. 52–56.

4. *Дудчак, М. В.* Теоретико-методологічні засади формування системи спорту для всіх в Україні : дис...докт. наук по фіз. вихованню та спорту : 24.00.02 / Дудчак М. В. – К., 2009.

5. *Кашуба, В. О.* Оцінювання та аналіз складових здорового способу життя студентської молоді / О. В. Кашуба, С. М. Футорний, О. В. Андреева // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2012. – №7. – С. 59–65.

6. *Круцевич, Т. Ю.* Рекреація у фізичній культурі різних груп населення / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К. : Олімп. л-ра, 2010. – 248 с.

7. *Малахова Ж. В.* Здоровьеформирующие технологии в физическом воспитании студентов специальных медицинских групп. : дис...канд. наук по фіз. вихованню та спорту : 24.00.02 / Малахова Ж. В. – К. : 2013.

8. *Мудрик, В. И.* Организационно-управленческие основы физической культуры и спорта : учебное пособие / В. И. Мудрик, Ю. П. Мичуда, С. А. Заветный. – Харьков : ХНАДУ, 2008. – 408 с.

9. *Соколова, Н. И.* Превентивная физическая реабилитация – путь к здоровью нации / Н. И. Соколова/ – К. : Знания Украины. – 2005. – 372 с.

10. *Тевкун, В. В.* Формування здорового способу життя студентської молоді як соціально-педагогічна проблема / В. В.Тевкун // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка. – Чернігів : ЧНПУ. – 2012. – № 102 – Т. 1. – С. 157–159.

References

1. *Alekseychuk, Y. S.* Ratsyonal'noe poznan'ye (slova, ponyatyaya, struktury): monohrafiya / Y. S. Alekseychuk. – Donetsk : Yzd-vo DonNU, 2010. – 184 s.

2. *Bulatova, M. M.* Entsyklopediya olimpiys'koho sportu v zapytannyakh i vidpovidyakh / Bulatova Mariya Mykhaylivna. – K. : Olimpiys'ka literatura, 2009. – 400 s.

3. *Hrokhova, A. P.* Vlyyanye rekreatyvnoy kul'tury na formirovaniye zdorovoho obraza zhyzny budushchykh ynzhenerv-pedahohov v protsesse professyonal'noy podhotovky / A.P. Horokhova // Fyzycheskoe vospytanye studentov. – № 6. – 2012. – S. 52–56.

4. *Dudchak, M. V.* Teoretyko-metodolohichni zasady formuvannya systemy sportu dlya vsikh v Ukrayini : dys...dokt. nauk po fiz. vykhovannyu ta sportu : 24.00.02 – K. : 2009.

5. *Kashuba, V. O.* Otsinyuvannya ta analiz skladovykh zdorovoho sposobu zhyttya student-s'koyi molodi / O. V. Kashuba, S. M. Futorny, O. V. Andryeyeva // Pedahohyka, psykhohohyua y medyko-byolohycheskye problemy fyzycheskoho vospytanyua y sporta. – 2012. № 7. – S. 59–65.

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

7. *Malakhova, Zh. V.* Zdorov'eformyruyushchye tekhnolohy v fyzycheskom vospytanyu studentov spetsyal'nykh medytsynskykh hrupp. : dys. ... kand. nauk po fiz. vykhovannyu ta sportu : 24.00.02 – K., 2013.

8. *Mudryk, V. Y.* Orhanyzatsyionno-upravlencheskye osnovy fizycheskoy kul'tury y sporta [uchebnoe posobyе] / V. Y. Mudryk, Yu. P. Mychuda, S. A. Zavetnyy. – Khar'kov : KhNADU, 2008. – 408 s.

9. *Sokolova, N. Y.* Preventyvnyaya fizycheskaya reabylytatsyya – put' k zdorov'yu natsyy / N. Y. Sokolova. – K. : Znanyya Ukrainy. – 2005. – 372 s.

10. *Tevkun, V. V.* Formuvannya zdorovoho sposobu zhyttya student-s'koyi molodi yak sotsial'no-pedahohichna problema / V. V. Tevkun. Visnyk Chernihivs'koho natsional'noho pedahohichnoho universytetu im. T. H. Shevchenka. – Chernyiv : ChNPU, 2012. – № 102. – Т. 1. – S. 157–159.

УДК 796.04

Ж. В. Малахова, В. Н. Сокрут

*Донецкий национальный медицинский университет
(г. Лиман, Украина)*

ФОРМИРОВАНИЕ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В САМОСТОЯТЕЛЬНОМ РЕЖИМЕ ЗАНЯТИЙ

Ж. В. Малахова, В. М. Сокрут

*Донецкий национальный медицинский университет
Донбаська державна машинобудівна академія
(м. Лиман, Україна)*

ФОРМУВАННЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У САМОСТІЙНОМУ РЕЖИМІ ЗАНЯТЬ

Zh. V. Malakhova, V. N. Sokrut

*Donetsk National Medical University
(Lyman, Ukraine)*

FORMATION OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN STANDALONE MODE

Аннотация. В статье представлен анализ основы современных технологий оздоровительной работы самостоятельной направленности в физическом воспитании. Проанализированы данные о генетической предрасположенности студентов к особенностям эмоционального, когнитивного, мотивационного состояний и вегетативного синдрома. Предложены формы индивидуализация деятельности при использовании двигательной активности для ведения здорового образа жизни, ее максимальное приближение и спецификация в соответствии с потребностями каждой личности.

Ключевые слова: физическое воспитание, вегетативный паспорт, студент.

Анотація. У статті представлений аналіз основи сучасних технологій оздоровчої роботи самостійної спрямованості у фізичному вихованні. Проаналізовано дані про генетичну схильність студентів до особливостей емоційно-

го, когнітивного, мотиваційного станів і вегетативного синдрому. Запропоновано форми індивідуалізації діяльності при використанні рухової активності для ведення здорового способу життя, її максимальне наближення і специфікація відповідно до потреб кожної особистості.

Ключові слова: фізичне виховання, вегетативний паспорт, студент.

Summary. The article presents an analysis of the foundations of modern technologies improving work of independent orientation in physical education. The data on the genetic predisposition of students to the peculiarities of emotional, cognitive, motivational, and vegetative state syndrome. Proposed form of individualization of activities using motor activity for a healthy lifestyle, its maximal approach and specification in accordance with the needs of each individual.

Keywords: physical education, vegetative passport, a student.

Анализ последних исследований и публикаций. По данным литературных источников, процесс физического воспитания и формирование современной сферы оздоровительной физической культуры обусловлен рядом факторов. Одним из них является увеличение доли автоматизации в производственных и бытовых условиях. Другим - изменение процентного соотношения рабочего времени к свободному, в пользу свободного (самостоятельно планируемого) [1, 3]. Ускорение процессов информатизации при глобальной компьютеризации привело к облегчению решения потребительских вопросов за счет всемирной сети «Интернет». Удовлетворение социальной потребности в общении за счет популяризации социальных сетей повлияло на снижение уровня мотивации и физической потребности в двигательной активности среди молодежи [2, 4, 7]. Увеличение нестабильности в государственной политике и экономических сферах проявилось в постепенном переходе от стратегии спортизации к стратегии рекреации. Приоритетное направление - самосовершенствование и саморазвитие с творческим подходом к качественно-новым эмоционально-духовным потребностям. Основу современных технологий оздоровительной работы самостоятельной направленности представляет индивидуализация деятельности при использовании двигательной активности для ведения здорового образа жизни, ее максимальное приближение и спецификация в соответствии с потребностями каждой личности [5, 8].

Постановка проблемы в общем виде. Проблема педагогического воздействия в физическом воспитании высших учебных заведений на адаптацию студентов к условиям жизни и деятельности особенно остро заявляет о себе в период социально-экономических преобразований, сопровождающихся кризисами и даже локальными боевыми конфликтами. В психологической и социальной поддержке нуждается значительная часть населения Украины после пребывания в критических ситуациях или на фоне массового стрессового состояния. Поэтому именно на разрешении этого вопроса необходимо сосредоточить внимание специалистов – педагогов и психологов. Психологическая помощь и помощь специалистов по физическому воспитанию позволяют облег-

чить процесс адаптации студентов к учебному процессу, в том числе студентов, обучающихся в вузах находящихся вблизи неподконтрольной территории Украины ведущей боевые действия. Необходима новая методология выживания и адаптации к новым условиям и обстоятельствам жизни, что обеспечит создание компенсаторов и развитие у личности позитивного мышления, предпочтения ведения здорового образа жизни. Тревожные проявления - первичный сигнал, который характеризует возможное последующее появление посттравматического синдрома. Следует отметить, что длительное напряжение (дистресс) приводит к задействованию организмом дополнительных резервов регуляции поведения и функционирования, в случае усиления стресса происходит срыв адаптации, что влечет за собой проблемы с психикой и соматическим здоровьем. Юношеский контингент в силу возрастных особенностей наиболее подвержен стрессовым ситуациям. Эмоциональные расстройства юношеского возраста проявляются страхами, агрессивностью, повышенной тревожностью, нарушением поведения [6, 9, 10].

Перспективным представляется научное направление по изучению механизмов действия физических факторов на параметры гомеостаза организма, его реактивность (индивидуальную), определение форм проведения основных и самостоятельных занятий по физическому воспитанию в зависимости от генотипа и «вегетативного паспорта» (детерминирующее течение компенсаторно-приспособительных процессов) с последующей разработкой дифференцированных современных научно-обоснованных алгоритмов оздоровления студенческого контингента. С целью удовлетворения разных интересов, потребностей и способностей студентов ученые сферы физической культуры перманентно внедряют новые подходы к организации двигательной активности учащихся.

«Вегетативный паспорт» человека отражает его склонность к ваготонии («сова», «вампир», «стайер») или симпатотонии («жаворонок», «донор», «спринтер») и формирует особенности настроения, поведения, реализацию определенного «букета» заболеваний. Развиваются болезни, «нарушенной вегетативной регуляции». Суть болезней дисрегуляции сводится к нарушению реактивности организма, что приводит к развитию дисадаптационного синдрома. Вегетативная дисфункция коррелирует с обменными, иммунными и гормональными сдвигами в организме, обуславливая нарушения гомеостатического баланса (В. Н. Сокрут, 2011). Облегчение дисвегетативных проявлений представляет для преподавателя по физическому воспитанию самостоятельную задачу в общей тактике определения направления физической активности. Планирование физической нагрузки должно быть направлено на восстановление баланса процессов возбуждения и торможения в ЦНС, ее регулирующего и координирующего влияния на функции различных органов и систем, стрессовых проявлений, улучшение психологического и эмоционального статуса студента.

Методы исследования. Психологические тесты (методика самооценки психических состояний по Г. Айзенку; исследуемые показатели – тревожность, фрустрация, ригидность, агрессивность. Методика стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге; исследуемые показатели - степень

стрессоустойчивости (в результате влияния событий личной жизни). Миссисипская шкала посттравматического расстройства (ПТСР); исследуемые показатели (отдельные признаки ПТСР (нарушения сна, снижение активности), ПТСР). Определение генотипа («Вегетативный паспорт» по методике В. Н. Сокрута, 2011).

Результаты исследований. Нами было обследовано 320 студентов 1 и 2 курсов ДонНМУ им. М. Горького, поступивших на 1 курс в 2014 и в 2015 гг. соответственно. Проведя тестирование на определение генотипа студентов (ваготонический и симпатотонический генотипы) по методике В.Н. Сокрута, 2011, определения «Вегетативного паспорта», мы получили данные о генетической предрасположенности студентов к особенностям эмоционального, когнитивного, мотивационного состояний и вегетативного синдрома. Студенты отмечали свою предрасположенность к тому или иному предложенному проявлению. Опрос и заполнение тестов проводился преподавателем по альтернативному принципу – выбор одного из двух противоположных вариантов при опросе студентов. Преобладающее большинство ответов (более 32), свидетельствовало об определенном генотипе. Определенный генотип позволяет давать рекомендации по особенностям питания, методам релаксации, формам двигательной активности и оптимизации образа жизни.

По данным исследования 28 % студентов относятся к ваготоническому генотипу, а 82 % студентов – к симпатотоническому.

При анализе эмоциональных состояний, склонность к депрессивным состояниям была отмечена у 44 % студентов, тогда как склонность к паникофобическим реакциям проявилась у 56 % студентов. Снижение настроения (гипотимия) наблюдалось у 19 % студентов на фоне 81 % студентов отметивших в себе повышенную возбудимость и неустойчивое настроение. Утрату интереса и радости жизни отметили 10 % студентов, 90 % студентов склонны к повышенной чувствительности и впечатлительности. Состояние разочарования (безнадёжность), утрату способности испытывать удовольствие ощущали на себе 26 % студентов, 74 % студентов склонны к завышенной самоуверенности, «приуроченности» переживаний к ситуациям. Грусть и неадекватная тоска охватывала 27 % студентов, неоправданная бодрость присуща 73 % студентов. Утрату чувства юмора и ощущения счастья отметила большая часть – 64 % студентов, 36 % были более склонны к «наигранности» переживаний. Частые воспоминания о неудачах и ошибках в прошлом, опрометчивых решениях беспокоят 18 % студентов, 82 % студентов посещают навязчивые мысли и воспоминания различных событий. К плаксивости склонны 20 % студентов, тогда как к паническим атакам подвержены 80 % студентов. 5 % студентов отметили в своей анкете склонность к суициду, остальные 95 % испытывали оптимистические эмоции. Ослабленные чувства привязанности к близким наблюдались у 35 % студентов, а чрезмерная опека «навязчивость» присуща 65 % студентов. Пессимизм к себе и окружающим испытывают 21 % студентов, 79 % ощущают в себе преувеличенный оптимизм. Утрата прежних убеждений, недоверчивость были близки 25 % студентов, 75 % отметили склонность к повышенной внушаемости и самовнушаемости.

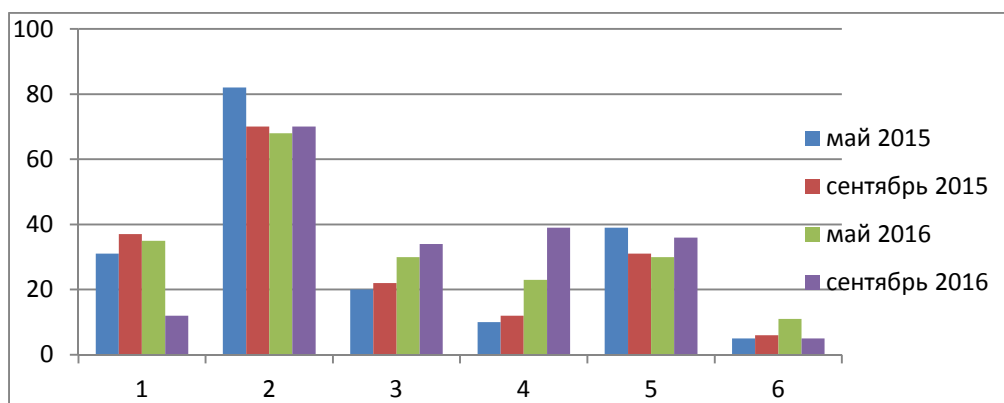
Анализ когнитивных состояний позволил оценить и распределить студентов таким образом: чувство неприязни к себе, самообвинение ощущают на себе 60 % студентов, меньшее количество студентов (40 %), имеют высокое самомнение. Преувеличенная оценка серьезности проблем присуща 70 % студентов, 30 % оставшихся в распределении имеют заниженные оценки событий (недооценка серьезности). Низкую самооценку имеют 65 % студентов, переоценивают – 35 % студентов. Акцентируют свое внимание на негативных и критических замечаниях окружающих 31 % студентов, 69 % – игнорируют чужие мнения. «Интравертами» (переживания в себе) считают себя 63% студентов, «экстравертами» (с навязыванием собственных проблем) – остальные 37% студентов. Идеи виновности, самоунижения посещают 19 % студентов, упрямыми с завышенной самооценкой остаются 81 % студентов. Склоняются к неуверенности в себе 33 % студентов, тогда как самоуверенных было 67 %. Трудность в принятии решений испытывают 71 % студентов, 29 % студентов отметили в себе высокий уровень самовнушаемости. 11 % студентов считают, что они более склонны к нарушению логического мышления, чем к проявлениям нарушения внимания, навязчивым сомнениям, свойственным 89 % студентам. Нигилистическое отношение к окружающим наблюдалось у 28 % студентов, а 72 % студентов отметили в себе такое качество как демонстративность. Преобладание пассивно-оборонительных реакций свойственно 38 % студентов, а преобладание активно-поисковых реакций, навязчивых движений было свойственно 62 % студентов. Более скрытым свое поведение считают 57 % студентов, проявление агрессивности в поведении и «наигранность» присуща 43 % студентов. Жалость к себе и окружающим испытывают 55 % студентов, злобность – 45 % студентов. Медлительность в поведении, апатия, уход в себя, молчаливость прослеживалась у 34 % студентов, возбуждённое поведение: нетерпеливость, несдержанность, пониженное внимание отмечено у 66 % студентов. Усиление депрессивного состояния в утренние часы происходит у 33 % студентов, вечерняя рассеянность – у 67 % студентов.

Проявления мотивационных состояний были распределены таким образом: усталость, сниженную активность ощущают на себе 44 % студентов, остальные 56% студентов ощущают повышенную реактивность, раздражительность. С проявлениями апатии сталкиваются 27 % студентов, у 73 % студентов повышенная возбудимость, суетливость. Стремление избегать ответственности и принимать ответственные решения наблюдалось у 55 % студентов, остальные 45 % имеют завышенную самооценку в принятии решения. Почти половина (49 % студентов) имеют неуверенное поведение, тогда как 51 % стремятся к неоправданному, необоснованному лидерству. Безынициативными себя считали 31 % студентов, прожектерство, необоснованная бесперспективная инициатива была присуща 69 % студентов.

Анализ нейровегетативных синдромов позволил выделить преобладание парасимпатической или симпатической нервной системы в организмах студентов. Снижение аппетита наблюдали у себя 20 % студентов, снижение полового влечения – 28 % студентов. Изменение осанки: сутулость, «поникшие» плечи и голова, выраженная психомоторная заторможенность, неуверенность

в движениях была отмечена у 39 % студентов, у остальных 61 % студентов более выражена была демонстративная поза, навязчивые движения, действия. «Стайерские» возможности в себе определили 28 % студентов, спринтерские – 32 % студентов. Склонных к седине было выявлено 79 % студентов, 21 % – склонных к выпадению волос. Слабый инертный тип характера и нервной системы, теплые стопы и повышенную сальность кожи, сниженную физическую активность отметили у себя 34 % студентов, и напротив, неуравновешенный лабильный тип характера и нервной системы, холодные стопы, сухость кожи, повышенная двигательная активность были присущи 66 % студентов. Почти равное количество студентов отметили у себя сниженную и повышенную болевую чувствительность (54 % и 46 %) студентов соответственно. Склонность к спокойным и решительным действиям была у 63 % студентов, а склонность к панике, страхам и фобиям отметили в своих анкетах 37 % студентов. Утреннюю разбитость чаще ощущают на себе 53 % студентов, а вечернюю рассеянность – 47 % студентов более рассеяны в вечернее время. Температура при инфекционных заболеваниях относительно низкая у 47 % студентов, Гиперпиретическая реакция на инфекцию у 53 % студентов. Предрасположенность к ожирению в себе отметили 45 % студентов, худощавый же тип телосложения наблюдался у 55 % студентов. Гиперемия лица чаще, чем бледность проявлялась у 27 % студентов. Усиленная пигментация кожи преобладала у 32 % студентов. Частые фарингиты, тонзиллиты, склонность к частой аллергии беспокоят 20 % студентов. Частые головокружения случаются у 30 % студентов.

По данным самооценки психических состояний (рис. 1), большинство студентов (70 % и выше) испытывали тревогу на протяжении всего периода исследования, тогда как безразличие было свойственно менее 10 % студентов. Эмоции беспомощности и отчаянья на протяжении всего периода исследования были свойственны менее 40 % студентов. К сентябрю 2016 года чувство страха стало испытывать гораздо меньше студентов (12 %). Что говорит о постепенной адаптации к психотравмирующим событиям.



1 – страх; 2 – тревога; 3 – беспомощность;
4 – отчаяние; 5 – раздражение; 6 – безразличие

Рисунок 1 – Эмоции студентов в зоне военного конфликта (%)

Эмоции беспомощности и отчаянья на протяжении всего периода исследования были свойственны менее 40 % студентов. К сентябрю 2016 года чувство страха стало испытывать гораздо меньше студентов (12 %). Что говорит о постепенной адаптации к психотравмирующим событиям.

Слабая корреляция между показателями стрессоустойчивости и ПТСР говорит о незначительной связи между проявлениями социально-стрессовых расстройств и стрессами личного характера (табл. 1).

Таблица 2 – Коэффициенты корреляции значений шкал методик Г. Айзенка, Холмса и Раге, ПТСР

Шкалы методик	Коэффициенты корреляции ($p < 0,05$) с ПТСР
тревожность	0,42
фрустрация	0,56
ригидность	0,46
агрессивность	0,44
низкая стрессоустойчивость	0,12

Анализ позволяет сделать предположение о наличии связи между боевыми действиями в регионе и проявлениями социально-стрессовых расстройств.

Связь между шкалами по тесту Айзенка и показателем ПТСР свидетельствует о том, что студенты с выраженной тревожностью, ригидностью, фрустрацией или агрессивностью более склонны к проявлению ПТСР.

Выводы. Одно из направлений привлечения молодежи к двигательной активности проявляется в индивидуализации процесса. Неоправданной является попытка подвести всех под единственные стандарты и программы. Каждый студент должен иметь возможность выбрать ту форму и вид двигательной активности, от которых он получает самоудовлетворение и удовольствие. Принуждение и ограничение свободы приводят к отчуждению учащегося от двигательной активности оздоровительной направленности. Определение «Вегетативного паспорта» студента позволило дать более точные рекомендации к организации самостоятельной работы студентов. Создание оптимальных условий, соблюдение принципов добровольности и осознания ими важности таких занятий для сохранения здоровья, активного досуга, ведут к улучшению качества жизни. Относительно самостоятельной формой функционирования физической культуры, которая может удовлетворить потребности студентов в активном отдыхе и принести удовольствие от двигательной активности и общения является физическая рекреация. Именно это направление для нас является основным во время неблагоприятных экономических условий жизни, потери или смещения социальных ориентиров, приобретая особый приоритет.

Литература

1. *Круцевич, Т. Ю.* Рекреація у фізичній культурі різних груп населення / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К. : Олімп. л-ра, 2010. – 248 с.
2. *Кашуба, В. А.* 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. вихованню та спорту : 24.00.02 / Малахова Ж. В. – К., 2013.
4. *Подлесный, О. І.* Потребово-мотиваційний підхід до керування фізичним вихованням студентів. / Подлесный 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. Яблuchанский, 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. *Соколова, Н. И.* Превентивная физическая реабилитация – путь к здоровью нации / Н. И. Соколова. – К. : Знання України. – 2005. – 372 с.
8. *Турчина, Н. І.* Педагогічні особливості моделей фізичного виховання студентів вузів на різних курсах навчання. : дис... канд. наук по фіз. вихованню і спорту : 24.00.02 / Турчина Н. І. – К., 2009.
9. *Мудрик, В. И.* Организационно-управленческие основы физической культуры и спорта: учебное пособие / В. И. Мудрик, Ю. П. Мичуда, С. А. Заветный. – Харьков : ХНАДУ, 2008. – 408 с.
10. *Тевкун, В. В.* Формування здорового способу життя студентської молоді як соціально-педагогічна проблема / В. В. Тевкун // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка. – Чернігів : ЧНПУ, 2012. – № 102, Т. 1. – С. 157-159.

References

1. *Krutsevych, T. Yu.* Rekreatsiya u fizychniy kul'turi riznykh hrup naseleण्या / T. Yu. Krutsevych, H.V. Bezverkhnya. – K. : Olimp. l-ra, 2010. – 248 s.
2. *Kashuba, V. A.* Sovremennyye podkhody k zdorov'esberezhennyyu studentov v protsesse fizycheskoho vospytannya / 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 vospytannyu studentov spetsyal'nykh medytsynskyykh hrupp. : dys...kand. nauk po fiz. vykhovannyu ta sportu : 24.00.02 / Malakhova Zh. V. – K., 2013.
4. *Podlesnyy, O. I.* Potrebovo-motyvatyivnyy pidkhyd do keruvannya fizychnym vykhovannyam studentiv. / Podlesnyy O. I., Krutsevych T. Yu. // Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya i sportu. – 2008. – № 2. – S. 69–73.
5. *Sokrut, V. N.* Medytsynskaya reabylytatsyya / V. N. Sokrut, N. Y. Yabluchansky, Yu. V. Dumansky, P. H. Kondratenko. – Kramatorsk : Kashtan, 2015. – 576 s.

6. Sokolova, N. Y. Pryntsypy postroenyia 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. Sokolova, N. Y. Preventyvnaia fizycheskaya reabylytatsyya – put' k zdorov'yu natsyy / N. Y. Sokolova. – K. : Znanyia Ukrainy. – 2005. – 372 s.

8. Turchyna, N. I. Pedahohichni osoblyvosti modeley fizychnoho vykhovannya studentiv vuziv na riznykh kursakh navchannya. : dys... kand. nauk po fiz. vospytanyuu y sportu : 24.00.02 / Turchyna N. I. – K., 2009.

9. Mudryk, V. Y. Orhanyzatsyonno-upravlencheskye osnovy fizycheskoy kul'tury y sporta [uchebnoe posobyie] / V. Y. Mudryk, Yu. P. Mychuda, S. A. Zavetnyy. – Khar'kov : KhNADU, 2008. – 408 s.

10. Tevkun, V. V. Formuvannya zdorovoho sposobu zhyttya student-s'koyi molodi yak sotsial'no-pedahohichna problema / V. V. Tevkun. Visnyk Chernihivs'koho natsional'noho pedahohichnoho universytetu im. T. H. Shevchenka; – Chernyiv : ChNPU, 2012. – № 102, T. 1. – S. 157–159.

УДК 796

Т. В. Шепеленко

*Український державний університет залізничного транспорту
(м. Харків, Україна)*

**КОМПЛЕКСНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ
17–22 РОКІВ, ЩО СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У СПОРТИВНІЙ АЕРОБІЦІ**

Т. В. Шепеленко

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

**КОМПЛЕКСНАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ 17–22 ЛЕТ,
СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ**

T. V. SHEPELENKO

*Ukrainian State University of Railway Transport
(Kharkiv, Ukraine)*

**COMPREHENSIVE TRAINING ATHLETES 17–22 YEARS
THAT SPECIALIZATION IN SPORTS AEROBICS**

Анотація. У роботі розглянуті основні аспекти комплексної підготовки спортсменів, що спеціалізуються у спортивній аеробіці. Доведена ефективність комплексної підготовки для підвищення та стабілізації результатів на змаганнях різного рівню. Надані рекомендації по проведенню відновлювальних заходів, психологічної, теоретичної та виховної підготовки, запропоновані контрольні випробування для тестування фізичної та технічної підготовленості, на основі яких проводиться аналіз та корегування навчально-тренувального процесу.

Ключові слова: спортивна аеробіка, комплексна підготовка, тестування, випробування, планування, тренування.

Аннотация. В статье рассмотрены основные аспекты комплексной подготовки спортсменов специализирующихся в спортивной аэробике. Доказана эффективность комплексной подготовки для повышения и стабилизации результатов на соревнованиях разного уровня. Даны рекомендации по проведению восстановительных мероприятий, психологической, теоретической и воспитательной подготовке, предложены контрольные испытания для тестирования физической и технической подготовленности спортсменов, на основе результатов которых проводится анализ и корректировка учебно-тренировочного процесса.

Ключевые слова: спортивная аэробика, комплексная подготовка, тестирование, испытания, планирование, тренировка.

Summary. The paper describes the main aspects of the comprehensive training of athletes specializing in sports aerobics. Proven effectiveness of complex training to improve and stabilize results in competitions at various levels. The recommendations on carrying out remedial action, psychological, theoretical and educational training offered by control testing to test physical and technical preparedness on which the analysis and correction of training process.

Key words: sports aerobics, comprehensive training, testing, planning, training.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Спортивна аеробіка в теперішній час вид спорту який стрімко розвивається. Її популярність обумовлена високою емоційністю та видовищністю, різноспрямованістю впливу та можливістю охоплювати достатньо широкого діапазону людей різного віку. Систематичні заняття спортивною аеробікою здійснюють на організм спортсменів всебічний вплив: підвищують рівень рухової активності, удосконалюють функціональну діяльність організму та ефективно впливають на фізичний розвиток. Заняття даним видом спорту можна приймати як засіб не тільки фізичної підготовки а й формування морально вольових якостей, гармонійного розвитку. [5, 6, 8]

У силу зростаючої конкуренції та вимог, що постійно підвищуються, до рівню підготовки спортсменів, необхідно постійно удосконалювати систему підготовки. Проблема побудови навчально-тренувального процесу займає ведуче місце у системі підготовки спортсменів. Система багаторічної підготовки спортсменів може бути удосконалена на основі цілеспрямованого планування навчально-тренувального процесу, враховуючи вибір навантажень що адекватні можливостям організму при комплексному контролі за тренувальною та змагальною діяльністю. [1, 6, 10]

Змагання зі спортивною аеробіки пред'являють високі вимоги до прояву фізичних, психофізичних та психічних якостей спортсменів. Психологічна та моторна складність спортивною діяльності спортивною аеробіки обумовлює на-

явність специфічного комплексу високо розвинутих здібностей та умов тренувань та змагань вимагають визначених особистих та психодинамічних властивостей, що оптимізують процес рішення технічних задач.

Постійне підвищення рівню спортивних результатів в змаганнях різного рівню, напруга у боротьбі ставлять перед тренерами надскладні задачі в області удосконалення методики підготовки. Перемога на змаганнях неможлива без багаторічної цілорічної комплексної підготовки. Тому комплексну підготовку необхідно розглядати як педагогічний процес без якого неможливо удосконалення навчально-тренувального процесу для вирішення найважливішої задачі – досягнення високого спортивного результату. [6, 7, 8]

Аналіз останніх досліджень і публікацій в яких започатковано розв'язання даної проблеми. Над проблемою удосконалення методики підготовки спортсменів працювали такі автори як: Галимов Г. Я, Струганов С. М, (2012 р.) в своїх працях автори підіймали питання про систематичне удосконалення організаційно-методичних підходів до підготовки висококваліфікованих спортсменів. Автори Малютіна М. В., Андронов О. В., Инжеватов В. В. (2016 р.) говорили про зміни фізичної та функціональної підготовленості під впливом тренувань спортивною аеробікою. Мартинов А. А. (2013 р.) підкреслював зміни фізичної підготовленості на етапі багаторічної підготовки спортсменів, що спеціалізуються у спортивній аеробіці. Виходячи з цього можна впевнено сказати, що ефективність комплексної підготовки не вивчена досконало.

Мета дослідження. На основі вивчення і аналізу літературних джерел виникає необхідність обґрунтування комплексної підготовки спортсменів, що спеціалізуються у спортивній аеробіці, як основного шляху до удосконалення та оптимізації системи підготовки спортсменів.

Завдання дослідження. Довести доцільність комплексної підготовки спортсменів, для отримання високих результатів на змаганнях.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дослідження проводилось на базі Українського державного університету залізничного транспорту. Комплексна підготовка використовувалась у навчально-тренувальному процесі зі збірною командою спортсменів зі спортивної аеробіки. Середній вік спортсменів 17–22 роки. Збірна команда тренується згідно розкладу навчально-тренувального процесу п'ять разів на тиждень по чотири години, з вересня по червень включно (40 тижнів). У таблиці 1 показано розподіл годин за розділами підготовки.

До комплексної підготовки відносяться фізична, технічна, психічна теоретична, виховна підготовка спортсменів та проведення відновлювальних заходів.

По-перше, так як спортивна аеробіка складно координаційний вид спорту, який потребує високої фізичної підготовленості та вид спорту, що забезпечує найбільш повний фізичний розвиток в навчально-тренувальному процесі необхідно приділяти увагу фізичній підготовленості спортсменів. [4,10]

Фізична підготовленість обумовлює участь у виконанні рухів всіх груп м'язів високою амплітудою та виконання змагальної композиції на «одному диханні». Високий рівень фізичної підготовленості можна досягти тільки при співвідношенні загальної та спеціальної підготовки.

Таблиця 1 – Навчально-тренувальний план комплексної підготовки

№	Розділи підготовки	Навчально-тренувальний процес				
		1 рік навчання	2 рік навчання	3 рік навчання	4 рік навчання	5 рік навчання
1	Теоретична підготовка	12	16	16	16	16
2	Загально-фізична підготовка	120	120	140	120	120
3	Спеціальна підготовка	120	120	128	140	140
4	Технічна підготовка	240	240	260	260	260
5	Психологічна підготовка	60	40	40	34	34
6	Виховна робота	48	64	60	30	30
7	Відновлювальні заходи	40	40	40	40	40
8	Медичний огляд	за графіком				
Кількість годин		640	640	640	640	640

Основними засобами загально фізичної підготовки є загально розвиваючі вправи, які спрямовані на розвиток та удосконалення усіх фізичних якостей. На тренувальних заняттях постійно використовуються різновиди ходьби, бігу, стрибків, вправи на тренажерах. До тренувальних планів вносяться заняття різними видами спорту: плавання, акробатика, ходьба на лижах (у зимовий період). Більшість загально розвиваючих вправ, що використовуються з метою підвищення загально фізичної підготовки, позитивно впливають на організм, але кожна з вправ спрямована на розвиток певних якостей. Так наприклад: вправи на тренажерах переважно впливають на розвиток сили, біг в основному використовується для розвитку швидкості та витривалості, стрибки – розвивають швидкісно-силові якості, вибухову силу, елементи акробатики впливають на розвиток спритності та координації рухів, вправи з максимальною амплітудою із різних вихідних положень стоячи, сидячи чи лежачи впливають на розвиток гнучкості та рухомість суглобів. [4, 10].

Для корегування навчально-тренувального процесу кожні три місяці проводиться моніторинг фізичних якостей спортсменів, шляхом тестування. Спираючись на результати тестувань вносяться зміни до плану та обсягу тренувальних занять. До тестувань пропонуються такі вправи як:

- стрибки на двох ногах через скакалку за 1 хв (кількість разів);
- човниковий біг 4 x 9 м (сек);
- піднімання тулубу в сід за 1 хв (кількість разів);
- згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлози чи гімнастичної лави (кількість разів);
- біг 100 м (сек) та інше.

Однак, загально фізичних засобів підготовки, особливо на початковому етапі підготовки, недостатньо для гармонійного розвитку спортсменів та створенню бази зростання спортивної майстерності. Для цього необхідно співвідношення загальної та спеціальної підготовки. Як допоміжні засоби загальної підготовки спортсменів частіше застосовують такі види фізичної активності як плавання, біг, спортивні ігри та силову підготовку. Спеціальна підготовка здійснюється за рахунок розвитку та удосконалення якостей необхідних для виконання складних елементів.

Для оцінки рівню та динаміки підвищення спеціальної фізичної підготовленості були обрані наступні контрольні вправи:

- вистрибування вгору з В. П. упор присід за 20 сек. Оцінювалось кількість разів;
- почергові махи ногами за 20 сек. Оцінювалось кількість разів.
- силові якості оцінювались за допомогою виконання елементу «упор кутом ноги нарізно» у балах;
- гнучкість – виконанням шпагатів у балах;
- координаційні здібності визначались за допомогою виконання зв'язки: стрибок в гору з відштовхуванням двох ніг та обертанням на 180°, (360°), приземлення у В. П. упор присів, перекид вперед [9].

Останні роки в змагальній програмі зі спортивної аеробіки відбулися значні зміни у сфері ускладнення елементів. Значно збільшилась кількість елементів різних структурних груп, що обумовлюють необхідність цілеспрямованої технічної підготовки спортсменів, яка забезпечує необхідний рівень технічної майстерності [1, 2, 8].

Технічна майстерність, за думкою багатьох фахівців (Смолевский Ю. К., 1999 р.) слід розглядати як здатність демонструвати рухи з максимальною точністю у відповідності з технікою виконання що описана у технічних додатках до правил змагань.

Спортсмен повинен демонструвати точні та чіткі рухи, тримати правильну (природну) поставу на протязі виконання усієї композиції, на високому фізичному рівні демонструвати гнучкість, витривалість, стрибучість та координацію рухів.

Технічна підготовка спортсменів у спортивній аеробіці найбільш важливий педагогічний процес і тому її розвитку треба приділяти особливу увагу.

В кожному тренувальному дні приділяється велике значення розучуванню елементів та наступне їх удосконалення.

Для оцінки технічної підготовленості нами були обрані наступні контрольні випробування:

- поєднання аеробних рухів (ПАР). ПАР – це комбінації основних базових кроків поєднаних з рухами руками, що виконуються під музичний супровід для створення динамічних, ритмічних та безперервних послідовних рухів з високою та низькою інтенсивність впливу. Оцінка в балах.
- стрибок «групування». Оцінка у балах;
- стрибок відштовхуванням двох ніг на 360°, 720° та більше. Оцінка у балах;

- поворот на одній нозі на 360°, 720° у вертикальний шпагат. Оцінка у балах;
- «венсон». Оцінюється у балах;
- «лібела». Оцінюється у балах;
- горизонтальний упор на однім лікті. Оцінюється у балах;
- віджимання «хіндж». Оцінюється у балах.

Результати записуються у журнал обліку динаміки підвищення технічної майстерності, аналізуються та враховуючи зміни корегується план навчально-тренувального процесу [1, 2].

Психологічна підготовка спортсменів-аеробістів полягає у систематичному використанні засобів, що формують особистість спортсменів, виховання в них вольових якостей, емоційну сферу. В продовж навчально-тренувального та змагального процесу формуються та закріплюються особисті риси, риси поведінки, чесне відношення до оточуючих, здатність зберегти гідність в екстремальних ситуаціях протиборства, мужність, шляхетність. Тут можна постійно підкреслювати, що сама спортивна діяльність передбачає створення особливого середовища, яке сприяє ефективному виховному впливу на особистість [3].

Теоретична підготовка полягає у формуванні знань спортсменів у питаннях гігієни, поведінки на навчально-тренувальних заняттях, на змаганнях, вплив тренувань на організм спортсмена, різноманітність засобів та методів виду спорту, основи теорії та методики обраного виду спорту, правила змагань та технічні вимоги до виконання елементів та інше. Всі ці теоретичні знання викладаються тренерами у процесі тренувальних занять.

Однім з аспектів комплексної підготовки спортсменів є відновлюючі заходи, що необхідні для якісної підготовки спортсменів будь-якого рівню. Відновлення працездатності, як фізичної так і психічної, після напруженого тренування здійснюються природнім шляхом, однак, існують засоби які використовуються для прискорення відновлювального процесу. Відновлювальні заходи проводяться в двох ситуаціях: в умовах змагального періоду, коли необхідно забезпечити швидке та повне відновлення спеціально фізичної та психологічної готовності до наступного етапу та у повсякденному навчально-тренувальному процесі під час удосконалення загальної та спеціальної працездатності. Крім відновлення м'язів, спортсмену пропонується відновити нервову систему. Рекомендуються водні процедури, лазня, сауна, масаж, вправи на розтягування (стретчинг), активні засоби відновлення – зміна діяльності, сон, правильне харчування.

Метою виховної роботи зі спортсменами є формування особистості та гармонійного розвитку спортсменів. Головна задача виховання моральних цінностей: любові до країни, почуття колективізму, чесність, дисциплінованість, працьовитість. Тут велику роль у вихованні цих рис грає знайомство і спілкування з видатними спортсменами, проведення бесід про спортивні традиції, участь у міських та обласних заходах з показовими виступами, проведення спортсменами агітаційної роботи по залученню молодого покоління до занять спортом, залучення спортсменів до бесід із населенням про ведення

здорового способу життя, відмови від шкідливих звичок. Спортсменам постійно пропонується відвідування музеїв, театрів та інших культурних місць. Особливу роль у гармонійному розвитку особистості грає самовиховання [5].

Висновки та перспективи подальших досліджень. Використовуючи усі напрямки комплексної підготовки на етапі багаторічної підготовки спортсменів можна говорити про певні результати. Так за п'ять років збірна команда університету покращила результати, як показано у таблиці 2.

Таблиця 2 – Динаміка підвищення спортивних результатів

Рік	Змагання / зайняте місце	
	Кубок України	Чемпіонат України
2012	7	7
2013	7	7
2014	6	6
2015	5	5
2016	5	4

У найближчий час у відповідності зі змінами у правилах змагань план навчально-тренувального процесу та програма комплексної підготовки буде скореговане.

Література

1. *Боляк, А. А.* Аналіз техніки базових рухів юних спортсменів у спортивній аеробіці / А. А. Боляк // Теорія та практика фізичного виховання. – Харків : ХНПУ, 2007.
2. *Боляк, А. А.* Моделювання технічної підготовленості спортсменів в аеробічній гімнастиці (спортивній аеробіці) / А. А. Боляк, Н. Л. Боляк // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук-теорет. Збірн.] – Харків : ХДАФК, 2009 – № 2 – С. 119–123.
3. *Головченко, Т. Г.* Формирование личности специалиста средствами физического воспитания / Т. Г. Головченко, Т. В. Бондаренко. – Харків : ИВМО «ХК», 2001. – 156 с.
4. *Лагутина, М. В.* Факторы физической работоспособности на этапах многолетней подготовки по фитнес-аэробике / М. В. Лагутина, Е. П. Горбанева, И. Н. Солопов // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 4. – С. 76 – 82.
5. *Лисицкая, Т. С.* Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева, С. А. Гониянц. – Троицк : Тривант ЛТД, 2002. – 60 с.
6. *Мартынов, А. А.* Программа начальной подготовки спортсменов, занимающихся аэробикой / А. А. Мартынов // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2011. – № 2. – С. 72–77.
7. *Платонов, В. Н.* Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические положения / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

8. Руденко, Л. К. Характеристика этапов спортивной подготовки в аэробической гимнастике / Л. К. Руденко, С. А. Руденко // Теория и практика управления образованием и учебным процессом, педагогические, социальные и психологические проблемы. – СПб., 2006. – С. 128. – 133.

9. Шепеленко, Т. В. Фізична культура, фізичне удосконалення і здоровий спосіб життя у різний віковий період. Основи психогігієни : конспект лекції / Т. В. Шепеленко. – Харків : УкрДАЗТ, 2009. – 22 с.

10. Шепеленко, Т. В. Зміни показників фізичної підготовленості студентів УкрДАЗТ під впливом занять оздоровчою аеробікою та черліденгом. / Т. В. Шепеленко, О. Р. Лучко // Сборник научных трудов SWorld. – Выпуск № 3 (36). – Том 32 «Физическое воспитание и спорт. Туризм и рекреация». – Иваново : Маркова АД, 2014. – С. 41–44.

References

1. Boljak, A. A. Analysis techniques basic move young sportsmens in sports aerobic [Теорія та практика фізичного виховання]. Kharkiv: HNPU, 2007. [in Ukrainian].

2. Boljak, A. A. Modeling technic preparedness sportsmens in aerobic gymnastics (sport aerobic). Slobozhans'kij naukovo-sportivnij visnik: [nauk-teoret. Zbirn.] Kharkiv: HDAFK, 2009. – № 2. – p.p 119 – 123. [in Ukrainian].

3. Golovchenko T. G. Formation of professional identity by means of physical education / T. G. Golovchenko, T. V. Bondarenko. – Kharkiv : IVMO «НС», 2001. – 156 p.

4. Lagutina, M. V. Factors physical performance on etap years of training in fitness aerobics / M. V, Lagvtina, E. P. Gorbaneva, I. N. Solopov // Theory and Practice of Physical Culture. – 2013. – №4. – S. 76–82.

5. Lisitskaya, T. S. Wellness aerobics and a technique of teaching / T. S. Lisitskaya, L. V. Sidneva, S. A. Gonyants. – Troitsk : Trovant LTD, 2002. – 60 p.

6. Martynov, A. A. Program start pidgotovki athletes involved in aerobics / A. A. Martynov // Physical education and sports training. – 2011. – № 2. – P. 72–77.

7. Platonov, V. N. Sistem preparation sportsmans in olimpijk sport. [Obshhaja teorija i ee prakticheskie polozhenija]. – Kyiv : Olimpijskaja literatura, 2004. – 808 p. [in Russian]

8. Rudenko, L. K. Characteristic phases of sports training in aerobic gymnastics / L. K. Rudenko, S. A. Rudenko // Theory and practice of educational administration and educational process, pedagogical, social and psychological problems. – St. Petersburg, 2006. – pp. 128–133.

9. Shepelenko, T. V. Physical culture, physical improving and healthy lifestyle at different ages, basis of mental health. / T. V. Shepelenko // Konspekt lekci. – Kharkov, UkrDAZT, 2009. – 29 p.(in Ukraina)

10. Shepelenko, T. V. Indicators of physical fitness of students UkrDAZT influenced recreational aerobics classes and cheerleading. / T. V. Shepelenko, O.R. Luchko // Collections of the Scientific SWorld labor issue № 3 (36). – Том 32 «Physical of education and sports». Tourism and recreation. – «Ivanovo», AD Markov, 2014. – P. 41–44.

І. Ю. Самохвалова, В. В. Мелюшкіна
Сумський національний аграрний університет
(м. Суми, Україна)

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУПАХ
АГРАРНОГО УНІВЕРСИТЕТУ**

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

**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ
ГРУППАХ АГРАРНОГО УНИВЕРСИТЕТА**

I. Samokhvalova, V. Melyushkina
Sumy national agrarian university
(Sumy, Ukraine)

**PHYSICAL EDUCATION IN SPECIAL MEDICAL GROUPS
AGRICULTURAL UNIVERSITY**

Анотація. У статті розглянуто проблему сучасного стану організації занять з фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп в умовах вищого навчального закладу. Використовувався аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, тестування показників соматичного здоров'я студентів, математичні методи обробки отриманих даних. На основі аналізу літературних джерел з'ясовані деякі особливості застосування засобів фізичного виховання для студентів спеціальних медичних груп. Подана динаміка зміни кількості студентів аграрного університету, що віднесені за станом здоров'я до спеціальної медичної групи. Представлені показники стану здоров'я та нозологій захворювань студентів за останні три роки. Досліджено показники соматичного здоров'я 90 студентів Сумського національного аграрного університету. Визначено ефективність занять з фізичного виховання за показниками соматичного здоров'я студентів спеціальної медичної групи.

Ключові слова: фізичне виховання, спеціальна медична група, студент.

Аннотация. И. Ю. Самохвалова, В. В. Мелюшкина Физическое воспитание в специальных медицинских группах аграрного университета. В статье рассмотрена проблема современного состояния организации занятий по физическому воспитанию студентов специальных медицинских групп в условиях высшего учебного заведения. Использовался анализ и обобщение данных научно - методической литературы, тестирование показателей соматического здоровья студентов, математические методы обработки полученных данных. На основе анализа литературных источников определены некоторые особенности применения средств физического воспитания для студентов специальных медицинских групп. Показана динамика изменения количества студентов аграрного университета, отнесенных по состоянию здоровья к специальной

медицинской группе. Представлены показатели состояния здоровья и нозологий заболеваний студентов за последние три года. Исследованы показатели соматического здоровья 90 студентов Сумского национального аграрного университета. Определена эффективность занятий по физическому воспитанию по показателям соматического здоровья студентов, которые по состоянию здоровья отнесены к специальной медицинской группе.

Ключевые слова: физическое воспитание, специальная медицинская группа, студент.

Summary. Irina Samokhvalova, Victoriya Melushkina. Physical education in special medical groups Agricultural University. In the article the problem of the current state of physical training of students of special medical groups in higher education. It was used data analysis and synthesis of scientific and scientific - methodical literature, test indicators of physical health of students mathematical methods of data processing. Based on the analysis of literary sources clarified some of the features the use of physical education for students of special medical groups. Submitted dynamics of the number of students of the Agricultural University, attributed the health of the special medical group. Presented indicators of health and disease nosology students over the past three years. Physical health indicators studied 90 students of Sumy National Agrarian University. Efficiency of physical training in terms of physical health of students on health attributed to special medical group.

Keywords: physical education, special medical group students.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Студенти, як майбутні фахівці з вищою освітою, які значною мірою визначатимуть майбутнє нашої держави повинні мати не тільки високий рівень професійної підготовленості, а й бути здоровими, працездатними, фізично витривалими [4].

За даними медичних обстежень та спеціальних опитувань: на 100 студентів припадає до 95 і більше захворювань різної етіології; до 50 % студентів перебуває на диспансерному обліку; кожний 5-й студент віднесений до підготовчої, спеціальної медичної групи, або звільнений за станом здоров'я від практичних занять з фізичного виховання; рівень здоров'я 50% студентської молоді України не відповідає навіть середньому рівню державного стандарту фізичної підготовленості, що гарантує стабільне здоров'я [8].

Така тенденція не може не турбувати та вимагає особливої уваги, щодо організації фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп [7].

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми. Низка науковців вивчає проблему пошуку раціональних форм і методів організації занять з фізичного виховання студентів, які відносяться до спеціальної медичної групи. Важливим є питання комплектування спеціальних медичних груп, тому що студенти з різними захворюваннями і різним рівнем фізичної і функціональної підготовленості одночасно потребують індивідуального підбору і дозування фізичних вправ. А. І. Захаревська пропонує комплектувати групи із урахуванням стану здоров'я, харак-

теру захворювання, ступеня компенсації та тренуваності без врахування статі, а інші дослідники вважають за необхідне враховувати стать, характер захворюваності, функціональні можливості та стан фізичного розвитку [4, 9].

Науковці мають різні думки, щодо засобів і змісту занять фізичним вихованням в спеціальних медичних групах. О. Дубогай, В. Завадський, Ю. Короп вважають, що доцільно використовувати засоби і методи, визначені програмою з фізичного виховання для студентів вищої школи [2].

Р. Антощук, В. Ільницький пропонують застосовувати на заняттях вправи загальної фізичної підготовки, але з невеликим навантаженням [1].

Використовувати засоби лікувальної фізичної культури на заняттях в спеціальній медичній групі пропонує В. Єпіфанов [3].

Контингент студентів спеціальних медичних груп неоднорідний тому єдину схему організації та проведення занять з фізичного виховання студентів з порушенням в стані здоров'я запропонувати важко. Хоча велика кількість фізкультурно-оздоровчих заходів дозволяє підвищити їх оздоровчу ефективність [9, 5].

Мета дослідження. Проаналізувати ефективність занять з фізичного виховання за показниками соматичного здоров'я студентів.

Завдання дослідження.

1. Встановити кількісну динаміку студентів, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи.

2. Провести моніторинг нозології захворювань студентів спеціальної медичної групи за останні три роки.

3. Аналіз динаміки зміни показників соматичного здоров'я студентів аграрного університету, які віднесені до спеціальної медичної групи.

Виклад основного матеріалу дослідження. На першому етапі дослідження ми визначили динаміку зміни показників кількості студентів, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи за останні три роки (табл. 1). Навчання студентів тісно пов'язане з їх здоров'ям: чим міцніше здоров'я, тим продуктивніше є навчання. У 2016–2017 році із загального числа студентів – 863 осіб, які пройшли медичний огляд у Сумському національному аграрному університеті (СНАУ) до спеціальної медичної групи було зараховано 94 студентів, що становить 10,89 %.

Аналіз отриманих даних дозволяє стверджувати, що відсоток таких студентів з кожним роком збільшується, хоча загальний набір студентів зменшується. Для порівняння у 2013–2014 році таких студентів було 5,25 % з 876 осіб, які пройшли медичний огляд, а у 2014–2015 навчальному році кількість студентів даної категорії зросла до 8,29 % з 869 студента.

На другому етапі дослідження ми визначили основні захворювання студентів аграрного університету (табл. 2). Отримані дані свідчать, що 66,12 % студентів спеціальної медичної групи мають відхилення в роботі серцево – судинної системи, минулого року такий показник становив 55,32 %. Зменшилась кількість студентів, які мають вади зору. В цьому навчальному році 9,57 %, минулого року таких студентів було 10,64 %, в позаминулому – 21,53 %. Така ж тенденція спостерігається серед кількості студентів, що ма-

ють порушення у роботі ендокринної системи з 15,37 % у 2014–2015 році, до 9,84 % у 2016–2017 році. Майже не змінився відсоток студентів, які мають проблеми з опорно – руховим апаратом 7,44 % у 2016–2017 навчальному році, 7,45 % у 2015–2016 навчальному році.

Таблиця 1 – Динаміка зміни показників кількості студентів СНАУ, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи

Навчальні роки	Загальна кількість осіб, які пройшли медичний огляд	Віднесені до спеціальної медичної групи		Звільнені від занять з фізичного виховання	
		Кількість чоловік	% від загальної кількості	Кількість чоловік	% від загальної кількості
2014–2015	876	46	5,25	19	2,17
2015–2016	869	72	8,29	22	2,53
2016–2017	863	94	10,89	27	3,13

Таблиця 2 – Характеристика нозологій захворювань студентів медичних груп Сумського національного аграрного університету

№	Види захворювань	2014–2015		2015–2016		2016–2017	
		Всього осіб	%	Всього осіб	%	Всього осіб	%
1	Серцево-судинна система	37	57,92	52	55,32	80	66,12
2	Опорно-руховий апарат	5	7,69	7	7,45	9	7,44
3	Органи зору	14	21,54	10	10,64	9	9,57
4	Ендокринна система	10	15,37	12	12,77	12	9,84

На третьому етапі ми визначили ефективність занять з фізичного виховання в спеціальних медичних групах. Для цього використали методику професора Апанасенка Г. Я. Дана методика дає можливість визначити рівень здоров'я досліджуваних. В основу методики покладені показники серцево – судинної, дихальної систем та дані антропометрії.

У дослідженні брали участь студенти 1 курсу, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи. Всього було залучено 90 чоловік. Перевірялись показники соматичного здоров'я на початку та в кінці навчального року (табл. 3).

Аналізуючи дані таблиці 3 можна відмітити, що на початок навчального року у 77,9 % дівчат та 78,3 % хлопців спостерігається низький рівень соматичного здоров'я. Рівень нижче середнього мають відповідно 14,3 % та 13,4 %, та середній рівень – 7,8 % та 8,3 % студентів. На кінець навчального року ситуація майже не змінюється. Студентів, які мають низький рівень соматичного здоров'я зменшилось на 6,5 % серед дівчат і на 3,2 % серед хлопців. Збільшилась кількість студентів з рівнем соматичного здоров'я нижче за середній та середній на 3,4 % та 3,1 % у дівчат, і 2,1 % та 1,1 % – у хлопців.

Таблиця 3 – Порівняння показників соматичного здоров'я студентів спеціальної медичної групи аграрного університету, %

Рівень соматичного здоров'я	Початок навчального року		Кінець навчального року	
	дівчата	хлопці	дівчата	хлопці
Низький	77,9	78,3	71,4	75,1
Нижче середнього	14,3	13,4	17,7	15,5
Середній	7,8	8,3	10,9	9,4
Вище середнього	-	-	-	-
Високий	-	-	-	-

Незважаючи на позитивну динаміку зміни рівня соматичного здоров'я студентів його показники по закінченню експерименту відповідають оцінці задовільно, що свідчить про недостатній розвиток та низьку якість фізичного виховання у спеціальних медичних групах

Висновки та перспективи подальших досліджень:

1. Встановлено, що середній показник кількості студентів Сумського національного аграрного університету, що віднесені за станом здоров'я до спеціальної медичної групи та звільнених від практичних занять з фізичного виховання протягом трьох років становить 10,7 %. Такий показник можна вважати середнім, у порівнянні з даними інформаційних джерел, у яких даний показник коливається від 10 % до 35 %.

2. За нозологією захворювань серед студентів університету протягом трьох років лідируючу позицію займають захворювання серцево-судинної системи.

3. На основі аналізу динаміки зміни показників соматичного здоров'я студентів спеціальної медичної групи доведено низьку ефективність занять з фізичного виховання зі студентами, які мають відхилення у стані здоров'я.

Перспективи подальших досліджень полягають в пошуках шляхів оптимізації фізичного виховання в спеціальних медичних групах.

Література

1. Антощук, Р. Функциональное состояние сердечно – сосудистой системы у студентов специальной медицинской группы при занятиях физическими упражнениями / Р. Антощук, В. Ильницкий // Олімпійський спорт і спорт для всіх: IV Між нар. наук. конгрес. – К., 2000. – С. 332–334.

2. Дубогай, О. Д. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи: навчальний посібник / О. Д. Дубогай, В. І. Завадський, Ю. О. Короп. – Луцьк : Надстиря, 1995. – 220 с.

3. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура : справочник / В. А. Епифанов. – М. : Медицина, 2001. – 453 с.

4. Захаріна, Є. А. Організація занять з фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп / Є. А. Захаріна // Вісник чернігівського педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка. – 2015. – № 129 Т. 1. – С.103–106.

5. *Іваночко, О.* Організація та методика навчальних занять спеціального медичного відділення у ВНЗ / О. Іваночко // Молода спортивна наука України : зб. наук. статей в галузі фізичної культури та спорту. – 2007. – Т 1. – С. 100–104.

6. *Іванова, Г. Є.* Роль фізичної культури в формуванні здорового способу життя студентів технічного вузу / Г. Є. Іванова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2003. – № 10. – С. 29–34.

7. *Кузнєцова, О. Т.* Оздоровче тренування студентів : навч. посіб. / О. Т. Кузнєцова. – К. : Вид-во Європейського університету, 2010. – С. 37–42.

8. *Присяжнюк, С. І.* Вплив здоров'язберезувальних технологій на здоров'я студентів спеціальної медичної групи / С. І. Присяжнюк // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. – Вип. 3 (46). – С. 86–92.

9. *Присяжнюк, С. І.* Фізичне виховання : навч. посіб. / С. І. Присяжнюк. – К. : Центр учбової літератури, 2008. – 504 с.

10. *Цись, Н.* Шляхи оптимізації фізичного виховання в спеціальних медичних групах / Н. Цись // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : збірник наукових праць. – Вінниця : Планер, 2016. – С. 214–218.

References

1. *Antoshchuk, R.* The functional state of cardio - vascular system of students of special medical group with physical exercise / Antoshchuk R., B. Ilnitsky // Olimpiysky sport sport for vsih: IV Mizh nar.nauk.kongres. – K., 2000. – P. 332–334.

2. *Dubogay, O.* Methods of physical education students classified as health to special medical groups: the textbook / O. Dubogay, V. Zavadsky, Yu. Corop. – Lutsk : Nadstyrya, 1995. – 220 p.

3. *Epifanov, V.* Medical physical culture: a handbook / V. Epifanov. – Moscow : Medicine, 2001. – 453 p.

4. *Zakharina, E.* Organization of physical training of students of special medical groups / E. Zakharina // Bulletin of the Chernihiv Pedagogical University im.T. Shevchenko. – 2015. – № 129. – Т. 1. – P. 103–106.

5. *Ivanochko, A.* Organization and methods of classes of special medical department at the university / O. Ivanochko // Young sports science Ukraine: Zb. nauk. stately in the field of physical culture and sports. – 2007. – Т. 1. – P. 100–104.

6. *Ivanova, G.* The role of physical culture in shaping a healthy lifestyle of students of a technical college / G. Ivanova // Pedagogy, psychology and medical-biological problems of physical education and sport. – 2003. – № 10. – P. 29–34.

7. *Kuznetsova, O.* The health training students: navch. posib. / O. Kuznetsova. – K. : Type European University, 2010. – P. 37–42.

8. *Prysyazhnyuk, S.* The influence of health technologies on of students health of the special medical group / S. Prysyazhnyuk // Scientific Journal NPY Dragomanov, 2014. – Vyp. 3 (46). – P. 86–92.

9. *Prysyazhnyuk, S. Physical education: navch.posib. / S. Prysyazhnyuk. – K. : Center of educational literature, 2008. – 504 p.*

10. *Tsys, N. Ways of optimization of physical education in special medical groups / N. Tsys // Physical culture, sport and health of the nation: technologies. – Vinnitsa : LLC Glider, 2016. – P. 214–218.*

УДК 796

Качан Олексій Анатолійович

*Інститут післядипломної педагогічної освіти
(м. Слов'янськ, Україна)*

Пристинський Володимир Миколайович

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

Філінков Володимир Ілліч

*Донбаська державна машинобудівна академія
(м. Слов'янськ, Україна)*

**ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ НА ЗАННЯТЯХ
ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ЯК ЧИННИК ІННОВАЦІЙНОГО
ОСВІТНЬОГО ПРОСТОРУ НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ**

Качан Алексей Анатольевич

*Інститут последипломного педагогического образования
(г. Славянск, Украина)*

Пристинский Владимир Николаевич

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

Филинков Владимир Ильич

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

**ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ
НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ КАК ФАКТОР
ИННОВАЦИОННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА
УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ**

Alexey Kachan

Institute of Postgraduate Education, Slovyansk

Pristinsky Vladimir

SHEE «Donbass State Pedagogical University»

Filinkov Vladimir

Donbass State Engineering Academy, Kramatorsk

INFORMATION AND COMMUNICATION TECHNOLOGIES ON EMPLOYMENT BY PHYSICAL EDUCATION AS A FACTOR OF INNOVATIVE EDUCATIONAL SPACE OF EDUCATIONAL ESTABLISHMENT

Анотація. У статті розглядається доцільність впровадження сучасних інформаційно-комунікаційних технологій у процес фізичного виховання учнів. Доводиться, що їх застосування на уроках фізичної культури буде сприяти засвоєнню знань, рухових умінь і навичок, норм і соціальних цінностей особистості учнів.

Ключові слова: інформаційно-комунікаційні технології, мультимедійне обладнання, уроки фізичної культури, учні навчальних закладів, соціалізація.

Аннотация. В статье рассматривается целесообразность внедрения современных информационно-коммуникационных технологий в процесс физического воспитания учащихся. Обосновано их использование на уроках физической культуры с целью освоения знаний, двигательных учений и навыков, норм и социальных ценностей личности учащихся.

Ключевые слова: информационно-коммуникационные технологии, мультимедийное оборудование, уроки физической культуры, учащиеся учебных заведений, социализация.

Summary. The article considers the expediency of introduction of modern information and communication technologies in the process of physical education of students of vocational educational institutions. Their use on the lessons of physical culture will facilitate the absorption of certain system of knowledge, norms and social values of the individual students.

Key words: information and communication technology, multimedia equipment, physical education lessons, students of vocational schools, socialization.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Соціалізація особистості є одним із основоположних соціальних процесів, що забезпечує існування людини в суспільстві та передбачає процес засвоєння певної системи знань, норм і цінностей, котрі дозволяють їй функціонувати як повноправний член суспільства.

Розвиток інформаційних технологій та використання комунікаційних ресурсів є продуктом інтелектуальної діяльності найбільш кваліфікованої частини працездатного населення України, що визначає необхідність формування творчо активного резерву суспільства. У зв'язку з цим досить актуальною є проблема розробки методичних підходів щодо впровадження новітніх інформаційних технологій для реалізації ідей розвивального навчання, розвитку особистості учня, його соціалізації засобами фізкультурно-спортивної діяльності.

Найявний досвід упровадження в навчально-виховний процес навчальних закладів інформаційно-комунікаційних технологій показує, що завдяки їм можливо ефективно розв'язувати різноманітні завдання освітньої сфери.

Аналіз останніх досліджень і публікацій свідчить, що різні аспекти застосування мультимедійних технологій в освіті були розглянуті Г. Ацвацатуровим, С. Гавровим, Н. Нікандровим, В. Гриншкуном, Ю. Єгоровою, В. Заболотним, О. Качаном, О. Пінчук, В. Пристинським, Т. Пристинською, О. Чайковською та іншими. Науковці у своїх публікаціях відмічають, що мультимедіа є інтерактивним засобом підвищення ефективності навчання у загальноосвітній школі та професійно-технічних навчальних закладах, котрі доцільно використовувати у підготовці висококваліфікованих спеціалістів, а також у процесі профорієнтаційної роботи; існує гостра потреба у методичному забезпеченні створення та застосування мультимедійних педагогічних програмних засобів. Наголошується на тому, що використання мультимедійних технологій дозволяє підвищити інтенсивність та ефективність процесу навчання, розв'язує проблему доступу до нових джерел різноманітної за змістом і формою представлення інформації; їх застосування у навчально-виховному процесі здатне змінити його сутність, але за умови доцільного використання комп'ютера і дотримання основних дидактичних принципів (науковості, систематичності, послідовності, наочності, активності, свідомості [1, 2, 3, 4, 5]).

Формулювання мети роботи (постановка завдань). *Метою* нашої статті є представлення досвіду впровадження інформаційно-комунікаційних технологій та мультимедійного обладнання у процес фізичного виховання учнів навчальних закладів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Сучасні комп'ютерні технології спроможні забезпечити передачу знань та доступ до різноманітної навчальної інформації набагато ефективніше, ніж традиційні засоби навчання, оскільки дозволяють інтерактивне управляти пізнавальним процесом учнів. Інтеграція звуку, зображення і тексту створює нове, надзвичайно багате за своїми властивостями навчально-виховне середовище. Інтерактивні можливості комп'ютерних програм дозволяють встановити і стимулювати зворотній зв'язок, забезпечити активний діалог та постійну педагогічну підтримку і супроводження діяльності учнів, що досить складно зробити в більшості традиційних систем навчання і виховання.

З поняттям «інформація» нерозривно пов'язане поняття «мультимедіа». Мультимедіа вважають символом сучасного комп'ютерного світу. Мультимедійні заходи стали найбільш популярним напрямом використання інформаційно-комунікаційних технологій в освіті. Мультимедійні технології – це нові інформаційні технології, що забезпечують використання анімованої комп'ютерної графіки і тексту, мови і високоякісного звуку, нерухомих і рухомих зображень. Мультимедіа – це синтез інформації цифрового характеру (тексти, графіка, анімація тощо), аналогової інформації (мова, музика, інші звуки тощо) та аналогової інформації візуального відображення (відео, фотографії, картини тощо).

З метою удосконалення методики сучасного уроку фізичної культури та на виконання наказу Міністерства освіти і науки України від 07.11. 2000 р. № 522 «Про затвердження Положення про порядок здійснення інноваційної діяльності», наказу Управління освіти і науки від 7 жовтня 2011 р. № 570 «Про експериментальну діяльність у професійно-технічних навчальних закладах області», наказом Управління освіти і науки Донецької обласної державної адміністрації № 567 від 09.10. 2012 р. вирішено впровадити сучасні інноваційні технології у процес фізичного виховання учнів Краснолиманського професійно-технічного училища.

У зв'язку з недостатньою компактністю використання настільного комп'ютера в умовах проведення уроків з фізичного виховання ми зупинили наш вибір на планшетному комп'ютері. За умов інтенсивного розвитку технологій у світі кількість модифікацій інноваційних засобів безупинно зростає: від планшетного комп'ютера 4.3–10" до iPod Touch 3.5". Використання планшетного комп'ютера дозволяє вчителю в умовах високої динамічності уроку фізичного виховання бути більш мобільним у розв'язанні різних навчально-виховних завдань та педагогічних ситуацій (наприклад, можливість бути більш уважним у забезпеченні підстраховування під час виконання вправ тощо).

Використання тримірної графіки, звуку, мультимедіа та відповідних інтерфейсів стає можливим завдяки дистанційного управління (бездротового зв'язку Wi-Fi). Саме завдяки бездротовій передачі даних на такі пристрої як проектор, інтерактивна дошка, принтер, аудіосистема, радіомікрофон, значно збагачується арсенал засобів і методів навчання.

Висока динамічність інформаційних технологій дозволяє вчителю фізичної культури оперативно систематизувати й узагальнювати досить великий обсяг навчальної інформації, а потім доводити її до учнів, батьків та колег. Для цього стає у нагоді ще одна можливість Інтернету – створення методичних ресурсів у мережі на прикладі сайтів та блогів. Існування власного сайту дозволить вчителю крім ретельної підготовки до уроку використовувати його в процесі навчання, учням та їх батькам слідкувати за перебігом процесу навчання, а потім приймати участь в обговоренні рухових досягнень та домашнього завдання у блозі вчителя [5].

Учителю, іноді, досить складно дослідити правильність техніки виконання фізичних вправ у зв'язку з високою динамічністю уроку та значну кількість учнів. Для цього використовуємо інтерактивні можливості планшетного комп'ютера – фото-, відеокамеру, спеціальні програми при вивченні та корекції рухів.

Ураховуючи глобальну інформатизацію навчання, від сучасного вчителя фізичної культури вимагається не тільки якісне проведення уроку, а й здійснення навчально-дослідної діяльності, що спонукає до постійного розвитку та удосконалення професійного рівня. У зв'язку з цим, ми рекомендуємо використовувати такі можливості планшетного комп'ютера як вимірювання параметрів освітлення, шуму, температури, вологості у спортивній залі, підключення бездротових датчиків для оцінки фізичного стану та рухової підготовленості учнів.

Висновки і перспективи подальших розвідок у даному напрямі. Таким чином вважаємо, що при організації та проведенні уроку фізичної культури є вкрай актуальним впровадження у навчально-виховний процес сучасних інформаційно-комунікаційних технологій, що дозволить успішно поєднувати фізичну і розумову діяльність учнів, розвивати інтелектуальні та творчі здібності, а відтак, більш ефективно соціалізувати особистість учня.

Організація навчально-виховного процесу з використанням сучасних інформаційно-комунікаційних технологій дозволяє:

- зробити урок більш цікавим і ефективним, спрямованим на розвиток мотивації до навчання та успішності в рухових досягненнях;
- застосовувати електронні ресурси для оволодіння та вдосконалення знань, рухових умінь і навичок, отримання додаткової інформації;
- навчати учнів проявляти креативне і творче мислення, підвищувати рівень самооцінки;
- підвищити ефективність поточного й оперативного контролю та обліку знань, обсягу рухової активності учнів.

Перспективами подальших розвідок та досліджень у даному напрямі вважаємо розробку практичних рекомендацій, створення комп'ютерних програм, які забезпечували би можливість учням використовувати набуті знання, уміння і навички в самостійній роботі над фізичним і духовним вдосконаленням своєї особистості.

Література

1. *Гавров, С. Н.* Образование в процессе социализации личности / С. Н. Гавров, Н. Д. Никандров // Вестник УРАО. – 2008. – № 5. – С. 21-29.
2. *Качан, О. А.* Використання інформаційно-комунікативних технологій на уроках фізичної культури / О. А. Качан // Фізичне виховання в сучасній школі. – 2013. – № 1/2013. – С. 21–23.
3. *Качан, О. А.* Перспективи використання планшетного комп'ютера на уроках фізичної культури / О. А. Качан // Актуальні проблеми розвитку спорту для всіх: досвід, досягнення, тенденції : м-лы VI міжн. наук.-практ. конф. – Тернопіль, 2012. – С. 272–276.
4. *Пристинский, В. Н.* Знания о культуре здоровья человека во всемирном интернет информационном пространстве / В. Н. Пристинский, Т. Н. Пристинская // Актуальные проблемы физической культуры и спорта : сборник науч. статей / под ред. проф. Г. Л. Драндрова. – Чебоксары : Чувашский гос. пед. ун-т им. И. Я. Яковлева, 2010. – С. 383–387.
5. Сайт Качана Олексія Анатолійовича, керівника фізичного виховання Краснолиманського професійно-технічного училища [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://aleksey-kachan.ucoz.ua/>.

References

1. *Gavrov, S. N.* Obrazovanie v protsesse sotsializatsii lichnosti / S. N. Gavrov, N. D. Nikandrov // Vestnik URAO. – 2008. – № 5. – S. 21–29.

2. *Kachan, O. A.* Viktoristannya informatsiyno-komunikativnikh tekhnologiy na urokakh fizichnoï kul'turi / O. A. Kachan // *Fizichne vikhovannya v suchasniy shkoli.* – 2013. – № 1/2013. – S. 21–23.

3. *Kachan, O. A.* Perspektivi vikoristannya planshetnogo komp'yutera na urokakh fizichnoï kul'turi / O. A. Kachan // *Aktual'ni problemi rozvitku sportu dlya vsikh: dosvid, dosyagnennya, tendentsii : mat. VI mizhn. nauk.-prakt. konf.* – Ternopil', 2012. – S. 272–276.

4. *Pristinskiy, V. N.* Znaniya o kul'ture zdorov'ya cheloveka vo vsemirnom internet informatsionnom prostranstve / V. N. Pristinskiy, T. N. Pristinskaya // *Aktual'nye problemy fizicheskoy kul'tury i sporta: sbornik nauch. statey / pod red. prof. G. L. Drandrova.* – Cheboksary : Chuvashskiy gos. ped. un-t im. I. Ya. Yakovleva, 2010. – S. 383–387.

5. Sayt Kachana Oleksiya Anatoliyovicha, kerivnika fizichnogo vikhovannya Krasnolimans'kogo profesiyno-tekhnichnogo uchilishcha [Elektronniy resurs]. – Rezhim dostupu : <http://aleksey-kachan.ucoz.ua/>.

УДК 396

В. А. Гонцов, О. М. Олійник

Донбаська державна машинобудівна академія

(м. Краматорськ, Україна)

**ОПТИМІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ НА ОСНОВІ
СПОРТИВНО ОРІЄНТОВАНИХ ТЕХНОЛОГІЙ**

В. А. Гонцов, О. Н. Олейник

Донбасская государственная машиностроительная академия

(г. Краматорск, Украина)

**ОПТИМИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ НА ОСНОВЕ
СПОРТИВНО ОРИЕНТИРОВАННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

Oliylyk Oleg, Hontsov Volodymyr

Donbass State Engineering Academy

(Kramatorsk, Ukraine)

**OPTIMIZATION OF PROCESS OF PHYSICAL RAISED
IN HIGHER INSTITUTIONS ON THE BASIS
OF SPORTING ORIENTED TECHNOLOGIES**

Анотація. У статті розглянуто сучасні науково-педагогічні основи оптимізації фізичного виховання студентської молоді, структуру методів рухової діяльності та індивідуального дозування педагогічних факторів. На науково-методичному рівні представлені питання створення умов і формування у сту-

дентів навиків самовдосконалення на засадах виховання мотивації та інтересу до фізичної культури і стану власного здоров'я.

Ключові слова: фізичне виховання, студенти, мотивація, спортивні технології.

Аннотация. В статье рассмотрены современные научно-педагогические основы оптимизации физического воспитания студенческой молодежи, структуру методов двигательной деятельности и индивидуальной дозировки педагогических факторов. На научно-методическом уровне представлены вопросы создания условий и формирования у студентов навыков самосовершенствования на основе воспитания мотивации и интереса к физической культуре и состоянию своего здоровья.

Ключевые слова: физическое воспитание, студенты, мотивация, спортивные технологии.

Annotation. The article deals with modern scientific and pedagogical bases of optimization of physical education of students, the structure of the methods of motor activity and individual dosages of pedagogical factors. At the methodological level, the issues of creation of conditions and formation of students' skills of self-improvement through education motivation and interest in physical fitness and health.

Key words: physical education, students, motivation, sports technology.

Постановка проблеми та її актуальність. В умовах ринкових відносин, вузи перебудовують підготовку фахівців з професійною вищою освітою, щоб відповідати вимогам, які пред'явлені практикою. Ці вимоги повною мірою відносяться і до сфери фізичної культури. Аналіз їх взаємодій в підготовці студентів, які займаються фізичним вихованням і освоюють вимоги навчальних дисциплін вузу, дозволяє виявити їх нові відносини в існуючих реаліях. Важливу роль в цьому виконує дисципліна «Фізичне виховання» – діючий засіб формування загальної культури, психофізичного стану і професійної підготовки кваліфікованого фахівця.

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

Формування соціально активної особі у гармонії з фізичним розвитком – важлива умова підготовки випускника вузу до професійної діяльності [1–3].

Метою навчального процесу з фізичного виховання повинне стати створення умов і формування у студентів навиків самовдосконалення на засадах виховання мотивації та інтересу до фізичної культури і стану власного здоров'я.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз теоретичних аспектів фізичного виховання дозволяє визначити основні шляхи формування потреб, цілей, мотивів сучасної молоді щодо вибору різних видів рухової активності [1–5].

На думку М. Я. Віленського [2], основою у структурі фізичної культури студента є мотиваційний компонент. Мотиви, що виникають на основі потреб, визначають спрямованість особі, стимулюють і мобілізують її на прояв активності.

Задоволення потреб супроводжується позитивними емоціями, незадоволення – негативними. Саме тому людина зазвичай вибирає той вид діяльності, який більшою мірою дозволяє задовольнити потребу яка виникла і отримати позитивні емоції.

В. И. Ільїніч [3] виділяє наступні мотиви: фізичного вдосконалення, дружній солідарності, повинності (відвідування занять), суперництва, наслідування, спортивний, процесуальний, ігровий та комфортності.

Низка авторів стверджує, що позитивні зміни відношення студентів до занять фізичним вихованням полягають в усуненні розбіжностей між завданнями фізичного виховання і 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 більшого числа альтернативних програм з різних видів рухової активності спортивної спрямованості з урахуванням регіональних, національних, культурно-історичних традицій, матеріально-технічної оснащеності спортивних комплексів кожного конкретного вузу [4].

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

Мета дослідження полягає у науковому обґрунтуванні системи управління фізичним станом здоров'я студентів для підвищення працездатності, оцінки оволодінням програмно-нормативних вимог, готовності до професійної діяльності.

Викладення основного матеріалу. Існуюча в даний час базисна «Навчальна програма з фізичного виховання для вищих навчальних закладів» не враховує всього різноманіття економічних, санітарно-гігієнічних і соціальних факторів, які визначають фізичний статус студентів різних регіонів країни. Цей нормативний документ орієнтує кафедри фізичного виховання вузів на внесення науково обґрунтованих змін і доповнень у форми, організацію, зміст і методи проведення навчальних занять, розробку залікових вимог з урахуванням особливостей фізичного стану студентів конкретного вузу.

Таким чином, стає очевидною необхідність у розробці оптимальної системи управління фізичним станом студента.

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 відношення студентів до фізичного виховання дозволило виділити основні мотиви, що відображають це відношення: фізичного вдосконалення, дружньої солідарності, повинності, суперництва, наслідування, спортивний та ігровий.

Пріоритетним напрямом у підвищенні мотивації студентів до занять фізичним вихованням може стати відмова від стандартизації навчальних програм дисципліни і створення можливо більшого числа альтернативних програм з різних видів рухової активності спортивної спрямованості з урахуванням регіональних, національних, культурно-історичних традицій, матеріально-технічної оснащеності спортивних комплексів кожного конкретного ВНЗ [6].

У зв'язку з цим необхідна реалізація нової стратегії фізкультурного виховання, і перш за все, впровадження в практику навчального процесу наступних напрямів: адекватність змісту фізичної підготовки індивідуальному стану студента; оптимізація фізичної підготовки; свобода вибору форм фізкультурно-спортивної діяльності відповідно до особистих схильностей кожної людини. [1–6].

Спортивна спрямованість практичних занять з фізичного виховання студентів технічного вузу може не тільки радикально змінити їх фізкультурну активність, але і в цілому прищепити спортивний стиль повсякденної життєдіяльності. Як указують 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 [5].

Наші дослідження системи управління фізичним станом здоров'я були спрямовані на вивчення рівня розвитку фізичних якостей і функціональних можливостей, стану фізичного здоров'я студентів у процесі навчання у ВНЗ.

Принциповою особливістю направленої фізичної підготовки була проблема, розглянута на декількох рівнях. Перший, базовий, рівень передбачав відтворення біологічних основ розвитку рухових якостей; другий – педагогічних основ фізичної підготовки студенток; третій – конкретних засобів і методів розвитку сили, силової витривалості, швидкісних якостей, гнучкості, спритності, координації і загальної витривалості у сучасній системі фізичного виховання; четвертий – засобів матеріально-технічного забезпечення процесу фізичної підготовки і системи контролю її ефективності.

Навчальний процес передбачав використання різних прийомів і методів навчання в їх оптимальному поєднанні. Залежно від цілей і задач навчання, а також контингенту студентів, застосовувалися наступні засоби: програмоване навчання в поєднанні з проблемним; алгоритмічний підхід з вивченням навчального матеріалу по програмованих навчальних посібниках; метод частих груп з проблемним навчанням і з програмованим контролем

знань; традиційний виклад матеріалу з елементами бесіди і проблемною постановкою питань.

Такий підхід дозволяв активізувати діяльність студентів, готувати їх до самостійної творчої роботи та індивідуалізувати роботу в умовах масового навчання.

Слід зазначити, що забезпечення навчальних занять постійно оновлювалося методичними розробками, тематичними матеріалами, комплексами оздоровчої спрямованості і комп'ютерними програмами.

Для вирішення задач дослідження були організовані дві експериментальні і дві контрольні групи. У контрольних групах заняття проводилися за традиційною методикою, а в експериментальних групах – студенти займалися за розробленою нами програмою на основі спортивно орієнтованих технологій.

Дослідження показали, що темп приросту більшості показників в експериментальних групах вищий, ніж в контрольних: розвиток загальної витривалості – тест Купера (9,04 %, $t = 102845$, $p < 0,001$); розвиток сили – підтягування у вісі на щабліні (15,12 %, $t = 6,1388$, $p < 0,01$); розвиток гнучкості – нахил тулуба вперед з положення сидячи (10,38 %, $t = 1,3395$, $p < 0,01$); розвиток силової витривалості – піднімання тулубу за 1 мін. (13,79 %, $t = 3,0924$, $p < 0,001$), розвиток швидко-силових якостей – стрибок в довжину з місця (3,55 %, $t = 1,8343$, $p < 0,05$), розвиток спритності – човниковий біг 4×9 м (5,06 %, $t = 5,3416$, $p < 0,001$).

Більший темп приросту показників фізичної підготовленості в експериментальних групах може бути пояснений за рахунок особливостей методики проведення занять, зокрема, переважного використання найефективніших методів, засобів і форм спортивно-орієнтованого фізичного виховання.

Результати досліджень свідчать про те, що вирішення проблеми підвищення фізичної і функціональної підготовленості студентів можливе лише при комплексному підході до вибору раціональних режимів рухової активності і фізичного розвитку.

Спортивна спрямованість практичних занять з фізичного виховання студентів технічного вузу може не тільки радикально змінити їх фізкультурну активність, але і в цілому прищепити спортивний стиль повсякденної життєдіяльності. Як указують 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 спортивно орієнтованих технологій вивчені недостатньо.

Неналежна сформованість потреб у заняттях певним видом спорту у студентів 1–3 курсів визначає великий діапазон бажань в освоєнні сучасних рухових систем і традиційних видів спорту. Це обумовлено неоднорідністю контингенту що навчаються у академії за віком, статтю, соціально-

демографічній приналежності, а також їх мотиваційно-ціннісною спрямованістю.

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

Література

1. Андрющенко, Л. Б. Спортивно-ориентированная технология обучения студентов по предмету «Физическая культура» [Текст] / Л. Б. Андрющенко // Теория и практика физ. 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. Демінський, О. Ц. Оптимізація навчально-тренувального процесу [Текст] / О. Ц. Демінський // Навчально-методичний посібник. – Херсон : Айлант, 2002. – 296 с. : іл.

4. Ільїніч, В. І. Фізична культура студента [Текст] : підручник / під ред. В. І. Ільїніча. – М. : Гардаріки, 2004. – 448 с.

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

6. 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 obuchenyua studentov po predmetu «Fyzycheskaya kul'tura» [Tekst] / L. B. Andryushchenko // Teoryya y praktyka fyz. kul'turu, 2002. – № 2. – S. 18–20.

2. Vylenskyu, M. Ya. Osnovni sushchnostni kharakterystyky pedahohycheskoy tekhnolohyy formyrovanyua fyzycheskoy kul'tury lychnosty [Tekst] / M. Ya. Vylenskyu, H. M. Solov'ëv // Fyzycheskaya kul'tura: vospytanye, obrazovanye, trenyrovka. – 2001. – № 3. – S. 2–8.

3. Deminskyi, O. Ts. Optymizatsiia navchalno-trenavalnoho protsesu [Tekst] / O. Ts. Deminskyi // Navchalno-metodychnyi posibnyk. – Kherson : Ailant, 2002. – 296 s. : il.

4. Il'inich V. I. Fizychna kul'tura studenta [Tekst] : pidruchnyk / pid red. V. I. Il'inicha. – M. : Hardariky, 2004. – 448 s.

5. Lubisheva L. Y. Kadrovaya polytyka razvytyua ynnovatsyonnykh protsessov v fyzkul'turnom vospytanyu [Tekst] / L. Y. Lubisheva, V. P. Kosykhyn // Teoryya y praktyka fyz. kul'turu. – 1997. – № 6. – S. 10–15.

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

Е. В. Селиванов

*Харьковский национальный медицинский университет
(г. Харьков, Украина)*

**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ
ЗАВЕДЕНИЙ И ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ**

Є. В. Селіванов

*Харківський національний медичний університет
(м. Харків, Україна)*

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ
ЗАКЛАДІВ І ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ**

E. V. Selivanov

*Kharkiv national medical university
(Kharkiv, Ukraine)*

**PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL
INSTITUTIONS AND FORMATION OF MOTIVATION TO CLASSES**

Аннотация. В статье рассмотрена проблема недостатка осознанной двигательной активности у студентов высших учебных заведений. На основе анализа данных полученных методом анкетирования и опроса выделены основные виды мотивов, побуждающие студенческую молодёжь к занятиям физическим воспитанием. Представлены результаты анализа некоторых мотивационных комплексов, приведены данные о перспективных направлениях в этой области. Охарактеризованы цели, которые стоят перед преподавателем при формировании мотивационных комплексов, описаны подходы решения данной задачи путём побуждения студентов на ценностное и ответственное отношение к занятиям физическим воспитанием. Рассматривая проблемы физического воспитания студентов в высших учебных заведениях, характерные для нашего времени, мы предлагаем способы их устранения. Это корректировка направления мотивов, перенос мотива с результата деятельности на сам процесс, обеспечение теоретической, практической, методической подготовки студентов и т. д.

Ключевые слова: студенты, мотивация, физическое воспитание, высшие учебные заведения.

Анотація. У статті розглянуто проблему нестачі усвідомленої рухової активності у студентів вищих навчальних закладів. На основі аналізу даних отриманих методом анкетування та опитування виділені основні види мотивів, які спонукають студентську молодь до занять фізичним вихованням. Представлені результати аналізу деяких мотиваційних комплексів, наведені дані про перспективні напрями в цій сфері. Охарактеризовані цілі, які стоять перед викладачем при формуванні мотиваційних комплексів, описані підходи вирішення даного завдання шляхом спонукування студентів на ціннісне

і відповідальне ставлення до занять фізичним вихованням. Розглядаючи проблеми фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах, характерні для нашого часу, ми пропонуємо способи їх усунення. Це коригування напрямку мотивів, перенесення мотиву з результату діяльності на сам процес, забезпечення теоретичної, практичної, методичної підготовки студентів тощо.

Ключові слова: студенти, мотивація, фізичне виховання, вищі навчальні заклади.

Summary. The problem of lack of conscious motor activity at students of higher educational institutions is considered in the article. The main types of motives, inducing student's youth to physical education classes, are allocated by the method of questioning and poll on the basis of the analysis of data the obtained. Results of the analysis of some motivational complexes are presented, data on the perspective directions are provided in this area. The purposes, which face the teacher when forming motivational complexes, are characterized, the approaches of the solution of this task are described by motivation of students on valuable and responsible attitude to physical education classes. Considering problems of physical education of students in higher educational institutions are characteristic of our time, we offer ways of their elimination. It is correction of the direction of motives, transfer of motive from result of activity on the process, ensuring theoretical, practical, methodical training of students, etc.

Keywords: students, motivation, physical education, higher educational institutions.

Постановка проблемы в общем виде. Вопрос сохранения и укрепления здоровья современных юношей и девушек является очень актуальным. Представители этой категории населения часто испытывают недостаток двигательной активности, что связано не только с нехваткой времени и большими учебными нагрузками, но также с отсутствием мотивации. В то же время происходит качественное преобразование всех сфер развития социума, что повышает требования к физической подготовке студентов высших учебных заведений (ВУЗ). Поэтому физическое воспитание является важной составляющей общей вузовской системы подготовки квалифицированных специалистов, которые могли бы реализовать себя в условиях современного рынка.

Анализ последних исследований и публикаций, в которых рассмотрены варианты решения проблемы. Мотивация студентов высших учебных заведений к занятиям физическим воспитанием является актуальной проблемой. Эта тема стала предметом исследования таких специалистов, как О. Т. Кузнецова (2016), В. Л. Волков (2010), С. В. Гущина (2005), С. О. Котов (2005), М. Я. Виленский (1990), Г. К. Карповский (1984) и т. д.

Цель исследования. На основе литературных источников, наблюдений, результатов анкетирования рассмотреть актуальные проблемы физического воспитания студентов. Выявить ведущие аспекты формирования мотивации.

Задачи исследования. Анализ теоретических данных и результатов анкетирования студентов для определения эффективных направлений в сфере

формирования устойчивой мотивации к занятиям физическим воспитанием. Повышение мотивации самореализации и самоопределения в сфере физической культуры и спорта.

Материал и методы исследования. Согласно многочисленным литературным источникам [1, 2, 3, 4, 6], причиной невысокой двигательной активности учащихся современных вузов является отсутствие устойчивых привычек и соответствующих жизненных стереотипов. У студента, как и у любого взрослого человека, склонность к занятиям физической культурой и спортом формируется исключительно на основе сознательного побуждения [5, 7, 8, 9, 10]. Поэтому так важно использовать грамотно подобранный мотивационный комплекс.

В ходе анкетирования 134 студентов первого курса Харьковского национального педагогического университета им. Г. С. Сковороды были выявлены наиболее эффективные виды мотивов, пробуждающие в молодых людях интерес к физическому воспитанию. К ним относятся:

1. Академические. Поскольку занятия по дисциплине «физическое воспитание» обязательно входят в программу обучения в высших учебных заведениях, многие студенты стремятся сдать своевременно зачёт по этой дисциплине с целью повышения академической успеваемости.

2. Оздоровительные и эстетические. Речь идет о стремлении хорошо выглядеть и иметь крепкое здоровье.

3. Коммуникативные. Заниматься физической культурой и спортом можно в группе, что открывает прекрасные возможности не только для новых достижений, но и для общения.

4. Соревновательные или развивающие. Эти виды мотивации несколько похожи друг на друга. Но в первом случае человек стремится превзойти в чем-то окружающих, а во втором – усовершенствовать самого себя, добиться успехов в выбранной сфере деятельности.

5. Рекреационные. Занятия физическим воспитанием прекрасно влияют на восстановление работоспособности человека [7], что особенно важно для студентов, постоянно существующих в условиях стрессовых ситуаций и повышенных нагрузок.

6. Статусные. Физическое воспитание входит в моду, что оказывает влияние на лиц, подверженных влиянию средств массовой информации.

7. Профессионально-ориентированные. Для учащихся разных специальностей важны определенные профессиональные качества. Поэтому в данном случае мотивацией становится подготовка к предстоящей трудовой деятельности. Занятия учебной дисциплиной «физическое воспитание» по специально разработанным программам позволяют студентам в будущем без труда реализовать себя в выбранной профессии.

У большинства студентов, согласно результатам проведенных нами исследований, преобладает академическая мотивация (рис. 1).

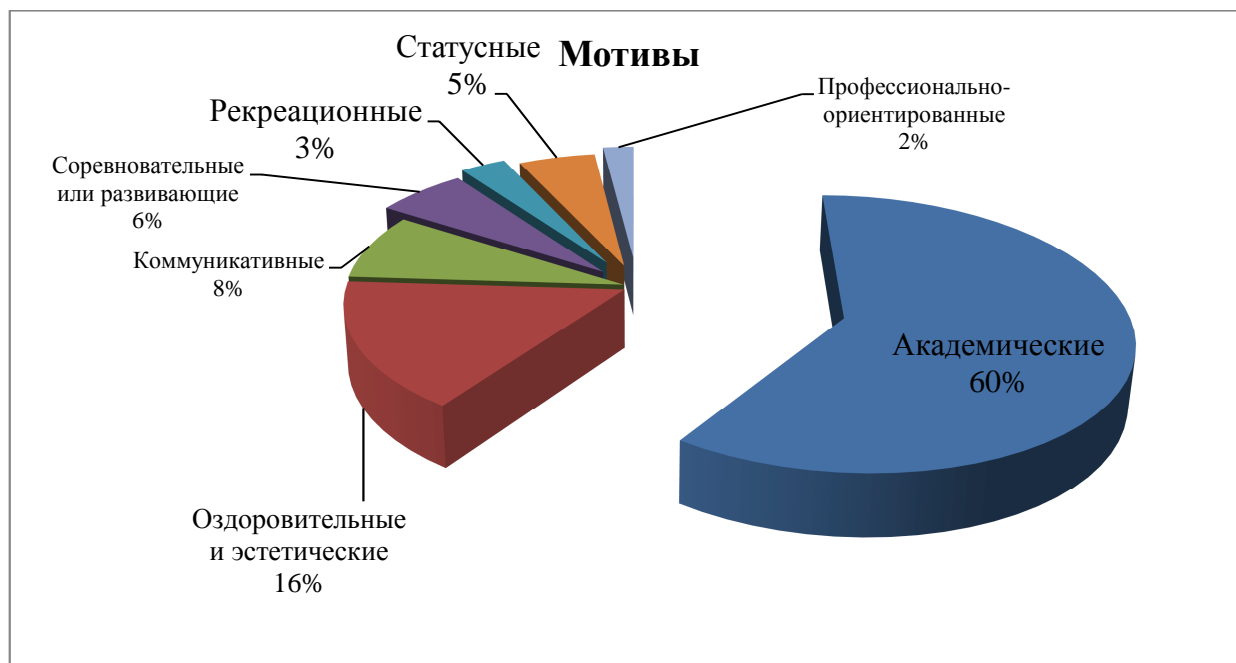


Рисунок 1 – Мотивы, побуждающие студентов к занятиям физическим воспитанием

Зачастую, студент ориентирован на получение результата, а не на саму деятельность. Поэтому современная система физического воспитания учащихся высших учебных заведений требует корректировки.

Самым важным мотивом, который может использоваться для решения задач физического воспитания, является укрепление здоровья. В одном комплексе с ним целесообразно применять:

- формирование новых навыков и умений;
- получение дополнительных знаний;
- удовлетворение потребности в движении;
- повышение работоспособности;
- улучшение качества жизни.

Из них можно сформировать максимально эффективный мотивационный комплекс. Причем преподаватели должны использовать, как внутреннюю, так и внешнюю мотивацию. Другими словами, важна не только самооценка человека, но и оценка окружающих.

Студенческий возраст – это время активного интеллектуального и физического роста юношей и девушек. Однако разные студенты обладают неодинаковыми возможностями, что должно приниматься во внимание преподавателями. Выбирая способы мотивации и средства физического воспитания, которые будут использоваться при работе с теми или иными студентами, важно учитывать их личностные характеристики и возможности. Во внимание должны приниматься следующие параметры:

1. Особенности психологического состояния юношей и девушек.
2. Уровень физической подготовленности и состояние здоровья.
3. Специфика выбранной профессии.
4. Результаты опросов, психологических тестов, анкетирования.

В процессе формирования мотивационных комплексов могут использоваться разные инструменты педагогической деятельности. Перед преподавателем стоят следующие цели:

1. Создать для студента комфортную психологическую атмосферу, вызвать у него интерес, сформировать положительное отношение к физическим упражнениям.

2. Подчеркнуть личностную значимость, использовать демократичный стиль общения, дать учащемуся возможность самостоятельного выбора.

3. Заменить командные и принудительные методы теми, которые помогают выработать интерес к занятиям по дисциплине физическое воспитание. Это самый эффективный способ мотивации.

4. Использовать упражнения и комплексы упражнений оптимальной сложности, ориентируя их на специфику профессиональной деятельности учащихся.

5. Использовать соревновательные моменты.

6. Учитывать предпочтения учащихся при выборе подходящего направления деятельности.

7. Обеспечить студентов не только практическими, но и теоретическими знаниями в необходимом объеме.

8. Выработать привычку к занятиям физической культурой, которая, в свою очередь, создаст потребность в них.

Выработать у учащихся ценностное и ответственное отношение к занятиям физическим воспитанием можно с помощью двух подходов, дополняющих друг друга. Они таковы:

1. Дифференцированный подход к организации занятий. В основе этого направления лежит изучение личностных особенностей студентов, оценка их физического состояния, получение информации с помощью анкетирования, опросов, диагностика индивидуальных качеств и анализ предрасположенности к тем или иным видам нагрузок.

2. Деятельностный подход. Речь идет о практических мероприятиях по вовлечению учащихся в процесс физического воспитания. Каждый студент учится самонаблюдению, самоанализу, выбирает область деятельности, которая оптимально соответствует его физическому и интеллектуальному развитию, а также профессиональной ориентированности.

Совместное применение двух рассматриваемых подходов позволяет заменить академическую мотивацию оздоровительной, которая отличается значительно большей эффективностью. Студенты высших учебных заведений лучше осознают важность и ценность физического воспитания, учатся заниматься самостоятельно, приобретают знания и навыки, которые потом понадобятся им в жизни и в профессии. Создается мощный мотивационный комплекс, позволяющий добиться высоких результатов.

Выводы и перспективы дальнейших исследований. Проблема недостатка двигательной активности студентов является весьма актуальной в современном обществе. Чтобы решить ее, необходимо разработать оптимальный мотивационный комплекс для представителей разных специальностей. Задача

преподавателей состоит в том, чтобы сформировать у учащихся потребность в занятиях физическим воспитанием, пробудить у них интерес к собственному здоровью, мотивировать не на процесс, а на результат. Для решения этой задачи следует использовать, как теоретические разработки, так и систематические практические занятия.

Скорректировать направление мотивов позволяет учет личностных данных студентов, их интересов, целей, стремлений. Кроме того, важно принимать во внимание возраст учащихся и их исходную физическую подготовленность. В процессе разработки мотивационного комплекса для той или иной группы студентов вуза нужно учитывать такие моменты, как: психологический комфорт, принцип сознательности, демократичный стиль общения, возможность выбора, систематичность занятий, соревновательная деятельность. Кроме того, важно обеспечить учащихся необходимыми знаниями. Это поможет им самостоятельно использовать средства физической культуры и контролировать данный процесс. Грамотная теоретическая, методическая и практическая подготовка – один из важнейших факторов процесса физического воспитания учащихся вуза.

Литература

1. *Ажиппо, О. Ю.* Вступ до вищої фізкультурної освіти [Текст] : навч. посіб. для студентів ВНЗ / О. Ю. Ажиппо [та ін.] ; Харків. держ. акад. фіз. культури. – Харків : Точка, 2014. – 243 с.
2. *Волков, В. Л.* Теоретико-методичні засади розвитку фізичних здібностей студентів у системі фізичної підготовки : дис... д-ра. пед. наук : 13.00.02 – теорія та методика навчання / В. Л. Волков – Київ, 2010. – 656 с.
3. *Гущина, С. В.* Воспитание ценностного отношения молодежи к физической культуре / С. В. Гущина // Олімпійський спорт і спорт для всіх : тез. доп. IX Міжнародного наукового конгресу. – Київ : Олімпійська література, 2005. – С. 127.
4. *Ермаков, С. С.* Физическая культура и спорт в жизни студентов Восточно-Европейского региона: современное состояние и перспективы развития / С. С. Ермаков, М. Цеслицка, Р. Мушкета // Физическое воспитание студентов, 2015. – № 6. – С. 16–30.
5. *Котов, Є. О.* Рівень інтересу студентів до фізичного виховання і спорту / Є. О. Котов // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – Луцьк, 2005. – Т. 1. – С. 250–253.
6. *Кошелева, Е. А.* Организационно-методические условия построения процесса физического воспитания в вузе как фактор формирования мотивации студентов к занятиям физической культурой / Е. А. Кошелева // Физическое воспитание студентов. – 2012. – № 3. – С. 70–73.
7. *Круцевич, Т. Ю.* Управление физическим состоянием подростков в системе физического воспитания : дис. ... д-ра наук по физическому воспитанию и спорту : спец. 24.00.02 / Круцевич Татьяна Юрьевна ; Нац. ун-т физ. восп. и спорта Украины. – К., 2000. – 510 с.

8. Кузнєцова, О. Порівняльний аналіз чинників мотивації до занять фізичним вихованням студентів різних навчальних відділень університету / О. Кузнєцова // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання і спорту / за заг. ред. Євгена Приступи. – Львів, 2016. – Вип. 20, Т. 2. – С. 244–250.

9. Кузнєцова, О. Т. Рівень фізичного стану як чинник мотивації студенток спеціальних медичних груп університету до фізкультурно-оздоровчої діяльності / О. Т. Кузнєцова, Л. А. Петрук // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка. – Чернігів, 2013. – Вип. 112. – Т. 3. – С. 286–289. (Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт)

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

References

1. *Azhippo, O. Ju.* Vstup do vishhoyi fizkul'turnoyi osviti [Tekst] : navch. posib. dlja studentiv VNZ / O. Ju. Azhippo [ta in.] ; Kharkiv. derzh. akad. fiz. kul'turi. – Kharkiv : Tochka, 2014. – 243 p.

2. *Volkov, V. L.* Teoretiko-metodichni zasady rozvitku fizichnih zdibnostej studentiv u sistemi fizichnoyipidgotovki : dis... d-ra.ped. nauk: 13.00.02 – teorija ta metodikanavchannja / V. L. Volkov – Kiev, 2010. – 656 p.

3. *Gushhina, S. V.* Vospitanie cennostnogo otnoshenija molodezhi k fizicheskoj kul'ture / S. V. Gushhina // Olimpijs'kij sport i sport dljavsih : tez. dop. IX Mizhnarodnogo naukovogo kongresu. – Kiev : Olimpijs'ka literatura, 2005. – P. 127.

4. *Ermakov, S. S.* Fizicheskaja kul'tura i sport v zhizni studentov Vostochno-Evropejskogo regiona: sovremennoe sostojanie i perspektivy razvitija / S. S. Ermakov, M. Ceslicka, R. Mushketa // Fizicheskoe vospitanie studentov. – 2015. – № 6. – P. 16–30.

5. *Kotov, E. O.* Riven' interesu studentiv do fizichnogo vihovannja i sportu / E. O. Kotov // Fizichne vihovannja, sport i kul'tura zdorov'ja u suchasnomu suspil'stvi : zb. nauk. pr. – Lutsk, 2005. – Т. 1. – P. 250–253.

6. *Kosheleva, E. A.* Organizacionno-metodicheskie uslovija postroenija processa fizicheskogo vospitanija v vuze kak factor formirovanija motivacii studentov k zanjatijam fizicheskoj kul'turoj / E. A. Kosheleva // Fizicheskoe vospitanie studentov. – 2012. – № 3. – P. 70 – 73.

7. *Krucevich, T. Ju.* Upravlenie fizicheskim sostojaniem podrostkov v sisteme fizicheskogo vospitanija : dis. ... d-ra nauk po fizicheskomu vospitaniju i sportu : spec. 24.00.02 / Krucevich Tat'jana Jur'evna ; Nac. un-t fiz. vosp. i sporta Ukrainy. – K., 2000. – 510 p.

8. *Kuznecova, O.* Porivnjal'nij analiz chinnikov motivaciyi do zanjat' fizichnim vihovannjam studentiv riznih navchal'nih viddilen' universitetu / O. Kuznecova // Moloda sportivna nauka Ukrayini : zb. nauk. pr. z galuzi fiz. vihovannja i sportu / za zag. red. Evgena Pristupi. – L'viv, 2016. – Vip. 20, T. 2. – P. 244 – 250.

9. *Kuznecova, O. T.* Riven' fizichnogo stanujak chinnikov motivaciyi studentok special'nih medichnih grup universitetu do fizkul'turno-ozdorovchoyi

dijal'nosti / O. T. Kuznecova, L. A. Petruk // Visnik Chernigivs'kogo nacional'nogo pedagogichnogo universitetu im. T. G. Shevchenka. – Chernigiv, 2013. – Vip. 112. – Т. 3. – Р. 286–289. (Serija : Pedagogichni nauki. Fizichne vihovannja ta sport)

10. *Moskalenko, N.* Tehnologija formuvannja cinnisnogo stavlennja u studentiv do samostijnih zanjat' fizichnoju kul'turoju / N. Moskalenko, N. Korzh // Sportivnij visnik Pridniprovs'ja. – 2016. – № 1. – Р. 201–206.

УДК 378

Ю. С. Сорокін, Д. О. Чернишов

Донбаська державна машинобудівна академія

(м. Краматорськ, Україна)

**ВИРШЕННЯ СУЧАСНИХ ПРОБЛЕМ ФУНКЦІОНУВАННЯ
СИСТЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ У ВНЗ УКРАЇНИ
ШЛЯХОМ ЇЇ АНАЛІЗУ В КРАЇНАХ ЗАРУБІЖЖЯ**

Ю. С. Сорокин, Д. А. Чернышов

Донбасская государственная машиностроительная академия

(г. Краматорск, Украина)

**РЕШЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ПРОБЛЕМ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ
СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ВУЗАХ
УКРАИНЫ ПУТЕМ ЕЕ АНАЛИЗА В ЗАРУБЕЖНЫХ СТРАНАХ**

Y. S. Sorokin, D. A. Chernishov

Donbass State Engineering Academy

(Kramatorsk, Ukraine)

**SOLUTION OF MODERN PROBLEMS IN FUNCTIONING OF PHYSICAL
EDUCATION AND SPORT IN UKRAINIAN UNIVERSITIES BASED
ON FOREIGN COUNTRIES ANALYSIS**

Анотація. У статті розглянуті сучасні проблеми організації фізичної культури та спорту у ВНЗ України. Проаналізовані основи функціонування систем фізичної культури та спорту у країнах Європи, Азії та США. На базі виявлених позитивних напрямків функціонування зарубіжних систем фізичної культури та спорту вищих навчальних закладів сформовані рекомендації для вирішення таких проблем в Україні.

Ключові слова: проблеми, функціонування, організація, фізична культура, вищий навчальний заклад.

Аннотация. В статье рассмотрены современные проблемы организации физической культуры и спорта в вузах Украины. Проанализированы основы функционирования систем физической культуры и спорта в странах Европы, Азии и США. На базе выявленных положительных направлений функционирования зарубежных систем физической культуры и спорта вузов сформированы рекомендации для решения таких проблем в Украине.

Ключевые слова: проблемы, функционирование, организация, физическая культура, высшее учебное заведение.

Summary. The article examines modern problems in the organization of physical education in and sport Ukrainian universities. The basic operation of physical education and sport systems in Europe, Asia and the USA is analyzed. Formed recommendations for solving problems in Ukraine into functioning of physical education and sport system universities based on positive trends of foreign systems.

Keywords: problems, functioning, organization, physical education, higher education institution.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Глобалізація, урбанізація, автоматизація та науково-технічний прогрес мають вплив, який несе за собою нові переваги та недоліки у навчальному процесі студента. Відповідно зростає значення фізичної культури та спорту як засобу оптимізації режиму життя, активного відпочинку, збереження і підвищення працездатності студентів протягом усього періоду навчання у ВНЗ. Тому стає актуальним розгляд сучасних проблем організації фізичної культури та спорту у ВНЗ України. Вирішення яких передбачає ефективне використання передового зарубіжного досвіду.

В якості еталонів організації системи фізичної культури та спорту розглядається досвід роботи видатних університетів США, Азії та країн Європи. В Україні досить гострою є проблема якісної адаптації функціональних та організаційних підходів до реалій української вищої школи, бо вони повинні мати спрямування вдосконалення з особливостей її стратегій, історії, менталітету, політики та соціально-економічного розвитку.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми. Питання удосконалення системи організації фізичної культури та спорту ВНЗ України були предметом досліджень Борейко Н., Криличенко О., Панкратова Н., Шадріна В., Потапової О., Чернігівської С., Приходько В., Борисової О. та ін. Незважаючи на данні дослідження, на сьогодні недостатньо розглянуті питання про оптимальне застосування досвіду зарубіжних країн стосовно організації фізичної культури та спорту для ВНЗ України.

Мета дослідження. Сформувати механізм вирішення сучасних проблем організації фізичної культури та спорту у ВНЗ України шляхом аналізу досвіду країн зарубіжжя.

Завдання дослідження. Виділення існуючих проблем організації фізичної культури та спорту у ВНЗ України. Аналіз основ функціонування систем фізичної культури та спорту у країнах Європи, Азії та США. Виявлення та застосування позитивних напрямків функціонування зарубіжних систем фізичної культури та спорту ВНЗ для вирішення сучасних проблем України.

Виклад основного матеріалу дослідження. Організація фізичної культури та спорту у ВНЗ України мають недоліки, які склалися на базі її історич-

них, політичних, соціально-економічних процесів та невдалих спроб стратегій (чи їх відсутності).

Оскільки Україна прагне до глобалізації та інтеграції у міжнародний простір вона повинна налаштувати модель організації фізичної культури та спорту до реалій зарубіжних розвинутих країн з увагою на свої особливості.

Проблеми функціонуючої системи фізичного виховання у ВНЗ України:

- низький рівень бюджетування на розширення та заміну спортивного інвентарю і обладнання, покращення спортивних площ та майданчиків, будівництво нових спортивних комплексів для різних видів спорту;
- відсутність інтересу, наявність низького ступеню стимулювання студентів до занять з фізичної культури;
- відсутність засобів забезпечення нормального процесу, входу у нього та виходу (душові кабінки, рушники, сучасних вентиляцій приміщення, плашок з водою, низький рівень гігієни приміщень та ін.);
- використання одноманітного процесу фізичного навантаження протягом пари (низький рівень зміни виду діяльності спорту, що підігріває інтерес);
- неефективна модель соціально направлених вправ, розвитку лідерських та авторитетних якостей студента протягом звичайної пари (змагання проводяться лише великого масштабу, але відсутні у ході звичайного процесу);
- низький рівень професіоналізму вихователів порівняно з зарубіжними країнами;
- та ін.

Розглянемо організаційні засади фізичної культури та спорту в університетах країн Азії (Китай, Японія), Америки (США) та Європи (Великобританія, Німеччина).

У кожному університеті розвиненого Китаю передбачені заняття фізичної культури. Непрофільовані університети на спорт не містять теоретичних занять, проводяться тільки практичні. Розклад занять містить одну пару з фізичної культури на тиждень. Протягом пари часто проводяться змагання між студентами які, об'єднанні в групи для занять з фізичної культури, влаштовують естафети та інші соціальні види змагань, які ставлять чіткі цілі для студентів, та формують єдність груп (вміння домовитися, взаємодіяти, виконувати свою справу для загального добробуту та ін.). В інший час, вільний від змагань, студенти займаються тим видом діяльності фізичної культури, який обирають самі. Заняття обов'язкові для всіх студентів. Крім того, студенти діляться за категоріями: по групах та за віком. В спортивних університетах є теоретичні заняття, де студенти дізнаються про будову тіла (про м'язи), про здорове харчування та ін.

Спортивний університет має величезний спортивний комплекс, оснащений всім необхідним обладнанням для занять практично будь-яким видом спорту від футболу до настільного тенісу. У такому університеті є басейн, тренажерні зали, спортивні зали, а також спортивні поля та ігрові майданчики. У студентів є факультативи, які відповідають традиціям Китаю, такі як гімнастика тайцзицюань, і мистецтво меча, а також мистецтво виконання бойових вправ під керівництвом китайського викладача.

Японія має свою особливу філософію фізичної культури та спорту. До занять фізичною культурою в університетах Японії приділяється величезна увага. Фізична культура студентів це здоров'я нації, розвиток тіла і духу людини, спосіб гармоніювати психологічні навантаження, самодисципліна та багато іншого.

Викладач фізкультури в Японії – одна з найбільш високо-оплачуваних професій: його зарплата порівнянна з зарплатою директора великого заводу.

За кожен вид спорту відповідає окремий викладач, що підвищує професіоналізм ведення таких занять. Японські викладачі з фізичної культури володіють високою кваліфікацією, в тому числі медичної. Такий учитель є тренером, наставником, лікарем та психологом. Характерною рисою занять спортом в університеті є їх факультативність. Крім високого ступеня професіоналізму викладачів кожна секція спорту в університеті має сучасне обладнання та площадки для відповідного виду занять.

В Японії, як і в Китаї, часто проводяться змагання як усередині обраного студентами спортивного факультативу, так і між факультетами. Кількість занять фізичною культурою на тиждень складає 1–2 пари.

Популярними видами спорту в університетах Японії є легка атлетика, стрільба з японського луку, бейсбол, кендо, карате, футбол та ін.

Американські фахівці в галузі фізичної культури і спорту вважають, що студентський спорт історично є головним джерелом широкого поширення фізичної культури і спорту в США, в даний час є основою спортивної діяльності в країні. У вищих державних університетах студентам викладають і теоретичні заняття, і практичні.

Американські університети орієнтуються на залучення основної маси студентів до факультативних і самостійних занять. З командами працюють сильні тренери. Тренування проходять два рази на день – вранці і вдень. Дуже часто команди виїжджають на змагання в інші університети. На тренуваннях і змаганнях постійно присутні лікарі та масажисти.

Велику роль відіграють засоби масової інформації, які вміло підігривають інтерес студентів до фізичної культури. Ажіотаж студентських змагань приковує до телевізорів 70 % молоді, а в період фінальних ігор – до 90 %. У США науковим досягненням студента надається перевага його спортивним досягненням, таким як зарахування до «збірної» команди країни «Оламерикан».

Популярними видами студентського спорту США є американський футбол, баскетбол, бейсбол, хокей, черлідінг, легка атлетика та ін.

Лондон славиться університетами та престижними коледжами. Чи не маловажним факторів в житті студентів є фізична культура. Особлива увага в Лондоні приділяється груповим іграм, таким як волейбол, баскетбол, бадмінтон, гімнастика, танці та ін. Кожен університет має своє поле, корт та високо-класний інвентар. Крім цього, кожен престижний університет має басейн. Студентам викладають теоретичні заняття. В основному, теоретичні заняття викладаються на лекції з анатомії. Студентів навчають як викладачі, так і спеціально-навчені тренери. Будь-яке заняття починається з розігріву м'язів і розтяжки. Кожне заняття є обов'язковим для відвідування. Метою фізичної куль-

тури в Великобританії є не тільки спортивна підготовка і формування у підростаючого покоління прагнення до високих спортивних результатів, а й забезпечення їх масової участі у різноманітних спортивних заходів та в інших різних формах спортивного суперництва. Центральною ідеєю спортивної концепції англійців є підготовка студентів до активного способу життя.

У Німеччині питанням освіти і науки, наукових досліджень і розробок надається центральне значення. Але не менш важливим фактором відіграє спорт в житті студентів. Студенти відвідують фізичну культуру 5 разів на тиждень. Заняття триває 90 хвилин. Студенти починають з розігріву м'язів, пізніше займають себе груповими іграми. Крім того, кожен університет має своє поле, де студенти мають можливість займатися на свіжому повітрі. Заняття є обов'язковими. Викладацький склад включає тренерів та інструкторів. Кафедри фізичної культури немає. У Німеччині є тільки практичні заняття. Але інформацію про здорове харчування, про навантаження, про будову тіла, про м'язи вони отримують на інших дисциплінах, таких як анатомія.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Таким чином Азіатський підхід орієнтований на соціальний аспект етики фізичного виховання з урахуванням індивідуальних здібностей. Значним елементом процесу фізичного виховання є філософський підхід. Заняття фізичною культурою обов'язкові, та складають 1-2 пари на тиждень. Непрофільовані університети не мають теоретичних занять з фізичної культури, але вони вивчаються на інших предметах. Вчителі мають високий рівень підготовки та професіоналізму.

Європейські країни та США (в більшій мірі) базуються на особистісному центризмі розвитку студента, прояву його лідерських та авторитарних якостей.

Університети США відрізняються своїм високим спрямуванням мотивування студентів до спортивного образу життя. У вищих державних університетах студентам викладають і теоретичні заняття, і практичні. Американські університети орієнтуються на залучення основної маси студентів до факультативних і самостійних занять.

Країни Європи славляться університетами та престижними коледжами. Метою фізичної культури в Великобританії є не тільки спортивна підготовка і формування у підростаючого покоління прагнення до високих спортивних результатів, а й забезпечення їх масової участі у різноманітних спортивних заходів та в інших різних формах спортивного суперництва. Заняття проводяться тільки практичні. Студентів навчають як вчителя, так і спеціально-навчені тренера. У Німеччині студенти відвідують фізичну культуру 5 разів на тиждень. Заняття є обов'язковими.

Спільними рисами Азії, Америки та Європи є, що виступають постулатами для ефективної організації фізичної культури у ВНЗ України є:

- сучасне обладнання, інвентар, наявність басейнів та кортів, облаштованих площадок для відповідного виду занять;
- наявність забезпечення нормального ходу спортивного процесу (гігієнічні засоби);

- безкоштовно (входить в загальну вартість навчання) або за дуже незначну плату надається спортивна форма, що підвищує єдність групи, психологічну спрямованість до фізичних навантажень;
- можливість корегувати програми за індивідуальними показниками (наприклад за допомогою того, що тренажери обладнані портативними пульсометрами і приладами, які показують кров'яний тиск);
- спрямування ВНЗ до розширення та вдосконалення спортивної бази, будівництва нових спортивних споруд;
- великий бюджет на фізичне виховання та спортивну роботу;
- професійність та відповідна кваліфікація викладачів (тренерів);
- відкритість до сприятливих умов для самостійних занять спортом (наприклад в вузівських басейнах є традиція «відкритої» води з 7 ранку для бажаючих поплавати вранці перед заняттями і з 6 години до глибокого вечора, відкриті тенісні корти та майданчики для ігор);
- та ін.

Також немаловажними факторами для розвитку організації фізичної культури та спорту ВНЗ України є: підвищення стимулів та інтересу студентів до фізичної культури шляхом розширення сфер спортивних занять за пару, використання різноманітних змагальних заходів різного масштабу (протягом пари), формування єдності духу та прагнення до успіху студента.

Тому Українська система фізичного виховання в ВНЗ потребує значних змін та модернізації.

Література

1. Innovative Practices in Physical Education and Sports in Asia. Asia, UNESCO Bangkok, 2008. Електронний ресурс [Режим доступу]: <https://docviewer.yandex.ua/?url=http%3A%2F%2Funesdoc.unesco.org%2Fimages%2F0015%2F001585%2F158509e.pdf&name=158509e.pdf&lang=en&c=588908d867e3&page=13>
2. Philosophy of Sport and Physical Education in Japan: Its History, Characteristics and Prospects. Journal of the Philosophy of Sport, 2010, 37, 215–224. Електронний ресурс [Режим доступу]: [https://docviewer.yandex.ua/?url=http%3A%2F%2Fwww.humankinetics.com%2Facademic%2Fdocuments%2FDocumentItem%2F06_Hata_JPS37\(2\)-215-224.pdf&name=06_Hata_JPS37\(2\)-215-224.pdf&lang=en&c=588907881e02](https://docviewer.yandex.ua/?url=http%3A%2F%2Fwww.humankinetics.com%2Facademic%2Fdocuments%2FDocumentItem%2F06_Hata_JPS37(2)-215-224.pdf&name=06_Hata_JPS37(2)-215-224.pdf&lang=en&c=588907881e02)
3. Голощапов Б. Р. История физической культуры и спорта : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Голощапов Б. Р. – 4-е изд., испр. – М. : Академия, 2007. – 324 с.
4. Гусак В. В. Проблеми розвитку фізичного виховання в Україні / Гусак В. В., Слобожанінов П. А., Слобожанінов А. А. – 2015. – Електронний ресурс [Режим доступу]: <https://docviewer.yandex.ua/?url=http%3A%2F%2Fvisnyk-sport.kpnu.edu.ua%2Farticle%2Fdownload%2F58373%2F54271&name=54271&lang=uk&c=588c5b14310d>

5. Зайцев А. А. Теоретические основы физической культуры : учебное пособие для студентов всех факультетов по курсу «Физическая культура» / Зайцев А. А., Зайцева В.Ф. – Калинингр. гос. тех. ун-т. – Калининград, 2005.

6. Кудяшева А. Н. Физическая культура за рубежом – 2015. – Электронный ресурс [Режим доступа]: https://docviewer.yandex.ua/?url=http%3A%2F%2Fkpfu.ru%2Fportal%2Fdocs%2FF376605163%2FKashapova.D._Fizicheskaya.kultura.za.rubezhom.doc&name=Kashapova.D._Fizicheskaya.kultura.za.rubezhom.doc&lang=ru&c=588a177078b2

7. Лелека В. М. Сучасні проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійної підготовки студентської молоді / Лелека В. М. . – 2014. – Електронний ресурс [Режим доступа]: https://docviewer.yandex.ua/?url=http%3A%2F%2Fvisnyk.chnpu.edu.ua%2F%3Fwpfb_dl%3D805&name=%3Fwpfb_dl%3D805&lang=uk&c=588c5c69e807

8. Рабей Н. Р. Стан та проблеми розвитку фізичної культури та спорту серед молоді України / Рабей Н. Р., Ворожцова Т.В. – 2014 р. – Электронный ресурс [Режим доступа]: <https://docviewer.yandex.ua/?url=http%3A%2F%2Fmolodyvcheny.in.ua%2Ffiles%2Fconf%2Fsport%2F02dec2014%2F59.pdf&name=59.pdf&lang=uk&c=588c5b4f4d5c>

9. Сидоров Л. К. Становление высшего физкультурного образования в Республике Корея / Сидоров Л. К., Ли Ин-хван // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В. П. Астафьева. – Выпуск № 4 (26). – 2013.

10. Ху Лифей. Формы и методы подготовки магистров физического воспитания в университетах Китая / Ху Лифей. – 2012. – Электронный ресурс [Режим доступа] http://www.nbu.gov.ua/old_jrn/Soc_Gum/PhVSTS/2012_5/html-ru/12huleuc.html

References

1. Innovative Practices in Physical Education and Sports in Asia. Asia, UNESCO Bangkok, 2008. Electronic resource [Access]: <https://docviewer.yandex.ua/?url=http%3A%2F%2Funesdoc.unesco.org%2Fimages%2F0015%2F001585%2F158509e.pdf&name=158509e.pdf&lang=en&c=588908d867e3&page=13>

2. Philosophy of Sport and Physical Education in Japan: Its History, Characteristics and Prospects. Journal of the Philosophy of Sport, 2010, 37, 215–224. Electronic resource [Access]: [https://docviewer.yandex.ua/?url=http%3A%2F%2Fwww.humankinetics.com%2Ffacucustom%2Fsitename%2FDocuments%2FDocumentItem%2F06_Hata_JPS37\(2\)-215-224.pdf&name=06_Hata_JPS37\(2\)-215-224.pdf&lang=en&c=588907881e02](https://docviewer.yandex.ua/?url=http%3A%2F%2Fwww.humankinetics.com%2Ffacucustom%2Fsitename%2FDocuments%2FDocumentItem%2F06_Hata_JPS37(2)-215-224.pdf&name=06_Hata_JPS37(2)-215-224.pdf&lang=en&c=588907881e02)

3. Goloshapov B. R. History of Physical Culture and Sports: Uchebnoe posobyе High society for students pedagogical educational institutions. – 4th ed., M. : Publishing Center Academy, 2007. – 324s.

4. Gusak V. V., Slobozhaninov P. A., Slobozhaninov A. A. Problems of physical education in Ukraine – 2015. Electronic resource [Access]: <https://docviewer.yandex.ua/?url=http%3A%2F%2Fvisnyk->

sport.kpnu.edu.ua%2Farticle%2Fdownload%2F58373%2F54271&name=54271&lang=uk&c=588c5b14310d

5. Zajcev A. A., Zajceva V.F. Theoretical Foundations of Physical Education. Textbook for students of all faculties of the course «Physical culture» / Kaliningrad State Technical universitet. – Kaliningrad 2005.

6. Kudyasheva A.N. Physical culture abroad – 2015. Electronic resource [Access]: https://docviewer.yandex.ua/?url=http%3A%2F%2Fkpfu.ru%2Fportal%2Fdocs%2FF376605163%2FKashapova.D._Fizicheskaya.kultura.za.rubezhom.doc&name=Kashapova.D._Fizicheskaya.kultura.za.rubezhom.doc&lang=ru&c=588a177078b2

7. Leleka V.M. Modern problems and prospects of development of physical education, health and vocational training of students – 2014. Electronic resource [Access]: https://docviewer.yandex.ua/?url=http%3A%2F%2Fvisnyk.chnpu.edu.ua%2F%3Fwpfb_dl%3D805&name=%3Fwpfb_dl%3D805&lang=uk&c=588c5c69e807

8. Rabej N. R., Vorozhczova T.V. Status and Problems of Development of physical culture and sport among youth in Ukraine – 2014. Electronic resource [Access]: <https://docviewer.yandex.ua/?url=http%3A%2F%2Fmolodyvcheny.in.ua%2Ffiles%2Fconf%2Fsport%2F02dec2014%2F59.pdf&name=59.pdf&lang=uk&c=588c5b4f4d5c>

9. Sidorov L. K., Li In-hvan. Formation of University physical education in the Republic of Korea // Bulletin of Krasnoyarsk State Pedagogical University, behalf Astafijev, issue number 4 (26), 2013.

10. Xu Lifej, Forms and methods of training of masters of physical education in Chinese universities – 2012. Electronic resource [Access]: http://www.nbu.gov.ua/old_jrn/Soc_Gum/PhVSTS/2012_5/html-ru/12huleuc.html

В. В. Тимошенко, В. С. Булига
Донбаська державна машинобудівна академія
(м. Краматорськ, Україна)

**ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ ТА
ФІЗИЧНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ**

В. В. Тимошенко, В. С. Булига
Донбасская государственная машиностроительная академия
(г. Краматорск, Украина)

**ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК
НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ
СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ**

V. V. Timoshenko, V. S. Buliga
Donbass State Engineering Academy
(Kramators'k, Ukraine)

**THE IMPACT PHYSICAL ACTIVITIES ON PSYCHOEMOTIONAL AND
PHYSICAL CONDITION OF STUDENTS IN HIGHER EDUCATION**

Анотація. У статті розглянуто вплив фізичних навантажень на благополуччя психоемоційного та фізичного стану студентів вищих навчальних закладів. Під психологічним благополуччям розуміють злагодженість психічних процесів і функцій, гармонію особистості студентів, відчуття цілісності, внутрішньої рівноваги. Представлені дані про позитивний вплив фізичної культури на психічні стани людини і дані про причини пасивного ставлення до занять фізичною культурою. Підтверджено факт позитивного впливу фізичної активності на психологічне благополуччя студентів вищих навчальних закладів.

Ключові слова: спосіб життя, студент, фізичні навантаження, здоров'я, психоемоційний стан, фізичний стан, спорт.

Аннотация. В статье рассмотрено влияние физических нагрузок на благополучие психоэмоционального и физического состояния студентов высших учебных заведений. Под психологическим благополучием понимают слаженность психических процессов и функций, гармонию личности студентов, ощущение целостности, внутреннего равновесия. Представлены данные о положительном влиянии физической культуры на психические состояния человека и данные о причинах пассивного отношения к занятиям физической культурой. Подтвержден факт положительного влияния физической активности на психологическое благополучие студентов высших учебных заведений.

Ключевые слова: образ жизни, студент, физические нагрузки, здоровье, психоэмоциональное состояние, физическое состояние, спорт.

Summary. The article considers the influence of physical activity on the well-being of the psycho-emotional and physical state of students in higher education. Under the psychological well-being to understand the coherence of mental processes and functions, the harmony of individual students, a sense of integrity and inner balance. The data on the positive effects of physical training on the mental condition of the person and the data on the causes of the passive attitude towards physical training. It confirmed the fact of a positive influence of physical activity on mental well-being of students in higher education.

Key words: lifestyle, student, exercise, health, psycho-emotional state, physical condition, sport.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Про вплив фізичних вправ на психіку говорять значно рідше, проте безліч досліджень встановили зв'язок між регулярними фізичними навантаженнями і психічним здоров'ям. Вправи здійснюють позитивний психологічний вплив на стан студентів вищих навчальних закладів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми. Вплив фізичних навантажень на психоемоційний та фізичний стан студентів вищих навчальних закладів був предметом досліджень В. І Григор'єва, Н. Л. Ільїна, Є. А. Мітін, Р. С. Уенберг та інших.

Мета дослідження. На основі літературних джерел розглянути вплив фізичних навантажень на психоемоційний та фізичний стан студентів вищих навчальних закладів.

Завдання дослідження. Узагальнення даних літературних джерел, що стосується питання впливу фізичних навантажень на психоемоційний та фізичний стан студентів вищих навчальних закладів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Образ життя сучасної людини просунувся далеко вперед. Він до невпізнання змінився за останнє десятиліття. Перш за все, завдяки технічному прогресу і розповсюджується автоматизації, побут сучасної людини механізувався, що призвело, в свою чергу, до значної економії витрат часу і сил на виконання елементарних за сьогоднішніми мірками операціями. Разом з тим, зважаючи на супутньої цим заходам комп'ютеризації та інтеграції, сучасній людині доводиться пропускати через себе все більшу кількість інформації, при тому, це відбувається в масштабах не одного індивіда, а поглинає цілі сфери нашого життя і, як наслідок, її безпосередніх учасників.

Одне з найбільш яскравих проявів впливу цих процесів на сучасний спосіб життя людини отримало в сфері вищої освіти, неабияк ускладнивши його і кардинально змінивши сам підхід до подачі матеріалу в рамках навчального курсу. З одного боку, поява мультимедійного обладнання, впровадження Інтернету, користування системами електронної пошти значно спрощує навчальний процес, роблячи його більш досконалий з технічної точки зору: можливість дистанційного взаємодії викладача та студентів, поява нових способів контролю за успішністю і рівнем підготовленості студентів, можливість візуалізації навчального матеріалу і т. д. Разом з тим, це веде до індиві-

дуалізації навчання і його ускладнення. В кінцевому рахунку, це створює додаткову інтелектуальне навантаження на студента, і він змушений обробляти велику кількість інформації як в стінах навчального закладу, так і за його межами, в індивідуальному порядку. У рамках такого стану речей стає абсолютно очевидно, що спосіб життя сучасного студента, в порівнянні з іншими десятиліттями, змінився радикально. Як відомо, саме спосіб життя відкладає найбільш яскравий відбиток на здоров'я людини, а тому виникає питання, позитивні чи такі зміни? Чи не витісняє чи інтелектуальна праця фізичний? І, якщо все-таки витісняє, то наскільки ущербна така диспропорція? Яке місце і значення мають фізичні навантаження на стан фізичного здоров'я і психоемоційного стану студентів?

Перш за все, слід звернути увагу на вік студентів. Як правило, це віковий проміжок від 18 до 22 років. Саме в цьому віці в середньому люди стають учнями вищих навчальних закладів. До цього часу, остаточно встановлюються взаємовідносини між окремими ланками ендокринної системи, що забезпечують вдосконалення регуляторних процесів, системи вегетативного забезпечення остаточно виходять за більшістю показників на зрілий рівень функціонування. Також в цьому віці вже остаточно сформована центральна нервова система (регулює діяльність всіх органів і систем), серцево-судинна система (покликана забезпечувати циркуляцію крові і постачання тканин киснем і поживними речовинами), дихальна система (альвеоли, бронхи, легені) і опорно-рухова система (систему м'язів, кісток, суглобів, зв'язок). Іншими словами, до цього часу організм студента є важкоорганізовану систему, в якій кожен її елемент сам є системою.

У цьому віці людина анатомічно і фізіологічно остаточно сформований. Крім того, студент має свій власний темперамент і емоційний фон. Він - особистість, що має свою власну думку і сукупність установок. Як правило, саме в цьому віці люди досягають піку своєї фізичної сили.

З психологічної точки зору цей віковий проміжок неоднорідний і його можна розділити на три етапи.

Перший етап умовно настає у віці 18 років – саме коли студент починає навчання у вищому навчальному закладі. Цей період характеризується станом стресу з приводу зміни звичного середовища проживання і кола людей: чоловік немов переживає нову хвилю соціалізації, в результаті якої оволодіває механізмами соціальної взаємодії з новим оточенням.

Другий етап умовно простягається від 19–21 року – це час емоційної стабільності і визначеності: студент до цього часу вже повністю звик до звалення на нього відповідальності, знає, як організований навчальний процес, досягає емоційної стабільності і прагне реалізувати свій потенціал.

Третій етап умовно ознаменується з віком 22 років, так як саме в цей час починають проявлятися передумови кризи амбіцій.

Багато студентів не зацікавлені в пошуку додаткової фізичної активності. Що, безсумнівно, завдає недогляд їх здоров'ю.

Перш за все, за допомогою фізичного навантаження можна впливати на опорно-руховий апарат – систему м'язів, кісток, суглобів, зв'язок і сухожилів.

М'язи є руховим елементом в організмі людини, а тому будь-який рух є результатом їх скорочення. У свою чергу, скорочення м'язів – це результат зладженої роботи нервових центрів. Будь-який рух бере свій початок в центральній нервовій системі у вигляді активності груп нейронів. Нервовий імпульс по нервових стовбурах передається м'язам і викликає скорочення. Вельми цікаво, що першими «втомлюються» не м'язи, а нервові клітини, які регулюють їх активність – так запобігає виснаження м'язів. Регулярні тренування призводять до розростання в м'язах кровоносних судин (це збільшує постачання м'язів киснем і живильними речовинами), а також до збільшення концентрації в м'язових клітинах ферментів, за допомогою яких виробляється енергія.

Не менш благотворно фізичні навантаження впливають на серцево-судинну систему, а саме надають стимулюючу дію на роботу серця. При цьому м'язи серця трохи товщають і стають більш витривалими, стінки кровоносних судин набувають пружність і еластичність. При скороченні м'язів, стінки вен стискаються, тим самим кров з вен швидше перекачується до серця. Це допомагає запобігти варикозне розширення вен і тромбоз вен нижніх кінцівок, що особливо актуально для людей, що ведуть сидячий спосіб життя. Крім цього, кількість еритроцитів у крові збільшується, за рахунок чого поліпшується постачання тканин киснем, мозок починає працювати активніше, зникають набряки, вирівнюється колір обличчя, підвищується рівень гемоглобіну.

Також фізична активність сприяє оздоровленню органів дихання: під час виконання вправ бронхи розширюються і відкриваються додаткові альвеоли (повітряні мішечки), завдяки чому збільшується життєва ємкість легень і поліпшується їх кровопостачання. За рахунок такої вентиляції легенів відбувається насичення крові «свіжим» киснем, а як наслідок і всіх інших органів і тканин, що є відмінною профілактикою вірусних захворювань (таких як бронхіт і запалення легенів).

В кінцевому рахунку, фізичні навантаження впливають на обмінні процеси білків, жирів і вуглеводів. Наприклад, білки використовуються головним чином для розвитку м'язів і кісток. Так, Обмін білків у здорової людини характеризується позитивним азотним балансом (тобто кількість споживаного азоту перевищує кількість виділяється азоту). Негативний азотний баланс спостерігається під час хвороб, схуднення, порушення обміну речовин.

Трохи по-іншому відбувається вплив на жири. Як відомо, жири спалюються під час фізичної активності, отже, менше жирів запасується під шкірою. Так, регулярні фізичні навантаження сприяють не тільки спалюванню жирів, а й знищення шкідливих ліпідів, які спричиняють розвиток хвороб кровоносних судин.

Обмін вуглеводів під час занять спортом прискорюється, при цьому споживані цукру використовуються для отримання енергії, а не запасуються у вигляді жирів. Важливо пам'ятати, що при виконанні швидких силових рухів (піднімання тягарів) витрачаються в основному вуглеводи, а під час тривалих несильних навантажень (наприклад, ходьба або повільний біг), – жири.

Якщо порівняти особистісні особливості займаються і не займаються спортом студентів, то можна чітко помітити, що для студентів, які займаються

спортом, характерні високий рівень мотивації досягнення, емоційна стійкість, впевненість, екстраверсія, твердість характеру і самоконтроль. При самоконтролі та саморегуляції рухових дій беруть участь практично всі інтелектуальні процеси. Це пов'язано, з тим, що фізичні вправи ставлять перед студентом безліч різноманітних проблем (планування, контроль, вибір стратегії), а, отже, спонукає його набиратися досвіду їх вирішення. Крім того, можна говорити про вплив більш глибокого і складного характеру, що базується на взаємозв'язках психомоторного та інтелектуального розвитку, коли цілеспрямовані дії на рухову сферу студентів викликають співвідносні (кореляційні) зміни в його інтелектуальній сфері. Так само фізичні навантаження впливають на емоційну сферу дитини. В процесі тренувань вдосконалюється здатність керувати своїми емоціями емоційними станами.

Заняття фізкультурою роблять благотворний вплив на психіку. Активізація кровообігу і більш глибоке дихання сприяють кращому постачанню мозку кров'ю і киснем. Також підвищує здатність людини зосередитися. Рухи поступово знімають нервову напругу. Внаслідок цього ми відчуваємо радість: у нас нічого не болить, немає ніяких нездужань, всі органи функціонують нормально. Це почуття радості, в свою чергу, створює гарний настрій.

Гормон, що «відповідає» за гарний настрій і самопочуття, називається бета-ендорфін. Було встановлено, що після бігу рівень цього гормону в крові значно підвищується: через 10 хвилин – на 42 %, а через 20 хвилин – уже на 110 %. Передбачається, що тривале фізичне навантаження, спрямоване на розвиток витривалості, підвищує рівень вмісту бета-ендорфіну в більшій мірі, ніж короткочасне. Бета-ендорфін володіє сильним ейфоричним дією – сприяє виходу з депресії і набуття душевної рівноваги.

Середня спортивна активність допомагає людині: поліпшити самооцінку; знизити тривожність і рівень депресії; допомагає боротися з деякими шкідливими звичками; мінімізувати вплив стресу і ін.

Безліч досліджень показує, що виконання фізичних вправ є надійним захистом проти факторів ризику і пов'язаних з ними «хвороб цивілізації», такі, як: гіпокінезія, надмірна вага, куріння і деякі інші шкідливі фактори.

Однак не можна сказати, що фізкультура і спорт є панацеєю від усіх хвороб. Здоровій людині вони надають можливість завжди бути здоровим і бадьорим. Це реальна мета, заради якої не варто шкодувати зусиль.

Таким чином, фізичні навантаження роблять благотворний оздоровчий вплив практично на всі системи організму, і служать ідеальним доповненням до інтелектуальних тренувань, приводячи загальне самопочуття студента у стан рівноваги: фізична активність компенсує інтелектуальну втому, а інтелектуальна – фізичну. Розвиток розумової діяльності студента безпосередньо залежить від спортивної підготовленості. Адже, чим більше людина займається інтелектуальним навантаженням, тим сильніше він сприймає втому, а для того, щоб цей процес мінімізувати, потрібно займатися спортом. Саме спортивні заняття дають можливість активно розвиватися особистості, і дозволяють зробити це розвиток гармонійним.

Спорт породжує систему рівноваги всього в тілі і душі людини, і дає більш міцні нерви, спокійна вдача, а так само сприяє активній розумовій роботі. Праця сприяє розвитку особистості, що в свою чергу дає повне розвиток всіх взаємозв'язків людини з навколишнім світом.

Анатомічно конструкція людського тіла має рухливий динамічний характер. А тому людський організм від природи відчуває потребу в русі. Звідси випливає, що від спорту протипоказань бути не може. Просто потрібно брати до уваги індивідуальні особливості свого організму.

Однак варто пам'ятати, що фізичні навантаження корисні лише в тому випадку, коли вони нормовані, раціонально підібрані і носять систематичний характер.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Фізична культура традиційно розглядається як засіб фізичного вдосконалення студентів вищих навчальних закладів, проте помічено, що фізичне навантаження впливає і на психічні функції студентів. А, регулюючи спрямованість, інтенсивність і тривалість виконуваної фізичного навантаження можна коригувати психічні процеси, стани і властивості.

Література

1. Григор'єв, В. І. Фізична культура очима студентів / В. І. Григор'єв, Д. Н. Давиденко // Вчені записки університету імені П. Ф. Лесгафта. – 2010. – № 1 (59). – С. 31–34.
2. Ільїна, Н. Л. Ставлення до фізичного здоров'я сучасних студентів / Н. Л. Ільїна // Психологія здоров'я: новий науковий напрям: матеріали круглого столу з міжнародною участю. – СПб., 2009. – С. 119–124.
3. Ільїна, Н. Л. Корекція професійного вигорання засобами фізичної культури / Н. Л. Ільїна // Ананьївський читання – 2010 : Додати сучасні прикладні напрямки і проблеми психології : матеріали наукової конференції, 19–21 жовтня 2010. – Ч. 2 / за ред. Л. А. Цветкової. – СПб., 2010. – С. 228–229.
4. Мітін, Е. А. Дослідження стратегій поведінки викладачів у фізично-освітньому середовищі вищого навчального закладу / Е. А. Мітін // Вчені записки університету імені П. Ф. Лесгафта. – 2008. – № 10 (44). – С. 59–64.
5. Уенберг, Р. С. Основи психології спорту і фізичної культури / Р. С. Уенберг, Д. Гоулд. – Київ : Олімпійська література, 2001. – 229 с.
6. Булич, Є. В. Фізіолого-гігієнічна характеристика впливу занять фізичним вихованням на розумову працездатність і психоемоційну стійкість студентів. Вчені записки / Є. В. Булич. – СГУ, 2007.
7. Віленський, В. І. Фізична культура студента / В. І. Віленський. – М. : Гардаріки, 2001.
8. Психологія здоров'я: підручник для вузів / за редакцією Г. С. Никифорова. – СПб. : Питер, 2003.
9. Євсєєв, Ю. І. Фізична культура / Ю. І. Євсєєв. – Серія «Підручники, навчальні посібники». – Ростов-н/Д : Фенікс, 2003. – 384 с.

References

1. *Grigoriev, V.* Physical culture through the eyes of students / VI Grigoriev, DN Davydenko // Scientific notes University of PF Lesgafta. – 2010. – № 1 (59). – P. 31–34.
2. *Ilyin, N. L.* habits of modern physical health of students // Health Psychology: a new research direction: roundtable with international participation. - SPb., 2009. – P. 119–124.
3. *Ilyin, N. L.* Correction burnout means of physical training // Anan'evskij reading – 2010 : Submit application areas and modern problems of psychology: Materials Conference, 19–21 October 2010. – Part 2 / ed. L. A. Tsvetkovoy. – SPb., 2010. – P. 228–229.
4. *Mitin, E. A.* Research in behavioral strategies teachers natural and educational environment of the university // Scientific notes University of PF Lesgafta. – 2008. – № 10 (44). – P. 59–64.
5. *Uenberh, G. S.* Psychology of Sport and Physical Culture / RS Uenberh, D. Gould. – Kyiv : Olympic Books, 2001. – 229 p.
6. *Bulich, E. V.* Physiological and hygienic characteristics influence of physical education on mental performance and psycho-emotional stability of students. Scientists note. – SSU, 2007.
7. *Vilna, V. I.* Physical education students. – M: gardariki, 2001 ..
8. Health Psychology : Textbook for universities / Edited G. S. Nikiforov. – SPb. : Piter, 2003.
9. *Evseev, Yu.* Physical Education. – A series of «textbooks». Rostov-n/D : Phenix, 2003. – 384 p.

УДК 796.011.3

М. В.Єрмоленко, Ж. В. Малахова

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

**ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЙНО-ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ
СТУДЕНТІВ ВИЩИХ МЕДИЧНИХ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ
ДО СИСТЕМАТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ
ТА СПОРТОМ**

М. В. Ермоленко, Ж. В. Малахова

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

**ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИОННО-ЦЕННОСТНЫХ
ОРИЕНТАЦИЙ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ МЕДИЦИНСКИХ
УЧРЕЖДЕНИЙ ОБРАЗОВАНИЯ К СИСТЕМАТИЧЕСКИМ
ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМ ВОСПИТАНИЕМ И СПОРТОМ**

**MOTIVATION THE FORMATION OF VALUE ORIENTATIONS
OF STUDENTS OF HIGHER MEDICAL EDUCATIONAL INSTITUTIONS
TO SYSTEMATIC EMPLOYMENTS BY PHYSICAL EDUCATION
AND SPORTS**

Анотація. В статті розглядаються питання застосування етапно-структурованої моделі формування у студентів психолого-педагогічного механізму мотиваційно-ціннісних орієнтацій до систематичних занять фізичним вихованням.

Ключові слова: мотив, ціннісна орієнтація, фізичне виховання.

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы применения этапноструктурированной модели формирования у студентов психолого-педагогического механизма мотивационно-ценностной ориентации к систематическим занятиям физическим воспитанием.

Ключевые слова: мотив, ценностная ориентация, физическое воспитание.

Summary. This article discusses the use of landmark-structured model of formation of students' psychological and pedagogical mechanism of motivation and value orientation to systematic physical education.

Keywords: motivation, value orientation, physical education.

Постановка проблеми та її актуальність. В умовах формування принципів ринкових відносин в нашій державі, у вищих навчальних закладах освіти якісно перебудовують систему підготовки спеціалістів з професійною вищою освітою, щоб відповідати потребам, які висуває практика. Про тенденції реформування вітчизняної освіти свідчить комплекс заходів з удосконалення нормативно-правової складової системи освіти, як фундаменту системи освіти. Це, наприклад, оновлений Закон України «Про вищу освіту» № 1556-VII від 1 липня 2014 року., та ціла низка відомчих та міжвідомчих актів галузі освіти. Треба зазначити, що ці вимоги в повній мірі відносяться і до сфери фізичного виховання та спорту. Адже фізичне виховання студентської молоді є діючим засобом формування загальної культури, психофізичного становлення та професійної підготовки висококваліфікованого спеціаліста [1, с. 57; 5, с. 34].

Аналіз взаємодії освітніх вимог під час підготовки студентів, які займаються фізичним вихованням і засвоюють пропонований матеріал з навчальних дисциплін, потребує виявлення їх нових відносин до явищ та процесів в існуючих реаліях.

Проблема формування позитивного ставлення до цінностей фізичного виховання є складним, безперервним і суперечливим процесом і залежить від різних факторів. Мотиваційно-ціннісні орієнтації особистості на активне, позитивне ставлення до фізичного виховання у всіх сферах життєдіяльності ві-

дображають сформовану потребу в неї, систему знань і переконань, які організують та скеровують на пізнавальну і практичну діяльність. Під час формування відповідних потреб, ціннісних орієнтацій і стосунків необхідно так організувати реальний процес фізичного виховання студентів, щоб ці компоненти перетворювалися в перевірені особистим досвідом реальні мотиви поведінки, брали участь в побудові життєвих планів особистості.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. В науці з фізичного виховання та спорту накопичений значний теоретичний та практичний матеріал як вітчизняних, так і закордонних фахівців з питань підвищення рівня стану позитивної мотивації в аспекті пошуку та реалізації нових засобів, форм та методів оптимізації. Так, окремі питання методологічних аспектів фізичного виховання особистості студента розглядалися в дослідженнях М. Я. Віленського, В. С. Макєєвої, Т. В. Скоблікова, В. А. Лотоненко та ін. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичного самовиховання розглядалися в роботах В. А. Бауера, А. А. Внукова, В. Г. Григоренко, В. В. Пяткова, Р. Ф. Кабірова, Р. З. Мартузане і ін.

Ретроспективний аналіз праць вчених вказує на те, що в наукових роботах зачіпаються лише окремі аспекти формування мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичного виховання студентів, відсутні засновані на спеціальному і цілісному аналізі науково-практичні рекомендації.

Формулювання мети та завдань роботи.

Метою нашого дослідження є виявлення факторів які перешкоджають формуванню стійкої позитивної мотивації у студентів медичних закладів освіти до систематичних занять фізичним вихованням для подальшого застосування в навчально-виховному процесі методики етапно-структурованого формування мотиваційної складової.

Відповідно до мети дослідження нами поставлені наступні *завдання*:

1. Узагальнити теоретико-практичні уявлення про формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентів медичних закладів освіти до занять фізичним вихованням.

2. Обґрунтувати необхідність застосування в навчально-виховному процесі етапно-структурованої моделі формування у студентів психолого-педагогічного механізму мотиваційно-ціннісних орієнтацій до систематичних занять фізичним вихованням.

Виклад основного матеріалу. Процес побудови національної системи фізичного виховання, її реформування, модернізація з урахуванням принципів сучасного розвитку держави та системи вітчизняної освіти, за твердженнями Григоренко В. Г., Круцевич Т. Ю, може стати основою відображення психофізичного потенціалу нації, укріплення індивідуального здоров'я та підвищення фізичної підготовленості дітей, підлітків і молоді, що дозволить вивести вітчизняне фізичне виховання та спорт на рівень оздоровчих та професійно-прикладних світових стандартів [3, с. 67].

Цілий ряд відомих вітчизняних вчених в галузі теорії та методики фізичного виховання, спортивної підготовки, акцентують увагу на тому, що на протязі останніх років у нашій державі суттєво погіршилось соматичне здо-

ров'я та фізична підготовленість студентської молоді. На їхню думку, основними причинами цієї загрозливої тенденції є знецінення соціального престижу фізичного виховання та спорту, дотриманню здорового способу життя. Результатом існування зазначених негативних тенденцій, на думку Григоренко В. Г., Шияна Б. М., поряд з жахливими соціально-економічними умовами, є дуже низький рівень позитивної мотивації до систематичних занять фізичним вихованням як суспільства в цілому, так і студентської молоді зокрема. І дедалі, існуюча негативна тенденція не нівелюється, а навпаки, приймає ознаки певної традиції в суспільстві [7, с. 34].

Таким чином ми маємо можливість спостерігати, певне групування негативних факторів і поділ їх на два причинно-наслідкові чинники: об'єктивні (державна політика в галузі фізичного виховання та спорту) та суб'єктивні чинники (фактор особистості).

Об'єктивно виникає необхідність радикального реформування та модернізації системи фізичного виховання студентської молоді з позиції подолання як об'єктивних так і суб'єктивних негативних явищ в сфері фізичного виховання та спорту. На сьогоднішній день ми вважаємо більш важливим вирішення проблеми суб'єктивного характеру. Саме цьому, більшість закордонних та вітчизняних вчених бачать вирішення цієї складної соціально-педагогічної проблеми в площині розробки та наукового обґрунтування педагогічних технологій цілеспрямованого формування у студентської молоді позитивної мотивації до систематичних занять фізичним вихованням та спортом, до здорового способу життя, вихованню у їх свідомості свідомого відношення до свого здоров'я, як до особистісно-орієнтованої цінності [2, с. 18–19].

Треба зазначити, що структурними компонентами фізичного виховання особистості виступають: мотиваційно-ціннісний, що відображає емоційне ставлення особистості, сформовану потребу до неї, систему знань, інтересів, мотивів і переконань, пізнавальну і практичну діяльність з оволодіння цінностями фізичного виховання, націленість на здоровий спосіб життя і фізичне вдосконалення; операціональний, представлений руховими вміннями, навичками, фізичним розвитком та підготовленістю; практико-діяльнісний (особистісно-творчий), що відображає види діяльності у сфері фізичного виховання (пізнавальну, пропагандистську, інструкторську, професійну і т. д.).

Структурними компонентами мотиваційно-ціннісного ставлення виступають: *когнітивний* (пізнавальний), що характеризує наявність знань, умінь студентів у сфері фізичного виховання, прагненню до їх отримання, розширення і поглиблення; *емоційний*, який визначає наявність і ступінь прояву позитивних почуттів (емоцій) по відношенню до процесу спортивної діяльності під час занять; *поведінковий*, який скеровує мотивацію діяльності особистості студента на свідоме подолання труднощів, що стоять на шляху досягнення поставленої мети, ступінь участі студентів (активне, пасивне, повна неучасть) в діяльності, характер і обсяг використовуваних засобів, форм і методів, а також обсяг сформованих умінь і навичок [10, с. 118].

Проведені дослідження змісту та мотивів спортивної діяльності, систематичності та інтенсивності занять, схильності до занять фізичним вихован-

ням, дозволили виявити тенденції та мотиви обрання занять спортом студентами. В дослідженні приймали участь студенти Донецького національного медичного університету м. Краматорська. За результатами опитування було встановлено, що до числа найбільш цікавих видів спорту, які викликають стійке, систематичне бажання займатися фізкультурно-оздоровчою діяльністю студенти віднесли: баскетбол – 14 %, футбол – 60 %, волейбол – 16 %, а на долю усіх інших видів спорту залишилося – 10 %.

В результаті дослідження були виявлені цілий ряд факторів, які можуть впливати на виховання зацікавленості студентів до занять спортом, а саме:

- фактори пов'язані з ціннісними орієнтаціями;
- фактори місця та умов проведення занять;
- фактори матеріальних умов за допомогою яких забезпечується реалізація фізкультурно-оздоровчої діяльності;
- фактори пов'язані з організаційно-методичним забезпеченням процесу.

Також було встановлено, що у зв'язку з регламентом академічних занять студенти озвучили цілий ряд перешкод, які заважають приймати активну участь в заняттях фізичним вихованням:

- дефіцит вільного часу – 23 %;
- заняття проводяться у незручний для студентів час – 27 %.

До негативних факторів треба віднести пасивне та скептичне відношення студентів до занять фізичним вихованням та спортом, де не бачать для себе користі – 50 % студентів. І це є найбільш загрозливою причиною, яка заважає приймати активну участь у фізкультурно-спортивному житті студентської молоді.

Проведене дослідження продемонструвало, що на тенденції та мотивацію обрання занять фізкультурно-спортивною діяльністю впливають наступні фактори:

- оздоровча та емоційна скерованість видів фізкультурно-оздоровчої діяльності;
- можливість вдосконалювати освітніх, трудових, професійно-прикладних та оборонних функцій;
- наявність матеріальних умов для занять фізкультурно-оздоровчою діяльністю.

Отримані результати дають можливість зазначити те, що у фізичному вихованні та спортивній підготовці студентів недостатньо провести корекцію мотиву, посилити його прояви, необхідно створити зовнішні умови реалізації цього мотиву, тільки тоді він набуває стійкого характеру й стає основою систематичної потреби студентів в заняттях фізичним вихованням та спортом та веденням здорового способу життя. Це можна зробити за допомогою впливу як на суб'єктивні так і на об'єктивні мотиваційні чинники. Саме тому в навчально-виховному процесі існує нагальна проблема розробки етапно-структурованої моделі формування стійкої позитивної мотивації з урахуванням об'єктивно-суб'єктивних мотиваційних чинників.

Використання етапно-структурованої моделі формування у студентів психолого-педагогічного механізму мотивації сприйняття фізичного виховання та спорту дозволить сформуванню в них центральний мотиваційний стан,

унаслідок чого виникне стійка свідома потреба у використанні різноманітних засобів і методів фізичного виховання та спорту з метою вдосконалення власного психофункціонального стану та здоров'я. Реалізація цієї потреби (оптимізоване фізичне виховання та індивідуалізована спортивна підготовка) викличе стимулюючі нервово-м'язові відчуття, етичні та естетичні почуття й адекватні ним емоційні стани, що в результаті позитивно позначаються на формуванні свідомості та мотиваційної сфери цільових, систематичних занять фізичним удосконаленням кожного студента.

Висновки:

1. На сьогоднішній день у більшості студентів вищих медичних закладів освіти виявлено негативне ставлення до процесу занять фізичним вихованням та спортом, що є наслідком індивідуального досвіду і недостатньої фізичної активності. Це вимагає застосування в навчально-вихованому процесі спеціальних психолого-педагогічних підходів до формування позитивного мотиваційно-ціннісного ставлення.

2. Успішність формування стійкого мотиваційно-ціннісного ставлення студентів вищих медичних закладів освіти до фізичного виховання та спорту забезпечується переважним використанням когнітивного, емоційного і поведінкового підходів в навчальному процесі, що реалізуються при використанні етапно-структурованої моделі формування психолого-педагогічного механізму мотивації.

Перспективами подальших досліджень у відповідному напрямку вважаємо використання у навчально-вихованому процесі методу оптимізованого фізичного виховання та індивідуалізованої спортивної підготовки студентів.

Література

1. *Апанасенко, Г. Л.* Проблемы управления здоровьем человека / Г. Л. Апанасенко // Наука в олимпийском спорте. – 1999. – С. 56–60.
2. *Безверхня, Г. В.* Формування мотивації до самовдосконалення учнів загальноосвітніх шкіл засобами фізичної культури і спорту / Г. В. Безверхня // Метод. реком. (для вчителів фіз. культури). Умань : Вид-во Умань. держ. пед. ун-ту. – 2003. – 52 с.
3. *Григоренко, В. Г.* Профессионально-педагогическая мотивация и технология ее формирования / В. Г. Григоренко. – Бердянск : Изд-во Бердянск. Гос. пед. ун-та, 2003. – 148 с.
4. *Григоренко, В. Г.* Системний підхід в організації професійної підготовки студентів вищих педагогічних закладів / В. Г. Григоренко, Б. Г. Шеремет, В. М. Пристинський // Науковий вісник Південноукраїнського державного педагогічного університету ім. К. Д. Ушинського : збірник наук. пр. – Одеса : ПУДПУ, 2002. – Вип. 8–9. – С. 126–132.
5. *Гущина, С. В.* Воспитание ценностного отношения молодежи к физической культуре / С. В. Гущина // Олімпійський спорт і спорт для всіх : тез. доп. IX Міжнародного наукового конгресу 20–30 вересня 2005 р., Київ, Україна. – К. : Олімпійська література, 2005. – С. 127.

6. Основи національного виховання: Концептуальні положення. – К. Інформ-вид. центр. «Київ», 1993. – Ч. 1 – 152 с.
7. *Сигнаевский, С. Н.* Формирование позитивного отношения школьников к физическому воспитанию / С. Н. Сигнаевский // Физическое воспитание в шк. – 2001. – № 1. – С. 33–36.
8. *Тимошенко, И. И.* Мотивация личности и человеческих ресурсов / И. И. Тимошенко, А. С. Сосник. – К. : Изд. Европ. ун-та, 2002. – 576 с.
9. *Фрэнклин, Р.* Мотивация поведения: биологические, когнитивные и социальные аспекты / Р. Фрэнклин. – 5-е изд. – СПб. : Питер, 2003. – 652 с.
10. *Хекхаузен, Х.* Мотивация и деятельность : в 2-х т. / Х. Хекхаузен ; пер. с нем. Величковского Б. М. – М. : Педагогика, 1986. – Т. 1. – 408 с.

References

1. *Apanasenko, G. L.* Human health management problems / G. L. Apanasenko // Science in the Olympic sport. – 1999. – P. 56–60.
2. *Bezverhny, G. V.* Formuvannya motivatsiyi to samovdoskonalennya uchniv zagalnoosvitnih shkil zasobami fizichnoyi kulturu i sportu / G. V. Bezverhny // Method. recomm. (Dlya vchiteliv fiz. kulturu). Uman : Vud. Uman. derj. ped. un-tu. – 2003. – 52 p.
3. *Grigorenko, V. G.* Professional-pedagogical motivation and technology of its formation. – Berdyansk : Publishing House of Berdyansk. – Gos. ped. University Press, 2003. – 148 s.
4. *Grigorenko, V. G.* Systemic pidhid in organizatsii profesiynoi pidgotovki studentiv vischih pedagogichnih zakladiv / V. G. Grigorenko, B. G. Sheremet, V. Pristinsky // Naukova visnuk Pivdennoukraïnskogo derzhavnoho pedagogichnogo universitetu im. K. D. Ushinskogo : zbirnik nauk. pr. – Odesa : PUDPU, 2002. – Vyp. 8–9. – P. 126–132.
5. *Gushina, S. V.* Education of the valuable relation to physical training of youth / S. V. Gushina // i Olimpiysky sport sport for vsih : mes. ext. IX Congress Mizhnarodnogo Naukovogo 20–30 Veresnya 2005 r., Kiev, Ukraine. – K. : Olimpiyska literature, 2005. – P. 127.
6. Basics of natsionalnogo vihovannya: Kontseptualni position. – K. : Inform.-view. Centre. «Kyiv», 1993. – Part 1. – 152 s.
7. *Signaevsky, S. N.* Creating a positive attitude to school physical education / SN Signaevsky // Physical Education in wk. – 2001. – № 1. – P. 33–36.
8. *Tymoshenko, I. I.* Motivation and personality of human resources / I. I. Tymoshenko, A. S. Sosnik. – K. : Publishing. Europe. University Press, 2002. – 576 p.
9. *Frenklin R.* Motivation behavior: biological, cognitive and social aspects / R. Frenklin. – 5th ed. – SPb. : Peter, 2003. – 652 p.
10. *Hekhauzen, H.* Motivation and activity : in 2 vols / X. Hekhauzen ; per. s nem. B. M. Velichkovsky. – M. : Education, 1986. –T. 1. – 408 p.

М. В. Ермоленко, О. А. Верищак

Донбасская государственная машиностроительная академия (г. Краматорск, Украина)

**АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ МОДЕЛИРОВАНИЯ СПОРТИВНО
ОРИЕНТИРОВАННОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ
СТУДЕНТОВ НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ
В УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ СРЕДСТВ ГАНДБОЛА**

М. В. Єрмоленко, О. А. Веріщак

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

**АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ МОДЕЛЮВАННЯ СПОРТИВНО
ОРІЄНТОВАНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ НА ОСНОВІ
ЗАСТОСУВАННЯ В НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОМУ ПРОЦЕСІ
ЗАСОБІВ ГАНДБОЛУ**

M. V. Yermolenko, O. O. Verishak

*Donbass State Engineering Academy
(Kramatorsk, Ukraine)*

**TOPICAL ISSUES OF SPORTS ORIENTED MODELING OF MOTOR
ACTIVITY OF STUDENTS ON THE BASIS OF APPLICATION
IN THE EDUCATIONAL PROCESS MEANS HANDBALL**

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы разработки модели альтернативной методики спортивно ориентированной двигательной активности студентов на основе применения средств гандбола.

Ключевые слова: альтернативная методика, педагогическая модель, мотивация, спортивно ориентированная двигательная активность.

Анотація. В статті розглядаються питання розробки моделі альтернативної методики спортивно орієнтованої рухової активності студентів на основі застосування засобів гандболу.

Ключові слова: альтернативна методика, педагогічна модель, мотивація, спортивно орієнтована рухова активність.

Summary. The article discusses the development of a model for alternative methods of sports-oriented physical activity of students through the use of funds for the handball.

Keywords: alternative methods, pedagogical model, motivation, sport oriented physical activity.

Постановка проблеми и ее актуальность. Социально-экономические преобразования последнего десятилетия привели к переосмыслению роли функций физического воспитания студентов, как здоровье сберегающей и со-

циальной системы, способствующей формированию человеческого потенциала студенческой молодежи. Физическое воспитание в высших учебных заведениях являются неотъемлемой составной частью формирования общей и профессиональной культуры личности согласно требованиям современности, сохранения и укрепления здоровья, организации и обеспечения здорового образа жизни, повышения уровня работоспособности, создания условий для продления активного творческого долголетия человека [8, с. 23].

К сожалению, среда функционирования общества может быть не только стабилизирующими и развивающими фактором, но и разрушающими основы физкультурно-спортивной деятельности. Так, прогрессивный преобразовательский характер на примере, неблагоприятной экологической обстановки, несистемных государственных трансформационных процессов, нестабильной социально-экономической ситуации, породили множество проблем, оказывающих негативное влияние на физическое состояние населения, в том числе и студенческую молодежь.

Государство неоднократно указывало на то, что необходимо обеспечить здоровье граждан средствами физического воспитания с учетом отечественного и мирового опыта. Задекларированное положение содействует распространению среди студенческой молодежи видов занятий физическими упражнениями, которые являются традиционными в других странах мира. Это касается видов двигательной активности, методика которых построена на основе инновационных технологий физического воспитания. Разработка инновационных технологий физического воспитания студенческой молодежи является одной из наиболее важных, хотя и довольно сложных задач, направленных на повышение эффективности и качества образования в целом [2, с. 41].

Мы считаем, что инновационными направлениями в вопросе оптимизации методик и педагогических технологий физического воспитания должны стать демократизация и гуманизация его основных положений, развитие социокультурных аспектов, усиление образовательной направленности и творческое освоение ценностей различных видов физической культуры. Реализация этих аспектов должна базироваться на устранении противоречий, порождающих деформированное отношение студентов к ценностям физической культуры.

В этой связи, разработка педагогической модели построения процесса физического воспитания основанного на принципах спортивно-ориентированного содержания с использованием средств гандбола, является актуальной в теоретическом и практическом значениях.

Анализ последних исследований и публикаций. В отечественной и зарубежной науке накоплен значительный теоретический и практический материал в вопросе изучения проблемы совершенствования процесса физического воспитания студенческой молодежи. Так, среди ученых, которые внесли значительный вклад в изучение проблемы следует отметить работы Бальсевича В.К., Выдрина В. М., Виленского М. Я., Виноградова П. А., Евсеева С. П., Кузина В. В., Ковалева Н. К., Лубышевой Л. И., Лотоненко А. В., Пономарева Н. Н., Столярова В. И., Туревского И. М., Трунина В. В., Щербакова В. Г. и

др. Большой интерес представляют работы, в которых был предложен оригинальный подход к изучению физической культуры и ее теории, новациям при разработке концепции физкультурной деятельности и ее технологии реализации в условиях гуманизации процесса спортивно-ориентированного физического воспитания молодежи.

Анализ научно-методической литературы показал, что в отечественном образовательном пространстве спортивно ориентированные инновации в педагогической системе формирования физической культуры студентов вузов в настоящее время не получили достаточной реализации. В этой связи, поиск педагогических моделей альтернативной методики спортивно ориентированной двигательной активности основанных на различных видах деятельности являются достаточно актуальными.

Формулирование цели и задач работы.

Целью работы является разработка модели альтернативной методики спортивно ориентированной двигательной активности студентов на основе применения средств гандбола.

Согласно цели исследования нами поставлены следующие *задачи*:

1. Осуществить анализ и обобщение данных литературных источников, передового практического опыта по вопросам применения альтернативных методик спортивно ориентированной двигательной активности.

2. Обосновать необходимость разработки и применения педагогической модели альтернативной методики спортивно ориентированной двигательной активности студентов на основе применения средств гандбола.

Изложение основного материала. Проблемная ситуация, возникшая в системе физического воспитания студенческой молодежи в нашей стране, обусловлена противоречием между необходимостью проведения занятий со спортивно ориентированной направленностью и недостаточной научно-методической разработанностью данной формы организации физического воспитания в учебных заведениях.

Спортизацию, как инновационную технологию, рассматривают как модернизацию физического воспитания и тренировочного процесса. Эксперименты и педагогический опыт показывают, что повышение эффективности занятий физическим воспитанием через спортизацию содействует формированию не только здоровых людей, но и людей образованных, толерантных, способных принимать сильные ответственные решения, прогнозируя их последствия и ответственность за результат.

Среди организационно-методических принципов формирования физической культуры личности на основе спортизации физвоспитания наиболее актуальными являются: установка на формирование спортивного образования на основе комплекса ценностей спортивной культуры; спортизация физического воспитания на инновационной основе; гармоничность в подборе средств спортивного развития личности обучающегося; свобода выбора обучающимися вида спорта и спортивных соревнований, ибо возможность свободного выбора – основа физической активности; единство и взаимосвязь усвоения базового и вариативного компонентов содержания физического воспитания; кон-

версия эффективных технологий спортивной, общекондиционной и оздоровительной тренировок; объединение в учебно-тренировочные группы относительно однородных по физкультурно-спортивным интересам и способностям участников тренировок; создание условий для накопления потенциала и опыта социальной активности и толерантности; единство соревновательной и учебно-тренировочной деятельности; создание возможностей для освоения ценностей физической культуры и спорта через использование здоровьесберегающих технологий тренировки в учебно-тренировочных группах. Особенную роль в реализации названных принципов содействуют командные спортивные игры. Несмотря на активный поиск инновационных форм организации физического воспитания в высших учебных заведениях, исследователи в данной области не принимают во внимание возможностей спортивных игр в решении проблемы повышения физической активности студенческой молодежи [5, с. 18; 6, с. 120].

Необходимо отметить, что в спортивных играх используются знакомые и доступные виды естественных движений: ходьба, бег, прыжки, упражнения с мячом, в них нет сложной техники и тактики, а правила и нагрузку всегда можно изменить соответственно физическим возможностям и психическому состоянию занимающихся. Для студенческой молодежи самая большая радость в игре – это удовлетворение естественной потребности в общении, эмоциональном контакте с другими, возможность проявления своих чувств. Обстановка доброжелательности, доверия, взаимопомощи, одобрения действий, уважение и признание со стороны партнеров, сопереживание и взаимодействие с партнерами как людьми близкими по духу, – все это является постоянно действующим стимулом к занятиям физическим воспитанием и главной ценностью игры, особенно для молодежи.

Особая ценность спортивной игры в гандбол заключается в возможности одновременного воздействия на двигательную и мотивационную сферы. Игра в гандбол позволяет развивать и совершенствовать как двигательные (сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация), так и личностные (инициативность, самостоятельность, находчивость и др.) качества. При помощи спортивных игр можно влиять на психические процессы – восприятие, мышление, внимание, память, воображение – и, следовательно, на познавательную деятельность в целом. Указанные возможности влияния спортивных игр на физическое и психическое состояние подростков явились основанием для включения их, в частности, гандбола, в разработанную нами методику.

Основываясь на анализе научных работ связанных с альтернативной методикой спортивно ориентированного физического воспитания, мы, с целью оптимизации процесса физического воспитания студенческой молодежи, разработали педагогическую модельно-инновационную структуру. Она включает элементы учебно-тренировочного процесса по принципу построения годового цикла спортивной тренировки с углубленным использованием средств и методов гандбола в рамках занятий по физическому воспитанию без увеличения объема академических часов [8, с. 5; 9, с. 143].

Мы считаем, что круглогодичный цикл должен осуществляться по трем взаимосвязанным этапам, на каждом из которых должны решаться специфические компоненты. К ним относятся: целевая направленность, последовательность средств и тренировочных нагрузок, преимущественное развитие физических и двигательных способностей, освоение базовых теоретических знаний, мониторинг физического развития и физической подготовленности, выполнение контрольно-нормативных требований, написание контрольных работ по теории и методике физического воспитания.

Преимущественная направленность ведущих средств и тренировочных нагрузок должна иметь следующее соотношение на этапах.

Первый этап мезоцикла (сентябрь–ноябрь). Целевая направленность: оценка исходного уровня физической и функциональной подготовленности студентов, преимущественное использование средств ОФП и СФП для развития общей выносливости – 60 %, силовых качеств – 20 %, скоростных – 20 %. Методы тренировочных воздействий: равномерный, переменный, круговой, повторный, игровой. Тренировочные нагрузки в аэробном (130–140 уд/мин) и аэробно-анаэробном (144–160 уд/мин) режимах. Формирование техники двигательных действий гандбола.

Второй этап мезоцикла (декабрь–февраль). Целевая направленность: контрольное тестирование уровня физической и функциональной подготовленности студентов, преимущественное использование средств ОФП и СФП для развития общей и специальной выносливости – 40 %, скоростных качеств – 30 %, силовых – 30 % применительно к гандболу. Методы тренировочных воздействий: варианты переменный, круговой, повторный, игровой. Тренировочные нагрузки в смешанном (144–160 уд/мин) и аэробном (130–140 уд/мин) режимах. Освоение и закрепление техники двигательных действий в гандболе.

Третий этап мезоцикла (март–июнь). Целевая направленность: итоговое тестирование уровня физической, функциональной и технической подготовленности студентов. Преимущественное использование средств СФП и ОФП для развития скоростных качеств – 50 %, силовых качеств – 30 % и выносливости – 20 %. Методы тренировочных воздействий: соревновательный, игровой, повторный, круговой. Тренировочные нагрузки в анаэробном (165–185 уд/мин) режиме. Закрепление техники двигательных действий игры в гандбол в условиях соревновательной деятельности.

Обобщенные итоги формирующих экспериментов убедительно подтвердили высокую результативность разработанной педагогической модели альтернативной методики спортивно ориентированной двигательной активности студентов на основе применения средств гандбола в режиме образовательно-тренировочной деятельности. Выявлены различные сдвиги в показателях исследуемых контрольно-педагогических тестов у испытуемых экспериментальных и контрольных групп. Эти изменения достигли достоверно больших величин у испытуемых экспериментальных групп ($p < 0.05$). Так, у студентов ЭГ и КГ, занимающихся, эти сдвиги, соответственно, достигли: в беге на 60 м – 0,6 и 0,1 с, прыжке в длину с места – 14,9 и 1,7 см, в беге на 3000 м – 62 и 11 с, сгибании и разгибании рук в упоре лежа – 6,1 и 1,1 раза. Зареги-

стрированные сдвиги у испытуемых контрольных групп не достигли границ статистической значимости ($p > 0,05$). Определен более существенный качественный уровень базовых показателей технической подготовленности испытуемых.

Анализируя полученные данные, можно сделать вывод о том, что до настоящего времени вопросы спортивно ориентированного физического воспитания, основанного на приоритетности и свободе выбора избранного вида спорта, повышения уровня здоровья, развития физических качеств и мотивационных интересов студентов на основе конверсии спортивной тренировки и их практическая реализация остаются декларированным тезисом. Что доказывает необходимость разработки педагогической модели альтернативной методики спортивно ориентированной двигательной активности студентов на основе определенной двигательной активности.

Соответствующий подход, безусловно, будет способствовать оптимизации процесса физического воспитания студенческой молодежи на современном этапе.

Выводы. Анализ научных работ показывает, что альтернативная методика спортивно ориентированного физического воспитания студентов, построенная на принципах спортивной тренировки и обеспеченная свободным выбором физкультурно-спортивной деятельности с акцентом на использование средств гандбола, целенаправленности контроля физического и функционального состояния занимающихся, способствует формированию мотивации, здорового образа жизни, повышению физических кондиций и потребностей, а также стимулированному включению студентов в осознанный процесс формирования личностной физической культуры.

Перспективами дальнейших исследований считаем определение влияния альтернативной методики спортивно-ориентированного физического воспитания на формирование здорового жизненного стиля студенческой молодежи.

Литература

1. *Бальсевич, В. К.* Спортивно-ориентированное физическое воспитание в общеобразовательной школе [Текст] / В. К. Бальсевич // Спорт в школе (приложение к «Первое сентября»). – 2004. – № 4. – С. 5–7.
2. *Григоренко, В. Г.* Профессионально-педагогическая мотивация и технология ее формирования / В. Г. Григоренко. – Бердянск : Изд-во Бердянск. Гос. пед. ун-та, 2003. – 148 с.
3. *Ильин, Е. П.* Мотивация и мотивы [Текст] / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2000. – 211 с.
4. *Лубышева, Л. И.* Спортизация общеобразовательных школ и механизмы ее реализации [Электронный ресурс] / Л. И. Лубышева. – 2003. – www.teoriya.ru
5. *Мельников, Д. А.* Эффективность спортивно-ориентированного физического воспитания учащихся 9–11 классов на основе туристского многоборья : автореф. дис. ... канд. пед. наук. [Текст] / Д. А. Мельников. – Наб. Челны. – 2009. – 23 с.

6. *Наталов, Г. Г.* Основы общей теории спорта и системы подготовки школьников / Г. Г. Наталов. – М. : Олимпийская литература, 2005. – 320 с.
7. *Поливаев, А. Г.* Влияние индивидуально-психологических особенностей личности студентов ФФК на эффективность их профессиональной подготовки [Текст] / А. Г. Поливаев, А. А. Гераськин, И. Н. Григорович / Омский научный вестник. – № 6 (92). – 2010. – с. 179–182.
8. *Радаева, С. В.* Физическое воспитание студентов не физкультурного вуза на основе спортивно-ориентированных технологий : автореф. дис. ... канд. пед. наук. [Текст] / С. В. Радаева. – Красноярск. – 2008. – 24 с.
9. *Раевский, Р. М.* Спортизация физического воспитания как проблема современности / Раевский Р. М. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 478 с.
10. *Чедов, К. В.* Конверсионные проникновения элементов спортивной культуры в культуру физическую как условие для укрепления здоровья детей и подростков // VI Российская университетско-академическая научно-практическая конференция : материалы докладов. Ижевск : УдГУ, 2003. – С. 285.

References

1. *Balsevich, V. K.* Sports-oriented physical education in secondary school [Text] / V. K. Balsevich // Sports School (supplement to «The First of September»). – 2004. – № 4. – p. 5–7.
2. *Grigorenko, V.G.* Professional-pedagogical motivation and technology of its formation / V. G. Grigorenko. – Berdyansk : Publishing House of Berdyansk. Gos. ped. University Press, 2003. – 148 p.
3. *Ilyin, E. P.* Motivation and wastrel willow [Text] / E. P. Ilyin. – SPb. : Piter, 2000. – 211 p.
4. *Lubysheva, L. I.* Sportizatsiya schools and mechanisms for its implementation [electronic resource] / L. I. Lubysheva. – 2003. – www.teoriya.ru
5. *Melnikov, D. A.* Efficiency of sports-oriented physical education students in grades 9–11 on the basis of all-round tourism: Author. dis. ... kand. ped. nauk. [Text] / D. A. Melnikov. – Nab Chelny. – 2009. – 23 p.
6. *Natalov, G. G.* The general theory of sport and the system of training students / Natalov G. G. – М. : Olympic Books, 2005. – 320 p.
7. *Watered, A. G.* Influence of individually-psychological features of the person of students of FPC on the effectiveness of their training [text] / A. G. Watered, A. A. Geraskin, I. N. Grigorovich / Omsk Scientific West nik. – № 6 (92). – 2010. – P. 179–182.
8. *Radaeva, S. V.* Physical education students are not sports high school on the basis of the sports-oriented technologies : author. dis. ... kand.ped.nauk. [Text] / S. V. Radaeva. – Krasnoyarsk. – 2008. – 24 p.
9. *Rajewski, R. M.* Sportizatsiya physical education as a problem of our time / Rajewski R. M. – М. : Physical Education and Sports, 2008. – 478 s.
10. *Chedov, K. V.* Conversion penetration elements of sports culture in physical culture as a condition for strengthening the health of children and adolescents // VI Russian university-academic scientific-practical conference : materials reports. – Izhevsk : Udmurt State University, 2003. – 285 pp.

О. В. Єрмоленко, С. Ф. Маланчук
Донбаська державна машинобудівна академія
(м. Краматорськ, Україна)

**СПОРТИВНО ОРІЄНТОВАНА РУХОВА АКТИВНІСТЬ
ЯК СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНА МОДЕЛЬ ІНТЕГРАЦІЇ
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В СОЦІАЛЬНУ СИСТЕМУ**

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

**СПОРТИВНО ОРИЕНТИРОВАННАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ
КАК СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ ИНТЕГРАЦИИ
СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В СОЦИАЛЬНУЮ СИСТЕМУ**

O. V. Yermolenko, S. F. Malanchuk
Donbass State Engineering Academy
(Kramatorsk, Ukraine)

**SPORTS ORIENTED PHYSICAL ACTIVITY
AS A SOCIO-PEDAGOGICAL MODEL FOR THE INTEGRATION
OF STUDENT'S YOUTH IN SOCIAL SYSTEM**

Анотація. В статті розглядаються актуальні питання застосування адаптованої моделі спортивно орієнтованої рухової активності в навчально-вихованому процесі з фізичного виховання як засобу соціалізації студентської молоді.

Ключові слова: модель, молодь, соціалізація, спортивно орієнтована рухова активність, фізичне виховання та спорт.

Аннотация. В статье рассматриваются актуальные вопросы применения адаптированной модели спортивно ориентированной двигательной активности в учебно-воспитательном процессе по физическому воспитанию как средства социализации студенческой молодежи.

Ключевые слова: модель, молодежь, социализация, спортивно ориентированная двигательная активность, физическое воспитание и спорт.

Summary. The article deals with topical issues of the application of the adapted model of sports oriented motor activity in the educational process of physical education as a means of socialization of students.

Keywords: model, youth, socialization, sports oriented physical activity, physical education and sport.

Постановка проблеми та її актуальність. У сучасній науці процес соціалізації визначається як процес засвоєння соціальних стандартів поведінки,

ціннісних орієнтацій, гармонізація взаємозв'язків із новим соціальним середовищем та активне відтворення набутого соціального досвіду у власній діяльності і спілкуванні.

Загальна напруженість і депресія, яку ми спостерігаємо в нашому суспільстві, переноситься і на ставлення до дійсності, а також на формування життєвих стратегій сучасної молоді. Більшість молодого покоління залишається без надійних соціальних орієнтацій, які були у попередніх поколінь. Руйнування традиційних форм включення молоді в соціокультурні відносини, що ґрунтуються на соціальній визначеності життєвого шляху, з одного боку, підвищує особисту відповідальність за свою долю, поставивши її перед необхідністю вибору, з іншого – відкриває неготовність більшості молодих людей включитися у нові соціальні відносини.

Зараз соціалізація молоді як процес інтеграції індивіда у суспільство є пріоритетним завданням держави, і беззаперечно головною роллю в цьому процесі відіграє освіта. Сучасні тенденції розвитку системи освіти в Україні пов'язано з оновленням та вдосконаленням змісту освіти, модернізацією і реформуванням системи керування навчальними установами, організацією педагогічного процесу, спрямованого на надання допомоги молодій людині в її своєчасному соціальному розвитку в процесі соціалізації.

Соціально-економічні перетворення в Україні останніх десятиріч, які визначають зміну освітніх та наукових парадигм, закономірно привели до переосмислення ролі та функцій процесу фізичного виховання як універсальної системи, яка сприяє формуванню потенціалу студентської молоді. Фізичне виховання розглядається як процес систематичного і цілеспрямованого впливу на духовний і фізичний розвиток особистості з метою її підготовки до соціально значущої діяльності.

На сьогоднішній день стало очевидним те, що вирішити складні завдання фізичного виховання молодого покоління в рамках традиційної системи достатньо складно. Тому найбільш актуальним і практично значущим є науковий пошук нових можливостей підвищення ефективності фізичної підготовки, формування здорового способу життя, і виховання молоді у відповідності до завдань сучасності. Треба звернути увагу на ідею широкого залучення засобів спорту до процесу фізичного виховання. Суть ідеї заснована на адаптуванні високих спортивних технологій, які виявилися ефективними у великому спорті, до системи фізичного виховання та вирішенню прикладних завдань, в тому числі, соціалізації сучасної студентської молоді до реалій дійсності.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Аналізуючи дані літературних джерел, ми звернули увагу на велику стурбованість проблемою соціалізації студентської молоді не тільки провідних вчених, а також з боку держави. Зокрема, про це свідчить Аналітична записка «Проблеми соціалізації молоді в Україні» яка підготовлена Національним інститутом стратегічних досліджень при Президентові України. Також нами було встановлено, що останнім часом фахівці схиляються до того, що функції фізичного виховання та спорту в сучасних умовах виходять за традиційні межі формування фізичних якостей

та навчанню руховим діям, вони стають потужним соціальним фактором розвитку особистості.

У своїй дослідницькій діяльності ми спиралися на проведені раніше дослідження, у яких розглядалися історико-філософські (Н. Г. Алексєєв, Т. М. Михайлов, А. П. Окладніков, О. В. Сухомлинська, С. С. Фролов та ін.), державно-правові (В. А. Болотов, Ю. В. Громико, В. Г. Кінелєв, Н. Г. Нічкало, Г. Г. Філіпчук та ін.), психолого-педагогічні (А. А. Внукова, В. Г. Григоренко), організаційно-педагогічні, та управлінські аспекти досліджуваної нами проблеми.

З огляду на викладене вбачається, що перспективним інноваційним напрямком вдосконалення процесу фізичного виховання, та застосуванні його у вирішенні проблеми соціалізації сучасної молоді є побудова оптимальної моделі спортивно орієнтованої рухової активності.

Формулювання цілей та завдань роботи.

Метою роботи є обґрунтування потреби в застосуванні адаптованої моделі спортивно орієнтованої рухової активності в навчально-виховному процесі з фізичного виховання студентів і використанні її як одного із засобів соціалізації сучасної молоді.

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

1. Здійснити аналіз процесу різнобічного включення студентської молоді в життєдіяльність суспільства і визначити основні проблеми.

2. Здійснити аналіз та узагальнення даних літературних джерел, інноваційного педагогічного досвіду з питань використання методики спортивно орієнтованої рухової активності в навчально-виховному процесі.

3. Обґрунтувати необхідність розробки та використання в навчально-виховному процесі адаптованої моделі спортивно орієнтованої рухової активності як соціально-педагогічного засобу інтеграції студентської молоді в соціальну систему.

Виклад основного матеріалу. Молодь – це соціально-демографічна спільнота, яка має свої специфічні фізіологічні, психологічні, культурно-освітні властивості. Основним змістом розвитку молодої людини є перехід від фізіологічної до соціальної зрілості, пошук свого місця в суспільстві, формування поглядів, навичок поведінки, соціальних зв'язків. У той же час їй притаманні відносна нестабільність соціального стану, мінливість життєвих настанов, відсутність вибіркового ставлення до джерел інформації. Засвоєння будь-яких поглядів у молоді тісно пов'язане з почуттями, емоціями, настроєм, з природними і духовними потребами. Молода людина зазвичай легко сприймає і робить своїми ті цінності, що відповідають її потребам, викликають почуття задоволення чи приглушують почуття незадоволеності [8, с. 245].

Неможливо перелічити всю низку проблем молоді, що були емпірично досліджені протягом останніх десяти років. Якщо згрупувати їх за сферами дослідження, то можна виділити такі основні напрями: молодь і економічна сфера; молодь і процеси професійного самовизначення; молодь і політика; соціальне самовизначення молоді.

Стан молодіжної культури сьогодні обумовлюється кількома чинниками. По-перше, реакція молоді на трансформації, що проходять у суспільстві. Системна криза, яка торкнулася соціальної структури і поглибилася у зв'язку з кризовими суспільними явищами, закономірно призвела до зміни соціальних орієнтирів, переоцінки традиційних цінностей. Конкуренція на рівні масової свідомості певних цінностей призвела до суперечностей і хаосу в ціннісній структурі нашого суспільства. Особливо помітно ці процеси відбуваються на рівні молодіжної свідомості.

Треба зазначити, що опосередковуючою ланкою між цілями суспільства й особистості виступає та чи інша соціальна система. Існують два механізми, які інтегрують особу в соціальну систему: соціалізації та соціального контролю. Предметом нашого вивчення є процес соціалізації, де механізм соціалізації розглядається як процес інтеграції індивіда у суспільство, в різні типи соціальних спільностей (група, соціальний інститут, соціальна організація) через опанування ним елементів культури, соціальних норм та цінностей, на засадах яких формуються соціально значущі риси особистості [7, с. 40; 8, с. 341].

На усіх етапах розвитку суспільства в ньому проходять процеси, які визначають як саму сутність реальності, так і особливості розвитку особистості. При цьому провідним процесом, на наш погляд є соціалізація особистості. Стверджувати подібне нам дозволяє те, що саме різнобічною соціалізацією та соціальною адаптацією членів суспільства обумовлені її становлення та розвиток. В науковій літературі соціалізація визначається як «процес накопичення людьми досвіду та соціальних настанов, які відповідають їх соціальним ролям». Визначений процес не є стихійним, соціалізація виникає в рамках певних інститутів, які здійснюють функцію трансляції соціального досвіду та настанов, накопичених попередніми поколіннями. Також їх функцією є підтримка взаємодії між особистостями з метою співпраці в передачі індивідуального досвіду та ціннісних орієнтацій.

Процес соціалізації складається з виховання й освіти як специфічних засобів соціалізації людини та включає її в процес суспільного виробництва, у суспільно-історичну людську життєдіяльність. Нині саме освіта є потенційно могутнім чинником соціально-економічного, науково-технічного і культурного розвитку суспільства. Вона проникає у всі клітини соціального організму, бере на себе відповідальність у вихованні молоді, розвитку людини, у підготовці кваліфікованих кадрів для всіх сфер життєдіяльності суспільства. Саме тому, процес фізичного виховання треба вважати потужним засобом соціалізації особистості, що обумовлено специфікою засобів, форм та методів процесу в їх здатності сприяти формуванню нової соціальної реальності.

Аналіз наукових праць як вітчизняних так і закордонних спеціалістів свідчить про те, що одним із перспективних інноваційних напрямків вдосконалення фізичного виховання є спортизація. Адже, спорт як соціальний фактор модельно відтворює альтернативу сучасній культурі, зберігає і укріплює сутнісні механізми соціально-культурного життя людини та переходу в субкультуру індивіда, формує його як соціально компетентну особистість. Крім того, сучасний спорт дає людині можливість оцінити своє відношення до на-

вколишнього середовища та через ці відношення надати оцінку своєму місті в суспільстві. В багатьох випадках спорт розглядається як мікро модель суспільства, яка формує певні відносини та типову поведінку [1, с. 5; 2, с. 7].

Спортивно орієнтована рухова активність, як засіб соціалізації студентської молоді пропонує найбільш яскраві технологічні рішення завдань держави стосовно як освіти взагалі так і молодіжної політики зокрема. По-перше, це пріоритет тренування, як головного засобу фізичного перетворення потенціалу людини. По-друге, формування ціннісного відношення до будь якого процесу та участі в ньому. Питання мотивації – одне із дуже складних в залученні людей як до занять фізичними вправами так і до суспільних процесів (навчання, праця). В спортивній діяльності воно блискуче вирішене. По-третє, заняття спортом сприяють формуванню особистісних, треба сказати, фундаментальних якостей людини, до яких можна віднести: терплячість, відповідальність, активність, сміливість, ініціативність, самостійність, цілеспрямованість. Крім цього, не треба забувати, що командні види спорту формують засади корпоративної культури особистості (вміння поводитися в мікрогрупі, групі) [9, с. 366].

Ми пропонуємо, застосувати в навчально-виховному процесі з фізичного виховання модель спортивно орієнтованої рухової активності заснованої на наступних *принципах*: принцип конверсії, принцип гармонічного розвитку особистості, принцип активного формування здоров'я, принцип накопичення потенціалу соціальної активності та толерантності.

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

Треба зазначити, що не одна дисципліна в системі вузівської освіти окрім фізичного виховання, не здатна формувати значну кількість особистісних якостей людини, готуючи її не тільки для виконання трудових функцій, але і до реалізації інших потреб в процесі життєдіяльності. Тобто, це дійсно ефективний засіб перетворення студентської молоді від статиста до активного учасника суспільних процесів.

Тому застосування в процесі фізичного виховання моделі спортивно орієнтованої рухової активності треба вважати потужним інструментом інтеграції студентської молоді в соціальну систему.

Висновки.

1. Сучасний етап розвитку соціології молоді характеризується падінням інтересу до неї з боку науковців-дослідників. Виникнення спеціальних дослідних центрів вивчення проблем молоді, поява спеціальної наукової служби при Міністерстві України у справах молоді і спорту – Українського науково-дослідного інституту проблем молоді та ін. – все це сприятиме подальшому збагаченню практичної і теоретичної бази соціології молоді.

2. Застосування моделі спортивно орієнтованої рухової активності в процесі фізичного виховання забезпечить ефективне вирішення проблем соціалізації студентської молоді на сучасному етапі розвитку держави.

Перспективами подальших досліджень у відповідному напрямку вважаємо створення синтезу пропонованих структурних елементів педагогічної моделі з ациклічними видами рухової активності.

Література

1. *Бальсевич, В. К.* Спортивно ориентированное физическое воспитание в общеобразовательной школе [Текст] / В. К. Бальсевич // Спорт в школе (приложение к «Первое сентября»). – 2004. – № 4. – с. 5–7.

2. *Бальсевич В. К.* Физическая культура: молодежь и современность / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 4. – С. 2–8.

3. *Виленский М. Я.* Мотивационно-ценностное отношение студентов к физическому воспитанию и пути его направленного формирования / М. Я. Виленский, Г. К. Карповский // Теория и практика физической культуры. – 1984. – № 10. – с. 39–42.

4. *Выдрин В. М.* Осмысление интегративной сущности физической культуры – магистральный путь ее теории / В. М. Выдрин, Ю. Ф. Курамшин, Ю. М. Николаев // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 5.

5. *Ильин Е. П.* Психология физического воспитания / Е. П. Ильин. – СПб., 2000.

6. *Лубышева Л.И.* Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью / Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 6. – С. 10–15.

7. Соціологія : підручник / Н. П. Осипова, В. Д. Воднік, Г. П. Клімова та ін. ; за ред. Н. П. Осипової. – К. : Юрінком Інтер, 2003. – 336 с.

8. Соціологія : навч. посіб. для студентів ВНЗ, аспірантів, викладачів. – 3-тє вид., перероб. і доп. / Танчин І. З. – К., 2008. – 351 с.

9. *Столяров, В. И.* Понятие и формы спортивной культуры личности. Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма / В. И. Столяров, С. Ю. Баринов. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2009. – С. 366–370.

10. *Уваров Е. А.* Индивидуальный подход к формированию здорового жизненного стиля / Е. А. Уваров, Д. Л. Беленов, А. В. Родионов // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 1. – С. 52–54.

References

1. *Balsevich, V. K.* Sports oriented physical education in secondary school [Text] / Sports School (supplement to «The First of September»). – 2004. – № 4. – S. 5–7.

2. *Balsevich V. K.* Physical culture: youth and modernity / V. K. Balsevich, L. I. Lubysheva // Theory and Practice of Physical Culture. – Number 4. – 1995. – p. 2–8.

3. *Vilenski M. J.* Motivational-value treatment of students in physical education and ways of its directed formation / M. J. Vilenski, G. K. Karpovskiy // Theory and Practice of Physical Culture. – 1984. – № 10. – p. 39–42.
4. *Vydrin V. M.* Understanding the integrative nature of physical culture – the main way of its theory / V. M. Vydrin, Y. F. Kuramshin, Y. M. Nikolava // Theory and Practice of Physical Culture. – 1996. – № 5.
5. *Ilyin E. P.* Psychology of physical education / E. P. Ilin. – SPb., 2000.
6. *Lubysheva L. I.* Modern value potential of physical culture and sport and ways of its development society and personality / L. I. Lubysheva // Theory and Practice of Physical Culture. – 1997. – № 6. – S. 10–15.
7. *Sotsiologiya : pidruchnik* / N. P. Osipova, V. D. Vodnik, G. P. Klimova ; for ed. N. P. Osipovoï. – K. : INTER Yurinkom, 2003. – 336 p.
8. *Sotsiologiya : Navch. posib. studentiv for BIS, aspirantiv, vikladachiv. – 3-te view pererob. i add.* / Tanchin I. Z. – K., 2008. – 351 p.
9. *Stolyarov V. I.* Concept and forms of sports culture identity. Problems of improving physical culture, sport and Olympism / V. I. Stolyarov, S. Y. Barinov. – Omsk : Publishing house SibGUFK, 2009. – p. 366–370.
10. *Uvarov E. A.* Individual approach to the formation of a healthy lifestyle / E. A. Uvarov, D. L. Belen, A. V. Rodionov // Theory and Practice of Physical Culture. – Number 1. – 2006. p. – 52–54.

О. В. Єрмоленко, Ж. В. Малахова

Донецький національний медичний університет

(м. Краматорськ, Україна)

**АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ НОРМАТИВНО-ПРАВОВОГО
ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ АДАПТАЦІЇ НАЦІОНАЛЬНОГО
ЗАКОНОДАВСТВА ДО ПРАВА ЄВРОПЕЙСЬКОГО СОЮЗУ**

А. В. Ермоленко, Ж. В. Малахова

Донецкий национальный медицинский университет

(г. Краматорск, Украина)

**АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ НОРМАТИВНО-ПРАВОВОГО
ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В УСЛОВИЯХ АДАПТАЦИИ
НАЦИОНАЛЬНОГО ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА К ПРАВУ
ЕВРОПЕЙСКОГО СОЮЗА**

O. V. Yermolenko, J. V. Malakhova

Donetsk national medical University

(Kramatorsk, Ukraine)

**TOPICAL ISSUES OF LEGAL SUPPORT OF PROCESS OF PHYSICAL
EDUCATION OF STUDENT YOUTH IN THE CONDITIONS
OF ADAPTATION OF NATIONAL LEGISLATION
TO EUROPEAN UNION**

Анотація. У статті розглядаються питання сучасного стану, розробки механізму та шляхів реформування законодавчої основи сфери фізичного студентської молоді в умовах адаптації національного законодавства до права Європейського Союзу.

Ключові слова: євроінтеграція, законодавство, реформування, фізичне виховання.

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы современного состояния, разработки механизма и путей реформирования законодательной основы сферы физического воспитания в условиях адаптации национального законодательства к праву Европейского Союза .

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

Summary. The article deals with the current state, the development of mechanisms and ways to reform the legislative framework in the sphere of physical education conditions of adaptation of national legislation to European Union.

Keywords: european integration, legislation, reform, physical education.

Постановка проблеми та її актуальність. На сучасному етапі розвитку світового співтовариства важливого значення набули процеси глобалізації. Головним елементом відповідного процесу є інтеграція, яка представлена у вигляді взаємозближення і утворення взаємозв'язків між певними державами світу.

В загальному значенні, глобалізація, зумовлена доцентровими тенденціями світових інтеграційних процесів, покликана консолідувати планетарне співтовариство на ґрунті єдиного в глобальному масштабі економічного простору. Проте, економічна інтеграція не є домінуючою, адже провідними вважаються також політична та соціокультурна інтеграція. Це об'єктивний процес, який носить системний характер, тобто охоплює всі сфери життя суспільства, серед яких не стоїть осторонь як система освіти в загалі, так і сфера фізичного виховання та спорту зокрема [3, с. 74].

Модернізація національної освіти потребує активного пошуку нових форм, методів та засобів навчання, які направлені на вдосконалення навчального процесу та його інтенсифікацію, підготовку молодого покоління до вирішення актуальних життєвих та трудових завдань в умовах ринкової економіки. На сьогодні навчально-виховний процес студентської молоді повинен бути скерований на виконання нового соціального замовлення – формування самостійної, ініціативної, творчої, фізично розвиненої та здорової особистості. Процес фізичного виховання в такому випадку виступає дієвим засобом в досягненні освітньої мети.

19 травня 2005 року Україна підписала Болонську декларацію, яка визначає формування єдиного Європейського наукового та освітнього простору. Головною метою, зазначеного процесу – інтегрувати усі європейські стандарти якості у вищій освіті, до яких треба віднести також нормативно-правовий супровід.

Тому, на сьогоднішній день, актуальною для України, як активного учасника євроінтеграційних процесів, є глибока та всебічна модернізація сфери фізичного виховання студентської молоді. Мета такої модернізації пов'язана з виділенням необхідних для цього ресурсів та створенням механізмів їх ефективного впровадження за допомогою процесів стандартизації галузевого законодавства. Таким чином, для успішного здійснення процесів модернізації сфери фізичного виховання важливого значення набуває ефективне законодавче забезпечення цієї сфери в контексті євроінтеграційних процесів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В нашій державі розроблено велику кількість нормативно-правових актів (законів, наказів, постанов, розпоряджень, проектів, програм) в сфері фізичного виховання та спорту. Аналіз стану національного нормативно-правового забезпечення процесу фізичного виховання студентської молоді, а також наукових праць дослідників законодавчої складової сфери фізичного виховання та спорту таких як: В. Л. Мудрік, 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. Де продовжують зберігатися 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 відповідних реформ сфери. Це актуально не тільки з часу приєднання України до Болонської конвенції, а також сьогодні під час наближення вітчизняного законодавства до вимог Європейського Союзу (далі ЄС). Саме тому, процес адаптації вітчизняного галузевого законодавства та пов'язані з цим реформи в сфері фізичного виховання студентської молоді до вимог ЄС повинні підвищити ефективність процесу фізичного виховання.

Формулювання мети та завдань роботи.

Метою роботи є виявлення проблемних питань та розробка ефективного механізму нормативно-правового забезпечення процесу фізичного виховання студентської молоді в умовах наближення національного законодавства до права ЄС.

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

1. Здійснити порівняльний аналіз даних літературних джерел з питань нормативно-правового регулювання процесу фізичного виховання студентської молоді України та країн ЄС.

2. Обґрунтувати необхідність внесення змін до системи національного законодавства сфери фізичного виховання студентської молоді з урахуванням євроінтеграційних процесів та досвіду країн ЄС.

3. Визначити алгоритм реформаторських дій в питанні нормативно-правового супроводу процесу фізичного виховання студентської молоді в умовах адаптації національного законодавства до вимог права ЄС.

Виклад основного матеріалу. Європейський процес, завдяки його особливим досягненням упродовж останніх декількох років, стає більш відчутною та значущою реальією для ЄС і його громадян. Перспективи розширення разом з поглибленням відносин з іншими європейськими державами надають цій реальії ще ширших вимірів. Водночас ми є свідками дедалі більшого усвідомлення політиками та науковцями, а також громадськістю, потреби у побудові більш всеохоплюючої та спрямованої у майбутнє Європи, зокрема на основі використання і зміцнення її інтелектуального, культурного, соціального, наукового та технологічного потенціалу. «Європа знань» є на сьогодні широко визнаним незамінним фактором соціального та людського розвитку, а також невід'ємною складовою зміцнення й інтелектуального збагачення європейських громадян, оскільки саме така Європа спроможна надати їм необхідні знання для протистояння викликам нового тисячоліття разом із усвідомленням спільних цінностей і належності до єдиної соціальної та культурної сфери.

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 головних складових політики європейської інтеграції України, а також – одним з найважливіших аспектів співробітництва України та ЄС. Серед низки пріоритетних сфер адаптації, політичними діячами в котрі, на жаль не зазначена сфера фізичного виховання та спорту.

Треба зазначити, що високий показник фізичного стану молодого покоління досягається за допомогою залучення осіб до систематичних занять фізи-

чним вихованням та ефективним функціонуванням відповідного процесу. Ефективне функціонування залежить від багатьох факторів, де провідну роль відведено нормативно-правовому супроводу [1, с. 15].

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 глава 25 присвячена питанням співробітництва України з країнами ЄС у сфері фізичної культури та спорту. Зокрема ст. 441 передбачає те, що сторони співробітничать у галузі спорту та фізичної культури з метою сприяння розвитку здорового способу життя серед людей різного віку, просування соціальних функцій та освітніх цінностей спорту.

У ЄС сучасне співтовариство надає великого значення фізичному вихованню та спорту студентської молоді, різноманітним засобам формування стійкої позитивної мотивації до процесу. Важливим аргументом на користь європейської спортивності є обов'язкові заняття ЗФП в школах, коледжах, та вищих навчальних закладах освіти, а також залучення до масового спорту у вільний час великої кількості осіб. Така ефективність занять з фізичного виховання в більшості випадків детермінована забезпеченістю процесу дієвою та результативною законодавчою основою.

Вивчення основних нормативно-правових актів та 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 и т. ін. В перелічених документах європейські уряди взяли на себе обов'язок забезпечити молодому поколінню можливості для занять фізичним вихованням та спортом на чітко визначених умовах, де спорт повинен бути: загальнодоступним; відкритим; здоровим та безпечним, чесним та терплячим, заснованим на високих етичних принципах; сприяючим самореалізації особистості на усіх рівнях; екологічним; гідним людини; вільним від експлуатації [6].

В Україні нажаліть 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. Наказ МОН «Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах» №4 від 11.01.2006 р. єдиний, проте не досконалий приклад нормативно-правового супроводу процесу фізичного виховання студентської молоді. В якому не враховані сучасні концептуальні зміни в системі вищої освіти.

На сьогоднішній день, в нашій державі 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» від 19.11.2014 № 3851, 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 не системність пропонуванних дій та не зрозумілість механізму реалізації певних напрямків реформи. Так, у главі IV «Концепції реформування сфери фізичного виховання та спорту» зазначено те, що на другому етапі необхідно прийняти Закон України «Про фізичне виховання та спорт», який би закріплював умови функціонування сфери фізичного виховання та спорту в умовах ринкової економіки. Ми бачимо, що цьому закону відведено роль системоутворюючого.

Аналіз проекту Закону України «Про фізичне виховання та спорт» вказує на те, що відповідний законопроект в більшій мірі регулює відносини професійного спорту і меншою мірою стосується дитячо-юнацького та студентського спорту. А нам відомо, що європейське співтовариство велику увагу зосереджує на питаннях саме фізичного виховання як молодого покоління так і масового спорту, про що свідчить Європейська Хартія «Спорт для всіх».

Надаючи автономію фізичному вихованню та спорту законодавець позиціонує державу як суб'єкта підтримки фізичного виховання та спорту (фінансова, нормативно-правова, організаційна і т. д.). 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 сфери фізичного виховання молоді. Зважаючи на це, ми пропонуємо законодавчо закріпити модель фінансування студентського спорту враховуючи наступні орієнтовні критерії: особисті кошти осіб які займаються спортом; надходження з місцевих бюджетів; надходження з державного бюджету; спонсорство, патронаж та дотації; доходи від проведення лотерей, азартних ігор та тоталізаторів; прибуток від продажу медійних прав. Зазначенні положення є атрибутом статутів усіх спортивних товариств і організацій у Європі. Саме таким шляхом реалізуються різного роду програми із залучення великої кількості молоді до занять фізичним вихованням та спортом, збільшення у зв'язку з цим кількості спортивних закладів і активне фінансування відповідної сфери.

Окрім прийняття Закону України «Про фізичне виховання та спорт» у главі IV «Концепції реформування сфери фізичного виховання та спорту» зазначено те, що повинно відбутися перезавантаження нормативного простору, в якому здійснюється діяльність сфери фізичного виховання та спорту. У такому випадку 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 і т. д.) [5, с. 217].

Враховуючи зазначені недоліки, ми пропонуємо наступний алгоритм реформаторських дій в питанні нормативно-правового супроводу процесу фізичного виховання студентської молоді в умовах адаптації національного законодавства до вимог права ЄС:

– створити кваліфіковану робочу групу куди повинні увійти провідні вітчизняні фахівці сфери фізичного виховання та спорту, провідні правознавці;

- визначити акти *acquis communautaire*, що регулюють правовідносини у сфері фізичного виховання та спорту студентської молоді;
- перекласти визначені акти європейського законодавства українською мовою;
- здійснити комплексний порівняльний аналіз;
- визначити перелік законопроектних робіт та провести офіційну систематизацію законодавства (у нашому випадку облік та інкорпорацію).

Процес пристосування України до європейських стандартів, буде довгим та тісно пов'язаним з існуючими економічними, суспільними та культурними змінами, у свій час характерними для інших держав на шляху входження до складу ЄС. Нам треба не забувати, що спортифікація європейського суспільства орієнтує нашу країну до будівництва ефективної системи фізичного виховання та спорту, а починати це треба з «фундаменту» – законодавчої основи.

Висновки.

Загальний аналіз законодавства України та країн ЄС у сфері фізичного виховання та спорту студентської молоді дозволив виявити певні недоліки в національному законодавчому масиві, що досить негативно впливає на досягнення державою задекларованих цілей з розвитку студентського спорту і активного залучення до цього процесу великої кількості осіб. Тому, внесення змін та доповнень до проекту Закону України «Про фізичне виховання та спорт» в питаннях активного залучення до масових занять фізичним вихованням та спортом студентської молоді з урахуванням законодавчого закріплення механізму фінансування та систематизація національного законодавства сфери фізичного виховання та спорту дозволить підвищити ефективність процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах освіти.

Перспективами подальших досліджень вважаємо аналіз стану нормативно-правового забезпечення діяльності спортивних клубів в умовах автономізації цивільно-правового статусу вищого навчального закладу освіти.

Література

1. *Глагощук, О. Г.* Педагогічні умови вдосконалення культури зміцнення здоров'я студентів в системі фізичного виховання у вищому навчальному закладі: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я) / О. Г. Глагощук. – К., 2008. – С. 24.
2. *Михайлов, Н. Г.* Физическая культура в новом формате / Н. Г. Михайлов // Вестник образования: концептуальные основы здорового образа жизни в детской и подростковой среде. – 2011. – № 2. – С. 34–40.
3. *Попрошаєв, О. В.* 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.
4. *Стасюк, Р. М.* Проблеми та шляхи підвищення ефективності фізичного виховання ВНЗ / Стасюк Р. М., Востоцкая І. Ф., Осипова І. Л. [Електронний

ресурс]. – Режим доступу: http://www.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/ppmb/texts/2009-03/09srmptu.pdf.

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 від 16 вересня 2014 року 1678-VII) // Офіційний вісник України від 26.09.2014. – № 75. – Том 1. – С. 83. – Стаття 2125.

7. Actualis problems of European integrationem Ukraina: documenta 7 regio. Scientific et declarationes conf. 14 may 2010 anno, Dnipropetrovsk / on imp. edition L. L. Prokopenko. – D. : DRIDU NADU, 2010. – 440 p.

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 pages.

10. Basics of iura unionem Europaeam : latin materials / Edited by Professor ph.d. member AIrS Ucraina M. V. Buromensky. – Kharkiv : domus editoria «FINN», 2010. – 392 pages. – ISBN 978-966-8030-65-9

References

1. *Gladoschuk, O. G.* Pedagogichni minds vdoskonalennya culture zmitsnennya Zdorov'ya studentiv in sistemi fizichnogo vihovannya in vischomu The Teaching zakladi : abstract. dis. on zdobuttya sciences. candidate stage. ped. Sciences : spec. 13.00.02 – teoriya that technique navchannya (fizichna culture the basis for Health Protection) / O. G. Gladoschuk. – K., 2008. – p. 24.

2. *Mikhailov, N. G.* Physical culture in the new format / N. Mikhailov // Herald of education: the conceptual foundations of a healthy lifestyle among children and adolescents. – 2011. – № 2. – p. 34–40.

3. *Poproshaev, O.V.* Regulatory aspects pravovi organizatsiï navchalnoi distsiplini «Fizichne vihovannya» in The Teaching vischih mortgages Ukraine / O. V. Poproshaev, S. G. Zinchenko, D. O. Karataev, S. O. Fishev // pedagogy, methodical-that psihologiya biologichni problemi fizichnogo vihovannya i sport: ST. Science. Pratzen / for ed. S. S. Ermakova, H., 2010. – P. 74–76.

4. *Stasiuk, R. M.* The problem is the Roads Ahead pidvischennya effektivnosti fizichnogo vihovannya BIS / Stasiuk R. M., Vostotskaya I. F., Osipova I. L. [Electron resource] – Mode Access: http://www.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/ppmb/texts/2009-03/09srmptu.pdf.

5. Powers Teoriya i right [Text] : pidruchnik / Petrishin O. V. [ta in.] ; for ed. dr. jurid. sciences, prof .., .. acad NAPrN Ukraine O. V. Petrishin ; Nat. un-t «Jurid. Acad Ukraine im. Yaroslav the Wise». – Kh. : Right, 2014. – 366 p.

6. Lands about asotsiatsiyu mizh With Ukraine, s odniei hand, the Evropeyskim Union Evropeyskim spivtovaristvom s atomnoi energii i ihnimi Powers members inshoi s side (the Law of Ukraine ratifikovana od 2014 roku 16 Veresnya 1678-VII) // News of Ukraine Ofitsiyny od 26.09.2014. – № 75. – Volume 1. – Sided. 83. – 2125 statte.

7. Actualis problems of European integrationem Ucraina: documenta 7 regio. Scientific et declarationes CONF. 14 may 2010 anno, 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., Pl'chenko A. I., Kozak E. P. // Edited by Mudrik V. I. – K. : Pedagogicall cogitatio, 2010. – 192 pages.

10. Basics of iura unionem Europaeam: latin materials / Edited by Professor ph.d. member AIsS Ucraina M. V. Buromensky. – Kharkiv : domus editoria «FINN», 2010. – 392 pages. – ISBN 978-966-8030-65-9

УДК 159.947.5:796-057.875(045)

В. А. Хаджинов, Н. Г. Чекмарьова

*Національна металургійна академія України
(м. Дніпро, Україна)*

ОСОБЛИВОСТИ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

В. А. Хаджинов, Н. Г. Чекмарева

*Национальная металлургическая академия Украины.
(г. Днепр, Украина)*

ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

V. A. Khadzhynov, N. G. Chekmareva

National Metallurgical Academy of Ukraine, Dnipro, Ukraine

SPECIFIC FEATURES OF MOTIVATION FOR STUDENTS' PHYSICAL TRAINING ACTIVITIES

Анотація. Для спеціалістів фізичного виховання, які працюють у системі вищої освіти, важливим завданням насамперед є дослідження здоров'я, рівня фізичної підготовленості і фізичного розвитку, а також визначення мотиваційних пріоритетів до занять фізичною культурою і спортом студентської молоді. Стаття присвячена актуальним питанням оптимізації і підвищення ефективності процесу фізичного виховання, розглянуті особливості мотивації студентської молоді до занять фізичною культурою. Метою дослідження ста-

ло визначення теоретичних аспектів формування мотивів і практичних особливостей впливу основних мотивів на відвідування занять з фізичного виховання у юнаків і дівчат. Прослідковані закономірності формування мотивів свідчать про необхідність модернізування програми фізичного виховання у ВНЗ з включенням освітніх інновацій, які сприяють активізації діяльності студентів у оздоровчо-спортивному напрямку.

Ключові слова: мотивація, здоровий спосіб життя, студентська молодь, фізична культура.

Анотація. Для специалистов физического воспитания, работающих в системе высшего образования, важной задачей является исследование здоровья, уровня физической подготовленности и физического развития, а также определение мотивационных приоритетов к занятиям физической культурой и спортом студенческой молодежи. Статья посвящена актуальным вопросам оптимизации и повышения эффективности процесса физического воспитания, рассмотрены особенности мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой. Целью исследования стало определение теоретических аспектов формирования мотивов и практических особенностей влияния основных мотивов посещения занятий по физическому воспитанию у юношей и девушек. Прослеженные закономерности формирования мотивов свидетельствуют о необходимости модернизации программы физического воспитания в ВУЗЕ с включением образовательных инноваций, которые способствуют активизации деятельности студентов в оздоровительно-спортивном направлении.

Ключевые слова: мотивация, здоровый образ жизни, студенческая молодежь, физическая культура.

Summary. For PE trainers working in the sphere of higher education, the issues of significant importance are the studies on the student' health state, physical fitness level and physical development as well as determination of the motivation priorities to serve for PE activities promotion within the students. The current article is devoted to optimization and effectiveness enhance in PE process. Here we discuss the specific features of motivation for the students' to participate in PE activities. The research aims at defining the theoretical aspects of motivation and their actual effect on participation in PE trainings for males and females. The revealed motivation development regularities evidence the necessity to modernize the PE program within the institution of higher education and to incorporate the educational innovations to support expansion of students' activities towards the sphere of sports and health.

Key words: motivation, health lifestyle, students, physical culture.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Сучасна система фізичного виховання базується на великому комплексі наукових даних, що є передумовою для використання їх в навчально-тренувальному процесі і організації фізичного виховання.

Специфіка фізичного виховання полягає в тому, що усвідомлена інформація про необхідність занять фізичною культурою стає мотивованим спонуканням до виконання фізичних вправ, як загально розвиваючих і оздоровчих в процесі фізичного виховання, так і самостійних занять, а також занять в спортивних секціях у ВНЗ.

Щоб з'ясувати зміст активності студентів у сфері фізичної культури і спорту необхідно визначити їх спонукальні причини.

Результати досліджень Г. Безверхньої [1], Т. Круцевич [3], О. Марченко [3, 7] за даною проблемою свідчать про те, що заняття фізичною культурою найбільш ефективні лише тоді, коли участь в них викликана відповідними мотивами.

Формування мотивів знаходиться під впливом зовнішніх і внутрішніх факторів. В якості перших виступають умови (ситуації), в яких опиняється людина. В якості других виступають бажання, захоплення, інтереси і переконання особистості.

Г. F. Granmah [2] вважає, що незалежно від того, яке визначення дати мотивації, її вивчення повинно обґрунтовувати нашу поведінку, виявити внутрішні і зовнішні фактори, які впливають на наші переконання чинити саме так, а не інакше.

А. Н. Леонтьєв [4] вважає, що абстрактна потреба не може визначати конкретне спрямування діяльності. Потреба визначається тільки через предмет діяльності – вона повинна реалізувати себе в ньому, через це сам предмет діяльності стає мотивом діяльності. Отже, за А. Н. Леонтьєвим, мотив – це предмет, в якому виникає потреба.

У разі активізації зовнішніх мотивів до діяльності спонукає не зміст, не процес діяльності, а фактори, які безпосередньо з нею не пов'язані. Зважаючи на це, можна визначити мотиви, якими керуються люди різного віку у процесі фізичного виховання: внутрішні мотиви і зовнішні мотиви.

Внутрішні мотиви пов'язані із процесом та змістом діяльності (їх спричиняють інтереси, бажання позитивних емоцій. Відчуття краси та гармонії власного тіла).

Зовнішні мотиви – широкі соціальні мотиви: обов'язок та відповідальність перед суспільством, спортивною групою, тренером; мотиви самоствердження.

Наукові дослідження засвідчують що у студентські роки фізичне виховання виконує роль побудови основ світогляду та культури, які пов'язані з покращенням фізичного розвитку, фізичної підготовки, формування естетики тіла і культури рухів. В основі мотивації на цьому етапі лежить усвідомлення себе як особистості.

Одним із пріоритетних завдань підвищення інтересу до виховання тілесної культури є включення студента в простір фізичної культури не тільки в якості користувача, але і як суб'єкта, здатного творити в цій сфері діяльності [8, 9].

Програма фізичного виховання у вузі передбачає форми організації занять, які можуть певною мірою компенсувати дефіцит рухової активності, що виникає в умовах насиченого навчального процесу. Однак в реальних умовах

для всіх студентів функціонує в основному тільки одна форма фізичного виховання – урок фізичного виховання. Вибірково для певної категорії студентів є заняття у збірних командах з окремих видів спорту, а також оздоровчих групах і самостійні заняття.

Тема мотивації студентів до занять фізичною культурою на сьогоднішній день є актуальною і тому була обрана для аналізу і дослідження.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми. Проблема дослідження здоров'я, рівня фізичної підготовленості і фізичного розвитку, а також визначення мотиваційних пріоритетів до занять фізичною культурою і спортом студентської молоді у вищій школі постійно знаходиться в сфері уваги дослідників. Проблему вивчення змісту активності учнів та студентів у сфері фізичної культури і формування мотивів, підвищуючих їх ефективність розглядаються в роботах Г. Безверхньої [1], Т. Круцевич [3], О. Марченко [3, 7]. Розгляд внутрішніх і зовнішніх факторів, які впливають на наші переконання, якими керуються люди різного віку у процесі діяльності G. F. Granmah [2], А. Н. Леонтьєв [4]. Дослідження направлені на визначення ціннісного ставлення студентів і їх залучення до занять фізичною культурою і спортом розглядалися в роботах Н. Москаленко, Н. Корж (2016), А. Ковтун (2016) та ін. Незважаючи на велику кількість робіт цього напрямку, на наш погляд, ще недостатньо системних досліджень, що стосуються мотивів і чинників, які відображають ставлення студентів до фізичного виховання.

Мета дослідження: визначення теоретичних аспектів формування мотивів і практичних особливостей впливу основних мотивів на відвідування занять з фізичного виховання у студентів.

Завдання дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел даного напрямку дослідження, анкетування та аналіз результатів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Однією з першорядних проблем держави є проблема гармонійного розвитку особистості. Виняткову роль в її розв'язанні відіграє фізична культура, яка розглядається як частина загальної культури суспільства і спрямована на зміцнення та підвищення рівня здоров'я і всебічний розвиток фізичних та інтелектуальних сил народу і використання їх у суспільній практиці і повсякденному житті.

Таким чином, формування здорового способу життя може внести великий внесок у вирішення проблем поліпшення стану здоров'я та фізичного потенціалу нації, без якого не можливо нормальне функціонування економіки держави, а також і євроінтеграційних намірів України. Тобто не можна не розуміти, що рішення цих задач залежить від інтелектуального і фізичного потенціалу населення держави, від співвідношення між кількістю здорових працездатних людей і кількістю тих, хто за віком або станом здоров'я потребує підтримки з боку держави.

В Україні, судячи за даними літературних джерел, складається критична ситуація із станом здоров'я населення. Так, за даними Всесвітньої організації здоров'я (ВОЗ), Україна лідер за тютюнопалінням серед юнаків, займаючи перше місце (41 %) і відповідно дев'яте місце серед дівчат 15 років [10].

Ситуація з вживанням алкоголю і наркотиків не менш складна, тому що лише на офіційному обліку перебуває 700 тис. хворих на алкоголізм і понад 50 тис. – наркоманією, причому спостерігається тенденція до постійного зростання цих сумних показників за рахунок жінок і підлітків [6]. Поширеність такої хвороби, як ожиріння серед дорослих становить у чоловіків 7 % у жінок 19 % [5].

Враховуючи те, що багато звичок здорового способу життя формуються (за визначенням ВОЗ) у віковому періоді від 10 до 19 років, школярі та студенти вимагають особливої уваги, їм особливо важлива потреба у руховій активності і в інших компонентах здорового способу життя, тому що студентські роки є заключним етапом цілеспрямованого педагогічного процесу.

Тому здоровий спосіб життя є важливим фактором формування і зміцнення здоров'я студентської молоді, тому що від нього воно залежить на 50 % і більше. Найбільш активними елементами здорового способу життя виступають: раціональна праця студентів, раціональне харчування, раціональна рухова активність, загартовування, особиста гігієна, відмова від шкідливих звичок.

Залучення людини до здорового способу життя необхідно починати з мотивації здоров'я. Турбота про здоров'я, його зміцнення – повинні стати ціннісними мотивами, які формують, регулюють і контролюють спосіб життя студента.

Формування мотиву починається з визначення мети. Одна і та сама потреба може бути задоволена різними цілями (заробити гроші, добре навчатися, досягти високого спортивного результату і подібне).

З'ясуємо питання, за яких умов людина починає займатися фізичними вправами, і що заважає цим заняттям у різні вікові періоди. Ці причини, висвітлені у науковій літературі: проблема зайвої ваги; один із засобів зміцнення здоров'я; зниження стресу та депресії; розвиток самооцінки; спілкування; одна з причин займатися фізкультурою – задоволення.

При порівнянні даних анкетування студентів можна зазначити, що основним мотивом відвідування занять з фізичного виховання у студентів є «зміцнення та збереження здоров'я». В структурі мотивації відвідування занять у юнаків та дівчат є певні відмінності. Так у юнаків переважають активізація фізичної і розумової працездатності, зняття втоми і поліпшення настрою, а у дівчат такі мотиви як: отримання залікової оцінки та формування красивої фігури.

Доведено, що ніякі побажання, накази і покарання не можуть змусити людину вести здоровий спосіб життя, зберігати та зміцнювати власне здоров'я, якщо всім цим не керує усвідомлена мотивація.

Формування мотивації здоров'я базується на двох головних принципах: віковому та дієвому. Перший принцип говорить: виховання мотивації здоров'я необхідно починати з раннього дитинства. Другий принцип стверджує: мотивацію здоров'я необхідно створювати через оздоровчу діяльність, що стосується тебе, тобто формувати нові якості шляхом вправ. Звідси випливає, що досвід оздоровчої діяльності та вправи в ній створюють відповідну мотивацію і установку на здоров'я.

У зв'язку з цим перед Міністерством освіти і науки та Міністерством молоді та спорту України стоїть завдання посилити мотивацію до здорового способу життя студентів і переглянути програми з фізичного виховання, особливо у вищих навчальних закладах (ВНЗ). Не секрет те, що у ВНЗ не фізкультурного профілю йде скорочення кількості академічних годин, яке не може забезпечити зміцнення здоров'я і підвищити рівень фізичного стану студентів. В даний час у більшості ВНЗ умови і організація навчального процесу з фізичного виховання мало сприяють поліпшенню здоров'я і не підвищують розумову і фізичну працездатність. Фізкультурно-спортивна активність студентів носить тимчасовий характер, відсутня стійка мотивація до рухової активності.

Зміст навчальної дисципліни «Фізичне виховання» на заключному етапі багаторічних організованих занять, які проходили в дитячих дошкільних установах, загальноосвітніх школах повинен мати свою специфіку, яка полягає в посиленні власне освітньої складової фізичної культури через вже напрацьовану і апробовану практику непрофесійної фізкультурної освіти, яка полягає у прагненні майбутнього випускника ВНЗ бути будівельником власного здоров'я.

Світовий досвід свідчить про те, що з розвитком ринкової економіки конкуренція в боротьбі за робоче місце зростає. Внаслідок чого від працівника вимагаються не тільки професійні знання та вміння, а також здоров'я і відповідні особистісні якості.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Узагальнення літературних джерел, досвіду викладачів і опитування студентів дає загальну уяву про основні мотиви і чинники, які необхідно враховувати для більш ефективної організації навчального процесу. Для цього необхідно:

1. Посилити роль кафедр фізичного виховання та спортивних клубів у просвіті та популяризації здорового способу життя.
2. Сформувати стійкий інтерес студентської молоді до занять у спортивних секціях і до фізичного виховання в цілому.
3. Модернізувати процес фізичного виховання, впроваджуючи в навчальний процес інноваційні технології і враховувати відмінності мотивації відвідування занять фізичним вихованням юнаків і дівчат.

Вважаємо доцільним продовжити дослідження мотивів і чинників, які відображають ставлення студентів до фізичного виховання з послідувочою розробкою програми і включенням освітніх інновацій, які сприяють активізації діяльності студентів до рухової активності.

Література

1. *Безверхня Г. В.* Формування мотивації до самовдосконалення учнів загальноосвітніх шкіл засобами фізичної культури і спорту : методичні рекомендації (для вчителів фізичної культури) / Г. В. Безверхня. – Умань, 2003. – 52 с.
2. *Ильин Е. П.* Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. – СПб : Питер, 2002. – 508 с.

3. Круцевич, Т. Ю. Отношение студентов к занятиям по физическому воспитанию в вузе / Т. Ю. Круцевич, О. Ю. Марченко // Физическое воспитание и спорт в системе образования как фактор физического и духовного оздоровления нации : материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 8–10 апреля 2009 г. / под ред. В. Н. Кряжа. – В 4 т. – Минск : БГУФК, 2009. – Т. 3. – Ч. 1: Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту. – Минск : БГУФК, 2009. – С. 150–152.

4. Леонтьев, А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев. – М. : Политиздат, 1982. – 304 с.

5. Литовченко Г. О. Необхідні знання студентів факультету фізвиховання, які сприяють формуванню здорового способу життя та пропагуванню його серед людей різного віку / Г. О. Литовченко // Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту – 2005. – № 6. – С. 28–34.

6. Маковецька Н. В. Формування фізичної культури і здорового образу життя особистості: теоретичний аспект проблеми / Н. В. Маковецька // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2006. – № 10. – С. 117–121.

7. Марченко О. Ю. Формування ціннісних категорій особистої фізичної культури у студентської молоді: дис. ... канд. наук з фіз.вих. і спорту : 24.00.02 / Оксана Юріївна Марченко. – Полтава, 2009. – 221 с.

8. Пилоян Р. А. Мотивация спортивной деятельности / Р. А. Пилоян. – М. : ФиС, 1984. – 104 с.

9. Brophy, Jere E. Motivating students to learn / Jere E., Brophy. – USA : Michigan State University, 1998. – 278 p.

10. Health and food / Special eurobarometer 246. European Commission, November, 2006. – 166 p.

References

1. Bezverkhnya H. V. Formuvannya motyvatsiyi do samovdoskonalennya uchniv zahal'noosvitnikh shkil zasobamy fizychnoyi kul'tury i sportu: Metodichni rekomendatsiyi (dlya vchyteliv fizychnoyi kul'tury) / H. V. Bezverkhnya. – Uman', 2003. – 52 s.

2. Yl'yn E. P. Motyvatsyya y motyvny / E. P. Yl'yn. – Sankt-Peterburh: Pyter, 2002. – 508 s.

3. Krutsevych T. Yu. Otnoshenye studentov k zanyatyuyam po fyzycheskomu vospytanyyu v vuze / T. Yu. Krutsevych, O. Yu. Marchenko // Fyzycheskoe vospytanye y sport v systeme obrazovanyya kak faktor fyzycheskoho y dukhovnoho ozdorovlenyya natsyy: materyaly Mezhdunar. nauch.-prakt. konf., Mynsk, 8–10 aprelya 2009 h. / pod red. V. N. Kryazha. – V 4 t. – Mynsk : BHUFK, 2009. – T. 3. – Ch.1: Nauchnoe obosnovanye fyzycheskoho vospytanyya, sportyvnoy trenyrovky y podhotovky kadrov po fyzycheskoy kul'ture y sportu. – Mynsk : BHUFK, 2009. – S. 150–152.

4. Leont'ev A. N. Deyatel'nost'. Soznanye. Lychnost' / A. N. Leont'ev. – M. : Polytyzdat, 1982. – 304 s.
5. Lytovchenko H. O. Neobkhidni znannya studentiv fakul'tetu fizvykhovannya, yaki spryyayut' formuvannyu zdorovoho sposobu zhyttya ta propahuvannyu yoho sered lyudey riznoho viku / H. O. Lytovchenko // Pedahohika, psykholohiya ta metodyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu – 2005. – № 6. – S. 28–34.
6. Makovets'ka N. V. Formuvannya fizychnoyi kul'tury i zdorovoho obrazu zhyttya osobystosti: teoretychnyy aspekt problemy / N. V. Makovets'ka // Pedahohika, psykholohiya ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu. – 2006. – № 10. – S. 117–121.
7. Marchenko O. Yu. Formuvannya tsinnisnykh katehoriy osobystoyi fizychnoyi kul'tury u student-s'koyi molodi: dys....kand. nauk z fiz.vykh. i sportu : 24.00.02 / Oksana Yuriyivna Marchenko. – Poltava, 2009. – 221 s.
8. Pyloyan R. A. Motyvatsyya sportyvnoy deyatelnosti / R. A. Pyloyan. – M. : FyS, 1984. – 104 s.
9. Brophy, Jere E. Motivating students to learn / Jere E., Brophy. – USA: Michigan State University, 1998. – 278 p.
10. Health and food/ Special eurobarometer 246. European Commission, November, 2006. – 166 p.

Н. Г. Чекмарьова, В. А. Хаджинов

Національна металургійна академія України

(м. Дніпро, Україна)

**ОРГАНІЗАЦІЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
СТУДЕНТІВ ВНЗ**

Н. Г. Чекмарева, В. А. Хаджинов

Национальная металлургическая академия Украины

(г. Днепр, Украина)

**ОРГАНІЗАЦІЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ
ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ**

N. G. Chekmareva, V. A. Khadzhynov

National Metallurgical Academy of Ukraine

(Dnipro, Ukraine)

**ORGANIZATION OF STUDENTS' OUT-OF-CLASS PE ACTIVITIES
WITHIN THE INSTITUTION OF HIGHER EDUCATION**

Анотація. У статті приведена актуальність вибраної теми дослідження, показано, що самостійна робота студентів є однією з основних форм занять фізичним вихованням в поза навчальний час. Аналіз останніх досліджень і публікацій показав, що організація поза академічних занять студентів знаходиться у сфері інтересів вчених та практиків. Розглянуті різні класифікації, методи, форми, засоби організації та контролю самостійних занять. Але, ще недостатньо на наш погляд, системних (цілісних) досліджень в цьому напрямку, що і сприяло вибору теми нашого дослідження. В роботі поставлені мета та завдання дослідження. Виклад основного матеріалу дослідження розкриває питання з зазначеної теми. Дається визначення сутності самостійної роботи студентів, показана необхідність системного підходу до організації занять в поза навчальний час та наведені основні передумови ефективної організації цих занять. Зроблені висновки та визначені перспективи подальших розробок в даному напрямку.

Ключові слова: самостійна робота, студенти, фізичне виховання, організація, вищі навчальні заклади.

Аннотация. В статье приведена актуальность выбранной темы исследования, показано, что самостоятельная работа студентов является одной из основных форм занятий физическим воспитанием в свободное от учебы время. Анализ последних исследований и публикаций показал, что организация самостоятельных занятий студентов находится в сфере интересов ученых и практиков. Рассмотрены различные классификации, методы, формы, средства организации и контроля этих занятий. Но, еще недостаточно, на наш взгляд, системных (целостных) исследований в этом направлении, что и способствовало выбору темы нашего исследования. В работе поставлены цель и задачи

исследования. Изложение основного материала исследования раскрывает вопросы по выбранной теме. Дано определение сущности самостоятельной работы студентов, показана необходимость системного подхода к организации занятий студентов в свободное от учебы время и приведены основные предпосылки эффективной организации самостоятельных занятий. Сделаны выводы и определены перспективы дальнейших разработок в данном направлении.

Ключевые слова: самостоятельная работа, студенты, физическое воспитание, организация, высшие учебные заведения.

Summary. The topical character of the chosen theme is explained in this article. We show that the students' out-of-class PE activities are one of the principle forms of activities for students to perform during the time period uncovered with the curriculum. The analysis carried out on the latest research papers and publications has revealed that the organization of this type of work as out-of-class activities is within the circle of interest of both researches and trainers. We discuss several classifications, various methods, forms, organization means and monitoring for the out-of-class activities in the presented article. However, we noted that there is certain insufficiency of systematic researches in this direction and this promoted our interest to the chosen theme. The current research is regulated by the own aim and tasks. The main part of the article explains the main issues of the theme under discussion. The essence of students' out-of-class work is defined in the article. We show the necessity of the systematic approach to the organization of out-of-class activities and we give the principal grounding for effective organization of this type of activities. The work is supported with the conclusions and the perspectives of the further researches in the above-mentioned direction.

Key words: Out-of-class activities, students, physical education, organization, institution of higher education.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Однією з актуальніших проблем вищої освіти України є приєднання до Болонського процесу. Болонська декларація передбачає конкретну програму дій, яка полягає у побудові європейського простору вищої освіти, що сприятиме мобільності й розширенню можливостей працевлаштування громадян, а також зростанню міжнародної конкурентоспроможності європейської вищої освіти. Визначимо й те, що міжнародний аспект стає дуже важливим для національних систем вищої освіти. Саме такий підхід сприяє розумінню глобальних проблем людства і ролі кваліфікованих людських ресурсів у їх вирішенні, усвідомленню необхідності жити в умовах існування різних культур і цінностей [11]. В умовах гуманітаризації освіти проблеми формування у студентів загальнокультурних і професійних знань, навичок, вміння, творчого відношення до навчально-трудової діяльності, загальної культури стає пріоритетним для вищої школи. Структурні реформи національної системи вищої освіти та впровадження їх у вищих навчальних закладах III–IV рівнів акредитації кредитно-модульної системи організації навчального процесу підвищують роль самостійної роботи студентів у навчально-виховному процесі. При цьому зміст навчальних про-

грам здебільшого залишається колишнім. Значна частина з освоєння навчального матеріалу переноситься на самостійні заняття студентів. Як правило, ефективність самостійної роботи студентів низька.

Самостійна робота студентів є однією з основних форм занять, оскільки формує самостійність, як рису особистості та готує до постійного самовдосконалення. Самостійна робота не зобов'язує студентів до професійного становлення через нормативну побудову їхньої діяльності, а створює креативні умови, надаючи можливість їм самим визначати терміни та час діяльності, зміст та обсяг навантажень. Правильна організація самостійних занять фізичними вправами студентів сприяє підвищенню їхньої рухової активності, раціональному проведенню дозвілля, позитивно впливає на здоров'я, фізичний розвиток, рухову підготовленість молоді, та, як наслідок, виховує потребу в систематичних заняттях фізичною культурою.

Тому, тема нашого дослідження зумовлена цінністю самостійних занять студентів з фізичного виховання, а також визначенню передумов ефективної роботи з організації фізичного виховання студентів в поза навчальний час.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми. Організація поза академічних занять студентів у вищій школі постійно знаходиться в сфері інтересів дослідників.

Вчені і практики завжди приділяли багато уваги вивченню різних аспектів, пов'язаних із цим напрямком фізкультурної діяльності. У наукових роботах [1, 3, 4, 6–8], досліджувалися сутність поняття поза академічної роботи, принципи її організації, розглядалися різні класифікації, вивчалися методи, форми, засоби її проведення, розроблялися методики планування, організації та контролю цих занять. Вивчення наукових робіт й публікацій з питань фізичного виховання студентів основних медичних груп, свідчить про досить детальний розгляд в існуючих дослідженнях питань науково-методичних підходів організації поза академічної роботи у вищих навчальних закладах. Проблему цього напрямку досліджували [1, 4, 6], у роботах яких відображені саме особливості організації поза академічних занять студентів основних медичних груп ВНЗ. Є чимало підходів до визначення й її сутності, яка спрямована на формування фізичної культури особистості. Відомі науковці [4, 7] надають великого значення поза академічній роботі в процесі формування особистості майбутніх висококваліфікованих фахівців, розглядають основні методичні підходи до їх організації і проведення.

Сьогодні вже розроблена діяльнісна концепція самостійної роботи студентів (В. Готлиб, Н. Гречкина та ін.) та запропонована модель організації самостійної роботи студентів на основі інтенсифікації навчання (П. Підласистий та ін.). Незважаючи на широкий спектр досліджуваних напрямків самостійної роботи студентів вищої школи, ще недостатньо на наш погляд, системних (цілісних) досліджень, що стосуються розробки організації цього напрямку.

Мета роботи. Аналіз науково-методичних підходів і основних передумов ефективної організації самостійної роботи з фізичного виховання студентів ВНЗ.

Завдання дослідження.

1. Визначити сутність самостійної роботи студентів ВНЗ.
2. Показати необхідність системного підходу до організації самостійних занять студентів ВНЗ в поза навчальний час.

3. Навести основні передумови ефективної організації самостійної роботи студентів ВНЗ.

Виклад основного матеріалу дослідження. Самостійна робота в умовах сучасної вищої школи є однією з основних форм організації і управління діяльності студентів у навчально-виховному процесі.

У сучасній педагогічній літературі існує багато різноманітних трактувань та класифікацій самостійної роботи. Одні автори розуміють самостійну роботу як вид навчальної діяльності, у ході якої виконуються індивідуальні, групові або фронтальні завдання під загальним керівництвом викладача. Інші дослідники вважають, що самостійна робота це дидактичний засіб навчання, форма організації навчально-пізнавальної діяльності. Різні тлумачення в викладанні очевидні тим, що ці терміни не зовсім чітко обґрунтовані, оскільки вони розповсюджуються на різні, хоча і тісно взаємопов'язані явища.

Для визначення сутності самостійної роботи важливо з'ясувати що необхідно вважати самостійним. Основними ознаками діяльності студентів є:

- відсутність допомоги викладача;
- усвідомлення мети самостійної роботи;
- творча переробка отриманої інформації;
- здобуття нових знань.

Успіх у роботі вищої школи по підготовці висококваліфікованих спеціалістів може бути досягнутим за умови подальшої інтенсифікації навчально-виховного процесу, переходу від масового млявого навчання до посилення індивідуального підходу, розвитку творчих здібностей майбутніх спеціалістів, при їх самостійній роботі, впровадженні активних форм і методів навчання [5].

Організація самостійної роботи студентів висуває ряд проблем, що потребують насамперед:

- більш удосконаленого планування навчального процесу;
- розробки комплексу завдань у різноманітних навчальних курсах, розділах і з відповідними методичними рекомендаціями;
- розширення матеріально-технічної бази;
- забезпечення студентів навчально-методичною і науковою літературою;
- переходу до активних форм і методів навчання з урахуванням особливостей майбутньої фахової діяльності;
- розробки і широкого застосування технічних засобів навчання;
- застосування різноманітних форм і методів контролю й оцінки знань студентів.

Дослідження показує, що самостійна робота студентів залежить у більшому ступені від наявності мотивів й уміння працювати над собою, ніж від інших розглянутих труднощів. Мотивація самовдосконалення залежить не тільки від об'єктивних умов, а й від особистості самого студента [2].

Таким чином, відсутність мотивів самостійності, недооцінка їх важливості у всебічному розвитку, гальмують активність особистості у своєму власному удосконаленні, а також ефективності виховального процесу в цілому. Вивчення досвіду роботи ряду ВНЗ з проблеми організації самостійної роботи

та аналіз відповідної діяльності студентів показують, що певний низький рівень самостійності пов'язаний не стільки з відсутністю необхідних умінь, скільки з загальними недоліками організації самостійної роботи. Самостійна робота має особливе значення для підготовки спеціалістів вищої кваліфікації, але залишається фактично не плановою частиною навчально-виховного процесу. Хоча в останні роки спостерігається тенденція до підвищення кількості годин на самостійну роботу, але при цьому не визначаються єдині умови до організації, керівництва пізнавальною активністю студентів, кількість годин на самостійну роботу фактично визначається довільно, кожним деканом, завідувачем кафедри; не враховуються можливості студентів; не вистачає матеріально-технічної бази для її здійснення. Усе це визначає необхідність системного підходу до організації самостійної роботи студентів ВНЗ.

У різних формах навчального процесу самостійність виявляється по різному: від простого відтворення, виконання завдання до самостійної творчої роботи. Самостійність студентів у фізичному вихованні виявляється через планування ними своєї навчально-тренувальної роботи; підбір форм; визначення змісту, засобів, методів, прийомів; планування навантажень; оцінку отриманих результатів та аналіз власної діяльності. Факультативні та поза академічні заняття студентів повинні компенсувати недоліки системи академічних занять. Тенденції розвитку подій у цьому напрямі показують, що роль додаткових занять фізичним вихованням постійно зростає.

Так, аналіз літератури з означеного питання [1, 3, 4, 6–10] виявив, що для ефективної роботи зі студентами у поза навчальний час необхідно визначити та забезпечити основні її передумови. Нами визначено, що основними передумовами ефективної організації самостійної роботи студентів є:

- сформованість у студентів стійкого інтересу до занять фізичним вихованням і налаштованість студентів на самостійну роботу;
- кваліфіковане керівництво і готовність викладача організувати і контролювати самостійну роботу студентів.

Науковці [3, 4, 9, 10] визначають, що підготовка студентів до самостійних поза навчальних занять повинна передбачати:

- цілеспрямоване засвоєння студентами теоретичних знань і вмінь, самопізнання, саморозвиток і підвищення резервів свого здоров'я засобами фізичної культури;
- формування завдань для досягнення оптимального фізичного розвитку;
- навчання студентів виконанню фізичних вправ і вмінь для розвитку фізичних якостей;
- навчання студентів навичкам самоконтролю в оцінюванні динаміки розвитку фізичних якостей та реакцій організму на фізичне навантаження (обсяг і інтенсивність фізичного навантаження, тривалість і характер відпочинку, відновлення після навантажень);
- навчання студентів складанню плану індивідуальних тренувальних занять.

Таким чином, у сукупності з академічними заняттями поза навчальні заняття забезпечують впровадження фізичної культури в побут і відпочинок

студентів, дозволяють збільшити загальний час занять фізичними вправами, прискорюють процес фізичного вдосконалення.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Узагальнення літературних джерел, досвіду викладачів і опитування студентів дає загальну уяву про основні передумови ефективної роботи студентів. Перераховані передумови свідчать, що науково-методичне забезпечення поза академічної роботи повинно передбачати: націленість і готовність викладачів комплексно реалізувати основні цілі поза академічних занять; планування роботи з врахуванням інтересів індивідуальних можливостей та потреб; корекції планів занять і поступове підвищення складності завдань і навантажень; визначення змісту організації і методики виходячи з матеріально-технічних і санітарно-гігієнічних умов занять.

Подальші дослідження передбачають удосконалення технології самостійної роботи студентів

Література

1. *Аникеенко, В. А.* Самостоятельная работа студентов и формы ее контроля / В. А. Аникеенко // Пути совершенствования учебного процесса в вузе. – Саратов, 1993. – С. 28–34.
2. *Безугла, Л. І.* Впровадження самостійної роботи з формування культури здоров'я студентів ВНЗ у контексті Болонського процесу / Л. І. Безугла // Теорія і методика фізичного виховання. – 2007. – № 3. – С. 3–5.
3. *Григорович, Е. С.* Физическая культура в жизни студента / Е. С. Григорович, В. А. Переверзев. – Минск, 2008. – 227 с.
4. *Евсеев, Ю. И.* Физическая культура / Ю. И. Евсеев. – Ростов на/Д : Феникс, 2008. – 380 с.
5. *Кіприч, С. В.* Самостійна робота студентів при вивченні курсу теорії та методики фізичної культури / С. В. Кіприч, В. М. Філенко // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. – Чернігів : ЧНПУ ім. Т. Г. Шевченка, 2008. – Вип. 55. – Т. І. – С. 219–222. – (Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт).
6. *Круцевич, Т. Ю.* Теорія і методика фізичного виховання : підр. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : у 2-х томах / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 390 с. ; Т. 2. – 367 с.
7. *Купчинов, Р. И.* Физическое воспитание / Р. И. Купчинов. – Минск : ТетраСистемс, 2006. – 352 с.
8. *Физическая культура : учебник / [под ред. Е. С. Григоровича].* – Минск : Вышэйшая школа, 2005. – 260 с.
9. *Шиян, Б. М.* Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2001. – Частина 1. – 272 с.
10. *Шиян, Б. М.* Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002. – Частина 2. – 247 с.
11. *Шубін, О.* Адаптація університету до Болонського процесу / О. Шубін. – Вища школа. – 2005. – № 6. – С. 13–28.

References

1. *Anykeenko, V. A.* Samostoyatel'naya rabota studentov y formy ee kontrolya / V. A. Anykeenko // Puty sovershenstvovaniya uchebnogo protsessa v vuze. – Saratov, 1993. – S. 28–34.
2. *Bezuhla, L. I.* Vprovadzhennya samostiynoi robot z formuvannya kul'tury zdorov'ya studentiv VNZ u konteksti Bolons'koho protsesu / L. I. Bezuhla // Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya. – 2007. – № 3. – S. 3–5.
3. *Hryhorovych, E. S.* Fyzycheskaya kul'tura v zhyzny studenta / E. S. Hryhorovych, V. A. Pereverzev. – Mynsk, 2008. – 227 s.
4. *Evseev, Yu. Y.* Fyzycheskaya kul'tura / Yu. Y. Evseev. – Rostov na/D : Fenyks, 2008. – 380 s.
5. *Kiprych, S. V.* Samostiyna robot studentiv pry vyvchenni kursu teorii ta metodyky fizychnoi kul'tury / S. V. Kiprych, V. M. Filenko // Visnyk Chernihivs'koho derzhavnogo pedahohichnoho universytetu. – Chernihiv : ChNPU im. T. H. Shevchenka, 2008. – Vyp. 55. – T. I. – S. 219–222. – (Seriya : Pedahohichni nauky. Fizychno vykhovannya ta sport).
6. *Krutsevych, T. Yu.* Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya : pidr. dlya stud. vyshch. navch. zakl. fiz. vykhovannya i sportu: u 2-kh tomakh / T. Yu. Krutsevych. – K. : Olimpiys'ka literatura, 2008. – T. 1. – 390 s. ; T. 2. – 367 s.
7. *Kupchynov R. Y.* Fyzycheskoe vospytanye / R. Y. Kupchynov. – Mynsk : TetraSystems, 2006. – 352 s.
8. Fyzycheskaya kul'tura: uchebnyk / [pod red. E. S. Hryhorovycha]. – Mynsk: Vyshchaya shkola, 2005. – 260 s.
9. *Shyyan B. M.* Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya shkolyariv / Shyyan B. M. – Ternopil' : Navchal'na knyha – Bohdan, 2001. – Chastyna 1. – 272 s.
10. *Shyyan B. M.* Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya shkolyariv / Shyyan B. M. – Ternopil' : Navchal'na knyha – Bohdan, 2002. – Chastyna 2. – 247 s.
11. *Shubin O.* Adaptatsiya universytetu do Bolons'koho protsesu / O. Shubin. – Vyshcha shkola. – 2005. – № 6. – S. 13–28.

В. П. Родигіна

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

**ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ
У ПЕДАГОГІЧНОМУ ПРОЦЕСІ ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО
ТЕХНІЧНОГО ЗАКЛАДУ**

В. П. Родыгина

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

**ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ
В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ПРОЦЕССЕ ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО
ТЕХНИЧЕСКОГО ЗАВЕДЕНИЯ**

V. P. Rodygina

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

**FORMATION OF CULTURE OF HEALTH OF STUDENTS IN
PEDAGOGICAL PROCESS OF HIGHER TECHNICAL INSTITUTIONS**

Анотація. У статті розглянуто основи формування культури здоров'я студентів технічних вищих навчальних закладів. Встановлені організаційно-педагогічні умови педагогічного процесу технічного вузу, що сприяють ефективному формуванню валеологічної культури студентів.

Ключові слова: валеологічна культура здоров'я, педагогічний процес, фізична культура.

Аннотация. В статье рассмотрены основы формирования культуры здоровья студентов технических высших учебных заведений. Определены организационно-педагогические условия педагогического процесса технического вуза, которые способствуют эффективному формированию валеологической культуры студентов.

Ключевые слова: валеологическая культура здоровья, педагогический процесс, физическая культура.

Summary. The article considers the fundamentals of forming of culture of health of students of technical higher educational institutions. Established organizational-pedagogical conditions of the teaching process in technical University conducive to the effective formation of valeological culture of the students.

Key words: valeological culture of health, pedagogical process, physical culture.

Актуальність. Актуальність вивчення проблем, пов'язаних зі здоровим способом життя студентів, обумовлена специфікою цієї соціальної групи, особливостями її формування та положення в суспільстві, оскільки від їх фізичного

та психічного здоров'я, соціального благополуччя залежить майбутнє України. Проблеми здоров'я та довголіття нації повинні бути включені в усі учбові плани та програми вищих технічних учбових закладів, так як вони складають менталітет українського народу, філософію та ідеологію його розвитку.

До теперішнього часу накопичений досить великий теоретичний й практичний матеріал з проблеми здоров'я людини та валеологізації педагогічного процесу. Соціально-філософський аспект здорового способу життя розкрито у працях Ю. П. Лисицина, Л. Р. Матроса, В. П. Петленко, А. В. Сахно та інших. Розроблені концептуальні основи загальної та педагогічної валеології (М. П. Абаскалова, І. В. Брехман, Г. К. Зайцев, Л. Р. Татарникова та інші), визначено основні валеологічні завдання в рамках системи освіти (Р. В. Айзман, Г. К. Зайцев, Е. М. Казин та інші). Особливу увагу ряд дослідників приділяє розгляду питань формування здорового способу життя (Н. П. Абаскалова, В. А. Аршавський, І. В. Брехман, Г. К. Зайцев та інші), впровадження здоров'язберігаючих педагогічних технологій (М. В. Адамова, В. Ф. Базарний, В. Д. Левицький та інші).

У сфері, вищих навчальних закладів валеологічні програми знайшли своє застосування в педагогічних й медичних вузах, виконана велика робота по розділах теоретичного курсу валеології, вийшли друком підручники для студентів з медичної валеології (Р. Л. Апанасенко, І. В. Брехман, В. П. Скарбників, В. П. Петленко), педагогічної валеології (Е. Н. Вайнер, В. І. Дубровський, Г. К. Зайцев), але основне їх призначення – професійна підготовка педагогів та медичних працівників. На жаль, на сьогоднішній день не визначено зміст валеологічної освіти в технічних вузах, хоча саме студентство знаходиться напередодні реалізації найважливіших людських функцій: професійної, сімейної, репродуктивної, що вимагає розробки чіткої соціальної стратегії з питань формування та збереження їх здоров'я, як умов добробуту нації в майбутньому. Таким чином, підставою для постановки проблеми цього дослідження було сформоване в сфері вищої технічної освіти протиріччя між необхідністю формування культури здоров'я студентів технічного вузу й недостатньою розробленістю цієї проблеми в теорії та практиці вищої технічної школи.

Метою даного дослідження є визначення педагогічних умов формування культури здоров'я студентів технічного вузу.

Завдання дослідження:

1. Розкрити сутність культури здоров'я студентів технічного вузу.
2. Визначити організаційно-педагогічні умови у педагогічному процесі технічного вузу, що сприяють ефективному формуванню валеологічної культури студентів.
3. Перевірити ефективність моделі та технології формування культури здоров'я студентів технічного вузу.

Виклад основного матеріалу дослідження. В основу дослідження покладена гіпотеза, згідно з якою формування культури здоров'я студентів технічного вузу здійснюється більш ефективно, якщо:

- освітній процес у технічному вузі пронизаний загальною ідеєю ціннісного ставлення до здоров'я студентів та викладачів;
- у педагогічний процес впроваджено модель, що передбачає реалізацію основних установок валеологізації освітнього простору вузу на основі дотримання принципів здоров'язбереження;
- створена культуротворче середовище, що надає студентам широкий вибір позанавчальних видів й форм активної діяльності (оздоровчої, спортивної, рекреаційної, організаторської, наукової та інших);
- відбувається розширення та поглиблення валеологічного аспекту у міжпредметному змісті освіти в блоці гуманітарних та природничих дисциплін усіх спеціальностей технічного вузу;
- основний акцент в учбовій дисципліні «Фізична культура» зроблений на формування системи знань про принципи, засоби, форми та методи фізкультурної діяльності людини які є невід'ємною частиною його здоров'я.

Культура здоров'я як найважливіший аспект загальнолюдської культури відображає рівень освіченості людей у сфері їх життєдіяльності. Вона є тим утворенням, яке обумовлює не тільки ефективність психофізичного розвитку особистості, але й формує відповідальну, здоров'язберігаючу поведінку людини в суспільстві.

У зв'язку з цим ми проаналізували поняття «культура». Культура – це якісна характеристика суспільства з точки зору сутнісних сил людини, реалізації її потенційних можливостей. У структурному плані вона виступає як аналіз сфер суспільної життєдіяльності людей з позиції розвитку особистості. Такий підхід не виключає, а, навпаки, базується на діяльності, оскільки суспільство – не сума людей, а система.

Таким чином, відображений факт впливу культури як соціального явища на культуру особистості. Дійсно, знання, накопичені в суспільстві, впливають на суспільну свідомість, а останнє – на культуру особистості. Разом з тим, особистість проходить процес соціалізації в сім'ї, школі, середньому та вищому навчальному закладі і навіть до колективах трудової діяльності. На стадії «школа-вуз», будучи суб'єктом діяльності, студент є одночасно й об'єктом формування. Тому формування культури здоров'я має бути осмислений, насамперед, як педагогічна проблема.

Система вищої інженерної освіти серйозно реформується. До фахівця пред'являють певні вимоги як до особистості та передбачають наступні здібності: духовність, моральність та свідомість у своїх рішеннях та вчинках, орієнтованість на творчу життєдіяльність, здатність вибудовувати життєву стратегію. Для того щоб педагогічний процес сприяв вихованню зазначених вище рис у студентів – майбутніх інженерів, система технічної освіти потребує послідовної гуманізації та гуманітаризації.

Аналіз умов трудової діяльності у виробничій сфері майбутніх випускників технічних вузів дозволяє визначити ряд негативних моментів, які можуть несприятливо позначитися на їх здоров'ї: екологічне забруднення, техногенні впливи, високий рівень відповідальності інженерів за виробничий процес та підлеглих їм людей, робота по змінах, різнорівневі відносини у вироб-

ничому колективі. Майбутній інженер повинен бути обізнаний про наявність цих факторів, характер їх впливу на здоров'я людини, вміти організовувати своє робоче місце згідно нормам техніки безпеки, санітарії та гігієни, культури поведінки та спілкування з колегами.

На основі аналізу літературних джерел, досвіду роботи дослідників нами розроблено модель формування культури здоров'я студентів в педагогічному процесі технічного вузу. Основою даної моделі є наступні принципи:

- провідний принцип здоров'язбереження, який націлює педагогічний процес вузу на реалізацію трьох методологічних принципів валеології: формування, збереження та зміцнення здоров'я студентів;

- аксіологічний – принцип, який становить вищий рівень розвитку особистості та впливає на формування життєвих пріоритетів студентів, формуючи в них ціннісне ставлення до свого здоров'я та здоров'я оточуючих;

- принцип системності та безперервності, метою якого є ідея розуміння цілісності здоров'я людини;

- принцип наступності – забезпечує зв'язок між минулим, сьогоденням та майбутнім. Спадкоємність має об'єктивний й всезагальний характер та проявляється у всіх сферах суспільного життя та передбачає передачу культурних здоров'язберігаючих цінностей та норм соціальної поведінки від одного покоління до іншого;

- принцип особистісно орієнтованого підходу виражається в спрямованості на індивідуально-особистісний розвиток студента, де формування культури здоров'я особистості є метою педагогічного процесу технічного вузу.

Таким чином, якщо розглядати педагогічний процес як спеціально організована взаємодія педагогів та вихованців, спрямований на вирішення розвивальних та освітніх завдань, то необхідно визначити характер взаємної діяльності педагогів та студентів у здоров'язберігаючої життєвої та професійної практиці. Вирішуючи поставлену задачу, ми виділили три основних умови організації педагогічного процесу, де безпосередньо формується валеологічна культура студента:

- соціальні умови, які вимагають обліку валео-педагогічного моніторингу здоров'я студентів, якості здоров'я та рівня валеологічної культури студентів;

- організаційно-педагогічні умови, які включають валеологізацію змісту освіти, валеологізацію освітньої середовища вузу, оптимізацію педагогічної діяльності;

- дидактичні умови – умови системного відбору варіанта змісту курсу з урахуванням результатів діагностики здоров'я та специфіки вузу (активні та інтерактивні форми навчання).

Здоров'язберігаючий зміст освіти вибудовується на особистісно-орієнтованих позиціях педагога, що дозволяє ефективно впливати на природні особливості людини та її соціальні властивості.

Викладання технічних дисциплін повинно бути тісно пов'язане з викладанням гуманітарних, так як будь-яка наука, в тому числі й технічна, несе в собі гуманітарне начало. На наш погляд, має відбуватися розширення і поглиблення валеологічного аспекту у міжпредметному змісті освіти в блоці гу-

манітарних та природничо-наукових дисциплін усіх спеціальностей технічного вузу. Введення здоров'язбереженої, культурологічної, історичної та іншої гуманітарної інформації в структуру негуманітарних предметів є найважливішим завданням технічного вузу. Основний акцент у навчальній дисципліні «Фізична культура» у нашій моделі зроблений на формування системи знань про принципи, засоби, форми та методи фізкультурної діяльності людини як невід'ємної частини його здоров'ятворення. У міжпредметному змісті освіти в технічному вузі слід виділити основні елементи валеологічної освіти: когнітивні, ціннісні, культурологічні, нормативні, діяльнісні, які, послідовно доповнюючи один одного, формують культуру здоров'я особистості студента.

Для вирішення проблеми формування культури здоров'я у вузі необхідно освоєння педагогами комплексу педагогічних технологій, адекватних сучасній соціально-педагогічній ситуації.

Недосконалість культури здоров'я, як показує практика, перешкоджає прагненню особистості до саморозвитку, самовдосконалення та самореалізації, гальмує реалізацію біологічного та творчого потенціалів

Висновки та перспективи подальших досліджень:

1. Культура здоров'я — складне інтегральне особистісне утворення. Культура здоров'я особистості регулює здоров'язберігаючу поведінку й сама регулюється якістю життя та здоров'я особистості в процесі її життєдіяльності.

2. Важливим джерелом формування культури здоров'я студентів в педагогічному процесі технічного вуза є реалізація аксіологічного принципу, що припускає ціннісне ставлення до свого здоров'я.

3. Формування культури здоров'я студентів технічного вузу буде більш успішним, якщо воно організоване через особистісно орієнтоване валеологічне утворення, яке підтримано суб'єкт-суб'єктними відносинами, які передбачають активну позицію особистості студента у навчанні.

4. Відзначаючи позитивний вплив на студентів чинили такі навчальні предмети як педагогіка, психологія, фізична культура, культурологія, філософія, соціологія та інші.

Разом з тим, проведене дослідження не дає вичерпних відповідей на всі питання, пов'язані з формуванням культури здоров'я студентів в педагогічному процесі технічного вузі й, таким чином, створює певні передумови для його подальшого вдосконалення.

Література

1. *Абаскалова, Н. П.* Системный подход в формировании здорового образа жизни субъектов образовательного процесса «школа-ВУЗ»: монография / Н. П. Абаскалова. – Новосибирск: Изд-во НГПУ, 2001. – 316 с.

2. *Апанасенко, Г. Л.* Медицинская валеология / Апанасенко Г. Л., Попова Л. А. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2000. – 248 с. – (Серия «Гиппократ»).

3. *Булич, Е. Г.* Валеология. Теоретичні основи валеології / Булич Е. Г., Муравов І. В. – Київ, 1997. – 224 с.

4. *Валеология в схемах: навчальний посібник / Гончаренко М. С.* – Харків: Бурун Книга, 2005. – 208 с.

5. *Виноградов, Э. Н.* Основы физической культуры и здорового образа жизни / Э. Н. Виноградов. – М., 1998.
6. *Грибан, В. Г.* Валеология : навчальний посібник / Грибан В. Г. – К. : Центр навчальної літератури, 2005. – 256 с.
7. *Грушко, С. В.* Основы здорового способу життя / Грушко С. В. – Тернопіль : СМП «Астон», 1999. – 368 с.
8. *Казначеев, В. П.* Теоретические основы валеологии. Фундаментальные основы / Казначеев В. П. – Новосибирск, 1993. – С. 7–41.
9. Професійно-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А. А. Бишаева. – М. : КНОРУС, 2013. – 304 с.
10. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – 2-е изд., стер. – М. : КНОРУС, 2012. – 240 с.

References

1. *Oboskalova, N. P.* The System approach to forming the healthy lifestyle of subjects of educational process «school-UNIVERSITY»] / Oboskalova N. P. – Novosibirsk : Izd-wangpu, 2001. – 316 p.
2. *Apanasenko, G. L.* Medical valeology / G. L. Apanasenko, L. A. Popova. Rostov-na-Donu : Feniks, 2000. – 248 p. – (Series Of «Hippotimes»).
3. *Bulich, E. G.* Valueology. However valeolog principles / Bulich E. G., Muravov I. V. – Kyiv, 1997. – 224 p.
4. *Griban, V. G.* Valeology : textbook / Griban V. G. – K. : Center educational literature, 2005. – 256 p.
5. Valueology in schemes : Navalny Oleshko / Goncharenko M. S. – Harkiv : breaker Book, 2005. – 208 p.
6. *Grushko, S. V.* Fundamentals of a healthy lifestyle / S. V. Grushko. – Ternopil : NSR Aston, 1999. – 368 p.
7. *Vinogradov, E. N.* Foundations of physical culture and healthy lifestyle / E. N. Vinogradov. – М., 1998.
8. *Kaznacheev, V. P.* Theoretical bases of valueology. The fundamental basis / V. P. Kaznacheev. – Novosibirsk, 1993. – S. 7–41.
9. Vocational Wellness physical education student : textbook / A. A. Bashaeva. – М. : KNORUS, 2013. – 304 p.
10. Physical culture and healthy lifestyle of the student: textbook / M. Y. Vilensky, A. G. Gorshkov. – 2-e ed. erased. – М. : KNORUS, 2012. – 240 p.

Т. С. Брюханова, Сидюк Д. Н.

Донбасская государственная машиностроительная академия (г. Краматорск, Украина)

**ОПТИМИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ
ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНО ОРИЕНТИРОВАННОЙ
ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ**

Т. С. Брюханова, Д. М. Сидюк

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

**ОПТИМІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ НА ОСНОВІ ЗАСТОСУВАННЯ
ТЕХНОЛОГІЇ СПОРТИВНО ОРІЄНТОВАНОЇ
РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ**

T. S. Bryhanova, D.N. Sedyuk

*Donbass State Engineering Academy
(Kramatorsk, Ukraine)*

**OPTIMIZATION OF THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION
OF STUDENTS THROUGH THE USE OF TECHNOLOGY-ORIENTED
SPORTS AND MOTOR ACTIVITY**

Аннотация. В статье рассматриваются актуальные вопросы оптимизации процесса студенческой молодежи на основе применения технологии спортивно ориентированной при двигательной активности.

Ключевые слова: оптимизация процесса, студенческая молодежь, спортивно ориентированной при двигательной активности.

Анотація. У статті розглядаються актуальні питання оптимізації процесу студентської молоді на основі застосування технології спортивно-орієнтованої при рухової активності

Ключові слова: оптимізація процесу, студентська молодь, спортивно-орієнтованої при рухової активності.

Annotation. The article deals with current issues of optimizing the process of students through the use of technology-oriented sport with motor activity

Keywords: process optimization, students, sports-oriented during physical activity.

Постановка проблемы и ее актуальность. Общая напряженность и депрессия, которую мы наблюдаем в нашем обществе, переносится и на отношение к действительности, а также на формирование жизненных стратегий современной молодежи. Большинство молодого поколения остается

без надежных социальных ориентаций, которые существовали в предыдущих поколениях. Разрушение традиционных форм включения молодежи в социокультурные отношения, основанные на социальной определенности жизненного пути, с одной стороны, повышает личную ответственность за свою судьбу, ставя человека перед необходимостью выбора, с другого – открывает неготовность большинства молодых людей включиться в новые социальные отношения.

Современная молодежь стоит на границе двух культурных систем – прошлой советской и новой культуры независимой Украины. Она формируется как реальная социальная группа общества, участвует во взаимодействии этих культурных систем и одновременно довольно слабо идентифицирует себя с ними. Сейчас социализация молодежи как процесс интеграции индивида в общество является приоритетной задачей государства, и бесспорно главную роль в этом процессе играет образование. В свою очередь, одним из важных элементов в системе образования является физическое воспитание – процесс систематического и целенаправленного воздействия на духовное и физическое развитие личности в целях ее подготовки к социально значимой деятельности.

На сегодняшний день стало очевидным, что решить сложные задачи физического воспитания молодого поколения в рамках традиционной системы достаточно сложно. Поэтому наиболее актуальным и практически значимым является научный поиск новых возможностей повышения эффективности физической подготовки, формирования здорового образа жизни, и воспитание молодежи в соответствии с задачами современности. Надо обратить внимание на идею широкого привлечения спорта в процесс физического воспитания. Суть идеи основана на адаптации высоких спортивных технологий, которые оказались эффективными в большом спорте, к системе физического воспитания и решению прикладных задач, в том числе, социализации современной студенческой молодежи к реалиям действительности.

В общем, надо отметить, что из всех возрастных групп наиболее проблемной является такая социально демографическое сообщество, как молодежь.

Молодежи присущи относительная нестабильность социального положения, изменчивость жизненных установок, отсутствие избирательного отношения к источникам информации. Усвоения любых взглядов у молодежи тесно связано с чувствами, эмоциями, настроением, с природными и духовными потребностями. Молодой человек обычно легко воспринимает и делает своими те ценности, отвечающие его потребностям, вызывают чувство удовлетворения или приглушают чувство неудовлетворенности.

Невозможно перечислить весь ряд проблем молодежи, которые были эмпирически исследованы в течение последних десяти лет. Если сгруппировать их по сферам исследования, то можно выделить следующие основные направления: молодежь и экономическая сфера; молодежь и процессы профессионального самоопределения; молодежь и политика; молодежь и духовное развитие; социальное самоопределение молодежи.

Итак, если обобщить, то можно отметить, что состояние молодежной культуры сегодня обуславливается несколькими факторами. Во-первых, реакция молодежи на трансформации, происходящая в обществе. Системный кризис, который коснулся социальной структуры и углубился в связи с распадом СССР, закономерно привела к изменению социальных ориентиров, переоценки традиционных ценностей. Конкуренция на уровне массового сознания советских и так называемых западных ценностей привела к противоречиям и хаосу в ценностной структуре нашего общества. Особенно заметно эти процессы происходят на уровне молодежного сознания.

На сегодня достоверно установлено, что опосредующая звеном между целями общества и личности выступает та или иная социальная система. Существуют два механизма, которые интегрируют человека в социальную систему: социализации и социального контроля. Предметом нашего изучения является процесс социализации. Механизм социализации рассматривается как процесс интеграции индивида в общество, в различные типы социальных общностей (группа, социальный институт, социальная организация) через овладение им элементов культуры, социальных норм и ценностей, на основе которых формируется социально значимые черты личности.

Процесс социализации состоит из воспитания и образования как специфических средств социализации человека и включает ее в процесс общественного производства, в общественно-историческую человеческую жизнедеятельность. Сейчас именно образование является потенциально мощным фактором социально-экономического, научно-технического и культурного развития общества. Она проникает во все клетки социального организма, берет на себя ответственность в воспитании молодежи, развития человека, в подготовке квалифицированных кадров для всех сфер жизнедеятельности общества.

Итак, учитывая изложенное, предмет физического воспитания следует считать мощным средством социализации личности, обусловлено его методическим арсеналом.

Анализ последних исследований и публикаций. Научные работы как отечественных, так и зарубежных специалистов свидетельствует о том, что одним из перспективных инновационных направлений совершенствования физического воспитания является его «спортизация» на основе предложенной В.К. Бальсевичем концепции конверсии выборочных элементов технологий спортивной тренировки.

Спорт, который строит ценности спортивной культуры, всегда был мощным социальным феноменом. О чем свидетельствует жизненный путь многих выдающихся спортсменов как: Лариса Латынина, Борис Шахлин, Леонид Жаботинский, Валерий Борзов, Яна Клочкова, Виталий и Владимир Кличко, Майкл Джордан, Пеле, Майк Тайсон, Криштиану Роналдо и т.д.

Социологические опросы молодежи, которая занимается спортом, показала, что спорт формирует первоочередное представление о жизни, общество, мир вообще. Именно в спорте наиболее ярко проявляются такие важные для современного общества ценности, как равенство шансов на успех, достижение успеха.

Спорт как социальный фактор модельно воспроизводит альтернативу современной культуре, сохраняет и укрепляет сущностные механизмы социально-культурной жизни человека и перехода в субкультуру индивида, формирует его как социально компетентную личность. Кроме того, современный спорт дает человеку возможность оценить свое отношение к окружающей среде и через эти отношения дать оценку своего места в обществе. Во многих случаях спорт рассматривается как микромодель социума, формирует определенные отношения и типичное поведение.

Таким образом, спортивно-ориентированная двигательная активность, как средство социализации студенческой молодежи предлагает наиболее яркие технологические решения задач государства по отношению как к образованию вообще, так и молодежной политики в частности.

Цель исследования оптимизация процесса студенческой молодежи на основе применения технологии спортивно ориентированной при двигательной активности.

Изложение основного материала. Использование традиционных подходов к организации занятий по физическому воспитанию в настоящее время не имеет должного воздействия на студентов, на их стремление к занятиям спортом, к постоянному самосовершенствованию и физической активности. Ориентация физического воспитания на усвоение жестко регламентированного материала делает невозможным восприятие студента как личности и не способствует развитию его индивидуальности. Ряд авторов (В. К. Бальсевич, Т. Ю. Круцевич, Л. П. Пилипей; С. М. Канишевский, М. Д. Зубалей, В. Г. Шилько,) отмечают, что действующая в настоящее время система физического воспитания недостаточно эффективна для повышения уровня физической подготовленности, здоровья, профессионально важных психофизиологических качеств значительного количества студентов. Теоретический анализ научно-методической литературы (М. Ф. Сауткин, А. Б. Артемов, И. А. Анохин, Р. В. Александрова, В. П. Зайцев, С. Савчук, А. Я. Кибальник) показал, что для того, чтобы добиться результатов в улучшении физической подготовленности, повышение уровня развития психофизических качеств студенческой молодежи, необходимы принципиально новые подходы, методы и технологии, которые должны соответствовать индивидуальным особенностям, способствовать максимально эффективной реализации их интересов, склонностей и способностей. Оптимизация процесса физического воспитания, созданная на базе новых технологий, включает в себя следующие структурные составляющие: цели обучения и диагностические заданные планируемые результаты обучения; содержание обучения; средства диагностики и контроля состояния результатов обучения; методы обучения; организация учебного процесса; средства обучения; результат деятельности – достигаемый уровень общеобразовательной и профессиональной подготовки. Внедрение в процесс организации физического воспитания инновационных технологий мотивирует студентов к занятиям физическими упражнениями, оптимизирует собственную двигательную активность не только во время учебных занятий, но и во внеаудиторное время, способствует формированию здорового образа жизни.

Использование ценностных, общекультурных, познавательных, информационных, лично-ориентированных компетенций расширяет круг познаний студенческой молодежи. Улучшение качества обучения и воспитания в вузе зависит от многих факторов: от уровня научно-методической подготовки преподавателей, от валеологической образованности преподавателей, от состояния учебно-материальной базы, от морально-психологического климата, от степени взаимодействия педагогов со студентами. Поэтому большое значение имеет системный подход к совершенствованию всех сторон педагогического процесса при одновременном выделении особо актуальных задач для определённого периода и выбора оптимальных вариантов их решений [6]. Оптимизация физического воспитания не представляет собой какой-то особый метод или приём. Это целенаправленный подход к построению педагогического процесса на основе закономерностей и принципов теорий и методики физического воспитания, сознательный научно - обоснованно (а не стихийный, не случайный) выбор наилучшего для конкретных условий, ситуаций вариантов построения занятий и учебного процесса в целом. Следовательно, с целью повышения эффективности занятий по физическому воспитанию в программы включают не только проверенные практикой, а и новые организационные методы. В последние годы всё шире в физическое воспитание студенческой молодежи внедряются спортивно-ориентированные технологии, что способствует повышению интереса студентов к физической культуре в образовательном пространстве вуза. *Задача* применения данной технологии состоит в вовлечении студентов вуза в регулярные и доступные занятия определенным (лично выбранным) видом спорта. Результатом внедрения спортивно-ориентированных технологий в процесс физического воспитания является поэтапное повышение уровня знаний студентов по физической культуре, по определенному виду спорта, повышение уровня двигательной активности, как в учебное, так и во внеурочное время. Спортивно ориентированная 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 и оценивать способности и формировать устойчивую потребность в регулярных занятиях. Она логически оправдана для студентов основного отделения, которые практически здоровы, но недостаточно подготовлены для занятий в отделении спортивного совершенствования, где осуществляется подготовка сборных команд вуза [1,]. Ориентация на тренирующий эффект – оптимизирующий фактор для развития основных физических качеств, что необходимо для юношеского возраста, когда происходят активные процессы физического развития. Следовательно, выбор учебной программы спортивной направленности является потребностью студентов основного отделения, что нужно учитывать при организации учебного процесса и коррекции содержания рабочей программы. Гуманитарная направленность и демократичный подход в выборе вида спорта является более действенным в ходе спортивного совершенствования студентов, но он не исключает строгую по-

следовательность усвоения учебного материала. Физическое воспитание в гуманном обществе, считает Т. Круцевич, должно быть валеологически сориентированным, то есть придерживаться оздоровительного принципа в организации и проведении занятий по физической культуре. Основные задачи физического воспитания студенческой молодежи в данном контексте заключаются в том, чтобы:

- дать студентам знания и сформировать навыки соблюдения здорового образа жизни;
- сформировать у них стойкую привычку к ежедневным занятиям физическими упражнениями, используя разные рациональные формы;
- проводить систематические физические тренировки с оздоровительной или спортивной направленностью;
- информировать студентов о главных ценностях физической культуры и спорта [3].

Реализация процесса физического воспитания в рамках демократизации и личностного ориентирования системы образования должна базироваться на принципах педагогики сотрудничества. Использование личностно ориентированного подхода, так же как и дифференцированного и индивидуального подходов, является неременным условием эффективного решения образовательных, оздоровительных и развивающих задач физического воспитания. Разрабатываемые личностно ориентированные технологии предусматривают распределение занимающихся физическими упражнениями на типологические группы для более объективного учета индивидуальных и групповых особенностей студентов. Одна из составляющих личностно-ориентированного подхода – это диалогичность, когда педагог и студент совместно решают задачи совершенствования знаний, умений и навыков. Преподавателю, ведущему этот диалог, необходимо обладать релевантной информацией о потребностях студентов в сфере физической культуры и спорта [5]. Если студенты должны будут перейти к сознательному выбору формы занятий и начнут задумываться о своих физических кондициях, то они станут активным элементом системы обучения. Таким образом, студентам предоставляется более широкий выбор различных форм физкультурно-спортивной деятельности с учетом их личных интересов, склонностей и способностей. Вместе с тем подобная система и организация учебных занятий будет повышать творческий потенциал преподавателей, побуждая их к постоянному совершенствованию. Мотивационное обеспечение в спортивно-ориентированном физическом воспитании во многом зависит от правильного методико-практического построения занятий, которое детерминируется адекватным влиянием физических упражнений, природных и социальных факторов на организм занимающихся [2]. Для эффективности физического воспитания целесообразно применять спортивно-ориентированное направление на основе видов спорта, реализующееся через учебную программу, подразумевающую единение совокупных принципов:

- соответствия программного материала базовым, фундаментальным основам науки о физической культуре;

- структурного единства содержания программы по спортивно ориентированному физическому воспитанию с учетом личностного развития и становления студента.

Регуляция физических нагрузок на учебно-тренировочных занятиях по виду спорта играет важную роль в формировании всесторонне развитой и подготовленной личности при условии сохранения интереса к занятиям. При планировании занятий необходимо учитывать здоровье сберегающие технологии физического воспитания и спортивной тренировки, особенно в выборе и реализации таких объемов, интенсивностей и тренирующих воздействий, которые являются адекватными оперативному и текущему состоянию занимающегося. В целях дальнейшего совершенствования программ физического воспитания с использованием спортивно ориентированных технологий необходимо постоянно изучать физкультурно-спортивные интересы студентов, их потребности в двигательной активности, мотивационную сферу, образ жизни. Это все позволит определиться в приоритетах выбора технологий обучения. Вопросы оптимизации процесса физического воспитания студентов за последние годы не утратили своей актуальности. Об этом свидетельствует большое количество научных исследований и публикаций.

Выводы:

1. Вопросы оптимизации процесса студенческой молодежи на основе применения технологии спортивно-ориентированной при двигательной активности не утратили своей актуальности.

2. Уровень физической подготовленности и состояние здоровья студентов в последние годы имеет тенденцию к снижению, что вызывает повышенную обеспокоенность.

3. Процесс совершенствования физического воспитания студентов, улучшения их физической подготовленности, в основном, строится на общей теории физического воспитания, при этом, как правило, не учитываются индивидуальные особенности студента.

4. Формирования мотива к физическому и духовному самосовершенствованию студентов необходимо, чтобы предлагаемые инновационные технологии физического воспитания применялись в целостном образовательном пространстве учебного заведения. Это позволит реализовать интересы и потребности студентов к регулярным занятиям по физическому воспитанию.

Надо отметить, что не одна дисциплина в системе вузовского образования кроме физического воспитания, не способна формировать большое количество личностных качеств человека, готовя ее не только для выполнения трудовых функций, но и в реализации других потребностей в процессе жизнедеятельности. То есть, это действительно эффективное средство преобразования студенческой молодежи от статистов в активных участников социальных процессов.

Перспективы дальнейших исследований в процессе физического воспитания средств и методов спортивной подготовки надо считать мощным инструментом социализации личности вообще и молодежи в частности.

Литература

1. *Бальсевич, В. К.* Спортивно-ориентированное физическое воспитание в общеобразовательной школе [Текст] / В. К. Бальсевич // Спорт в школе (приложение к «Первое сентября»). – 2004. – № 4. – С. 5–7.
2. *Ильин, Е. П.* Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2000. – 211 с.
3. *Лубышева Л. И.* Спортизация общеобразовательных школ и механизмы ее реализации [Электронный ресурс] / Л. И. Лубышева. – 2003. – www.teoriya.ru.
4. Соціологія : підручник / Н. П. Осипова, В. Д. Воднік, Г. П. Клімова та ін. ; за ред. Н. П. Осипової. – К. : Юрінком Інтер, 2003. – 336 с.
5. Соціологія : навч. посіб. для студентів ВНЗ, аспірантів, викладачів / Танчин І. З. – 3-тє вид., перероб. і доп.– К., 2008. – 351 с.
6. *Бальсевич, В. К.* Конверсия высоких технологий спортивной подготовки как актуальное направление совершенствования физического воспитания и спорта для всех / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 4. – С. 21–22.
7. *Андрющенко Л. Б.* Спортивно ориентированная технология обучения студентов по предмету «физическая культура» // Л. Б. Андрющенко. – Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 2. – С. 47.
8. Теория и методика физического воспитания / под ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олимпийская литература, 2003. – Т. 2. – 390 с.
9. *Григоренко, В. Г.* Системний підхід в організації професійної підготовки студентів вищих педагогічних закладів / В. Г. Григоренко, Б. Г. Шеремет, В. М. Пристинський // Науковий вісник Південноукраїнського державного педагогічного університету ім. К. Д. Ушинського : збірник наук пр. – Одеса : ПУДПУ, 2002. – Вип. 8–9. – С. 126–132.
10. *Фрэнклин, Р.* Мотивация поведения: биологические, когнитивные и социальные аспекты / Р. Френклин.– СПб. : Питер, 2003. – 5-е изд. – 652 с.

References

1. *Balsevich, V. K.* Sports-oriented physical education in secondary school [Text] / Sports School (supplement to «The First of September»). – 2004. – № 4. – S. 5–7.
2. *Ilyin, E.P.* Motivation and motives / EP Ilyin. – SPb. : Peter, 2000. – 211 p.
3. *Lubysheva, L. I.* Sportizatsiya schools and mechanisms for its implementation [electronic resource] / L. I. Lubysheva. – 2003. – www.teoriya.ru.
4. Sotsiologiya : pidruchnik / N. P. Osipova, V. D. Vodnik, G. P. Klimova ta in. ; for ed. N. P. Osipovoї. – K. : INTER Yurinkom, 2003. – 336 p.
5. Sotsiologiya : Navch. posib. studentiv for BIS, aspirantiv, vkladachiv / Tanchin I. Z. – 3-te view pererob. i add. – K., 2008. – 351 p.
6. *Balsevich, V. K.* Conversion of high tech sports training as the actual direction of improving physical education and sport for all / V. K. Balsevich // Theory and Practice of Physical Culture. 1993. – № 4. – p. 21–22.

7. *Andryushchenko, L. B.* Sports oriented technology training of students on the subject «physical culture» // *L. B. Andryushchenko // Theory and praktichka physical culture.* – 2002. – № 2. – S. 47.

8. *Theory and methods of physical education / Ed. T. Y. Krutsevich.* – K. : Olympic Books, 2003. – Т. 2. – 390 p.

9. *Grigorenko, V. G.* Systemic pidhid in organizatsii profesijnoї pidgotovki studentiv vischih pedagogichnih zakladiv / *V. G. Grigorenko, B. G. Sheremet, V. Pristinsky // Naukova News Pivdennoukraїnskogo sovereign pedagogichnogo universitetu im. K. D. Ushinskogo : zbirnik Sciences etc.* – Odesa : PUDPU, 2002. – Vip. 8–9. – P. 126–132.

10. *Franklin, R.* Motivation behavior: biological, cognitive and social aspects / *R. Frenklin.* – SPb. : Peter, 2003. – 5-th ed. – 652 p.

УДК 768

А. К. Тертишна, С. О. Черненко

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

**ФОРМУВАННЯ У СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ
ПОТРЕБИ ФІЗИЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ В ПРОЦЕСІ
САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ**

А. К. Тертышная, С. А. Черненко

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

**ФОРМИРОВАНИЕ У СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ
ПОТРЕБНОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО УСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
В ПРОЦЕССЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ**

A. K. Tertyshnaya, S. O. Chernenko

*Donbass State Engineering Academy
(Kramatorsk, Ukraine)*

**FORMATION AT THE STUDENTS OF MAXIMUM EDUCATIONAL
INSTITUTIONS OF NEED OF PHYSICAL PERFECTION DURING
INDEPENDENT EMPLOYMENT**

Анотація. У статті розкриваються сучасні погляди авторів на проблему формування потреби фізичного удосконалювання в студентів вузів у процесі самостійних занять. Узагальнені рекомендації дозволяють уточнити теоретичні і практичні основи потреби в самостійних заняттях фізичними вправами, загартовуванні, прилученні студентів до здорового способу життя.

Ключові слова: метод, прийом, студент, фізичне виховання, контроль.

Аннотация. В статье раскрываются современные взгляды авторов на проблему формирования потребности физического совершенствования у студентов вузов в процессе самостоятельных занятий. Обобщенные рекомендации позволяют уточнить теоретические и практические основы потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями, закаливании, приобщении студентов к здоровому образу жизни.

Ключевые слова: метод, прием, студент, физическое воспитание, контроль.

Summary. Formation at the students of maximum educational institutions of need of physical perfection during independent employment. In this article one can find out modern authors opinion on problem formation requirement in physical improving among students in process of independent physical exercises. General results allow to specify the theoretical and practical basis requirement in independent physical exercises, hardening, joining students in healthy life.

Keywords: a method, reception, student, physical education, control.

Постановка проблеми в загальному вигляді та її актуальність. У сучасному ритмі життя жемучись за знаннями, моральним вдосконаленням своєї особистості студенти повинні пам'ятати, що невід'ємною частиною їх життя повинна бути фізична активність. Важливою формою роботи з виховання у майбутніх інженерів потреби фізичного вдосконалення є самостійні заняття з фізичної культури і спорту. Вони розглядаються як логічне продовження обов'язкових навчальних занять з фізичного виховання та спортивного вдосконалення. В процесі організації і проведення самостійних занять є великі можливості вдосконалювати у студентів рухові якості, формувати потреби фізичного виховання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Ряд авторів [2, 5, 9, 11, 12, 13] вказують, що основними напрямками вдосконалення самостійної роботи студентів є: теоретичне і методичне забезпечення самостійних занять фізичною культурою і спортом; включення до планування фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи організацію і проведення самостійних занять в гуртожитках; залучення фізкультурного активу з числа студентів-спортсменів до організації і проведення самостійних занять з фізичної культури і спорту; організація і проведення спортивно-масових і оздоровчих заходів за місцем проживання студентів.

Таким чином, необхідно спрямувати дослідження не тільки на вивчення активних форм проведення самостійної роботи студентів, але і на визначення основних факторів, що впливають на ефективність цього процесу.

Мета і завдання дослідження: Вивчити особливості фізичного виховання в формі самостійних занять вищих навчальних закладах.

1. Охарактеризувати основні форми самостійних занять яки сприяють у студентів стійкого інтересу до занять фізичною культурою і спортом.

2. Визначити основні причини, що впливають на ефективність самостійної роботи студентів.

Виклад основного матеріалу. Для формування у студентів потреби фізичного вдосконалення необхідно, насамперед, розробити програму самостійних занять фізичними вправами в інституті, гуртожитку та за місцем проживання студентів, яка допомагає професійно вирішувати питання їх програмно-методичного забезпечення.

Організуючи самостійні заняття з фізичної культури і спорту студентам вищих технічних навчальних закладів потрібно розповісти, що чотирьох годин обов'язкових навчальних занять з фізичного виховання на тиждень не вистачає для підтримання на стабільному рівні їхньої працездатності. Навіть підтримуючий тижневий руховий режим студентів повинен складати не менше 6–7 годин, а для розвиваючого рухового режиму потрібно 8–10 годин. Тому для підвищення рівня фізичної підготовленості студентів й необхідно впроваджувати самостійні заняття фізичними вправами за місцем проживання. Це також сприяє розвитку системи самоврядування фізкультурно-оздоровчою і спортивною роботою у вищих технічних навчальних закладах [16].

Програма самостійних занять фізичними вправами повинна включати методичне забезпечення, прийоми самоконтролю за динамікою фізичної підготовленості студентів, форми і методи самостійних занять, оперативні засоби самооцінки ефективності цих занять і їхнього впливу на підвищення рівня фізичного розвитку і рухової підготовленості. Реалізація змісту програми самостійних занять фізичними вправами повинна передбачати навчання студентів методиці проведення самоконтролю за своїм психофізичним станом і фізичною підготовленістю. Вибір засобів самоконтролю, послідовність і періодичність їх використання, урахування змін, що відбуваються під впливом занять фізичними вправами, визначалися необхідністю одержання повної й об'єктивної інформації про стан здоров'я, працездатність і спрямованість впливу на організм самостійних занять фізичною культурою і спортом [9].

Подані в програмі критерії оцінювання фізичної підготовленості дозволять студентам у будь-який час визначити як співвідносяться показані ними результати з навчальними і контрольними нормативами, чи рівномірно розвивається в них сила, швидкість, витривалість та інші необхідні майбутньому інженеру фізичні якості. При виявленні відставання в якомусь із напрямків студентам даються необхідні рекомендації щодо перегляду змісту занять з використанням індивідуальних програм розвитку основних фізичних якостей. У цьому випадку також перевіряється фізична підготовленість і методика розвитку у студентів умінь і навичок самостійно займатися фізичними вправами Т. В. Палаганюк (1998), М. І. Петренко (1997), В. І. Старшінов (1987).

Студентів першого курсу потрібно також навчити умінню визначати вихідні рівні фізичного розвитку і рухової підготовленості, які заносяться у щоденники самоконтролю. Ця система самоконтролю побудована на основі виконання простих і доступних тестів, здачі іспитів тощо. У процесі реалізації заходів щодо навчання студентів методиці самоконтролю також вирішуються завдання підвищення їхньої самосвідомості при вивченні свого організму, визначення енергетичних витрат організму на ті чи інші фізичні вправи, рухо-

вого режиму для розвитку фізичних якостей, уміння об'єктивно оцінювати самопочуття і працездатність [9].

Поряд з навчанням студентів методики проведення самоконтролю за своїм фізичним розвитком, їм необхідно давати рекомендації щодо підвищення ефективності навчальної діяльності у вищому технічному навчально-музакладі шляхом раціональної організації праці і відпочинку. Вони повинні засвоїти, що їхня життєдіяльність залежить від цілого ряду зовнішніх чинників, таких як місце проживання і відстань до університету, розклад навчальних занять і їх кількість, складання іспитів і проведення канікул, виробнича практика та інше. У зв'язку з цим студентам рекомендується вести здоровий спосіб життя, раціонально харчуватися, вміти регулювати надмірну психофізичну напруженість, використовувати засоби відновлення, запобігати шкідливим звичкам, дотримуватися розвиваючого рухового режиму В. І. Глухов (1989).

Важливим елементом здорового способу життя студентів є щоденне проведення ранкової гігієнічної гімнастики, яка сприяє підготовці організму до працездатного стану, зміцнює опорно-руховий апарат, зберігає набуті рухові здібності. У комплекси ранкової гігієнічної гімнастики рекомендується включати 8–10 вправ, які необхідно повторювати 10–12 разів кожна. Необхідно звернути увагу на включення вправ для всіх груп м'язів, на дихання, розвиток гнучкості, рухливості в суглобах, а також на ходьбу, біг і вправи на розслаблення м'язів. Тривалість ранкової гімнастики не повинна перевищувати 12–15 хвилин при виконанні вправ з інтенсивністю частоти серцевих скорочень 120–130 ударів за хвилину. В кінці проведення гігієнічної гімнастики навантаження знижується і виконуються вправи на дихання та розслаблення м'язів, що приводить організм у спокійний стан. Виконання ранкової гігієнічної гімнастики рекомендується поєднувати з загартовуючими процедурами. Систематичне застосування загартовуючих процедур зменшує число простудних захворювань, а в окремих випадках майже повністю виключає їх. При проведенні цих процедур студенти повинні дотримуватися таких правил загартовування: починати виконувати загартовуючі процедури при звичних для студента температурах повітря і води; тривалість і силу впливу загартовуючих процедур необхідно нарощувати поступово; загартовування варто проводити щодня без перерв і тривалий строк; для підвищення ефективності загартовування, його необхідно поєднувати з іншими процедурами (масажем, сауною), які здійснюються в активному режимі, тобто з виконанням фізичних вправ або якоїсь фізичної роботи; загартовуючі процедури необхідно проводити в гарному настрої, так щоб вона приносила задоволення, оскільки позитивні емоції повністю виключають негативні ефекти охолодження або дії жару; у процесі загартовування необхідно здійснювати постійний самоконтроль. Загартований студент легше переносить психофізичні навантаження, стає працездатнішим, менше стомлюється [6].

У процесі життєдіяльності студентів необхідно застосовувати різноманітні форми підвищення рухової активності. Проведення під час їхньої самопідготовки фізкультурних пауз є ефективною формою попередження стомлення й підтримки високої працездатності. У режимі навчального дня студен-

там потрібно через кожні 2 години проводити фізкультурні паузи тривалістю 5–7 хвилин. Такі паузи дають значно більший ефект відновленню працездатності, ніж тривалий пасивний відпочинок. Крім того, ефективним засобом зменшення втоми і підтримки високого рівня працездатності студентів на навчальних заняттях є фізкультурні хвилинки. Це скорочені фізкультурні паузи, які виконуються протягом 2–3 хвилин через кожні 45 хвилин навчання. Вони не вимагають складної координації рухів, але позитивно впливають на основні м'язові групи.

Одною з основних форм виховання у студентів вищих технічних навчальних закладів потреби фізичного вдосконалення є самостійні заняття фізичними вправами за місцем проживання. Ці заняття потрібно проводити за принципом комплексного підходу, тобто спрямувати на розвиток фізичних і інтелектуальних здібностей, зміцнення здоров'я, підвищення загальної працездатності. Тому у заняття включаються фізичні вправи з різних видів спорту, неінтенсивний біг, спортивні ігри, вправи на збереження координаційних здібностей і силових показників. Відповідний тижневий графік додаткових самостійних занять дає можливість студентам без великого напруження довести руховий режим тривалістю до 6–8 годин на тиждень.

Ефективним засобом самостійних занять студентів вищих технічних навчальних закладів є ходьба з чергуванням бігу. Вона дає можливість поступово нарощувати навантаження і контролювати його у відповідності з індивідуальними можливостями студентів. Після привикання організму до цього навантаження переходять до безупинного бігу. Для студентів різних рівнів фізичної підготовленості рекомендуються різні тренувальні засоби: початківцям – легкий рівномірний біг від 20 до 30 хвилин при пульсі 120–130 ударів за хвилину; студентам – спортсменам – тривалий рівномірний біг по рівній трасі від 60 до 120 хвилин при пульсі 132–144 удари за хвилину (тренування проводити раз на тиждень); добре підготовленим бігунам – кросовий біг від 30 до 90 хвилин при пульсі 144–156 ударів за хвилину (тренування проводяться 1–2 рази на тиждень). Ходьба, тривалий біг, крос у рівномірному темпі сприяє гармонічному розвитку організму, дихальної і серцево-судинної систем, поліпшує обмін речовин, підвищує психофізичний тонус. Цілорічні заняття на відкритому повітрі загартовують студентів і попереджують захворювання.

На самостійних заняттях рекомендується застосовувати фізичні вправи ритмічної гімнастики. Підбір нескладних фізичних вправ-комплексів, дає можливість виконувати їх без пауз для відпочинку у швидкому темпі, обумовленому музичним супроводом. У комплекси включаються вправи для всіх основних груп м'язів і частин тіла: махові й кругові рухи руками і ногами; нахили і повороти тулуба і голови; присідання і випади; різні сполучення рухів, а також вправи в упорах, у положенні сидячи і лежачи. До комбінацій вправ входять також стрибки на двох і на одній нозі, біг на місці і з невеликим просуванням у різних напрямках, танцювальні елементи.

Виконання вправ у швидкому темпі ефективно впливає на опорно-руховий апарат, серцево-судинну і дихальну системи. Залежно від поставле-

них завдань комплекси вправ ритмічної гімнастики можна виконувати під час ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультурних пауз, спортивної розминки або на спеціальних самостійних заняттях. Маючи набори вправ ритмічної гімнастики кожний студент може самостійно скласти будь-який комплекс і виконувати його протягом певного періоду часу К. Купер (1976).

Велике значення у формуванні в студентів потреби фізичного вдосконалення в процесі самостійних занять має атлетична гімнастика. Це пов'язано з тим, що юнаки люблять силові вправи, які сприяють розвитку силових якостей, формуванню гарної постави. Розпочинаються заняття атлетичними вправами розминкою, до якої входять ходьба, повільний біг, гімнастичні вправи для всіх груп м'язів. Після розминки виконують комплекс атлетичної гімнастики, до якого входять вправи для плечового поясу, рук, тулуба, шиї, м'язів ніг і для формування правильної постави. Це різноманітні вправи з гантелями масою 5–12 кг (нахили, повороти, кругові рухи тулуба, жими, присідання, опускання і піднімання гантелей прямими руками у різних напрямках, піднімання й опускання тулуба з гантелями за головою, лежачи на лаві); вправи з гирями масою 16, 24, 32 кг (піднімання гир до плеча, на груди однією і двома руками, поштовх, ривок і жим однієї і двох гир, кидання гирі на дальність, жонгливання гирями); вправи з еспандером (випрямлення рук у сторони, згинання і розгинання рук у ліктьових суглобах із положення стоячи на ручці еспандера, розтягування еспандера до рівня плечей); вправи з металевою палицею масою 5–15 кг (ривки різними хватками, жим стоячи, сидячи від грудей, з-за голови, згинання і випрямлення рук у ліктьових суглобах); різноманітні вправи на тренажерах і блокових пристосовуваннях; вправи в ізометричному режимі роботи м'язів; вправи зі штангою (маса штанги підбирається індивідуально в залежності від фізичної підготовленості студента). Це такі вправи, як: підйом штанги до грудей, на груди, із підсідом і без підсіду; присідання зі штангою на плечах, на грудях, за спиною; жим штанги в положенні лежачи на похилій площині лави; поштовх штанги від грудей, поштовх штанги з підсідом; повороти, нахили, підскоки, підстрибування зі штангою на плечах; ривок і поштовх тощо С. О. Сичов (1997).

Сприяють формуванню у студентів потреби фізичного вдосконалення і заняття рухливими та спортивними іграми. Їх відрізняє від інших видів фізичних вправ різноманітна рухова діяльність і маса позитивних емоцій, які ефективно знімають відчуття втоми, тонізують нервову систему, покращують емоційний стан, підвищують розумову й фізичну працездатність. У процесі ігор виховуються також і моральні якості: товарицькість, почуття дружби, спроможність жертвувати особистими інтересами заради інтересів колективу. Корисність ігор ще й в тому, що їх можна приводити на відкритому повітрі. Спортивні ігри, в порівнянні з рухливими, потребують кращого володіння техніки гри і знань правил суддівства, щовизначає взаємовідносини і поведінку студентів на спортивному майданчику. Поширеними спортивними

іграми серед студентів вищих технічних навчальних закладів є волейбол, футбол, баскетбол, теніс та ін.

Важливим засобом формування у студентів потреби фізичного вдосконалення є походи вихідного дня. Необхідною умовою участі у поході повинна бути фізична і спеціальна туристська підготовка, систематичні заняття фізичними вправами і спортом. Найпоширенішим серед студентів вищих технічних навчальних закладів є одноденний похід тривалістю 6–7 годин. Згідно графіка розпочинають похід о 7–8 годинах ранку, а повертаються з походу о 18–19 годинах. Напрямок походу визначається за допомогою карти і компасу. При обранні маршруту враховуються природні особливості, рельєф місцевості, наявність питної води, екскурсійних об'єктів.

Особливе значення у формуванні в студентів потреби фізичного вдосконалення має фізкультурно-масова і оздоровча робота. Цю роботу потрібно організовувати як на спортивних базах навчальних закладів, так і в студентських гуртожитках. Щорічно у навчальних закладах треба організовувати спартакіади, змагання з різних видів спорту серед факультетів, курсів, навчальних груп. Методичне забезпечення організації фізкультурно-масових і оздоровчих заходів здійснює кафедра фізичного виховання університету, яка допомагає підготувати навчальні програми з різних видів спорту, календарі і положення про фізкультурно-масові і оздоровчі заходи, огляди, конкурси тощо. Крім того, кафедра фізичного виховання забезпечує студентів методичними розробками щодо застосування в режимі дня фізичних вправ, загартовуючих процедур, оздоровчого бігу, професійно –прикладних фізичних вправ, комплексів атлетичної і ритмічної гімнастики, автогенного тренування тощо [2].

Реалізація на практиці рекомендацій щодо самостійних занять фізичними вправами дозволить довести рухову активність студентів вищих технічних навчальних закладів до 6–8 годин на тиждень, сформує в них необхідні уміння і навички регулярних занять фізичними вправами. Це сприятиме підвищенню відповідальності за свою фізичну підготовленість, покращенню здоров'я, розширенню рівня знань з фізичної культури і спорту. У студентів також сформується інтерес і переконання у життєвій необхідності систематичних занять фізичними вправами в режимі дня, у соціальних цінностях фізичної культури, яка стане важливою умовою формування в студентів потреби фізичного вдосконалення.

З виявлених результатів опитування (рисунок 1) основні причини, що впливають на ефективність самостійної роботи: 18,8 % – сімейні обставини; 5,6 % – житлові умови; 11,3 % – недостатнє володіння навичками самостійної роботи; 24,5 % – заняття трудовою діяльністю, улюбленою справою; 30,1 % – інше.

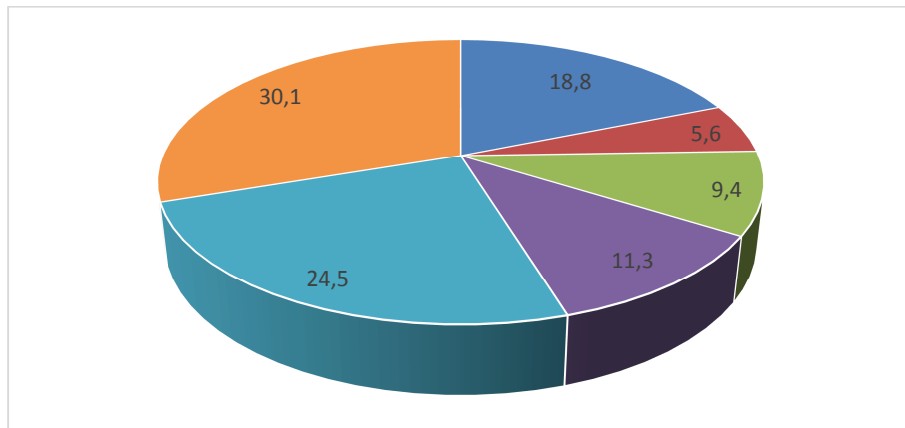


Рисунок 1 – Порівняльний аналіз причин, які впливають на ефективність самостійної роботи студентів

Таким чином, третина студентів потребує більш якісної теоретичної та пропагандистської роботи для розпочинання самостійного вдосконалення своєї фізичної форми, покращення самопочуття внаслідок занять фізичною культурою. Дане положення спонукає деканати і кафедри до пошуку шляхів більш дієвого стимулювання самостійної учбової роботи студентів. Наприклад, в зарубіжній практиці для цього використовують два способи. По-перше, різко підвищуються вимоги викладачів до знань студентів на іспитах, по-друге, прикріплюють студентів до одного з викладачів, який в кінці кожного тижня перевіряє, що студент вивчив і освоїв за цей тиждень, на скільки регулярно він працює [1].

Висновки. На основі проведеного аналізу сучасних уявлень про особливості і зміст самостійної роботи студентів можна сформулювати наступні основні положення:

1. Знання, способи діяльності і критерії оцінок не передаються від викладача до студента в готовому вигляді, а освоюються останнім в результаті активної, поетапної і цілеспрямованої самостійної пізнавальної діяльності.

2. Відповідно до цілей навчання викладач повинен створити і забезпечити адекватне функціонування комплексу, навчально-методичного забезпечення – системи посібників-керівництва зі всіх тем даної дисципліни

3. Основні причини впливаючі на ефективність самостійної роботи студентів це: ініція, лінь; заняття трудовою діяльністю, улюбленною справою.

Перспектива подальших досліджень. Подальші дослідження необхідно спрямувати на вивчення системного аналізу факторів, що впливають на успішність управління самостійної роботи студентів з урахуванням віку і статі.

Література

1. *Ашмарин, Б. А.* Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Ашмарин Б. А. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 223 с.

2. *Бауэр, В. Г.* Взаимосвязь целей и форм участия студентов в физкультурно-спортивной деятельности / Бауэр В. Г., Виленский М. Я. // Теория и практика физической культуры. – 1988. – № 12. – С. 14–16.

3. *Ведмеденко, Б. Ф.* Методичні рекомендації по розвитку і закріпленню у студентів технічного вузу інтересу до занять фізичною культурою і спортом / Ведмеденко Б. Ф., Кубасов В. І. – К., 1987. – С. 8–12.

4. *Ведмеденко, Б. Ф.* Теоретичні основи і практика виховання молоді засобами фізичної культури : навчальний посібник / Ведмеденко Б. Ф. – К. : ІСДО, 1993. – 41 с.

5. *Виленский, М. Я.* Формирование потребности в физическом совершенствовании как психолого-педагогическая проблема / Виленский М. Я., Внуков А. П. // Физическая культура в научной организации учебного труда студентов педагогического института. – М., 1981. – С. 109–124.

6. Физическая культура студента / Виленский М. Я., Зайцев А. И., Ильинич В. И., Коваленко В. А., Щербаков В. Г. – М., 1999. – С. 144–150.

7. *Глухов, В. И.* Физическая культура и формирование здорового образа жизни / Глухов В. И. – К. : Здоров'я, 1989. – 72 с.

8. *Деркач, Т. С.* Формирование профессиональной направленности студентов во внеучебной работе / Деркач Т. С. – Ярославль, 1972 – 126 с.

9. *Ерина, С. И.*, Особенности содержания и структуры досуга студенческой молодежи / Ерина С. И., Курочкин П. И., Шарапов Е. П. // Актуальные проблемы психолого-педагогической подготовки студентов. – Ярославль : ЯГУ, 1990 – С. 64–72.

10. *Купер, К.* Новая аэробика / Купер К. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – 125 с.

11. Самостійні заняття студентів фізичною культурою / уклад. Палагнюк Т. В. – Чернівці, 1998 – С.6–9.

12. *Петренко, М. І.* Самостійні заняття студентів з фізичного виховання / Петренко М. І. – Вінниця, 1997 – С. 7–11.

13. *Старшинов, В. И.* Самостоятельные занятия физической культурой студентов инженерных вузов : учебное пособие / Старшинов В. И. – М. : МИФИ, 1987. – С. 31–47.

14. *Сичов, С. О.* Атлетизм : навчальний посібник / Сичов С. О. – Київ, 1997. – 62 с.

15. *Туленков, М. В.* Формування у студентів потреби фізичного вдосконалення / Туленков М. В., Зубалій М. Д. // Соціально-психологічні проблеми професійної підготовки майбутнього вчителя: Тези доп. і повідом. міжвуз. наук. практич. конф. – К. : КДПІ, 1992. – Ч.ІІІ. – С. 387–388.

16. *Щербина, В. А.* Физическая культура студентов технических вузов / Щербина В. А. – К., 1993.

References

1. *Ashmarin, B. A.* Theory and methods of educational research in physical education. – М. : Physical Education and Sports, 1978. – 223 p.

2. *Bauer, V. G., Vilna, M. I* Interconnection objectives and forms of student participation in sports activity // Theory and Practice of Physical Culture. – 1988. – № 12. – S. 14–16.

3. *Vedmedenko, B. F.*, Kubasov V. I. Metodichni rekomendatsii on rozvitku i have zakriplennyu studentiv tehničnogo university interesu to take fizichnoyu culture i sport. – K., 1987. – S. 8–12.

4. *Vedmedenko B. F.* Basics of Teoretichni i practice vihovannya molodi zasobami fizichnoï culture. The Teaching posibnik. – K. : ISDO, 1993. – 41 p.

5. *Vilna, M. J.* The grandson of AP Formation of requirement for physical perfection as a psychological and pedagogical problem // Physical culture in the scientific organization of educational work of students of pedagogical institute. – M., 1981. – S. 109–124.

6. Physical education students / Vilna M. J., Zaitsev A. I., Ilyinich V. I., Kovalenko V. A., Shcherbakov V.G. – M., 1999. – S. 144–150.

7. *Glukhov, V. I.* Physical culture and promoting a healthy lifestyle. – K. : Health Protection, 1989. – 72 p.

8. *Derkach, T. S.* Formation of a professional orientation of students in extra-curricular work. – Yaroslavl, 1972. – 126 p.

9. *Erin, S. I.*, Kurochkin, P. I., Sharapov, E. P. Features of the content and structure of leisure of students // Actual problems of psycho-pedagogical preparation of students. – Yaroslavl : YSU, 1990. – P. 64–72.

10. *Cooper, K.* New aerobics. – M. : Physical Education and Sports, 1976. – 125 p.

11. Samostiyni zanyattya studentiv fizichnoyu culture / Palaganyuk T. V. – Chernivtsi, 1998. – P. 6–9.

12. *Petrenko, M. I.* Samostiyni zanyattya studentiv s fizichnogo vihovannya. – Vinnitsa, 1997. – P. 7–11.

13. *Starshinov, V. I.* Independent physical training of students of engineering colleges. Tutorial. – M. : MIFI, 1987. – P. 31–47.

14. *Sichov, S. O.* Athleticism. The Teaching posibnik. – Kyiv, 1997. – 62 p.

15. *Tulenkov, M. V.*, Zubaliy M. D. Formuvannya in studentiv require fizichnogo vdoskonalennya // Sotsialno-psihologichni problemi profesiynoi pidgotovki maybutnogo vchitelya: Tezi ext. i povidom. mizhvuz. Sciences. Practical. konf. – K. : KDPI, 1992. – CH. III. – S. 387–388.

16. *Shcherbina, V. A.* Physical training of students of technical colleges. – K., 1993.

О. І. Холодний, П. Є. Герасименко

ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»

(м. Слов'янськ, Україна)

**ВАГОМІСТЬ ФАКТОРІВ, ЩО ХАРАКТЕРИЗУЮТЬ
ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ**

(за матеріалами анкетного опитування мешканців Донецької області)

А. И. Холодный, П. Е. Герасименко

ГВУЗ «Донбасский государственный педагогический университет»

(г. Славянск, Украина)

**ЗНАЧИМОСТЬ ФАКТОРОВ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ
ЗОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

(по материалам анкетного опроса жителей Донецкой области)

A. I. Kholodnij, P. E. Gerasimenko

Donbas state pedagogical university

(Slovyansk, Ukraine)

**SIGNIFICANT FACTORS THAT CHARACTERIZE
HEALTHY LIFESTYLE**

Анотація. У статті аналізуються результати анкетного опитування жителів Донецької області, відносно значимості факторів, які характеризують здоровий спосіб життя. В результаті дослідження показано, що найбільш вагомим фактором являється «фізично активний спосіб життя». Виявлено, що найбільш важливим джерелом інформації про здоровий спосіб життя являється власний досвід респондентів.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, здоров'я, анкета, значимість факторів, фізично активний спосіб життя.

Аннотация. В статье анализируются результаты анкетного опроса жителей Донецкой области, относительно значимости факторов, характеризующих здоровый образ жизни. В результате исследования показано, что наиболее весомым фактором является «физически активный образ жизни». Выявлено, что наиболее важным источником информации о здоровом образе жизни является собственный опыт респондентов.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, здоровье, анкета, значимость факторов, физически активный образ жизни.

Summary. The results of Donetsk area inhabitants questionnaire, concerning the importance of the factors describing a healthy way of life are analyzed in article . As a result of researches it is shown, that the most significant factor is « physically active way of life ». It is revealed, that the major source of the information concerning a healthy way of life is own experience of respondents.

Key words: a healthy way of life, health, the questionnaire, the importance of factors, physically active way of life.

Постановка проблеми. В останні роки спостерігається підвищення інтересу до дослідження проблеми збереження здоров'я населення України [1, 2, 5, 7, 8 та ін.]. Багато в чому це обумовлено істотним зниженням тривалості життя громадян України, погіршенням якості їх життя, збільшенням кількості неінфекційних захворювань, широким поширенням куріння, збільшенням споживання алкоголю, а також рядом інших факторів які негативно впливають на здоров'я людини [4, 8].

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми. Одним з найважливіших напрямків вирішення даної проблеми, як показує аналіз спеціальної літератури, є формування в суспільстві потреби в здоровому способі життя [2, 3, 4, 8]. Це пов'язано з тим, що вплив факторів здорового способу життя на попередження неінфекційних захворювань в п'ять-шість разів ефективніше, ніж можливості лікувальної медицини [4]. Значимість даного факта в забезпеченні здоров'я людей за даними провідних науково-дослідних центрів становить 53% [8].

У сучасній науково-методичній літературі здоров'я людини трактується, як стан повного фізичного духовного і соціального благополуччя [6]. Це означає, що одним з ключових факторів, що характеризують здоров'я людини, є його фізичне здоров'я, яке забезпечується певним режимом рухової активності [2]. Як показує аналіз спеціальної літератури в даний час в Україні лише 13% населення залучено до організованих занять фізичною культурою і спортом [3], що значно нижче в порівнянні з розвиненими країнами [4].

Все вищевикладене дозволяє говорити про те, що вивчення всіх аспектів, пов'язаних з проблемою формування в сучасному суспільстві потреби в здоровому способі життя є важливим завданням, що має практичне значення.

Мета та завдання дослідження. Матеріали для дослідження були отримані в ході анкетного опитування 871 жителя Донецької області. Всі питання анкети були згруповані в три блоки (табл. 1). У першому блоці містилися питання (№ 1, № 2, № 3, № 4), спрямовані на оцінку респондентами факторів, що характеризують здоровий спосіб життя. Другий блок містив ряд питань (№ 5, № 6, № 7), пов'язаних з оцінкою ними значущості інформаційних джерел про здоровий спосіб життя. У третьому блоці містилися питання (№ 8, № 9, № 10), що дозволяють побічно оцінити форми практичної реалізації респондентами потреби в здоровому способі життя.

У процесі аналізу отриманого матеріалу передбачалося, що той чи інший фактор вважається значущим, якщо йому віддали перевагу більше 50% респондентів, а різниця в оцінці значущості факторів буде істотна, якщо вона перевищує 10 %.

Виклад основного матеріалу дослідження. Результати дослідження представлені в таблиці 1. Їх аналіз показує, що 60 % чоловіків 20–30 річного віку найбільш значущим чинником, що характеризує здоровий спосіб життя, вважають «відсутність шкідливих звичок». У групі жінок даного віку пріори-

тетним є фактор «фізично активний спосіб життя». Йому віддали перевагу 62,5 % респондентів. Звертає увагу високий відсоток респондентів чоловіків (20 %) виділили, як значущий, фактор «життя в своє задоволення».

У наступній віковій групі (30–40 років) значимість факторів змінюється. 60,8 % респондентів-чоловіків виділили, як суттєвий «фізично активний спосіб життя». У групі жінок (30–40 років) важливість фактора «фізично активний спосіб життя» зменшилася до 61 %, в той же час значно зросла значимість фактора «відсутність шкідливих звичок» (з 37,5 % до 52,2 %).

Для чоловіків 40–50 річного віку вагомість вищезгаданих факторів практично однакова, відповідно, 63,3 % і 56,6 %, в той час, як жінки даного віку вважають найбільш значущим «фізично активний спосіб життя» (67,3 %).

На думку більшості респондентів, заняття спортом не є характеристикою, що визначає сутність здорового способу життя. У всій вибірці йому віддали перевагу від 22,2 % до 37,5 % учасників анкетного опитування.

У процесі формування в суспільстві потреби в здоровому способі життя важливе значення мають інформаційні джерела. Результати дослідження показують, що у віці 20–30 років чоловіки не визначили головне джерело інформації про здоровий спосіб життя. На їхню думку, кожен з представлених в анкеті джерел інформації (№ 5, № 6, № 7) щодо рівнозначні. Їм віддали перевагу, відповідно, 40 %, 40 %, 20 % респондентів. Для жінок даного віку приблизно рівнозначними джерелами інформації є ЗМІ (56,2 %) і життєвий досвід (50 %).

У віковій групі 30–40 років, як впливає з результатів анкетного опитування, для 50 % чоловіків і 52,2 % жінок важливим джерелом інформації про здоровий спосіб життя є «власний життєвий досвід».

У наступній віковій групі (40–50 років) до «власного життєвого досвіду» (50%), як значимого джерела інформації, додається ЗМІ (52 %).

Третя група питань, що містяться в анкеті (№ 8, № 9, № 10), показує в першому наближенні форми практичної реалізації здорового способу життя. Як видно з представлених матеріалів (таблиця 1) переважна кількість респондентів, які представляють усі виділені вікові групи, використовують в даний час активні форми відпочинку. Значимість даного фактора досить висока і змінюється в досліджуваній вибірці від 62,2 % до 80 %.

Таблиця 1 – Результати анкетного опитування населення різних вікових груп

№ п/п	Вікові групи Стать (кількість респондентів)	20–30 (років)		30–40 (років)		40–50 (років)	
		чол. n = 145	жін. n = 136	чол. n = 166	жін. n = 190	чол. n = 138	жін. n = 96
1	2	3	4	5	6	7	8
1	На ваш погляд здоровий спосіб життя – це заняття спортом (так)	20%	37,5%	30,4%	22,2%	26,6%	28%

Продовження таблиці 1

1	2	3	4	5	6	7	8
2	На ваш погляд здоровий спосіб життя – це відсутність шкідливих звичок (так)	60%	37,5%	34,8%	52,2%	56,6%	43,4%
3	На Ваш погляд здоровий спосіб життя – це фізично-активний спосіб життя (так)	40%	62,5%	60,8%	61%	63,3%	67,3%
4	На Ваш погляд здоровий спосіб життя – це життя в своє задоволення (так)	20%	-	8,6%	2,2%	3,3%	2,2%
5	Інформацію про здоровий спосіб життя Ви отримуєте із засобів масової інформації (ЗМІ) (так)	40%	56,2%	39%	23,3%	50%	52%
6	Інформацію про здоровий спосіб життя Ви отримуєте від своїх друзів і родичів (так)	40%	18,7%	15,2%	15,5%	13,3%	11%
7	Інформацію про здоровий спосіб життя Ви отримуєте з власного життєвого досвіду (так)	20%	50%	50%	52,2%	50%	63%
8	Чи любите Ви дивитися спортивні передачі (так)	100%	50%	87%	50%	93%	61%
9	Чи використовуєте Ви активний відпочинок (так)	80%	81,2%	65%	62,2%	73,3%	76%
10	Чи займалися Ви спортом (так)	80%	56,2%	82,6%	50%	83,3%	59%

Висновки та перспективи подальших досліджень. Проведені дослідження показали, що більшість респондентів до найбільш значимого чинника, що характеризує здоровий спосіб життя, відносять «фізично активний спосіб життя». Результати дослідження також свідчать, що більшість респондентів інформацію про здоровий спосіб життя отримують в основному з власного досвіду. На їхню думку, засоби масової інформації не є значущим джере-

лом інформації про здоровий спосіб життя. Це може означати, що в газетах, журналах на телебаченні і радіо все ще не достатньо пропагується такий стиль життя.

Проведений аналіз свідчить про відповідальне ставлення респондентів до здорового способу життя. Так, більшість респондентів відзначили, що вони раніше займалися спортом (від 50 % до 83,3 %), а також що і в даний час вони використовують активні форми відпочинку (від 62,2 % до 81,2 %).

Подальші дослідження спрямовані на розробку програм зміцнення здоров'я різних груп населення.

Література

1. *Апанасенко, Г.* Рівень здоров'я і фізіологічні резерви організму / Г. Апанасенко, Л. Долженко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 1. – С. 17–21.

2. *Булатова, М.* Фитнес и двигательная активность: проблемы и пути решения / М. Булатова // Теория и методика физического воспитания и спорта. – 2007. – № 1. – С. 3–7.

3. Державна програма розвитку фізичної культури // Наука в олімпійському спорті. – 2007. – № 1. – С. 122–130.

4. *Дутчак, М. В.* Спорт для всіх у світовому контексті / М. В. Дутчак. – Київ : Видавництво НУФВСУ «Олімпійська література», 2007. – 110 с.

5. *Земцова, В.* Валеологічні аспекти теорії фізичного виховання / В. Земцова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 3. – С. 59–63.

6. Большая медицинская энциклопедия – т. 8. – М. : Сов. энциклопедия, 1978. – С. 356.

7. *Пахомова, Л. Э.* Образ жизни современных школьников и его влияние на здоровье и качество жизни / Л. Э. Пахомова, Г. Л. Нестеренко, Л. А. Кадуцкая // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 9. – С. 19–23.

8. *Платонов, В. Н.* Сохранение и укрепление здоровья здоровых людей – приоритетное направление современного здравоохранения / В. Н. Платонов // Спортивная медицина. – 2006. – № 2. – С. 3–14.

References

1. *Apanasenko, G.* Riven zdorov'ya I fizyologichni rezervi organizmu / G. Apanasenko, L. Dolzhenko // Teoriya I metodika fizichnogo vihovannya I sportu. – 2007. – № 1. – S. 17–21.

2. *Bulatova, M.* Fitnes i dvigatel'naya aktivnost: problemy i puti resheniya / M. Bulatova // Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i sporta. – 2007. – № 1. – S. 3–7.

3. Derzhavna programa rozvitku fizichnoyi kulturi // Nauka v olimpiyskomu sporti. – 2007. – № 1. – S. 122–130.

4. *Dutchak, M. V.* Sport dlya vsih u svitovomu konteksti / M.V. Dutchak – KiYiv : Vidavniststvo NUFVSU «Olimpiyska literatura», 2007. – 110 s.

5. Zemtsova, V. Valeologični aspekti teorij i fizičnogo viovannja / V. Zemtsova // Teorija i metodika fizičnogo viovannja i sportu. – 2007. – № 3. – S. 59–63.

6. Bolshaya meditsinskaya entsiklopedija – t. 8. – M. : Sov. entsiklopedija, 1978. – S. 356.

7. Pahomova, L. E. Obraz zhizni sovremennyh shkolnikov i ego vliyanie na zdorove i kachestvo zhizni / L. E. Pahomova, G. L. Nesterenko, L. A. Kadutskaya // Teoriya i praktika fizičeskoj kulturyi. – 2007. – № 9. – S. 19–23.

8. Platonov, V. N. Sohranenie i ukreplenie zdorovya zdorovyh lyudej – prioretnoe napravlenie sovremennogo zdavoohranenija / V. N. Platonov // Sportivnaja meditsina. – 2006. – № 2. – S. 3–14.

УДК 796.04

В. И. Новицкая, В. А. Коледа

*Белорусский государственный университет
(г. Минск, Республика Беларусь)*

УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ СТУДЕНТОВ

V. I. Novitskaya, V. A. Koleda

*Belarusian state University
(Minsk, Republic of Belarus)*

MANAGEMENT OF PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS

Аннотация. В статье представлены результаты исследований, направленных на обоснование структуры и методологии системы управления качеством общего физкультурного образования. Описаны современные предпосылки модернизации физического воспитания, разработанные авторами методы контроля и оценки результативности физической подготовки студентов.

Ключевые слова: физическая подготовка, оценка результативности, индивидуальный подход.

Summary. The article presents the results of research aimed at the study of the structure and quality management methodology for basic sports education. The modern conditions of modernization of physical education, the authors developed methods for monitoring and evaluating the effectiveness of physical training of students.

Key words: physical training, performance evaluation, individual approach.

Постановка проблемы. Современные социально-экономические перемены принципиально изменили подходы к управлению, в том числе в системе образования, что в свою очередь требует ответных решений со стороны физического воспитания и здоровьесбережения. Разработка мероприятий по совершенствованию и модернизации системы физического воспитания долж-

на иметь научное обоснование. Оно, как показано ранее, формируется исходя из состояния находящихся в динамике факторов: социальных функций дисциплины «Физическая культура», образовательных потребностей студентов, объективных характеристик физического развития и функционального состояния занимающихся [7].

Управление физической подготовленностью, по сути, является логически структурированной системой мероприятий по выполнению задачи сохранения и укрепления здоровья, воспитания физических качеств, расширения двигательного потенциала, и входит в общую систему управления качеством физического воспитания студентов. В результате управления, в первую очередь на основании педагогической логики, основанной на объективной зависимости между целью, средствами и результатами педагогического влияния (по А.С. Макаренко), происходит выбор наиболее эффективных средств, методов и форм организации образовательного процесса [5]. Управляющими воздействиями в физическом воспитании могут выступать различные факторы, например, сам тренировочный процесс и физические упражнения [10, с. 10]. Их эффективность в значительной степени зависит от качества обратной связи (информации о состоянии управляемой подсистемы). Специалисты сферы управления образованием выявили причину наблюдающейся проблемы её обеспечения [2]. Она заключается в отсутствии измеримости результатов образовательной деятельности, что весьма актуально для физического воспитания. Еще П.Ф. Лесгафтом выявлена необходимость количественного анализа показателей, характеризующих эффективность управления физическим состоянием занимающихся путем определения их индивидуальных различий в росте, массе тела, силе. Выявление причинно-следственных связей в формировании физических качеств - посредством фиксирования упражнений, их продолжительности и затруднений, возникших у занимающихся [1].

Вопрос осуществления обратной связи, количественного и качественного анализа информации, поступающей по её каналам, в физическом воспитании до конца не решен. Диагностический критерий, в широком понимании его функций, остается основным «камнем преткновения» на пути создания эффективной системы управления.

Проведенные к настоящему моменту исследования показали, что при разработке технологии обратной связи в физическом воспитании, особенно в вопросах физической подготовки, необходимо придерживаться динамического подхода, принципов индивидуализации и операционализации (количественного выражения) оценки результатов. Описанные в литературе принципы индивидуализации оценки сводятся к следующему:

- оцениваются изменения в физической подготовленности, определяемые по тестам;
- результаты тестирования в группе не сравниваются – анализируется только динамика показателей обучаемого относительно его собственных;
- оценивается отношение достигнутого результата к достижимому.

Для полного соответствия процесса оценивания динамики физической подготовленности данному принципу не только оценка качества результатов,

но и определение целей обучения, должны иметь индивидуальную направленность.

Цель исследования – обоснование индивидуального подхода к оценке динамики физической подготовленности студентов.

Методы исследования. Исследование проводилось методами изучения источников литературы, нормативно-правовой базы, программной документации, математической статистики (Statistica 10.0).

Индивидуальная оценка динамики физической подготовленности и функционального состояния организма студентов в период обучения в УВО осуществлялась с применением авторской методики [6]. Она включает систему расчета, в которой унифицированным показателем результативности процесса (IG) принята величина, отражающая степень соответствия фактического результата по показателю физической подготовки студента запланированному (%). Он рассчитывается по формуле:

$$IG = \frac{I_f - I_s}{I_a - I_s} \cdot 100.$$

где I_f – итоговое значение результата; I_s – начальное значение результата; I_a – индивидуальное целевое значение.

Интегральный показатель, отражающий результативность физической подготовки по всем изучаемым параметрам (физическим характеристикам) (IP) вычисляется по формуле:

$$IP = \sum_{i=1}^N IG_i \cdot W_i.$$

где N – число изучаемых параметров; IG_i – результативность физической подготовки по i -му параметру; W_i – коэффициент весомости параметра. Качественная оценка результативности процесса проводится согласно критериям, стандартно принятым в системе менеджмента качества образования [6].

Результаты и обсуждение. В процессе контроля и оценки результатов физической подготовки студентов использовался динамический подход. Его принципы сводятся к тому, что качество трактуется с позиции наличия позитивных изменений в процессе образования и его результатах [2, с. 8]. Такая концепция основывается на системном анализе изменений показателей во времени, выявлении тенденций, прогнозировании, стратегическом управлении (Таблица 1).

Как было сказано выше, индивидуальный подход и операционализация обязательны не только при оценке результатов физической подготовки, но и в отношении целеполагания. Сложность здесь вызывает определение величины запланированного результата физической подготовки (I_a), поскольку для его обоснования необходимо учитывать состояние всех влияющих факторов. Факторы могут быть условно разделены на 2 группы:

- субъективные – связанные с текущим психо-эмоциональным состоянием студента, его нацеленностью на максимальное проявление своих двига-

тельных способностей, временем и условиями проведения тестирования, соблюдением методики;

- объективные – отражающие закономерности развития физических качеств у лиц определенной поло-возрастной категории.

Таблица 1 – Динамика результатов тестирования физической подготовленности студенток БГУ от 1 ко 2 семестру обучения (на примере географического факультета)

Наименование теста	Количество студентов с положительной динамикой результата, %
Проба Штанге	53,1
ЧСС в покое ¹	52,1
Проба Руфье ¹	58,1
Бег 1500 м	39,3
Бег 30 м ¹	43,1
Наклон вперед из положения сидя	52,6
Поднимание туловища из положения лежа на спине	50,0
Прыжок в длину с места	27,7
Челночный бег 4 × 9 м ¹	39,4

Информация о состоянии объективных факторов получена в результате мониторинга физической подготовленности, функционального состояния студенток и проанализирована статистическими методами:

- показатели динамики физической подготовленности определенной поло-возрастной группы – для обозначения диапазона изменений за исследуемый временной период (метод – описательная статистика);
- показатели физической подготовленности и функционального состояния организма с целью выявления скрытых закономерностей и состояний кардио-респираторной системы, оказывающих лимитирующее воздействие на эффективность физической подготовки (метод – факторный анализ);
- взаимосвязь значений начального уровня физической подготовленности и последующей динамики для определения влияния исходных характеристик на прирост физических возможностей (метод – корреляционный анализ).

Разработка методики индивидуального планирования результатов физической подготовки студенток проводилась исходя из того положения, что основным практическим критерием их успеваемости является *положительная* динамика показателей контрольных нормативов [9]. Исходя из диапазонов варьирования индивидуальной динамики результативности определены её уровни: от минимального положительного (соответствует 4) до высокого (Таблица 2). Планирование осуществляется на основании объективных факторов, влияющих на динамику физической подготовленности.

¹ Указано количество студенток, у которых выявлено уменьшение абсолютного значения показателя

Таблица 2 – Уровни динамики физической подготовленности студенток

Тест	Уровни динамики, %									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Низкий		Ниже среднего		Средний		Выше среднего		Высокий	
Бег 30 м	11	5	0	-2	-5	-7	-10	-12	-14	-17
Наклон вперед из положения сидя	-20	-10	0	14	29	43	57	71	86	100
Поднимание туловища из положения лежа на спине	-23	-11	0	6	12	19	25	31	37	43
Прыжок в длину с места	-16	-8	0	2	4	7	9	11	13	15
Челночный бег 4x9 м	13	7	0	-1	-2	-3	-4	-6	-7	-8

Анализ результатов тестирования студенток основного и подготовительного отделений выявил следующие факторы и закономерности их влияния на эффективность физической подготовки студенток основного и подготовительного отделений:

1. функциональное состояние организма:

- адаптивные свойства сердечно-сосудистой системы – реакция на дозированную физическую нагрузку и эффективность работы кислородтранспортной системы (на долю фактора приходится 24,3 % от общей дисперсии);
- особенности гемодинамики (21,1 % от общей дисперсии);
- вегетативная регуляция в покое (18,8 %);
- состав тела (10,4 %);

2. исходный уровень развития физических качеств – прирост результата по показателям, оценивающим скоростные качества и двигательную координацию (в группах, не относящихся к спортивному отделению), сильнее выражен в случаях более высокой предварительной подготовки (Таблица 3);

3. антропометрические характеристики – увеличение индекса массы тела отрицательно влияет на динамику показателей, характеризующих скоростные ($p \leq 0,05$) и координационные способности ($p \leq 0,01$), увеличение роста сопровождается улучшением показателей гибкости ($p \leq 0,01$).

Таблица 3 – Зависимость динамики результатов тестирования (%) от исходного уровня подготовленности

Наименование теста	rs	p
Бег 1500 м	-0,28	$p > 0,05$
Бег 30 метров	-0,42	$p \leq 0,01$
Наклон вперед из положения сидя	-0,28	$p > 0,05$
Поднимание туловища из положения лежа на спине	-0,19	$p > 0,05$
Прыжок в длину с места	-0,27	$p > 0,05$
Челночный бег 4 × 9 м	-0,42	$p \leq 0,05$

Практическое внедрение индивидуального подхода к планированию и оценке результатов физической подготовки и других достижений студентов по физической культуре и спорту не представляется возможным без применения современных информационно-технологических средств и разработки соответствующего программного обеспечения.

В учебной лаборатории кафедры физического воспитания и спорта БГУ разработанная система индивидуального планирования и оценки динамики физической подготовленности студентов технологически оформлена в виде компьютерной программы BSU_PE_STATS© (Рисунок 1). Данная разработка является первым шагом к созданию образовательной медиасреды по физическому воспитанию: программного обеспечения и интерактивного информационного сервиса, обеспечивающих возможность индивидуального анализа результатов физической подготовки и обоснования практических рекомендаций для повышения ее эффективности.

Введите ФИО студента или номер зачетки...

Семестр: 3

№ зачетки	ФИО	Рейтинг	
1526052	Захаревич Алина	5.9	Подробнее...
1526056	Альфред Валерия	7.0	Подробнее...
1526059	Смирнова Анастасия Андреевна	5.0	Подробнее...
1526063	Бакановская Елена Вячеславовна	5.9	Подробнее...
1526065	Кардымон Юлия Андреевна	5.9	Подробнее...
1526067	Шайтор Лада Андреевна	5.5	Подробнее...
1526071	Рибцева Злата Васильевна	6.1	Подробнее...
1526072	Левковец Екатерина	6.9	Подробнее...
1526078	Семенова Мария Александровна	6.4	Подробнее...
1526082	Шелестун Алина Леонидовна	5.7	Подробнее...
1526085	Ланковская Мария Олеговна	6.0	Подробнее...
1526088	Скамейко Анна Вячеславовна	5.0	Подробнее...
1526092	Будай Антонина	6.1	Подробнее...
1526100	Подоба Жанна Игоревна	6.0	Подробнее...
1526101	Пашкевич Ирина Сергеевна	6.0	Подробнее...
1526107	Ион Анастасия	6.2	Подробнее...
1526113	Ярмолук Екатерина Владимировна	6.1	Подробнее...
1526116	Сечинская Софья Станиславовна	5.0	Подробнее...
1526117	Матлахова Александра Олеговна	5.1	Подробнее...

Добавить студента

Итого: 22

Рисунок 1 – Рабочая панель программы BSU_PE_STATS©

Выводы:

1. Структура управления качеством общего физкультурного образования характеризуется различной природой управляемых объектов: организм студентов, учебная и познавательная деятельность, элементы организации. Это обуславливает его специфику – усложнение логики учебного процесса и контрольно-оценочной деятельности относительно других учебных дисциплин.

2. Основная задача контроля и оценки в физическом воспитании состоит в отражении персонального развития обучаемого. Применяемый в настоящее время подход к интерпретации результатов тестирования физической подготовленности не выполняет указанную функцию.

3. Индивидуальный подход к оценке динамики результативности и планированию целей физической подготовки студентов основывается на объективных характеристиках (состояние здоровья, уровень физического развития) и закономерностях, наблюдаемых при физической подготовке лиц данной поло-возрастной категории.

Литература

1. Бакулев, С. Е. Вклад П. Ф. Лесгафта в разработку системы физического образования в России / С. Е. Бакулев [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 10. – С. 3–5.

2. Звонников, В. И. Контроль качества обучения при аттестации: компетентностный подход: учебное пособие / В. И. Звонников, М. Б. Челышкова. – М. : Логос, 2009. – 271 с.

3. Коледа, В. А. Концептуальные позиции физического воспитания студентов / В. А. Коледа, В. И. Новицкая // Веснік БДУ. – 2016. – № 2. – С. 124–130. (Сер. 4 : Филология, журналистика, педагогика)

4. Коледа, В. А. Методологические и организационные аспекты качества общего физкультурного образования студентов / В. А. Коледа, В. И. Новицкая // Управление в сфере физической культуры и спорта: педагогический, экономический, правовой, социальный и медико-биологический аспекты : материалы Республиканской научно-практической конференции. Минск, АУПРБ, БГЭУ, 4 февраля 2016 г. – Минск, 2016. – С. 22–24.

5. Нестеров, А. А. Компьютеризация в учебно-воспитательном процессе физкультурных вузов / А. А. Нестеров, А. А. Сидоров // Теория и практика физической культуры. – 1989. – № 10. – С. 21–23.

6. Новицкая, В. И. Индивидуальная оценка динамики физической и функциональной подготовленности студентов / В. И. Новицкая // Здоровье студенческой молодёжи: достижения теории и практики физической культуры, спорта и туризма на современном этапе : сб. научных статей 9-й Международной научно-методической конференции, БГПУ, г. Минск, 5–6 февр. 2015 г. / редкол. : А. Р. Борисевич (отв. ред.) [и др.] – Минск : РИВШ, 2015. – С. 170–172.

7. Новицкая, В.И. Сущность общего физкультурного образования студентов и его оценка / В.И. Новицкая, В.А. Коледа //Вышэйшая школа, 2015. - №4 (108). – С. 63 – 66.

8. Симонов, С. Н. Дифференцированный подход в физкультурном образовании / С. Н. Симонов [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 8. – С. 24–28.

9. Физическая культура : типовая учеб. программа для высш. учеб. заведений / сост. В. А. Коледа [и др.] ; под ред. В. А. Коледы. – Минск : РИВШ, 2008. – 60 с.

10. Хутиев, Т. В. Управление физическим состоянием организма. Тренирующая терапия / Т. В. Хутиев [и др.]. – М. : Медицина, 1991. – 256 с.

References

1. *Bakulev, S. E. Vklad P.F. Lesgafta v razrabotku sistemyi fizicheskogo obrazovaniya v Rossii / S.E. Bakulev [i dr.] // Teoriya i praktika fizicheskoy kulturyi. – 2016. – № 10. – S. 3–5.*

2. *Zvonnikov, V. I. Kontrol kachestva obucheniya pri attestatsii: kompetentnostnyiy podhod: uchebnoe posobie / V. I. Zvonnikov, M. B. Chelyishkova. – M. : Izdatelstvo: Logos, 2009 g. – 271 s.*

3. *Koleda, V. A.* Kontseptualnyie pozitsii fizicheskogo vospitaniya studentov / V. A. Koleda, V. I. Novitskaya // *Vesnik BDU. Ser. 4 : Filologiya, zhurnalistika, pedagogika.* – 2016. – № 2. – S. 124–130.

4. *Koleda, V. A.* Metodologicheskie i organizatsionnyie aspektyi kachestva obshego fizkulturnogo obrazovaniya studentov / V. A. Koleda, V. I. Novitskaya // *Upravlenie v sfere fizicheskoy kulturyi i sporta: pedagogicheskiy, ekonomicheskiy, pravovoy, sotsialnyiy i mediko-biologicheskiy aspektyi: materialyi Respublikanskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii.* Minsk, AUPRB, BGEU, 4 fevralya 2016 g. – Minsk, 2016. – S. 22–24.

5. *Nesterov, A. A.* Kompyuterizatsiya v uchebno-vospitatelnom protsesse fizkulturnyih vuzov / A.A. Nesterov, A.A. Sidorov // *Teoriya i praktika fizicheskoy kulturyi.* – 1989. - №10.- S. 21 – 23.

6. *Novitskaya, V. I.* Individualnaya otsenka dinamiki fizicheskoy i funktsionalnoy podgotovlennosti studentov / V. I. Novitskaya // *Zdorove studencheskoy molodYozhi: dostizheniya teorii i praktiki fizicheskoy kulturyi, sporta i turizma na sovremennom etape: sb. nauchnyih statey 9-y Mezhdunarodnoy nauchno-metodicheskoy konferentsii, BGPU, g. Minsk, 5–6 fevr. 2015 g./ redkol.: A.R. Borisevich (otv. red.) [i dr.] – Minsk : RIVSh, 2015. – S. 170–172.*

7. *Novitskaya, V. I.* Suschnost obshego fizkulturnogo obrazovaniya studentov i ego otsenka / V. I. Novitskaya, V. A. Koleda // *Vyisheyshaya shkola, 2015. - №4 (108).* – S. 63–66.

8. *Simonov, S. N.* Differentsirovannyiy podhod v fizkulturnom obrazovanii / S.N. Simonov [i dr.] // *Teoriya i praktika fizicheskoy kulturyi.* – 2007. – № 8. – S. 24–28.

9. *Fizicheskaya kultura: tipovaya ucheb. programma dlya vyissh. ucheb. zavedeniy / sost. V. A. Koleda [i dr.] ; pod red. V. A. Koledyi.* – Minsk : RIVSh, 2008. – 60 s.

10. *Hutiev, T. V.* Upravlenie fizicheskim sostoyaniem organizma. Treniruyuschaya terapiya / T. V. Hutiev [i dr.]. – M. : Meditsina, 1991. – 256 s.

РОЗДІЛ 2
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

УДК 796

А. В. Федоряка, Н. В. Бачинська

*Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту,
Дніпропетровський національний університет ім. О. Гончара
(м. Дніпро, Україна)*

**РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ДІВЧАТОК
8–9 РОКІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ ФІГУРНИМ КАТАННЯМ
НА КОВЗАНАХ В ОЗДОРОВЧИХ ГРУПАХ**

А. В. Федоряка, Н. В. Бачинская

*Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта,
Днепропетровский национальный университет им. О. Гончара
(г. Днепр, Украина)*

**РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕВОЧЕК
8–9 ЛЕТ, КОТОРЫЕ ЗАНИМАЮТСЯ ФИГУРНЫМ КАТАНИЕМ
НА КОНЬКАХ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУППАХ**

A. V. Fedoryaka, N. V. Bachynska

*Dnipropetrovsk state institute of physical culture and sports,
Dnipropetrovsk national university b. O. Honchara
(Dnipro, Ukraine)*

**DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES IN GIRLS
8–9 YEARS, ENGAGED IN FIGURE SKATING IN IMPROVING GROUPS**

Анотація. Стаття присвячена проблемі розвитку координаційних здібностей у дівчаток 8–9 років, що займаються фігурним катанням на ковзанах в оздоровчих групах. Визначається вплив занять оздоровчої спрямованості на фізичний розвиток, фізичну та функціональну підготовленість дівчаток.

Ключові слова: фігурне катання, розвиток, координаційні здібності, тренування.

Аннотация. Статья посвящена проблеме развития координационных способностей у девочек 8–9 лет, занимающихся фигурным катанием на коньках в оздоровительных группах. Определяется влияние занятий оздоровительной направленности на физическое развитие, физическую и функциональную подготовленность девочек.

Ключевые слова: фигурное катание, развитие, координационные способности, тренировка.

Summary. The article discusses the development of coordination abilities in girls 8–9 years old, engaged in figure skating in the health groups. It determines the

effect of employment by improving focus on physical development, physical and functional readiness of girls.

Keywords: figure skating, development, coordination abilities and training.

Актуальність. Фігурне катання на ковзанах є олімпійським видом спорту і користується великою популярністю у всьому світі і в цілому в Україні. Заняття з фігурного катання на ковзанах проходять в ДЮСШ, СДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ та групах оздоровчої спрямованості. Діти, які займаються в оздоровчих групах, виступаючи на змаганнях і показуючи хорошу технічну підготовленість, мають можливість перейти в спортивні школи. Фігурне катання на ковзанах є привабливим і популярним видом спорту, він активно розвивається і набуває все більшої популярності завдяки своїй видовищності, яка полягає в поєднанні краси, музики і мистецтва зі спортом, силою, виснажливими тренуваннями і захоплюючими змаганнями. Нові підходи до забезпечення професійної підготовки тренера, або інструктора з фігурного катання на ковзанах відображають необхідність якісного зростання їхнього рівня професійно-прикладних знань, умінь і навичок, особистісних якостей і вимагають перегляду пріоритетів у процесі їх навчання. Очевидність перегляду цілей навчання в системі освіти обумовлюється соціальним замовленням і сучасною системою потреб в підготовці фахівців – тренерів, інструкторів.

У пошуках інноваційних підходів до організації тренувального процесу з дітьми і підлітками слід враховувати особливе значення і привабливість для них фігурного катання на ковзанах. Фігурне катання дозволяє вирішити цілий комплекс важливих завдань в роботі з учнями: задовольнити їх потребу в русі, навчити володіти своїм тілом, розвивати фізичні якості, розумові та творчі здібності, моральні якості і т. д. [2, 6].

В Україні працює багато спортивних шкіл, клубів та гуртків з фігурного катання на ковзанах, і тому актуальною є проблема забезпечення їх необхідною навчально-методичною літературою. Проблемами організації навчально-тренувального процесу займалися фахівці: І. В. Абсолямова, А. Б. Гандельсман, Н. А. Панін, А. Е. Чайковська, Н. Ш. Курбанов та інші [1, 3, 4, 5, 7, 9], які наголошували на необхідності вдосконалення методики підготовки фігуристів.

Мета роботи: експериментально обґрунтувати методику розвитку координаційних здібностей у дівчаток 8–9 років на заняттях фігурним катанням на ковзанах в оздоровчих групах.

Завдання роботи:

1. Визначити вихідний рівень розвитку координаційних здібностей у дівчаток 8–9 років, що займаються фігурним катанням на ковзанах.

2. Розробити методику розвитку координаційних здібностей фігуристок 8-9 років, що займаються в оздоровчих групах.

3. Визначити ефективність розробленої методики.

Для вирішення поставлених завдань нами використовувалися наступні **методи досліджень:**

- 1) аналіз і узагальнення літературних джерел;
- 2) педагогічне спостереження;
- 3) педагогічне тестування;
- 4) методи математичної статистики.

Для визначення вихідного рівня розвитку координаційних здібностей ми прийняли у дівчаток контрольні нормативи. У педагогічному тестуванні ми використовували такі тести:

1. Човниковий біг 3×10 м, з оббіганням набивних м'ячів.
2. Стрибок на розмітку.
3. Три перекиди вперед.
4. Статична рівновага за методикою Бондаревського.

Всі оціночні випробування проводилися після стандартної розминки (12–15 хв.), що включає біг, загальнорозвиваючі і спеціальні вправи.

Дослідження проводилися в оздоровчих групах ДЮСШ з фігурного катання на ковзанах С/К «Метеор» міста Дніпра. У дослідженні взяли участь 22 дівчинки у віці 8–9 років, які були розділені на контрольну та експериментальну групи по 11 дівчаток у кожній. Заняття проходили 3 рази на тиждень, тривалість заняття 90 хв.

Експериментальна методика була заснована на даних літературних джерел, результати тестування, з урахуванням думки тренерів і власного практичного досвіду, і була спрямована на розвиток координаційних здібностей.

Заняття в контрольній та експериментальній групі мали спільні та відмінні риси (табл. 1).

Основною відмінністю експериментальної методики від традиційної було використання в кінці підготовчої частини занять комплексу вправ на розвиток координаційних здібностей. Специфіка комплексу полягала в тому, що вправи підвищеної координаційної складності варіювалися темпом і амплітудою, вихідними положеннями і умовами виконання (з відкритими і закритими очима). Також використовувалися вправи на увагу і стійкість приземлення. Нами були розроблені два комплекси вправ, які виконувалися по черзі на кожному тижні. Також в експериментальну методику розвитку координаційних здібностей ми включили рухливі ігри та естафети, які проводилися в кінці основної частини заняття. Педагогічний експеримент тривав 6 місяців.

Аналіз і обговорення результатів дослідження. На підставі аналізу літературних даних за станом питання ми з'ясували, що заняття фігурним катанням на ковзанах позитивно впливають не тільки на фізіологічний стан організму, але і на розвиток фізичних якостей людини.

За результатами попередніх досліджень був зроблений висновок, що контрольна і експериментальна групи перебувають на однаковому рівні розвитку координаційних здібностей, який визначається як середній. На підставі отриманих даних ми прийшли до висновку про необхідність додаткової роботи над розвитком координаційних здібностей у дівчаток 8–9 років, що займаються фігурним катанням на ковзанах в оздоровчих групах, оскільки координаційні здібності є одними з найважливіших фізичних якостей у фігурному катанні.

Таблиця 1 – Спільні та відмінні ознаки занять з фігурного катання в контрольній та експериментальній групі

Частина заняття	Час	Методика	Зміст	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина	8–10 хв	Традиційна	Ходьба, біг, комплекс ЗРВ в русі і на місці.	Низький або середній темп, із невеликою амплітудою.
	10–15 хв	Експериментальна	Ходьба, біг, комплекс ЗРВ в русі і на місці. Комплекс спеціальних вправ на розвиток координації.	Низький, середній і швидкий темп, з великою амплітудою.
Основна частина	70–75 хв	Традиційна	Основні кроки, елементи, фігури фігурного катання на ковзанах.	Виконання і тривалість пауз між серіями вправ залежить від рівня підготовленості тих, що займаються.
	65–70 хв	Експериментальна	Основні кроки, елементи, фігури фігурного катання на ковзанах. Рухливі ігри, естафети.	Виконання і тривалість пауз між серіями вправ залежить від рівня підготовленості тих, що займаються.
Заключна частина	5–7 хв	Традиційна	Вправи на відновлення. Вправи на розвиток гнучкості.	Низький темп виконання вправ.

Після закінчення експерименту було проведено порівняльний аналіз результатів педагогічного тестування, який показав, що в контрольній групі в тестах з визначення рівня розвитку координаційних здібностей не спостерігається достовірного приросту показників ($p > 0,05$), рівень розвитку координаційних здібностей залишився середнім. В експериментальній групі рівень розвитку координаційних здібностей достовірно підвищився ($p < 0,05$). Порівнюючи результати попереднього і заключного тестувань, ми визначили, що в експериментальній групі відбувся достовірний приріст показників у всіх тестах (таблиця 2).

Цей факт підтверджує ефективність розроблених нами спеціальних вправ, рухливих ігор та естафет. У контрольній групі спостерігається приріст показників тільки в тесті «статична рівновага». Це можна пояснити специфікою виду спорту. При порівнянні показників результатів тестування рівня розвитку координаційних здібностей контрольної та експериментальної груп після експерименту, нами доведено вірогідність відмінності, що підтверджується порівнянням значень t-критерію Ст'юдента ($t > T_{гр}, p < 0,05$).

Таблиця 2 – Показники рівня розвитку координаційних здібностей у дівчаток 8–9 років після педагогічного експерименту

№	Тести	Група	1 $\bar{X} 1 \pm m 1$	2 $\bar{X} 2 \pm m 2$	p	p1
1	Човниковий біг, с	К	9.5 ± 0.8	9.0 ± 0.28	> 0.05	<0.05
		Е	9.4 ± 0.7	8.6 ± 0.15	< 0.05	
2	Стрибок на розмітку, см	К	6.9 ± 0.34	6.7 ± 0.31	> 0.05	<0.05
		Е	6.8 ± 0.25	3.8 ± 0.14	< 0.05	
3	Три перекиди вперед, с	К	4.8 ± 0.5	4.5 ± 0,5	> 0.05	<0.05
		Е	4.6 ± 0.5	3.9 ± 0,35	< 0.05	
4	Статична рівновага, с	К	13.6 ± 0.21	15.2 ± 0,51	< 0.05	<0.05
		Е	13.8 ± 0.23	16.5 ± 0,52	< 0.05	

Висновки та перспективи подальших досліджень. Нами було проведено дослідження рівня розвитку координаційних здібностей у дівчаток 8–9 років, які займаються фігурним катанням на ковзанах в оздоровчих групах. На підставі отриманих даних до і після педагогічного експерименту можна зробити наступні висновки:

1. У відповідних літературних джерелах з різних областей знань, що мають відношення до предмету дослідження, науково обґрунтована необхідність і важливість використання нових методик, спрямованих на розвиток фізичних якостей, в даному випадку, координаційних здібностей на заняттях з фігурного катання на ковзанах.

2. За результатами дослідження вихідного рівня розвитку координаційних здібностей виявлено, що дівчатка 8–9 років, які займаються фігурним катанням на ковзанах, мали середній рівень розвитку координаційних здібностей.

3. Експериментальна методика включала в себе комплекси вправ на розвиток координаційних здібностей, які варіювалися темпом, амплітудою, вихідними положення і умовами виконання (з відкритими і закритими очима). Також використовувалися вправи на увагу і стійкість приземлення. Наприкінці більшості занять проводилися естафети та рухливі ігри.

4. У ході дослідження було виявлено, що використана нами методика позитивно вплинула на розвиток і вдосконалення координаційних здібностей у дівчаток 8–9 років. Показники рівня розвитку координаційних здібностей в експериментальній групі зросли з середнього рівня до вище середнього. Показники достовірно збільшилися, в порівнянні з даними контрольної групи.

5. Результати дослідження дають підставу вважати, що ми можемо рекомендувати дану методику для розвитку координаційних здібностей на заняттях з фігурного катання на ковзанах.

Таким чином, отримані результати свідчать про ефективність розробленої нами методики розвитку координаційних здібностей у дівчаток 8–9 років,

які займаються фігурним катанням на ковзанах. Подальші дослідження будуть спрямовані на розвиток координаційних здібностей у дівчат 10–11 років, що займаються фігурним катанням на ковзанах в оздоровчих групах.

Література

1. *Абсолямова, И. В.* Фигурное катание на коньках / И. В. Абсолямова, Е. В. Жгун, Л. С. Хачатуров, С. П. Кандыба, В. В. Агапова – М. : Советский спорт, 2006. – 154 с.

2. *Апарин, В. А.* Массовые формы работы по фигурному катанию / Апарин В. А. // Фигурное катание на коньках : учебник для институтов физич. культ. / под ред. А. Н. Мишина. – М. : ФиС., 1985. – 338 с.

3. *Гендельсман, А. Б.* Фигурное катание на коньках: учеб. для ин-тов физкультуры / под ред. А. Б. Гендельсмана. – М. : ФиС, 1975. – 182 с.

4. *Гришина, М. В.* Теоретико-методические основы управления тренировочным процессом в фигурном катании на коньках: автореф. дис. на соискание учен. степени доктора пед. наук : спец. 13.00.04 – теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки / М. В. Гришина. – М., 1991. – 50 с.

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

6. *Курбанов, Н. Ш.* Самоучитель по фигурному катанию на коньках / Н. Ш. Курбанов. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2009. – 112 с.

7. *Панин, Н. А.* Фигурное катание на коньках / Н. А. Панин. – М. : ФиС, 1985. – 212 с.

8. *Медведева, I. M.* Теоретико-методичні засади підготовки фахівців зі складнокоординаційних видів спорту: монографія / I. M. Медведева. – К. : Вид.-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2008. – 379 с.

9. *Чайковская, Е. А.* Фигурное катание / Е. А. Чайковская. – 3-е изд., пер. изд. – М. : Физкультура и спорт, 2003. – 127 с.

10. *Федоряка, А. В.* Порівняльний аналіз розвитку фізичних якостей у хлопчиків 7–8 років, що займаються у групах оздоровчої спрямованості / А. В. Федоряка // Збірник наукових праць II Міжнародної науково-практичної конференції «Педагогіка і сучасні аспекти фізичного виховання». – Краматорськ : Донбаська державна машинобудівна академія, 2016 – С. 201–208.

References:

1. *Absolyamova, Y. V.* Fyurnoe katanye na kon'kakh / Y.V. Absolyamova, E. V. Zhgun, L. S. Khachaturov, S. P. Kandyba, V. V. Aharova. – M. : Sovetskyu sport, 2006. – 154 s.

2. *Aparyn, V. A.* Massovye formy raboty po fyurnomu katanyuu / Aparyn V. A. // Fyurnoe katanye na kon'kakh: uchebnyk dlya ynstitutov fyzych. kul't. / pod red. A. N. Myshyna. – M. : FyS. 1985. – 338 s.

3. *Hendel'sman, A. B.* Fyurnoe katanye na kon'kakh: ucheb. dlya yn-tov fyzkul'tury / pod red. A. B. Hendel'smana. – M. : FyS, 1975. – 182 s.

4. *Hryshyna, M. V.* Teoretyko-metodycheskye osnovy upravlenyya trenirovochnym protsessom v fyhurnom katanyy na kon'kakh: avtoref. dys. na soyskanye uchen. stepeny doktora ped. Nauk : spets. 13.00.04 – teoryya y metodyka fizycheskoho vospytanyya y sportyvnoy trenirovky / M. V. Hryshyna. – M., 1991. – 50 s.

5. *Krutsevych, T. Yu.* Rekreatsiya u fizychniy kul'turi riznykh hrup naselennya: nvach. posibnyk / T. Yu. Krutsevych, H. V. Bezverkhnya. – K. : Olimpiys'ka literatura, 2010. – 248 s.

6. *Kurbanov, N. Sh.* Samouchytel' po fyhurnomu katanyyu na kon'kakh / N. Sh. Kurbanov. – Rostov-na-Donu : Fenyks, 2009. – 112 s.

7. *Panyn, N. A.* Fyhurnoe katanye na kon'kakh / N.A. Panyn. – M. : FyS, 1985. – 212 s.

8. *Medvedyeva, I. M.* Teoretyko-metodychni zasady pidhotovky fakhivtsiv zi skladnokoordynatsiynykh vydiv sportu : monohrafiya / I. M. Medvedyeva. – K. : Vyd.-vo NPU imeni M.P. Drahomanova, 2008. – 379 s.

9. *Chaykovskaya, E. A.* Fyhurnoe katanye / E. A. Chaykovskaya. – 3-e yzd., per. yzd. – M. : Fyzkul'tura y sport, 2003. - 127 s.

10. *Fedoryaka, A.V.* Porivnyal'nyy analiz rozvytku fizychnykh yakostey u khlopchykiv 7–8 rokiv, shcho zaymayut'sya u hrupakh ozdorovchoyi spryamovanosti / A. V. Fedoryaka // Zbirnyk naukovykh prats' II Mizhnarodnoyi naukovo-praktychnoyi konferentsiyi «Pedahohika i suchasni aspekty fizychnoho vykhovannya». – Kramators'k : Donbas'ka derzhavna mashynobudivna akademiya, 2016 – S. 201–208.

Н. О. Акімова, С. С. Олифировська

*Машинобудівний коледж Донбаської державної машинобудівної академії
(м. Краматорськ, Україна)*

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ МОЛОДІ В УКРАЇНІ

Н. А. Акимова, С. С. Олифировская

*Машиностроительный коледж
Донбасской государственной машиностроительной академии
(г. Краматорск, Украина)*

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ МОЛОДЕЖИ В УКРАИНЕ

N. O. Akimova, S. S. Olifirovska

МК DDMA

(Kramators'k, Ukraine)

PHYSICAL EDUCATION AS A MEANS OF PHYSICAL DEVELOPMENT OF YOUNG PEOPLE IN UKRAINE

Анотація. Розкриті значення фізичної культури у розвитку молоді України, а саме реалізація її змісту як особливої і самостійної галузі культури. Специфічною основою якої є раціональна рухова активність студента, як фактор її підготовки до життєдіяльності через оптимізацію фізичного стану. Умовно виявлено дві основні частини: функціонально-забезпечуючу та результативну. Фізична культура, як засіб фізичного розвитку, завдяки використанню інноваційних технологій, сприяє забезпеченню здорового способу життя молоді.

Ключові слова: фізична підготовленість, фізичний розвиток, навчальна програма, інноваційні технології.

Аннотация. Раскрыто значение физической культуры в развитии молодежи Украины, а именно реализация ее содержания как особенной и самостоятельной отрасли культуры. Специфической основой которой является рациональная двигательная активность студента, как фактор ее подготовки жизнедеятельности через оптимизацию физического состояния. Условно выделено две основные части: функционально-обеспечивающую и результативную. Физическая культура, как средство физического развития, благодаря использованию инновационных технологий, влияет на обеспечение здорового способа жизни молодежи.

Ключевые слова: физическая подготовленность, физическое развитие, учебная программа, инновационные технологии.

Summary. The article reveals the value of physical culture in the development of the youth in Ukraine, namely the implementation of its content as a separate and in-dependent branch of culture. Its specific basis is a rational motion

activity of a student as a factor of his preparation for the vital activities by optimizing the physical condition. Conditionally there are two main parts: functional and effective. Physical culture as a means of physical development through the use of innovative technologies contributes to the healthy way of life of young people.

Key words: physical fitness, physical development, curriculum, innovative technologies.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Фізична культура є важливим засобом підвищення соціальної і трудової активності людей, задоволення їх моральних, естетичних та творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування. Завдяки їй безліч людей отримали шанс проявити себе в різних видах спорту. Вона – невід'ємна частина розвитку людини як індивідуальності і суспільства – як формації громадян.

Але останнім часом все більшої актуальності набуває питання покращення стану здоров'я студентської молоді, одним із основних показників якого є фізичний розвиток, який через нераціональний розподіл часу на навчання та відпочинок, малорухливий спосіб життя поступово знижується. Сучасна молодь дуже мало часу приділяє на свій власний фізичний розвиток, тому ця проблема є найбільш актуальною. Він необхідний не тільки для підтримки свого здоров'я, а й для власного розвитку.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми. Проблема фізичного виховання студентів та покращення показників їх фізичного стану привертає увагу багатьох дослідників (Л. В. Гринь, С. П. Козіброцький, О. О. Яременко). Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що 61 % населення у віці 16–19 років має низький рівень фізичної підготовленості, що не дозволяє особистості сповна реалізовувати природні задатки у процесі життєдіяльності і виконувати своє соціальне призначення.

Сучасні програми з фізичного виховання у вищих закладах освіти декларують диференційований підхід у фізичному вихованні студентів з урахуванням рівня їх фізичної підготовленості. Встановлено, що у студентів із різними рівнями фізичної підготовленості спостерігається різноспрямована динаміка окремих фізіологічних, психофізіологічних, соціопсихологічних показників при застосуванні уніфікованої програми з фізичного виховання (В. Горбуля, В. Волков, М. Булатова). Проте науково обґрунтовані методики здійснення такого підходу ще недостатньо розроблені. У зв'язку з цим аналіз особливостей фізичного виховання на підставі комплексного вивчення властивостей організму осіб із низьким рівнем фізичної підготовленості є актуальним і соціально вагомим питанням.

Мета статті. Пояснити суть важливості заняття фізичною культурою і фізичним розвитком в цілому, а також з'ясувати рівень фізичної підготовки молоді в Україні.

Завдання статті. Узагальнення даних літературних джерел, що стосується питання важливості заняття фізичною культурою і фізичним розвитком в цілому, а також з'ясувати рівень фізичної підготовки молоді в Україні.

Виклад основного матеріалу статті. Фізичний розвиток – це природний процес вікової зміни морфологічних і функціональних ознак організму, обумовлений спадковими факторами та конкретними умовами зовнішнього середовища.[1] При цьому, як відмічає Л. П. Матвеев, 2004р., фізична культура є невід'ємним фактором повноцінного розвитку індивіду, особливо фактором прогресуючого розвитку фізичних якостей і здібностей, попередження та усунення порушення здоров'я, покращення імунітету організму і збільшення його адаптаційних можливостей.

Питання фізичного розвитку (в цілому чи окремих його показників) учнівської та студентської молоді, на думку автора, є досить актуальним та знаходить своє відображення у багатьох наукових працях. Так О. Головченко, 2013, досліджувала стан психофізичного розвитку підлітків 11–15 років у процесі фізичного виховання та визначила, що фізичний розвиток досліджуваних є гармонійним у 69 % учнів, а у 31 % – дисгармонійним, що відбувається за рахунок підвищення ваги тіла вище за норму. [2]

Насамперед, специфічною основою змісту фізичної культури як особливої і самостійної галузі культури є раціональна рухова активність людини як фактор її підготовки до життєдіяльності через оптимізацію фізичного стану. Фізичний розвиток можливий при відвідуванні різних спортивних секцій, а також відвідувань занять фізичної культури. [3]

У змісті фізичної культури та пов'язаних з нею явищах умовно можна виділити дві основні частини (сторони):

- функціонально-забезпечуючу, представлену всім тим цінним, що створюється і використовується суспільством як спеціальні засоби, методи й умови їх застосування, що дозволяють оптимізувати фізичний розвиток та забезпечити певний рівень фізичної підготовленості людей;

- результативну, представлену позитивними результатами у фізичному розвитку і підготовленості, що стали наслідком використання цих засобів, методів і умов [4].

Слід зазначити, що в науковій літературі неодноразово вказується на необхідність науково-обґрунтованих нових шляхів підвищення якості організації та викладання фізичного виховання. На жаль, протягом останніх років в Україні склалась тривожна тенденція різкого погіршення здоров'я і фізичної підготовки до праці студентської молоді.

Звичайно, необхідно регулювати фізичне навантаження на людину під час занять або тренувань. Але за численними рекомендаціями різних наукових діячів не рекомендується нехтувати можливістю проявляти деякі фізичні навантаження на тіло взагалі.

В останні роки значно зріс обсяг робіт, присвячених дослідженню ефективності впровадження діяльності, спрямованої на забезпечення здорового способу життя студентської молоді. Численні автори зазначають, що здоровий спосіб життя, особливо для студентів в період навчання у ВНЗ, повинен стати

щоденною потребою. Тільки виховання цієї потреби у студентські роки, дасть змогу забезпечити в майбутньому збереження здоров'я.[5] Актуальність питання формування та інтеграції навичок здорового способу життя у студентів ВНЗ обумовлена тим, що саме в цей період закладається фундамент здоров'я, який забезпечує психофізичну готовність майбутніх фахових спеціалістів до професійної готовності.

Було затверджено порядок проведення щорічної оцінки фізичної підготовленості населення України, згідно з яким «метою щорічного оцінювання є визначення та підвищення рівня фізичної підготовленості населення України, створення належних умов для фізичного розвитку різних груп населення, поліпшення його здоров'я, забезпечення здатності до високопродуктивної праці, захисту суверенітету і територіальної цілісності України, а також сприяння у вихованні патріотизму і громадянської позиції.[6]

Взагалі встановлено, що у вищих навчальних закладах освіти кількість підготовчих та спеціальних медичних груп зростає від 5,36 % на першому курсі до 14,46 % на третьому. Відповідно спостерігається зменшення кількості студентів основної медичної групи від 84,0 % до 70,2 %. Зниження рівня здоров'я і фізичної працездатності у студентської молоді є наслідком значного психоемоційного навантаження, порушень гігієнічного обґрунтування режиму дня та харчування. Також серед головних причин наявних недоліків в нездатності займатися фізичною підготовкою є відсутність нормативно-правових основ.[7]

Особливо важливо використовувати засоби і методи фізичної культури, так як вони унікальні і універсальні при реабілітації всіх видів: медичної, фізичної, психічної і соціальної. Але якщо для здорових людей фізкультура і спорт є звичайною потребою, яка реалізується в повсякденному житті, то для інвалідів з ураженням опорно-рухового апарату вони стають нагальною потребою, оскільки поряд з лікувальною фізичною культурою є найбільш дієвим методом відновлення в першу чергу рухових можливостей.[8]

Важливу роль у фізичній діяльності грають різні соціальні функції:

Наприклад, визначальною функцією спорту є змагальна функція. Змагальній діяльності у спорті властиве гостре (але не антагоністичне) суперництво, чітка регламентація взаємодії учасників змагань, уніфікація змагальних дій, умов їх виконання і способів оцінки досягнень. Все це обумовлено відповідними (локальними, національними, міжнародними) спортивними класифікаціями та правилами змагань. Безпосередня мета змагальної діяльності в спорті – досягнення найвищого результату, вираженого в умовних показниках перемоги над суперником або в інших показниках, прийнятих умовно за критерій досягнень. Змагальна діяльність допомагає виявляти резервні можливості людини [9].

- Виховна функція передбачає, з одного боку, підвищення ефективності змагальної діяльності, з другого – сприяє всебічному вихованню соціально активної особистості. Однак, спортивна діяльність сама по собі бажаного виховного ефекту не забезпечує. Вплив спорту може мати як позитивний, так і негативний ефект.

- Функція підвищення фізичної активності передбачає підготовку до різних видів суспільної діяльності і покликана сприяти всебічному розвитку людини, удосконалювати й фізичні та духовні здібності, розширювати арсенал життєво важливих рухових умінь, підвищувати їх надійність у складних умовах.

- Оздоровча і рекреаційно-культурна функції спрямовані на зміцнення здоров'я людей, забезпечення активного відпочинку, формування естетичних смаків.

- Виробнича функція дозволяє сприяти підвищенню продуктивності праці через згуртування виробничих колективів, встановлення сприятливого психологічного мікроклімату, впровадження норм і правил здорового способу життя.

- Пізнавальна функція передбачає використання спортивної діяльності як моделі для вивчення фізичних і психічних можливостей людського організму в екстремальних умовах.

- Видовищна функція, з одного боку, задовольняє прагнення великої кількості людей одержати емоційний заряд як учасників змагань у ролі вболівальників, з іншого – створює прекрасні умови для просвітницької роботи з метою залучення широкої аудиторії глядачів до регулярних занять фізичними вправами.

- Економічна функція полягає у самозабезпеченні фінансовими засобами розвитку спорту. Джерелом фінансування можуть бути спортивні лотереї, виробнича і видавнича діяльність, реклама і атрибутика, комерційні спортивні заходи тощо.[10]

Висновки та перспективи подальших досліджень. Можна прийти до висновку, таким чином, саме фізична культура реалізує функціонально-забезпечуючу та результативну складову. Сприяє формуванню моральних якостей та потреби до здорового способу життя. Реалізує ряд соціальних функцій: виховної, функції підвищення фізичної активності, оздоровчої і рекреаційно-культурної, виробничої, пізнавальної, видовищної, економічної. Саме тому, формування широкого культурного світогляду, дбайливого ставлення до власного здоров'я як вагомих складових способу життя, є визначальним у досягненні кар'єрного та життєвого успіху студентської молоді і його необхідно коригувати.

Література

1. Постанова кабінету міністрів України від 9 грудня 2015 р «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України».

2. Бала, Т. М. Чирлідінг у фізичному вихованні школярів : методичний посібник для вчителів фізичної культури загальноосвітніх навчальних закладів / Т. М. Бала, І. П. Масляк. – Х. : ФОП Бровін О. В., 2014

3. Гогинава, С. Е. Об оздоровительном эффекте сочетания нагрузок аэробного и анаэробного характеров на физкультурных занятиях в вузе /

С. Е. Гогинова, О. Г. Румба // Физическое воспитание студентов. – Харьков, 2014.

4. *Каніщева, О. П.* Оцінка стану здоров'я студентів перших курсів технічних ВНЗ з низькими адаптаційними можливостями / О. П. Каніщева // Теорія та методика фізичного виховання. – Харків, 2010. – № 8

5. *Сітовський, А. М.* Особливості розвитку інтересу до занять фізичною культурою / А. М. Сітовський // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2005. №2. С. 124-127.

6. *Сітовський, А. М.* Фізіологічні критерії диференційного підходу до виховання фізичних якостей людини / А. М. Сітовський // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х. : ХДАДМ (ХХП) – ХДАФК, 2004. – №15. – С. 118–123.

7. *Сухарев, А. Г.* Здоровье и физическое воспитание молодежи / А. Г. Сухарев – М. : Медицина, 1991. – С. 172–219.

8. *Шаханова, А. В.* Влияние различных видов учебных нагрузок на организм студентов / А. В. Шаханова, Н. Н. Хасанова // Развитие личности в образовательных системах. 1997, С. 140.

9. *Филиппова, Ю. С.* Морфофункциональные особенности молодежи / Филиппова Ю. С., Рубонович В. Б., Айзман Р. И. // Физиология человека. – 2006. – Т. 32. – № 2. – С. 98–103.

10. *Хозяинова Д. А.* Оценка физического статуса, интересов и потребностей молодежи в занятиях физической культурой / Д. А. Хозяинова, И. Ю. Горская // Научно-образовательной форум молодых ученых «Наука о физической культуре и спорте шаг в XXI век», 9–18 дек. 2004 г. – С. 196–199

References

1. Postanova kabinetu ministriv Ukrainy` vid 9 grudnya 2015 r «Pro zatverdzhennya Poryadku provedennya shhorichnogo ocinyuvannya fizy`chnoyi pidgotovlenosti naseleण्या Ukrainy`».

2. *Bala, T. M.* Chy`rlidy`ng u fizy`chnomu vy`hovanni shkolyariv : metody`chny`j posibny`k dlya vchy`teliv fizy`chnoyi kul`tury` zagal`noosvitnix navchal`ny`x zakladiv / T. M. Bala, I. P. Maslyak. – Х. : FOP Brovin O. V., 2014.

3. *Gogy`nava, S. E.* Ob ozdorovy`tel`nom effekte sochetany`ya nagruzok aэробного y` анаэробного харakterov na fy`zku`turnыx zanyaty`yah v vuze / S. E. Gogy`nava, O. G. Rumba // Fy`zy`chesкое vospы`tany`e studentov. – Хар`kov, 2014.

4. *Kanishheva, O. P.* Ocinka станu zdorov'ya studentiv pershy`x kursiv texnichny`x VNZ z ny`z`ky`my` adaptacijny`my` mozhly`vostyamy` / O. P. Kanishheva // Teoriya ta metody`ka fizy`chnogo vy`hovannya. – Хarkiv, 2010. – № 8.

5. *Sitovs`ky`j, A. M.* Osobly`vosti rozvy`tku interesu do zanyat` fizy`chnoyu kul`turoyu / A. M. Svitovs`ky`j // Sporty`vny`j visny`k Pry`dniprov'ya. – 2005. – № 2. – С. 124–127.

6. *Sitovs`ky`j, A. M.* Fiziologichni kry`teriyi dy`ferencijnogo pidxodu do vy`xovannya fizy`chny`x yakостей lyudy`ny` / A. M. Sitovs`ky`j // Pedagogika, psy`xologiya ta medy`ko-biologichni problemy` fizy`chnogo vy`xovannya i sportu : zb. nauk. pr. / za red. S. S. Yermakova. – X. : XDADM (XXPI) – XDAFK, 2004. – №15. – S. 118–123.

7. *Suxarev, A. G.* Zdorov`e y` fy`zy`cheskoe vospyt`anye molodezhy` / A. G. Suxarev – M. : Medy`cy`na, 1991. – S. 172–219.

8. *Shaxanova, A. V.* Vly`yany`e razly`chnyx vy`dov uchebnyx nagruzok na organy`zm studentov / A. V. Shaxanova, N. N. Xasanova // Razvy`ty`e ly`chnosty` v obrazovatel`nyx sy`stemax. 1997. – S. 140.

9. *Fy`ly`ppova, Yu. S.* Morfofunkcy`onal`nye osobennosty` molodezhy` / Fy`ly`ppova Yu. S., Rubonovy`ch V. B., Ajzman R. Y`. // Fy`zy`ology`ya cheloveka. – 2006. – T. 32. – № 2. – S. 98–103.

10. *Xozyay`nova, D. A.* Ocenka fy`zy`cheskogo statusa, y`nteresov y` potrebnostej molodezhy` v zanyaty`yax fy`zy`cheskoj kul`turoj / D. A. Xozyay`nova, Y`. Yu. Gorskaya // Nauchno-obrazovatel`noj forum molodyx uchenyx «Nauka o fy`zy`cheskoj kul`ture y` sporte – shag v XXI vek», 9–18 dek. 2004 g. – S. 196–199.

Т. П. Козій

Херсонський державний університет.

(м. Херсон, Україна)

АДАПТАЦІЯ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ СПОРТСМЕНІВ-ОРІЄНТУВАЛЬНИКІВ ДО ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ТИПУ ЇХ ТІЛОБУДОВИ

Т. П. Козій

Херсонский государственный университет.

(г. Херсон, Украина)

АДАПТАЦИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ТИПА ИХ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ

T. P. Koziy

Kherson State University.

(Kherson, Ukraine)

ADAPTATION OF CARDIOVASCULAR SYSTEM OF ATHLETES-ORIENTEERING TO PHYSICAL ACTIVITY DEPENDING ON THE TYPE THEIR PHYSIQUE

Анотація. У статті розглянуто вплив фізичного навантаження на серцево-судинну систему спортсменів-орієнтувальників різного віку в залежності від типу їх тілобудови. Доведено, що всі спортсмени мали задовільний рівень адаптаційного потенціалу системи кровообігу, не залежно від особливостей їх фізичного розвитку і типу тілобудови, що свідчить про високі та достатні фізіологічні можливості їх організму, але спортсмени з гіперстенічним типом конституції тіла виявили тенденцію до напруження механізмів адаптації серцево-судинної системи, на що вказують показники їх адаптаційного потенціалу. Крім того, у всіх досліджених спортсменів, що займались спортивним орієнтуванням визначено «добрий» і «відмінний» рівень працездатності серця, але серед нормостеніків і астеників кількісний показник індексу Руф'є був дещо менший, що свідчить про більш високу здатність серцевого м'язу витримувати навантаження високої інтенсивності, на відміну від функціональної здатності серця спортсменів-гіперстеніків.

Ключові слова: адаптація, серцево-судинна система, спортсмени.

Аннотация. В статье рассмотрено влияние физической нагрузки на сердечно-сосудистую систему спортсменов-ориентировщиков в зависимости от типа их телосложения. Доказано, что все спортсмены имели удовлетворительный уровень адаптационного потенциала системы кровообращения, независимо от особенностей их физического развития и типа телосложения, что свидетельствует о высоких и достаточных физиологических возможностях их организма, но спортсмены с гиперстеническим типом конституции тела выявили

тенденцію к напруженню механізмів адаптації серцево-сосудистої системи, на що указують показателі їх адаптаційного потенціала. Крім того, у всіх досліджуваних спортсменів, що займалися спортивним орієнтуванням визначено «хороший» і «відмінний» рівень работоспособності серця, але серед нормостеників і астеників кількісний показувальник індексу Руффе був декількома менше, що свідчить про більш високу здатність серцевої м'язової тканини витримувати навантаження високої інтенсивності, в відміння від функціональної здатності серця спортсменів-гіперстеників.

Ключові слова: адаптація, серцево-сосудиста система, спортсмени.

Summary. In article the covered the influence of physical activity on the cardiovascular system orienteering athletes depending on the type of physique. It is proved that all athletes had a satisfactory level of adaptive capacity of the circulatory system, regardless of the characteristics of their physical development and body type, which indicates the high and adequate physiological possibilities of body, but athletes with hypersthenic type of body composition showed a tendency to stress adaptation mechanisms of cardiovascular system, as indicated by the of their performance adaptive capacity. In addition, all the studied athletes who engaged in orienteering defined «good» and «excellent» level of heart health, but among normostenic and astenic quantitative indicator index Rufe was smaller, indicating that the higher the ability of the heart muscle to withstand the stresses of high intensity unlike the functional capacity of the heart hypersthenics athletes.

Key words: adaptation, cardiovascular system, athletes.

Постановка проблеми у загальному вигляді. В останні роки на тлі неухильного зростання досягнень у всіх видах спорту зріс науково-практичний інтерес до резервних можливостей організму спортсменів та вивченню механізмів адаптації функціональних систем під впливом фізичних навантажень. Жорсткі за обсягом та інтенсивністю фізичні навантаження при неправильно-му плануванні тренувального процесу можуть призвести не тільки до перетренованості спортсмена, а й сприяти появі патологічних змін, особливо з боку системи кровообігу, а саме - адаптаційної морфологічної перебудови серця, гіпертензії або гіпотонії, аритмії тощо [5; 6].

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми. Більшість дослідників розглядають систему кровообігу як універсальний індикатор адаптаційно-приспосувальної реакції організму [2; 9]. З точки зору оцінки функціонального резерву організму, який мобілізується на етапах термінової та довготривалої адаптації, вивчення реакцій серцево-судинної системи (ССС) дає найбільш наочні приклади пристосувань. При цьому кінцевим результатом реакцій ССС на фізичні вправи є адекватне кровопостачання функціонуючих систем організму [1; 4].

Система кровообігу має ряд пристосувальних механізмів до фізичного навантаження, а саме: збільшення частоти серцевих скорочень (ЧСС), систолічного об'єму (СО), а також зміна артеріального тиску (АТ). Серце спортсме-

на пристосовується в основному за рахунок збільшення CO, а у нетренованих людей - за рахунок збільшення ЧСС [7; 9].

Найважливішим показником стану ССС є ЧСС спокою і ЧСС при навантаженні. У спортсменів, що тренуються у видах спорту на витривалість ЧСС спокою може знижуватися до 60–40 уд./хв., яку слід оцінювати як ознаку високої функціональної здатності серця і специфічний ефект тренування. Брадикардія спортсменів компенсується збільшенням CO [1; 2].

Рівень ЧСС у відповідь на фізичне навантаження залежить від адаптації спортсмена до виконуваного навантаження. Чим вище тренуваність, тим нижче його ЧСС у фазі стійкого стану. Це найважливіша закономірність при оцінці адаптації до фізичного навантаження за ЧСС.

Артеріальний тиск спортсменів у стані м'язового спокою має перебувати в межах загальноприйнятих вікових норм. У нормі АТ реагує на навантаження підвищенням систолічного АТ, що вказує на збільшення сили серцевих скорочень, і деяким зниженням діастолічного АТ, оскільки зменшується периферичний опір внаслідок розширення артеріол, що забезпечує надходження більшої кількості крові до працюючих м'язів. Відповідно підвищується пульсовий тиск [6; 8; 10].

Процес відновлення починається з моменту припинення навантаження. Чим вище адаптованість спортсмена до навантаження, тим швидше ЧСС і АТ відновлюються. Всі показники повертаються до рівня спокою за 3–10 хв. [3].

Мета дослідження. Дослідити механізми адаптації серцево-судинної системи спортсменів-орієнтувальників до фізичних навантажень.

Завдання дослідження. Проаналізувати механізми адаптації системи кровообігу спортсменів, що тренуються на розвиток якості витривалості. Визначити антропометричні показники для розрахунку індексів фізичного розвитку, розрахувати адаптаційний потенціал системи кровообігу та оцінити працездатність серцевого м'язу за результатами проби Руф'є у спортсменів-орієнтувальників різного віку в залежності від типу їх тілобудови.

Виклад основного матеріалу дослідження. Проаналізовано результати комплексного обстеження спортсменів-орієнтувальників різного віку, що проводилось перед початком змагального сезону зі спортивного орієнтування на місцевості та орієнтування бігом, на базі Херсонського обласного центру здоров'я і спортивної медицини. Всього у дослідженні приймало участь 24 спортсмени підліткового і юнацького віку, з яких було 10 дівчат і 14 хлопців, що займались у спортивних секціях та гуртках зі спортивного орієнтування. Всі досліджені спортсмени були розподілені на 4 вікові групи. В першу групу увійшло 4 підлітки 11–12 років, другу групу склали 4 спортсмени віком 13–14 років, третю групу склали спортсмени 15–16 років у кількості 11 осіб, а в четверту групу увійшло 5 спортсменів юнацького віку (18–20 років).

Для реалізації зазначеної мети і виконання поставлених завдань у роботі були проаналізовані дані антропометричних вимірювань та їх річна динаміка, а саме маса тіла, зріст стоячи, об'єми грудної клітки. З отриманих показників було вираховано індекс міцності тілобудови (індекс Пін'є – ІІІ) за формулою:

$$IP = H - (M + ОГКв),$$

де Н – зріст (см); М – маса тіла (кг); ОГКв – окружність грудної клітки на вдиху (см).

Якщо отримане значення ІП більше 30 – це астеничний тип, якщо від 10 до 30 – нормостенічний, якщо менше 10 – гіперстенічний.

Після проведення оцінки фізичного розвитку спортсменів кожної вікової групи було розподілено їх за типами тілобудови та визначено, окремо для кожної групи, інтегральний показник адаптаційного потенціалу (АП) системи кровообігу за формулою:

$$АП = 0,011 \times (ЧСС) + 0,014 \times (САТ) + 0,008 \times (ДАТ) + \\ + 0,014 \times (В) + 0,009 \times (М) + 0,009 \times (Р) - 0,273,$$

де ЧСС – частота серцевих скорочень, уд./хв.; В – вік у роках; САТ і ДАТ – систолічний і діастолічний артеріальний тиск, мм рт. ст.; М – маса тіла, кг; Р – зріст стоячи, см.

Віднесення спортсмена до класу функціонального стану виконувалось за шкалою: < 2,60 – задовільна адаптація; 2,60–3,09 – напруга механізмів адаптації; 3,10–3,60 – незадовільна адаптація; >3,60 – зрив адаптації.

Проба Руф'є полягала в оцінці працездатності серцевого м'язу під час виконання дозованого фізичного навантаження (30 присідань протягом 45 с). Результати навантажувальної проби оцінювались за індексом Руф'є (ІР), який розраховувався за формулою:

$$ІР = 6 \times (Р_1 + Р_2 + Р_3) - 200 / 10,$$

де Р₁ – ЧСС у спокої; Р₂ – ЧСС після навантаження; Р₃ – ЧСС через 1 хвилину відновлення.

Оцінка працездатності міокарда проводилась за наступними критеріями ІР: 0 – атлетичне серце; 0,1–5,0 – відмінна; 5,1–10,0 – хороша; 10,1–15,0 – задовільна; 15,1–20,0 – незадовільна працездатність.

Отриманий матеріал оброблявся методами математичної статистики за допомогою пакету комп'ютерної програми EXCEL.

За значенням індексу Пін'є було визначено типи конституції тіла спортсменів для кожної вікової групи окремо, що показано на рисунку 1.

Виявилось, що серед спортсменів-орієнтувальників 11–12 років і 13–14 років переважав астеничний тип тілобудови. У більш старшій підлітковій групі та серед спортсменів юнацького віку переважали нормостеніки.

Результати розрахунку адаптаційного потенціалу, що здійснювався для кожної вікової групи окремо та в залежності від типу тілобудови спортсменів-орієнтувальників, представлені на рисунку 2.

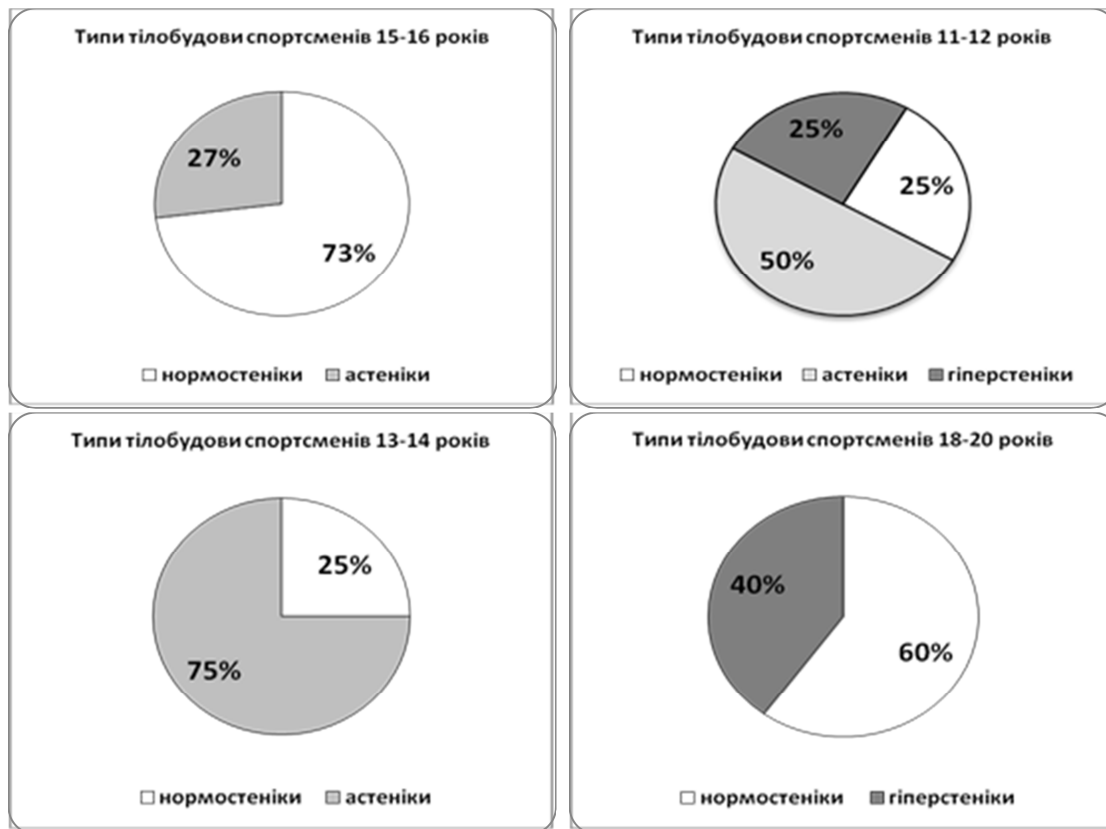


Рисунок 1 – Розподіл спортсменів-орієнтувальників за типами їх тілобудови

Показано, що найкращий АП в групі 11–12 річних спортсменів мали підлітки з нормостенічним типом тілобудови, про що свідчить найменше значення цього показника, який за рік ще більше зменшився. Дещо гірший АП було визначено в цій віковій групі осіб з астенічним типом тілобудови, який виявив тенденцію до свого покращення через один рік. У спортсменів гіперстеніків показник АП протягом року істотно погіршився. В групі 13–14 річних спортсменів кращим виявився АП у спортсменів-астеників, ніж в нормостеніків, значення показника АП яких збільшилось протягом року. В групі спортсменів-орієнтувальників 15–16 років, як серед нормостеніків, так і астеніків, АП мав тенденцію до погіршення протягом року, але все ж таки більш високий рівень АП відповідав спортсменам з нормостенічним типом тілобудови. Серед спортсменів юнацького віку найвищий АП виявився у астеніків, що протягом року покращився. У юних спортсменів з нормо- та гіперстенічним типом тілобудови АП через рік кількісно збільшився.

Далі було проаналізовано залежність працездатності серцевого м'язу від особливостей фізичного розвитку спортсменів-орієнтувальників різного віку. Результати визначення рівня працездатності серцевого м'язу за індексом Руф'є у спортсменів із різними типами тілобудови представлені на рисунку 3.

Встановлено, що більш високий рівень працездатності серця в групі наймолодших спортсменів мали нормостеніки, ІР яких відповідав оцінці «добре» і протягом року покращився до «відмінного» рівня. ІР астеніків і гіперстеніків теж відповідав рівню «добре», але протягом року ці показники не перейшли на якісно вищий рівень. Спортсмени 13–14 і 15–16 років мали «доб-

рий» рівень працездатності серця, але серед астеників ІР виявився кількісно менше. Показник ІР нормостеніків зменшився і наблизився до «відмінного» рівня. У юнаків з нормостенічним типом тілобудови ІР відповідав «відмінному» рівню та значимо покращився протягом року. В спортсменів-астеників визначили «добрий» рівень працездатності серця, але через рік ІР відповідав «високому» рівню. Показник ІР спортсменів-гіперстеніків 18–20 років за рік не змінився і відповідав «доброму» рівню працездатності серця.

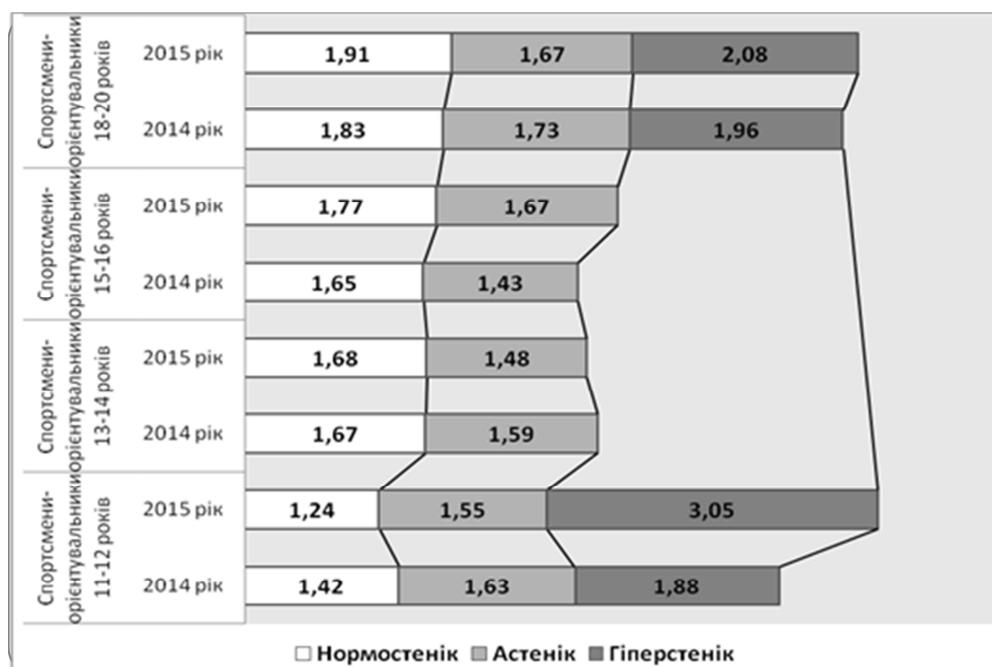


Рисунок 2 – Показники адаптаційного потенціалу системи кровообігу спортсменів-орієнтувальників із різними типами тілобудови

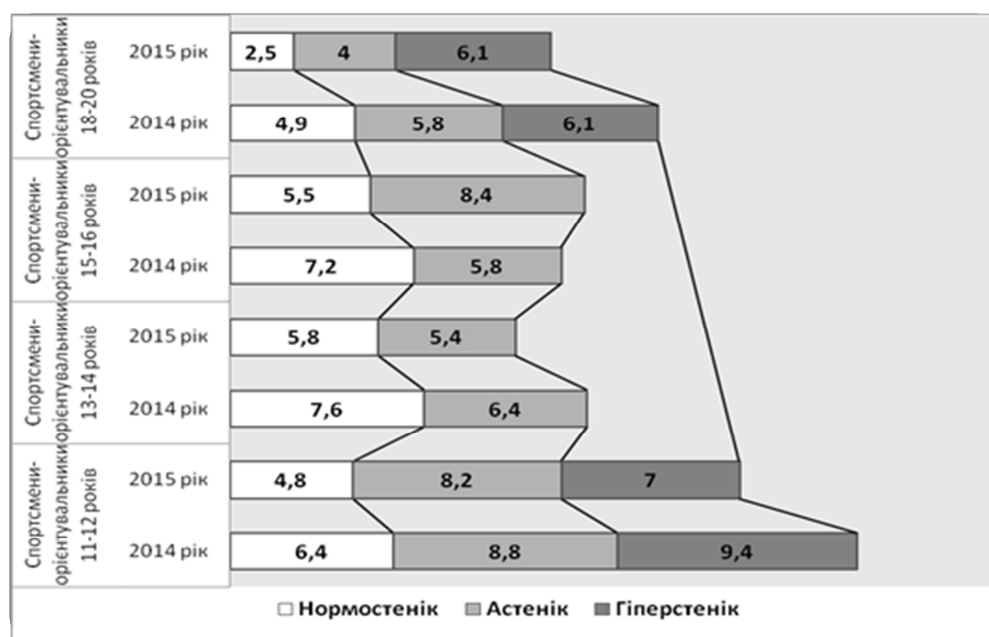


Рисунок 3 – Показники працездатності серцевого м'язу спортсменів-орієнтувальників із різними типами тілобудови

Висновки та перспективи подальших досліджень. У нашому дослідженні всі спортсмени-орієнтувальники мали задовільний рівень адаптаційного потенціалу системи кровообігу, але гіперстеніки виявили тенденцію до напруження механізмів адаптації серцево-судинної системи. У всіх досліджених спортсменів, що займались спортивним орієнтуванням визначено «добрий» і «відмінний» рівень працездатності серця, але серед нормостеніків і астеників кількісний показник індексу Руф'є був дещо менший, що свідчить про більш високу здатність їх серцевого м'язу витримувати навантаження високої інтенсивності, на відміну від функціональної здатності серця спортсменів-гіперстеніків.

В перспективних дослідженнях планується подальше вивчення механізмів адаптації функціональних систем у спортсменів-орієнтувальників різних вікових груп в залежності від рівня їх спортивної кваліфікації.

Література

1. *Баевский, Р. М.* Оценка адаптационных возможностей организма и риска развития заболеваний / Р. М. Баевский, А. П. Берсенева, Н. Р. Палеев. – М. : Медицина, 1997. – 270 с.

2. *Баевский, Р. М.* Концепция физиологической нормы и критерии здоровья / Р. М. Баевский // Российский физиологический журнал им. И. М. Сеченова. – 2003. – Т. 89 – № 4. – С. 473–487.

3. *Белоцерковский, З. Б.* Эргометрические и кардиологические критерии физической работоспособности у спортсменов / З. Б. Белоцерковский. – М. : Советский спорт, 2005. – 318 с.

4. *Герасимов, И. Г.* Индивидуальные реакции сердечно-сосудистой системы в ответ на физическое воздействие / И. Г. Герасимов, И. А. Зайцев // Физиология человека. – 1997. – Т. 23 – № 3. – С. 53–57.

5. *Дембо, А. Г.* Заболевания и повреждения при занятиях спортом / А. Г. Дембо. – Л. : Медицина, 1991. – 305 с.

6. *Земцовский, Э. В.* Спортивная кардиология / Э. В. Земцовский. – СПб. : Гиппократ, 1995. – 448 с.

7. *Ланда, Б. Х.* Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности : учебное пособие / Б. Х. Ланда. – М. : Советский спорт, 2011. – 348 с.

8. *Макарова, Г. А.* Практическое руководство для спортивных врачей / Г. А. Макарова. – Ростов-на-Дону : БАРО-ПРЕСС, 2002. – 800 с.

9. *Покровский, В. М.* Новые методологические и методические подходы в оценке регуляторно-адаптивного статуса организма / В. М. Покровский, В. Г. Абушкевич, Р. В. Горбунов, С. В. Полищук // Физиология адаптации. – 2008. – С. 4–5.

10. *Уилмор, Дж. Х.* Физиология спорта / Дж. Х. Уилмор, Д. Л. Костил. – Киев : Олимпийская література, 2001. – 504 с.

References

1. *Baevskiy, R. M.* Otsenka adaptatsionnykh vozmozhnostey organizma i riska razvitiya zabolevaniy / R. M. Baevskiy, A. P. Berseneva, N. R. Paleev. – M. : Meditsina, 1997. – 270 s.
2. *Baevskiy, P. M.* Kontsepsiya fiziologicheskoy normy i kriterii zdorovya / P. M. Baevskiy // Rossiyskiy fiziologicheskii zhurnal im. I. M. Sechenova. – 2003. – T. 89 – № 4. – S. 473-487.
3. *Belotserkovskiy, Z. B.* Ergometricheskie i kardiologicheskie kriterii fizicheskoy rabotosposobnosti u sportsmenov / Z. B. Belotserkovskiy. – M. : Sovetskiy sport, 2005. – 318 s.
4. *Gerasimov, I. G.* Individualnyie reaktsii serdechno-sosudistoy sistemy v otvet na fizicheskoe vozdeystvie / I. G. Gerasimov, I. A. Zaytsev // Fiziologiya cheloveka. – 1997. – T. 23, # 3. – S. 53-57.
5. *Dembo, A. G.* Zabolevaniya i povrezhdeniya pri zanyatiyakh sportom / A. G. Dembo. – L. : Meditsina, 1991. – 305 s.
6. *Zemtsovskiy, E. V.* Sportivnaya kardiologiya / E. V. Zemtsovskiy. – SPb. : Gippokrat, 1995. – 448 s.
7. *Landa, B. H.* Metodika kompleksnoy otsenki fizicheskogo razvitiya i fizicheskoy podgotovlennosti : ucheb. posobie / B. H. Landa. – M. : Sovetskiy sport, 2011. – 348 s.
8. *Makarova, G. A.* Prakticheskoe rukovodstvo dlya sportivnykh vrachey / G. A. Makarova. – Rostov-na-Donu : BARO-PRESS, 2002. – 800 s.
9. *Pokrovskiy, V. M.* Novyie metodologicheskie i metodicheskie podhody v otsenke regul'yatorno-adaptivnogo statusa organizma / V. M. Pokrovskiy, V. G. Abushkevich, R. V. Gorbunov, C. B. Polischuk // Fiziologiya adaptatsii. – 2008. – S. 4–5.
10. *Uilmor, Dzh. H.* Fiziologiya sporta / Dzh. H. Uilmor, D. L. Kostil. – Kiev : Olimpiyskaya literatura, 2001. – 504 s.

І. К. Ширін, Ю. О. Долинний

Донбаська державна машинобудівна академія.

(м. Краматорськ, Україна)

**ВПРОВАДЖЕННЯ СПОРТИВНО ОРІЄНТОВАНОГО ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ В НАВЧАЛЬНИЙ ПРОЦЕС ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ
ЗАКЛАДІВ**

И. К. Шырин, Ю. А. Долинний

Донбасская государственная машиностроительная академия.

(г. Краматорск, Украина)

**ВНЕДРЕНИЕ СПОРТИВНО ОРИЕНТИРОВАННОГО ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ В УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС ВЫСШИХ
УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ**

I. K. Chirin, Yu. A. Dolinnij

Donbas'ka derzhavna mashinobudivna akademiya.

(Kramators'k, Ukraina)

**THE INTRODUCTION OF SPORTS ORIENTED PHYSICAL EDUCATION
IN EDUCATIONAL PROCESS OF HIGHER EDUCATIONAL
INSTITUTIONS**

Анотація. У статті розкривається питання впровадження у процес фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах спортивно-орієнтованого фізичного напрямку. Мета дослідження полягає у вивченні та аналізі літературних джерел вітчизняних та зарубіжних авторів, які розглядали питання впровадження спортивно-орієнтованого фізичного виховання на заняттях з фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

Ключові слова: фізичне виховання, студентська молодь, вищі навчальні заклади, спортивно-орієнтоване, впровадження.

Аннотация. В статье раскрывается вопрос внедрения в процесс физического воспитания студентов в высших учебных заведениях спортивно-ориентированного физического направления. Цель исследования заключается в изучении и анализа литературных источников отечественных и зарубежных авторов, которые рассматривали вопросы внедрения спортивно-ориентированного физического воспитания на занятиях по физическому воспитанию в высших учебных заведениях.

Ключевые слова: физическое воспитание, студенческая молодежь, высшие учебные заведения, спортивно-ориентированное, внедрение.

Summary. From participation raskryvaetsja power vprovadzhennya from the processes In the article the question of introduction in the process of physical education students in higher education sport-based physical direction. The purpose of the study is to examine and analyze the literature of domestic and foreign

authors, who have considered the issue of introducing a sports-oriented physical education in the classroom for physical education in higher education institutions.

Key words: physical education, students, educational institutions, sports-oriented, the introduction.

Актуальність і доцільність дослідження. Статистичний аналіз відвідування практичних занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах України свідчить про досить негативне ставлення студентів до фізичного виховання і спорту, ведення здорового і активного способу життя.

Таке негативне ставлення сучасної молоді до занять з фізичного виховання можна змінити, модернізуючи процес фізичного виховання, використовуючи нове сучасне спортивно орієнтоване фізичне виховання студентів у вищих навчальних закладах (ВНЗ) України.

Сучасні підходи в освіті вимагають радикальних змін у використанні освітніх технологій навчально-виховного процесу студентської молоді та інтеграції її в європейський і світовий освітній простір. Одним із таких напрямків впровадження сучасних освітніх технологій можуть бути використані спортивно-орієнтовані технології [2].

Розробка єдиної концепції вирішення проблеми вдосконалення системи освіти на якісно новий рівень розвитку обумовлена розробкою і впровадженням в систему освіти студентської молоді нових педагогічних технологій, що означає створення особливих умов і формування у студентів навичок самовдосконалення на тлі виховання мотивації, інтересу до систематичних відвідувань навчальних занять по фізичному вихованню і спорту [5].

Спортивно-орієнтоване фізичне виховання студентів як особлива галузь фізичної культури спрямоване на зміцнення здоров'я, підвищення розумової працездатності й успішності під час навчання, тривалої творчої активності та життєдіяльності сучасної студентської молоді. Спортивно-орієнтоване фізичне виховання студентів сприяє зростанню і вдосконаленню всебічного і гармонійного розвитку та використання набутих рухових якостей майбутньої трудової, побутової та суспільної діяльності [4].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У сучасній педагогічній літературі особливу увагу формуванню фізичної культури молоді приділяли В. Бальсевич, В. Видріна, М. Віленський, П. А. Виноградова, С. Євсєєва, В. Кузіна, М. Ковальова, Л. Лубишева, А. Лотоненко, Н. Пономарьова, В. Столярова, В. Туревский, В. Труніна, В. Щербакова й ін. Великий інтерес представляють роботи, в яких розкрито оригінальний підхід до проходження програми з фізичного виховання, опанування основ її теорії та практики на основі спортивно орієнтованого фізичного виховання студентської молоді та технології її реалізації в умовах демократизації і гуманізації молоді: А. Бабешко, В. Бальсевич, Л. Барібіна, В. Бондін, В. Видрін, М. Віленський, А. Забора, А. Іващенко, В. Кузін, Л. Лубишева, А. Лотоненко, Ю. Ніколаєв, Р. Сіренко, В. Темченко, С. Танянський, В. Шилько [1–5].

Теоретико-методологічну основу дослідження становлять: праці з теорії та методики фізичного виховання (Б. Ашмарин, Л. Вовків, М. Видрін,

Т. Круцевич, Л. Кофман, Ю. Курамшин, П. Лесгафт, В. Лях, Л. Матвеев, Р. Мейксон, А. Новіков, Ф. Собянін, Б. Шиян й ін); роботи з організації фізичного виховання у ВНЗ (В. Дмитрієв, Л. Лубишева, В. Бальсевич й ін); сучасні розробки особистісно-орієнтованого фізичного виховання (Л. Головіна, Ю. Копилов, В. Столяк, В. Якимович, О. Дубогай та ін); роботи з фізичної культури на основі спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентської молоді (А. Бабешко, Л. Барибіна, В. Бондін, М. Віленський, А. Забора, А. Іващенко, В. Кузін, Р. Сіренко, в. Темченко, С. Танянський, Ст. Шилько й ін); наукові праці з теорії і методики спортивного тренування в ігрових видах спорту (Ю. Портних, Ю. Железняк, А. Дубовий, А. Гомельський, В. Костюков, Н. Люкшинов й ін).

Однак залишається неопрацьованою проблема оптимізації фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів на основі програмних занять, які спрямовані на підвищення функціонального стану і фізичного вдосконалення студентів; зміцнення здоров'я та формування здорового способу життя, необхідних у майбутній професійній і повсякденній діяльності; формування мотиваційних передумов до систематичних занять фізичним вихованням і спортом, розвиток особистісної фізичної культури [1].

Мета дослідження. Вивчення та аналіз літературних джерел вітчизняних та зарубіжних авторів, які розглядали питання впровадження спортивно-орієнтованого фізичного виховання на заняттях з фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

Завдання дослідження.

1. Вивчення літературних джерел, які розкривають питання оптимізації фізичного виховання студентів на основі спортивно-орієнтованих технологій.

2. Аналіз сучасного стану оптимізації фізичного виховання студентів на основі спортивно-орієнтованих технологій в вищих навчальних закладах.

Виклад основного матеріалу дослідження. Становлення України як незалежної держави у світовому співтоваристві, демократизація суспільної політики вимагає реформування всіх сфер життєдіяльності людини (економіки, індустрії, культури, освіти, спорту тощо) [2].

Такий напрямок розвитку і вдосконалення державної політики України можливо реалізувати тільки у разі модернізації, вдосконалення та впровадження в практику нових, науково обґрунтованих, сучасних технологій. При цьому основний і головний напрям у виборі сучасних технологій розвитку держави відводиться науково-дослідній та освітній галузі.

Освіта – цілеспрямована пізнавальна діяльність людей з отримання знань, умінь і навичок або їх удосконалення, необхідних для подальшої побутової та професійної життєдіяльності людини. А це важливий фактор розвитку сучасного суспільства, майбутнього будь-якої держави як фактор економічного розвитку, стабільності та прогресу [4].

Закон України «Про освіту» передбачає реформування освітньої системи в нашій країні на принципах гуманізації та демократизації суспільства [2].

Орієнтиром змісту освіти є робота з особистістю, формування культури її життєдіяльності, яка є найважливішою метою особистісно-орієнтованих систем і технологій.

Освіта підтримує необхідний рівень згуртованості суспільства, сприяє підтриманню його стабільності, веде до безпосереднього соціального відтворення суспільства.

Сучасні підходи в освіті вимагають радикальних змін у використанні освітніх технологій навчально-виховного процесу студентської молоді та її інтеграції в європейський і світовий освітній простір.

Розроблення педагогічних технологій – це об'єктивний процес, новий етап в еволюції освіти, на якому будуть переглянуті підходи до супроводу та забезпечення процесу природного розвитку людини. Сучасні педагогічні технології спрямовані на забезпечення формування таких якостей особистості, як усвідомлення єдності природи та людини, відмова від авторитарного стилю мислення, терпимість, схильність до компромісу, шанобливе ставлення до чужої думки, інших культур, цінностей і віри [3].

Сучасна педагогічна технологія охоплює коло теоретичних і практичних питань керування, організації навчального процесу, методів і засобів навчання.

Однією з таких сучасних педагогічних і фізкультурно-освітніх технологій 21 століття є технологія спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентської молоді (А. Амелін, Л. Барібина, В. Блінкін, С. Войтенко, В. Генкін, С. Городилін, В. Гумений, О. Зотов, С. Канішевський, В. Карпова, С. Королинська, В. Корчинський, В. Краснов, Т. Круцевич, А. Козлов, А. Лотоненко, О. Міщенко, В. Пашнин, Р. Петров, С. Присяжнюк, Р. Сіренко, Ю. Смирнов, С. Танянський, В. Темченко, О. Церковна, В. Щербакова, Ю. Ядвіга, Є. Яхонтов) [1-5].

Крім того, аналіз досліджень і публікацій останніх десятиліть, вітчизняних і зарубіжних авторів у галузі фізичної культури і спорту розкривають й інші напрями:

- сучасні уявлення про організацію спортивного тренування (Ю. В. Верхошанський, В. М. Зациорський, Л. П. Матвєєв, В. М. Платонов, Н. А. Фомін, А. В. Зав'ялов та ін.);

- основні положення теорії та методики фізичного виховання (Б. А. Ашмарин, В. К. Бальсевич, В. М. Зациорський, Л. П. Матвєєв та ін.);

- концепція формування фізичної культури особистості (В. К. Бальсевич, К. І. Лубишева та ін.);

- сучасні теорії організації освітнього процесу на основі педагогічних технологій (В. П. Беспалько, В. І. Богомоллов, Г. К. Селевко, В. Р. Шилько та ін.);

- сучасні педагогічні концепції та технології фізичного виховання студентів (Н. А. Алексєєв, С. В. Барбашов, Р. Н. Пономарьов, В. О. Пономарьов, В. О. Серіков, Л. К. Сидоров, А. П. Матвєєв та ін.);

- концепція фізкультурно-спортивної мотивації (Р. Д. Бабушкін, Р. А. Пилоян та ін.).

В основу спортивно-орієнтованого фізичного виховання молоді закладений перехід від традиційної форми організації навчальних занять до навча-

льно-тренувальних, що дозволяє кожному студенту долучитися до занять спортом і цінностей спортивної культури [3].

Реалізація спортивно орієнтованого фізичного виховання ґрунтується на обліку фізкультурно-спортивних інтересів і потреб студентів.

До найбільш значущих педагогічних умов, що забезпечують ефективність організації навчального процесу, належать:

- вільний вибір виду спорту студентом;
- перехід від традиційних навчальних занять до систематичних навчально-тренувальних занять по 120 хвилин кожне;
- побудова навчально-тренувального процесу за принципом річного циклу;
- послідовне співвідношення виховання фізичних якостей і вдосконалення спортивних умінь і навичок;
- включення студента в змагальну діяльність;
- використання резервів видів спорту для формування спортивної культури студента.

Зміст навчально-тренувального процесу складається з трьох частин: теоретичної, практичної та контрольної [2].

Теоретична частина містить знання про історію становлення та розвитку теорії спорту, основи спортивного тренування, методик медичного контролю і самоконтролю.

Практична частина містить формування умінь з основних розділів спортивної підготовки: загально-фізичної, спеціальної, тактичної і теоретичної.

Контрольно-нормативна частина передбачає оцінювання знань, рухових умінь і навичок обраного виду спорту, а також змагальну діяльність.

Впроваджуючи у навчальний процес нові моделі фізичного виховання, на нашу думку, необхідно передбачати можливості широкого вибору особистісно-орієнтованих систем і технологій, форм роботи, які відповідають запитам кожного студента; нові системи методичного забезпечення навчання за індивідуальними програмами з акцентуванням на самостійну роботу студентів [1].

Перед педагогічною наукою стоять завдання наукового обґрунтування таких технологій і шляхів їх реалізації.

Спортивно-орієнтоване фізичне виховання ставить викладача фізичної культури в нові умови, коли змінюються вимоги до організації занять, їх планування та обліку (С. Адаєва, Л. Андрущенко, М. Базилевич, І. Бондар та ін.). Змінюється його соціальний статус – викладач є тренером-викладачем. Але цього завдання тренера-викладача – не пошук талановитого спортсмена, а прищеплення інтересу до регулярних занять, привчання організму до систематичної, поступово збільшуваного тренувального навантаження, яке допомагає долати власні слабкості та недоліки, виховує волю, наполегливість у досягненні мети (А. Бабешко, Л. Барибіна, В. Бондін, М. Віленський, А. Забора, А. Іващенко, В. Кузін, Р. Сіренко, В. Темченко, С. Танянський, В. Шилько та ін.).

Спортивно-орієнтоване фізичне виховання дозволяє найбільш ефективно:

- освоювати кожному студенту цінності фізичної культури і спорту згідно з задатками, здібностями, особистісними установками, потребами й інтересами, рівнем фізичного розвитку, підготовкою і станом здоров'я;

- використовувати технології спортивної, загально-кондиційного та оздоровчого тренування;

- об'єднувати студентів у навчально-тренувальні групи, відносно однорідні за інтересами, потребами, рівнем фізичної підготовленості, ступеня біологічної зрілості, особливостей морфо-функціонального статусу.

Організаційні форми спортивно-орієнтованого фізичного виховання, порівняно з традиційними заняттями, дозволяють більшою мірою застосувати диференційований підхід до планування тренувального навантаження [4].

Спортивно-орієнтована фізична культура створює динамізм і багатоваріативного педагогічного процесу, підвищує активність студентів, формує творчу особистість. Такий напрямок тісно переплітається з іншими технологіями. Не можна сформулювати повне уявлення про рухову культуру, не відокремлюючи в ній активну, творчу діяльність молодого людини, розвиток фантазії і творчої уяви.

Фізичне виховання в такому контексті може розглядатися як базова основа розвитку фізичної культури особистості. Вона характеризується цілісною єдністю взаємодії навчання, виховання і формування особистості студента, взаємини яких детермінуються відмінністю в якості отриманого педагогічного результату.

Висновки. Теоретичний аспект оптимізації навчального процесу з фізичного виховання і спорту дають нам можливість зробити висновок, що формування мотивації студентів до занять фізичною культурою і спортом великою мірою залежить від об'єктивних і суб'єктивних факторів:

- об'єктивні фактори: стан матеріальної бази, зміст занять і спрямованість навчального процесу з фізичного виховання, стан здоров'я студентів, особистість викладача, частота проведення занять, їх тривалість і емоційне забарвлення;

- суб'єктивні фактори: ідеї розвитку особистісного і діючого підходів, оптимізації та інтенсифікації навчально-виховного процесу; дефіцит рухової активності студентської молоді; високе розумове та нервово перенапруження під час навчання; низька мотивація до рухової активності.

Крім усього іншого, одним з перспективних напрямів вдосконалення систем фізичного виховання студентів є оптимізація фізичного виховання студентів на основі спортивно-орієнтованих технологій, яка дозволяє найбільш ефективно освоювати кожному студенту цінності фізичної культури і спорту згідно з задатками, здібностями, особистісними установками, потребами й інтересами, рівнем фізичного розвитку, підготовкою і станом здоров'я; використовувати технології спортивної, загально-кондиційного та оздоровчого тренування; об'єднувати студентів у навчально-тренувальні групи, відносно однорідні за інтересами, потребами, рівнем фізичної підготовленості, ступеня біологічної зрілості, особливостей морфо-функціонального статусу.

Література

1. *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.

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

3. *Радаева, С. В.* Физическое воспитание студентов не физкультурного вуза на основе спортивно-ориентированных технологий : автореф. дисс. ... канд. пед. наук / С. В. Радаева. – Красноярск. – 2008. – 24 с.

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

5. *Темченко, В. А.* Секційна форма організації фізичного виховання студентів / В. А. Темченко, Р. Р. Сіренко // Фізичне виховання студентів / Науковий журнал. – Харків : ХООНОКУ, ХДАДМ, 2010. – № 3. – С. 99–104.

References

1. *Durkin, P. K.* Sportyvno-oryentyrovannoe fyzycheskoe vospytanye studentov kak perspektivnoe napravlenye formirovaniya fyzycheskoy kul'tury lichnosti / P. K. Durkin // Problemy y perspektivy fyzycheskoho vospytanyya y studencheskoho sporta v uslovyuyakh modernyzatsyy vysshey shkoly : tezysy dokladov VI Vserossyyskoy nauchno-praktycheskoy konferentsyy. – Kazan' : Star, 2007. – S. 109–110.

2. *Kozlov, A. B.* Vnedrenye struktury sportyvno-oryentyrovannoho fyzycheskoho vospytanyya studentov / A. B. Kozlov, A. S. Yhnat'ev, B. V. Fedorov // Kul'tura fyzycheskaya y zdorov'e. – Voronezh : VGPU, 2004. – № 2. – S. 33–35.

3. *Radaeva, S. V.* Fyzycheskoe vospytanye studentov ne fyzkul'turnoho vuza na osnove sportyvno-oryentyrovannykh tekhnolohyy : avtoref. dyss. ... kand. ped. nauk / S. V. Radaeva. – Krasnoyarsk. – 2008. – 24 s.

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

5. *Temchenko, V. A.* Sektsiyna forma orhanizatsiyi fizychnoho vykhovannya studentiv / V. A. Temchenko, R. R. Sirenko // Fizychno vykhovannya studentiv / Naukovyy zhurnal. – Kharkiv : KhOONOKU, KhDADM, 2010. – № 3. – S. 99–104.

Ю. К. Хмельницкая, В. В. Ефанова

*Национальный университет физического воспитания и спорта Украины,
(г. Киев, Украина)*

**ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОРГАНИЗМА ЛЫЖНИКОВ-
ГОНЩИКОВ ПРИ ПРЕОДОЛЕНИИ ПОДЪЕМОВ РАЗЛИЧНОЙ
СЛОЖНОСТИ**

Ю. К. Хмельницька, В. В. Єфанова

*Національний університет фізичного виховання і спорту України,
(м. Київ, Україна)*

**ФУНКЦІОНАЛЬНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ОРГАНІЗМУ ЛИЖНИКІВ-
ГОНЩИКІВ ПРИ ПОДОЛАННІ ПІДЙОМІВ РІЗНОЇ СКЛАДНОСТІ**

J. K. Khmelnytska, V. V. Efanova

*National University of Physical Education and Sport of Ukraine,
(Kyiv, Ukraine)*

**FUNCTIONAL ADEQUATE SUPPLY OF CROSS-COUNTRY RACERS
IN DEALING WITH CLIMBS OF VARYING DIFFICULTY**

Аннотация. В работе изучались основные функциональные изменения в организме квалифицированных лыжниц при прохождении подъемов различной сложности. Преодоление подъемов различной длины и крутизны сопровождается определенным функциональным напряжением организма, изменениями в кардиореспираторной системе, влияет на эффективность дальнейшего передвижения на спуске и равнине, при этом соотношение аэробной и анаэробной производительности изменяется в соответствии рельефа трассы.

Ключевые слова: квалифицированные лыжники, функциональная подготовленность, рельеф лыжных трасс, кардиореспираторная система.

Анотація. В роботі вивчалися основні функціональні зміни в організмі кваліфікованих лижниць при проходженні підйомів різної складності в залежності від рельєфу та параметрів траси. Подолання підйомів різної довжини та крутизни супроводжується певними функціональними напруженнями організму, змінами в кардиореспіраторній системі, що впливає на ефективність подальшого пересування на спуску і рівнині, при цьому співвідношення аеробної та анаеробної продуктивності змінюється відповідно рельєфу траси.

Ключові слова: кваліфіковані лижники, функціональна підготовленість, рельєф лижних трас, кардиореспіраторна система.

Summary. The paper studied the basic functional changes in the body during the passage of the qualified skiers climbs of varying difficulty. Overcoming climbs of varying length and steepness of the voltage is accompanied by a certain function of the body, changes in the cardiorespiratory system, affect the effectiveness of further movement on descent and plain, and with a ratio of aerobic and anaerobic performance varies according to the track topography.

Key words: skilled skier, functional preparedness, relief of the ski slopes, the cardiorespiratory system.

Постановка проблемы. Согласно современным представлениям, успешное управление тренировочным процессом в спорте невозможно без исследования объективных факторов, определяющих соответствие уровня общей и специальной подготовленности спортсмена планируемой структуре соревновательной деятельности. Рациональное построение тренировочного процесса предполагает строгую направленность на формирование такой структуры, которая обеспечивает ее эффективность [1, с. 46–52; 3, с. 86–92]. Это возможно лишь при развернутых представлениях о взаимосвязях между структурой соревновательной деятельности и функциональной подготовленности спортсмена, и такими компонентами как старт, дистанционная скорость, финиш, рельеф трассы и др. [2, с. 18–22]. Достижение максимального результата при прочих равных условиях во многом зависит от уровня тактического мастерства лыжника. Овладев тактикой ведения соревнования, спортсмен может лучше использовать свои технические возможности, функциональную подготовленность, волевые качества, все свои знания и опыт для достижения наилучшего результата. В лыжном спорте это особенно важно, так как соревнования проходят порой в необычайно переменных условиях скольжения и различным рельефом трассы.

Анализ последних исследований и публикаций, в которых заложено решение данной проблемы. Ведущие специалисты лыжного спорта, такие как Б. Н. Шустин, 1995; И. Н. Хохлов, 1997; Камаев О. И., 1999; В. И. Баландин, 2000; Р. М. Смирнов, 2001; Раменская Т. И., 2004 и другие отмечают, что для планомерной и целенаправленной функциональной подготовки к высшим спортивным достижениям лыжников-гонщиков необходимо учитывать, прежде всего, метрические и временные параметры соревновательной деятельности на различных компонентах рельефа дистанций, проложенных на сильно пересеченной местности. Причем в лыжных гонках именно подъемы является элементом трассы, где наличие даже незначительного преимущества может улучшить соревновательный результат. По мнению ряда авторов В. В. Карюкова, В. Н. Манжосова, И. Огольцова, Т. Раменской и П. Головкина, общая протяженность подъемов достигает 50 % длины дистанции и на их преодоление спортсмены тратят 43–51 % всего времени гонки. Рассматривая профиль трассы в соревновательной деятельности лыжника-гонщика, необходимо отметить, что это основной экзогенный фактор, вынуждающий спортсмена к «переключению» скорости. Выбор того или иного тактического варианта преодоления подъема определяется общими для него закономерностями и индивидуальными особенностями каждого спортсмена. В подавляющем большинстве публикаций [6, с. 1753–1760, 9, с. 65–73], имеющих отношение к преодолению подъемов в лыжных гонках, все, без исключения, авторы подчеркивают важность поиска и освоения рациональных вариантов тактики преодоления подъемов. И с этим нельзя не согласиться; дей-

ствительно, подъемы – важнейший, ключевой элемент лыжной гонки, от которого в первую очередь зависит результат соревновательной деятельности.

Цель исследования – оценить основные свойства функциональной подготовленности квалифицированных лыжников-гонщиков при прохождении подъемов различной сложности.

Задача исследования: изучить особенности функциональной подготовленности спортсменов, специализирующихся в лыжных гонках, и ее реализацию в условиях соревновательной деятельности при прохождении подъемов различной сложности.

Выбор оптимальных вариантов тактики преодоления подъемов в лыжных гонках представляет собой проблему, решение которой в полном объеме, безусловно, выходит за рамки одного исследования. Поэтому в своей работе мы стремились сформировать общий подход к ее решению. Именно на основании данных предположений нам представлялось необходимым выявить наиболее вероятные характеристики подъемов, встречающиеся лыжникам-гонщикам высокой квалификации на соревновательных дистанциях и определить функциональные возможности, необходимые для их преодоления.

Связь работы с научными программами: работа выполнена согласно Сводному плану НИР в сфере физической культуры и спорта по теме 2.22. «Взаємозв'язок соматичних, вісцеральних та сенсорних систем у кваліфікованих спортсменів на різних етапах підготовки» № государственной регистрации 0106U010778; УДК 796.072.

Научная новизна полученных результатов состоит в том, что при проведении исследований дополнены критерии оценки эффективности управления функциональной подготовленностью спортсменов, специализирующихся в лыжных гонках при преодолении подъемов различной сложности.

Результаты исследований. Для получения информации о функциональных возможностях организма спортсменов, специализирующихся в лыжных гонках, как при прохождении соревновательной дистанции в целом, так и при преодолении ее отдельных участков (на кругах, подъемах различной продолжительности и крутизны), нами проводились исследования, моделирующие соревновательную деятельность на учебно-тренировочной базе «Тысовец» (Львовская область, Сколевский район) в начале и в конце подготовительного периода. В исследованиях принимали участие спортсмены-лыжники, члены сборной команды Украины (12 женщин и 10 мужчин), квалификации – кандидаты в мастера спорта и мастера спорта.

Соответственно, моделирование соревновательной деятельности включало контрольное преодоление соревновательной дистанции классическим стилем на лыжероллерах. Дистанция для женщин составила 6 км (с отдельным стартом, два круга по 3 км), для мужчин – 10 км (с отдельным стартом, три круга по 3,33 км). Маршрут трассы определялся тренером. В процессе прохождения трассы регистрировалась скорость и профиль трассы с дискретностью 1 с (система GPS-навигации). Оценка специальной работоспособности и определение функциональных возможностей осуществлялась по характеру изменений внешнего дыхания с помощью газоаналитического комплекса

«MetaMax3B», Cortex, Германия и сердечной деятельности с помощью пульсометра «Polar RS800», Финляндия.

Профиль дистанции для женщин включал 2 круга по 3 км, включая 5 подъемов на каждом круге, и имел следующие гомологационные характеристики: общая длина подъемов на данной соревновательной дистанции составила 47 % длины дистанции; максимальный подъем – 30 м; сумма перепадов высот – 148 м; крутизна: 1-го подъема – 1,61 %, 2-го подъема – 10,60 %, 3-го подъема – 8,01 %, 4-го подъема – 10,57 %, 5-го подъема – 4,19 %; средняя крутизна подъемов – 6,31 %; длина: 1-го подъема – 558 м, 2-го подъема – 193 м, 3-го подъема – 337 м, 4-го подъема – 184 м, 5-го подъема – 272 м. Главным являлся 3-ий подъем (А: протяженность ≥ 30 м, крутизна 6–12 %). Второй и четвертый подъемы соответствовали короткому подъему (В: длина 10–29 м, крутизна 9–18 %). Крутые подъемы (С: протяженность до 10 м, крутизна менее 18 %) на данном профиле трассы отсутствовали.

Общая длина спусков составила 32,7 % длины дистанции. Средняя крутизна спусков – 6 %. Протяженность равнинных участков значительно уступала длине других компонентов рельефа, занимая в среднем 25,7 % длины круга. Перепад высот составил в среднем 30 м.

Гармоничность лыжной трассы в среднем соответствовала 1,41 у. е., т. е. на этой дистанции длинные подъемы сочетаются с короткими спусками.

Дистанция 5 км для мужчин включала 7 подъемов на каждом круге, каждый из которых имел следующие характеристики: общая длина подъемов составила 41,3 % длины дистанции; максимальный подъем – 75 м; сумма перепадов высот – 354 м; крутизна: 1-го подъема составила 3,77%, 2-го подъема – 8,18 %, 3-го подъема – 8,11 %, 4-го подъема – 17,48 %, 5-го подъема – 5,97 %, 6-го подъема – 8,57, 7-го подъема – 3,93; средняя крутизна подъемов – 8%; длина: 1-го подъема составила 239 м, 2-го подъема – 159 м, 3-го подъема – 111 м, 4-го подъема – 286 м, 5-го подъема – 1256 м, 6-го подъема – 140 м, 7-го подъема – 229 м. Главным являлся четвертый и пятый подъемы (А: протяженность ≥ 30 м, крутизна 6–12 %). Второй и шестой соответствовали короткому подъему (В: длина 10–29 м, крутизна 9–18 %). Крутые подъемы (С: протяженность до 10 м, крутизна менее 18%) на данном профиле трассы отсутствовали. Общая длина спусков составила 39,1 % длины дистанции. Средняя крутизна спусков – 4,4 %. Протяженность равнинных участков – 19,6 %. Перепад высот имел среднее значение 75 м. На данной дистанции гармоничность лыжной трассы была в среднем 1,01 у. е., т.е длинные подъемы сочетаются с короткими спусками. На каждом километре соревновательной дистанции лыжники поднимались в среднем на 35,4 м (трудность трассы), что отвечает современным требованиям – 35–41,9 м.

Таким образом, согласно международным стандартам, дистанция для женщин была проложена на трассе со слабопересеченным профилем, для мужчин – с пересеченным профилем трасы. Анализируя данные исследований, можно подтвердить тот факт, что характеристики анаэробной производительности организма лыжников-гонщиков изменяются соответственно релье-

фу трассы, увеличиваясь во время преодоления подъемов и снижаясь на спусках. При этом на длинных подъемах такое увеличение оказывается значительно выше, чем на средних.

Результаты наблюдений показали, что во время преодоления длинных подъемов уровень кислородного долга составлял ~ 75–80 %, на равнинных участках после подъема ~ 68–71 %, на спусках ~ 44–48 % максимальных значений. В то же время во время прохождения средних подъемов он равнялся ~ 64–69%, а на равнинных участках и спусках – соответственно ~ 54–60 % и 38–45 %.

В группе женщин скорость преодоления главных подъемов на 23 % оказалась меньше, чем при прохождении коротких подъемов. Соответственно, и мощность работы была меньше на 13 %. Функциональные показатели преимущественно были выше при преодолении главных подъемов, так частота дыхания увеличилась на 7,38 %, легочная вентиляция – на 5,87 %, потребление кислорода – на 3,24 %, выделение углекислого газа – на 12 %, респираторный коэффициент – на 9,4%, вентиляционный эквивалент по O₂ – на 2,65 %, ЧСС – на 3,45 %, кислородный пульс – на 2,64 %. Вентиляционный эквивалент по CO₂ снизился на 7,23 % (табл. 1).

Подтверждается тот факт, что взаимодействие аэробного и анаэробного метаболизма, кардиореспираторной системы в процессе соревновательной деятельности является ключевым звеном, определяющим структуру специальной работоспособности квалифицированных лыжников.

В группе мужчин скорость преодоления главных подъемов на 16 % меньше, чем при прохождении коротких подъемов. Соответственно, и мощность работы менее на 8,6 %. Функциональные показатели преимущественно были выше при преодолении главных подъемов, так частота дыхания увеличилась на 3,56 %, легочная вентиляция – 0,26 %, потребление кислорода – 4,76 %, выделение углекислого газа – на 10,65 %, респираторный коэффициент на 5,12 %, ЧСС – на 3,95 %, кислородный пульс – на 1,45 %. Отмечалось снижение вентиляционного эквивалент по O₂ на 6% и вентиляционного эквивалента по CO₂ – на 11,78 % (табл. 2).

Данные свидетельствуют о том, что прохождение с максимальной скоростью как главных, так и коротких подъемов вызывает предельное усиление функционирования анаэробного обмена организма спортсменов. Величина легочной вентиляции достигает 92 % максимума, уровень потребления кислорода и ЧСС приближаются к своим максимальным значениям. Соответственно, подтверждается, что экономичность системы дыхания, которая обусловлена кинетикой вегетативных процессов и доминированием различных стимулов дыхания, является наиболее значимым компонентом структуры функциональных возможностей лыжников.

Таблица 1 – Особенности функционального обеспечения лыжниц-гонщиц на подъемах различной крутизны и длины

Женщины	Главный подъем (А)				Короткий подъем (В)			
	х	σ	± m	V, %	х	σ	± m	V, %
Скорость	13,52	0,19	0,11	1,37	16,64	1,93	0,73	11,62
Угол наклона	8,36	0,24	0,14	3,22	6,17	0,62	0,23	10,06
Мощность (P), Вт	280,20	6,37	3,68	2,27	319,35	43,01	16,26	13,47
Дыхательный объем (VT), л	1,54	0,06	0,04	4,21	1,58	0,09	0,03	5,46
Частота дыхания (f), дых.цикл/мин	57,79	2,19	1,27	3,80	53,52	4,96	1,87	9,26
Легочная вентиляция (VE), л·мин ⁻¹	118,33	1,08	0,62	0,91	111,38	5,84	2,21	5,25
Потребление кислорода (VO ₂), мл·мин ⁻¹	3,09	0,14	0,08	4,43	2,99	0,18	0,07	5,89
Выделения углекислого газа (VCO ₂), мл·мин ⁻¹	3,62	0,21	0,12	5,78	3,17	0,10	0,04	3,00
Потребления кислорода на 1 кг массы тела (VO ₂ /m), мл·мин ⁻¹ ·кг ⁻¹	55,56	2,27	1,31	4,08	53,97	3,21	1,21	5,94
Дыхательный коэффициент (RQ), у.е.	1,17	0,02	0,01	1,34	1,06	0,03	0,01	3,11
Вентиляционный эквивалент по O ₂ (VE\VO ₂), у.е.	36,86	1,75	1,01	4,75	35,88	2,59	0,98	7,21
Вентиляционный эквивалент по CO ₂ (VE\VCO ₂), у.е.	31,52	1,97	1,13	6,24	33,80	1,78	0,67	5,27
ЧСС, уд·мин ⁻¹	190,06	3,27	1,89	1,72	183,50	5,16	1,95	2,81
Кислородный пульс (VO ₂ /HR), мл·л·мин ⁻¹	16,28	1,02	0,59	6,24	15,85	0,81	0,31	5,09
Избыток («эксцесс») метаболического CO ₂ (ExсCO ₂), у.е.	23,39	2,03	1,17	8,68	16,66	1,05	0,40	6,30

Таблица 2 – Особенности функционального обеспечения лыжников-гонщиков на подъемах различной крутизны и длины

Мужчины	Главный подъем (А)				Короткий подъем (В)			
	х	σ	± m	V,%	х	σ	± m	V,%
Скорость	12,96	0,51	0,51	3,93	15,03	1,29	0,75	8,61
Угол наклона	8,20	0,22	0,11	3,19	6,20	0,89	0,51	14,37
Мощность (Р), Вт	247,47	9,86	9,86	3,98	268,75	25,23	14,56	9,39
Дыхательный объем (V _T), л	1,83	0,04	0,04	2,32	1,90	0,06	0,03	3,16
Частота дыхания (f), дых.цикл/мин	50,55	1,91	1,91	3,78	48,75	5,32	3,07	10,92
Легочная вентиляция (V _E), л·мин ⁻¹	125,25	7,00	7,00	5,59	124,93	10,55	6,09	8,45
Потребление кислорода (V _{O₂}), мл·мин ⁻¹	3,36	0,05	0,05	1,45	3,20	0,33	0,19	10,28
Выделения углекислого газа (V _{CO₂}), мл·мин ⁻¹	3,94	0,07	0,07	1,76	3,52	0,12	0,07	3,37
Потребления кислорода на 1 кг массы тела (V _{O₂/m}), мл·мин ⁻¹ ·кг ⁻¹	64,50	0,71	0,71	1,10	61,50	6,03	3,48	9,80
Дыхательный коэффициент (RQ), у.е.	1,17	0,00	0,00	0,00	1,11	0,13	0,07	11,56
Вентиляционный эквивалент по O ₂ (V _E /V _{O₂}), у.е.	36,10	2,55	2,55	7,05	38,28	5,70	3,29	14,90
Вентиляционный эквивалент по CO ₂ (V _E /V _{CO₂}), у.е.	30,80	2,26	2,26	7,35	34,43	2,95	1,70	8,56
ЧСС, уд·мин ⁻¹	196,00	4,24	4,24	2,16	188,25	6,08	3,51	3,23
Кислородный пульс (V _{O₂} /HR), мл·1·мин ⁻¹	17,20	0,57	0,57	3,29	16,95	1,59	0,92	9,36
Избыток («эксцесс») метаболического CO ₂ (ExсCO ₂), у.е.	27,30	0,63	0,63	2,30	21,61	5,77	3,33	26,70

Результаты полученных характеристик функциональной подготовленности лыжников при прохождении подъемов различной крутизны нами были представлены схематически (рис. 1, 2).

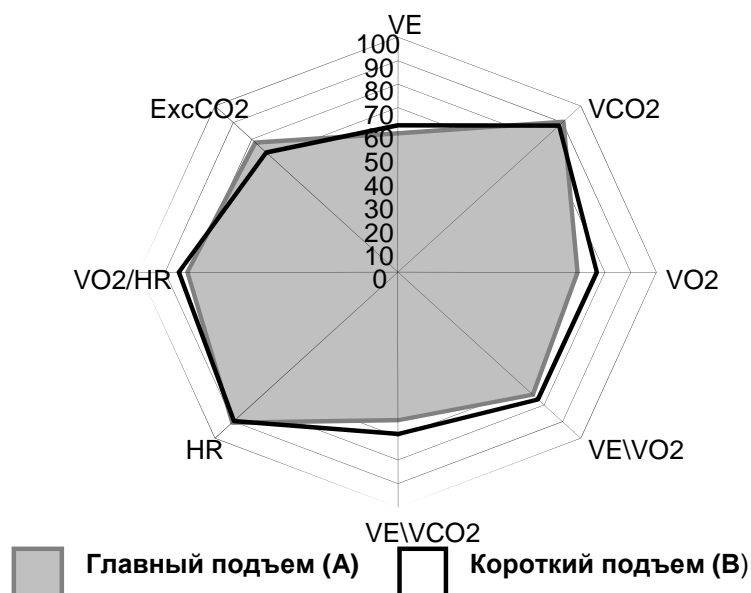


Рисунок 1 – Функциональные характеристики лыжниц-гонщиц в условиях, моделирующих прохождение соревновательной дистанции (в % максимального значения)

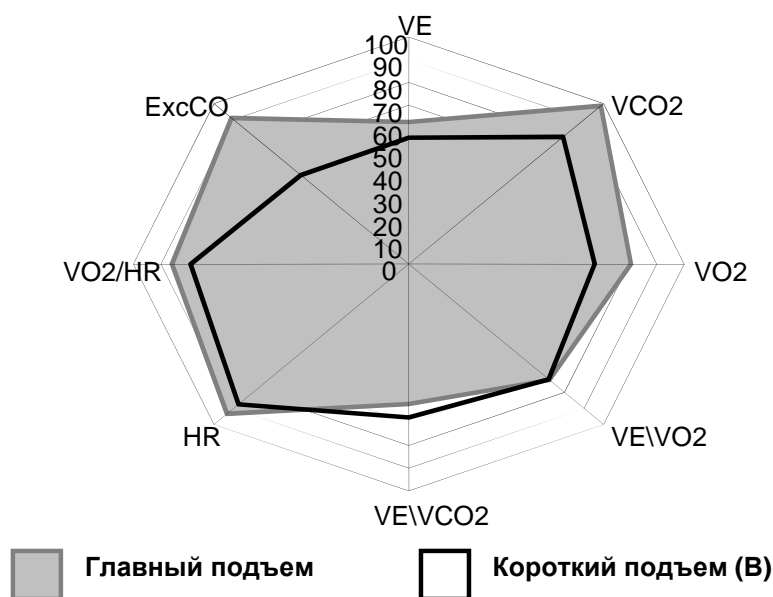


Рисунок 2 – Функциональные характеристики лыжников-гонщиков в условиях, моделирующих прохождение соревновательной дистанции (в % максимального значения)

Таким образом, соотношение метаболических реакций обуславливает преимущественную направленность адаптационных изменений ведущих физиологических систем, обеспечивающих специальную работоспособность лыжников высокой квалификации. Можно предположить, что структура

функциональных возможностей спортсменов, обладающих высоким уровнем реализации аэробных и анаэробных резервов, наиболее приближена к должному уровню функциональной подготовленности и, следовательно, обуславливает высокий уровень спортивной результативности. Преодоление лимитирующей роли высоких уровней ацидемии при этом может быть связано как с увеличением скорости и экономичности компенсаторных реакций выведения продуктов метаболизма из организма, так и с активизацией газообмена и повышением скорости доставки субстратов к работающим мышцам.

Выводы. Функциональная подготовленность спортсменов, специализирующихся в лыжных гонках, характеризуется своими особенностями. Так, реализация потенциала лыжников зависит от отношений вклада аэробных и анаэробных источников энергообразования при прохождении различных участков соревновательных дистанций. При прохождении главных и коротких подъемов в организме спортсменов в наибольшей степени использовались анаэробные источники энергообразования (их соотношение составило около 80% от общих энергозатрат): МОД и МПК достигали ~ 92 % максимальных значений, на фоне дыхательной компенсации метаболического ацидоза нарастал уровень лактата, увеличивался вентиляционный эквивалент по O_2 и CO_2 .

Перспективы дальнейших исследований: поиск рациональных подходов к дальнейшему расширению функциональных возможностей лыжников-гонщиков разной квалификации с целью преодоления лыжных трасс различной сложности.

Литература

1. Баталов, А. Г. Модельно-целевой способ построения спортивной подготовки высококвалифицированных спортсменов в зимних циклических видах спорта / А. Г. Баталов // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 11. – С. 46–52.
2. Власенко, С. О. Особливості проходження різних за рельєфом ділянок дистанції в лижних гонках / С. О. Власенко, Л. Н. Кузьменко // Педагогіка, психологія а медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. – Х., 2005. – № 1. – С. 18–22.
3. Котляр, С. Н. Моделные характеристики функциональных возможностей лыжников-гонщиков высокой квалификации успешно выступающих в гонках классическим и коньковым стилями передвижения / С. Н. Котляр // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту – Харків : ХДАДМ, 2002. – № 27. – С. 86–92.
4. Раменская, А. А. Физиологическая характеристика лыжных гонок / А. А. Раменская. – М., 2003. – 166 с.
5. Astorino, T. A. Effect of high-intensity interval training on cardiovascular function, VO_{2max} , and muscular force. *J Strength Cond Res*, 2012. – P.138–145.
6. Carlsson T., Carlsson M., Felleki M., Hammarström D., Heil D., Malm C. Scaling maximal oxygen uptake to predict performance in elite-standard men cross-country skiers // *Journal of Sports Sciences*. – 2013. – 31(16). – 1753–1760.

7. *Gabrys T.* Dynamics of aerobic capacity in cross-country skiing in the view of training loads structure / Gabrys T., Szmatlan-Gabrys U., Plewa M. In: Koskolou M. (ed.), European College of Sport Science, Proceedings of the 7th annual congress of the European College of Sport Science, Athens, Greece, 24–28 July 2002. – Volume I: Athens, Pashalidis Medical Publisher. – 2002. – 448 p.

8. *Larsson, Peter* Combined metabolic gas analyses and dGPS analysis of performance in cross-country skiing. / Larsson, Peter ; Henriksson-Larsén, Karin // Journal of Sports Sciences. – Aug 2005. – Vol. 23. – Issue 8. – P. 861.

9. *Szmatlan-Gabrys Urszula*, Cepulenas Algirdas, Gabrys Tomasz, Gromisz Wilhelm, Mroz Anna, Plewa Michal. Anaerobic threshold indices of cross-country skiers during preparatory yearly macrocycle period. Education. Physical Training. Sport. – 2004. – 3(53). – P. 65–73.

References

1. *Batalov, A. H.* Model'no-tselevoy sposob postroenyaya sportyvnoy podgotovky vysokokvalyfytsirovannykh sport-smenov v zymnykh tsyklycheskykh vydakh sporta. /A. H. Batalov //Teoryya y praktyka fizycheskoy kul'tury, 2001. – № 11. – S. 46–52.

2. *Vlasenko, S. O.* Osoblyvosti prokhodzhennya riznykh za rel'yefom di-lyanok dystantsiyi v lyzhnykh honkakh / S. O. Vlasenko, L. N. Kuz'menko // Pedahohika, psykholohiya a medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu : zb. nauk. pr. – Kh., 2005 – № 1. – S. 18–22.

3. *Kotlyar, S. N.* Modelnye kharakterystyky funktsyonal'nykh vozmozhnostey lyzhnykov-honshchykov vysokoy kvalyfykatsyy uspeshno vystupayushchykh v honkakh klassycheskym y kon'kovym stylyamy peredvyzhenyya / S.N. Kotlyar // Pedahohika, psykholohiya ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannya ta sportu – Kharkiv : KhDADM, 2002. – № 27. – S. 86–92.

4. *Ramenskaya, A. A.* Fyzyolohycheskaya kharakterystyka lyzhnykh honok / A. A. Ramenskaya. – M, 2003. – 166 s.

5. *Astorino, T. A.* Effect of high-intensity interval training on cardiovascular function, VO₂max, and muscular force. J Strength Cond Res, 2012. – 26. – S. 138–145.

6. *Carlsson, T., Carlsson M., Felleki M., Hammarström D., Heil D., Malm C.* Scaling maximal oxygen uptake to predict performance in elite-standard men cross-country skiers. Journal of Sports Sciences. 2013. – 31(16). – S. 1753–1760.

7. *Gabrys, T.* Dynamics of aerobic capacity in cross-country skiing in the view of training loads structure / Gabrys T., Szmatlan-Gabrys U., Plewa M. In: Koskolou M. (ed.), European College of Sport Science, Proceedings of the 7th annual congress of the European College of Sport Science, Athens, Greece, 24–28 July 2002. Volume I : Athens, Pashalidis Medical Publisher. – 2002. – 448 p.

8. *Larsson, Peter* Combined metabolic gas analyses and dGPS analysis of performance in cross-country skiing / Larsson, Peter ; Henriksson-Larsén, Karin // Journal of Sports Sciences, Aug 2005. – Vol. 23. – Issue 8. – p. 861.

9. *Szmatlan-Gabrys Urszula*, Cepulenas Algirdas, Gabrys Tomasz, Gromisz Wilhelm, Mroz Anna, Plewa Michal. Anaerobic threshold indices of cross-country skiers during preparatory yearly macrocycle period. Education. Physical Training. Sport. – 2004. – 3(53). – S. 65–73.

Н. О. Акімова, А. А. Приємська

*Машинобудівний коледж
Донбаської державної машинобудівної академії
(м. Краматорськ, Україна)*

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ
ФІЗИЧНОГО СТАНУ З ВИКОРИСТАННЯМ СУЧАСНИХ ТЕНДЕНЦІЙ**

Н. А. Акімова, А. А. Приемская

*Машиностроительный колледж
Донбасской государственной машиностроительной академии
(г. Краматорск, Украина)*

**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ
ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ
СОВРЕМЕННЫХ ТЕНДЕНЦИЙ**

N. A. Akimova, A. A. Priemskaya

*МК DDMA
(Kramators'k, Ukraina)*

**PHYSICAL CULTURE MEANS OF PHYSICAL DEVELOPMENT
OF YOUNG PEOPLE**

Анотація. Стаття присвячена вивченню інноваційних програм фізичного виховання підлітків. Встановлено, що сучасна система фізичного виховання студентів не дає можливостей достатньою мірою розвивати належним чином фізичні якості й функціональні резерви організму студентів.

Ключові слова: фізична підготовленість, фізичний розвиток, навчальна програма, інноваційні технології.

Анотация. Статья посвящена изучению инновационных программ физического воспитания подростков. Установлено, что современная система физического воспитания студентов не дает возможности в достаточной степени развивать должным образом физические качества и функциональные резервы кардиореспираторной системы студентов.

Ключевые слова: физическая подготовленность, физическое развитие, учебная программа, инновационные технологии.

Summary. The article is devoted the study of the innovative programs of physical education of teenagers. It is set the modern system of physical education of students does not enable in a sufficient degree to develop physical abilities and functional reserves of the cardiac and respiratory systems of students.

Key words: physical fitness, physical status, curriculum, innovative technologies.

Актуальність теми статті полягає в пошуку шляхів підвищення керованості системою фізичного виховання студентів у зв'язку з тим, що існуюча система не призводить до досягнення поставленої мети – зміцнення та підвищення рівня фізичного здоров'я підлітків, який є одним з головних завдань фізичного виховання. Фізичне виховання є невід'ємною частиною всієї навчально-виховної роботи коледжу і займає важливе місце в підготовці студентів до життя та суспільно-корисної праці.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Взаємозв'язок між організацією й методикою фізичного виховання і здоров'ям студентів не викликає сумніву. Зміст програмного забезпечення повинен враховувати біологічні й педагогічні закономірності керування фізичним станом організму людини в процесі фізичного виховання. Ігнорування цих закономірностей перешкоджає реалізації педагогічного процесу та не призводить до досягнення оздоровчої мети фізичного виховання – підвищення рівня фізичного стану, функціональних резервів і резистентності організму, і як результат – зменшення захворюваності.

Мета статті – визначити вплив сучасних тенденцій у фізичному вихованні студентів; обґрунтувати зміст уроків фізичного виховання з використанням інноваційних технологій для підвищення рівня фізичного (соматичного) здоров'я та фізичної підготовленості.

Результати дослідження та їх обговорення. У сучасних умовах в Україні склалася критична ситуація зі станом здоров'я молоді. Майже 90 % студентів мають відхилення в стані здоров'я, понад 50 % – незадовільну фізичну підготовку, мають низький та нижчий за середній рівні фізичного здоров'я в 61 % молоді у віці 16–19 років, 67,2 % – у віці 20–29 років. Тільки впродовж останніх п'яти років на 41 % збільшилася кількість студентської молоді, віднесеної за станом здоров'я до спеціальної медичної групи. Нервово-емоційна й розумова напруженість розумової діяльності студентів, яка часто супроводжується недотриманням режиму навчання та відпочинку, нерациональним харчуванням, погіршенням екологічної обстановки й іншими факторами, поглиблюється недостатнім рівнем рухової активності. Усе це негативно відображається на стані здоров'я студентів, їхньому фізичному розвитку та рівні фізичної підготовленості [1–10]. Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми. Велика кількість досліджень із проблем організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах указує на необхідність пошуку нових технологій, які сприятимуть формуванню в студента престижності мати високий рівень здоров'я, що залежить від виховання особистісної мотивації, певних знань і поведінки конкретної особистості, а також є результатом спільної праці викладача й студента. В умовах вищого навчального закладу якість фізичного виховання, зокрема оздоровчої направленості, відіграє важливе значення, оскільки майбутній випускник повинен бути високоосвіченим спеціалістом із відповідним рівнем фізичної підготовленості. Розвиток фізичної культури і спорту в Україні регламентований рядом документів. Так, наприклад, Указом Президента України від 28 вересня 2004 року № 1148/2004 затверджено Національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту. На-

ціональна доктрина розвитку фізичної культури і спорту (далі – Доктрина) – це система концептуальних ідей і поглядів на роль, організаційну структуру та завдання фізичної культури й спорту в Україні на період до 2016 року з урахуванням стратегії розвитку держави та світового досвіду. Метою Доктрини є орієнтація українського суспільства на поетапне формування ефективної моделі розвитку фізичної культури й спорту на демократичних та гуманістичних засадах. В основу Доктрини покладено ідею задоволення потреб кожного громадянина держави у створенні належних умов для занять фізичною культурою й спортом. Згідно Доктрини, фізична культура як складова загальної культури, суспільними проявами якої є фізичне виховання та масовий спорт, є важливим чинником здорового способу життя, профілактики захворювань, організації змістовного дозвілля, формування гуманістичних цінностей та створення умов для всебічного гармонійного розвитку людини. Держава реалізовує заходи, спрямовані на формування, подальше вдосконалення сфери фізичної культури й спорту. Важливим завданням є забезпечення оптимальної рухової активності громадян у повсякденній діяльності, подолання недооцінювання можливостей фізичної культури у формуванні здорового способу життя, зміцненні здоров'я (передусім серед молоді), у розв'язанні інших важливих соціально-економічних проблем. Держава стимулює об'єднання зусиль заінтересованих державних, громадських, приватних організацій та широких верств населення для визначення стратегічних напрямів розвитку сфери фізичної культури й спорту, прогнозування перспективних процесів, використання системного і програмно-цільового підходів у розробленні й здійсненні практичних заходів.

Організація й зміст фізичного виховання в загальноосвітніх і професійно-технічних навчальних закладах, ВНЗ незалежно від типів, форм власності та підпорядкування, регламентуються Законами України «Про освіту», «Про загальну середню освіту», «Про професійно-технічну освіту», «Про фізичну культуру і спорт», актами Президента України та Кабінету Міністрів України, нормативно-правовими й іншими актами Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України, Міністерства охорони здоров'я України щодо фізичного виховання учнівської молоді. До них належать:

Національна доктрина розвитку освіти, затверджена Указом Президента України від 17.04.2002 № 347;

Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту в Україні, затверджена Указом Президента України від 28.09.2004 № 1148;

Міжгалузєва комплексна програма «Здоров'я нації», затверджена постановою Кабінету Міністрів України від 10.01.2002 № 14. Для попередження нещасних випадків із смертельними наслідками на уроках фізичної культури у майбутньому слід дотримуватися вимог техніки безпеки під час проведення занять, а особливо при складанні контрольних навчальних нормативів, коли студенти виконують вправи з максимальним навантаженням. При цьому потрібно дотримуватись таких вимог. Контрольні навчальні нормативи складають студенти основної медичної групи, які на момент прийняття нормативу не скаржаться на погане самопочуття й стан здоров'я. Кожній заліковій вправі

передусь цілеспрямована підготовка, яка повинна забезпечити формування тренувальних ефектів (не менше, як на двох заняттях). Перед складанням нормативу викладач проводить розминку, а після – відновлювальні вправи. Студенти мають можливість перездати норматив на визначеному викладачем занятті. Викладач зобов'язаний забезпечити безумовне дотримання правил і виконання вимог щодо безпеки під час здачі нормативів.

Педагогічна стратегія орієнтування студента на здоровий спосіб життя включає в себе дії викладача ознайомчого, рекомендуючого, підтримуючого характеру, направлені переважно на інформування студента про здоровий спосіб життя, адекватне оцінювання ним свого способу життя, активізацію здоров'я зберігальної діяльності, збагачення досвіду здорового способу життя.

Пріоритетним завданням системи фізичного виховання означено формування відповідального ставлення людини до власного здоров'я як до найвищої індивідуальної й суспільної цінності. Таким чином, для забезпечення ефективного функціонування системи фізичного виховання студентів в умовах радикальної мінливості українського суспільства виникає гостра проблема пошуку новітніх оптимальних й ефективних систем фізичного виховання й оздоровлення молодого покоління [2].

Зміст програми для коледжу представлено тільки базовими спортивними вправами, які найчастіше не враховують інтереси дітей, їх бажання займатися сучасними формами спортивно-оздоровчої роботи. Зпоміж засобів, що підвищують мотивацію до занять фізичною культурою дівчат-підлітків, багато спеціалістів рекомендують використовувати вправи сучасних форм оздоровчо-кондиційної спрямованості: ритмічної гімнастики, шейпінгу, йоги тощо [3].

Одним з таких інноваційних підходів до організації уроків фізичного виховання з дівчатами-підлітками є заняття аеробікою.

Використання засобів аеробіки в обов'язкових формах занять у варіативній частині програми знайшло своє відображення в ряді наукових праць.

Цінність використання аеробіки, яка позитивно впливає на фізичний та психоемоційний стан дівчат-підлітків, полягає в тому, що ці заняття комплексно впливають на організм: зміцнюють усі м'язові групи, розвивають рухливість суглобів, сприяють підвищенню еластичності зв'язок і сухожилів, підвищують рівень розвитку аеробних можливостей, зміцнюють серцево-судинну й дихальну системи, розвивають м'язову силу, гнучкість, координацію рухів, сприяючи підвищенню рівня фізичної підготовленості, збагачують фонд рухових навиків. Оздоровчий ефект занять степ-аеробікою полягає в загальнофізіологічному впливі на організм, підвищенні обміну речовин, профілактиці захворювань серцево-судинної системи та опорно-рухового апарату, корекції постави й покращенню психоемоційного стану, розвитку творчої активності [1].

Однак застосування новітніх технологій у фізичній культурі, які були б адаптовані до різних вікових груп, потребує глибокого науково-методичного обґрунтування.

Наукові дослідження свідчать, що в підлітковому віці спостерігається значне зниження рухової активності на фоні падіння зацікавлення до уроків фізичної культури у коледжі й негативного ставлення до занять фізичною культурою взагалі.

Для підвищення ефективності впливу фізичного виховання на розвиток організму студентів, оптимізації їхньої рухової активності вчені шукають нові підходи до складання спортивно-оздоровчих програм; опрацьовують питання оптимізації дозування фізичних навантажень з урахуванням типологічних, психофізіологічних і соціальних особливостей студентів; визначають результативні форми організації діяльності студентів та методичні прийоми й засоби, котрі посилюють мотивацію студентів до уроків фізичного виховання.

Ще одним з інноваційних підходів до організації уроків фізичного виховання є туризм. Теоретичний аналіз показав, що туристично-краєзнавча діяльність сьогодні розглядається як спосіб життя людини, засіб реалізації різних цінностей, проведення дозвілля й активного відпочинку, фізичного вдосконалення й зміцнення здоров'я. Є потреба в розробці оптимальних режимів діяльності підлітків в умовах багатоденних походів на основі дослідження термінових і кумулятивних адаптаційних реакцій з метою підвищення ефективності оздоровчо-спортивного туризму. Із метою уникнення негативного впливу (психоемоційні стреси, імуннодіфіцитні стани тощо) технології життя в умовах переходу більшості країн до інформаційного суспільства виникає нагальна потреба комплексного впливу на організм людини раціонально підібраної рухової активності й різноманітних рекреаційно-туристичних ресурсів. Окрім вирішення виховних завдань, туристсько-краєзнавча робота сприяє фізичному розвитку кожного студента. Це підтверджує ціла низка досліджень, які довели, що туристичні маршрути (походи) впливають на фізичний розвиток студента, а саме: під час занять туризмом залучаються всі основні групи м'язів кінцівок і тулуба; туризм позитивно впливає на серцево-судинну, нервову й дихальну системи; туризм сприяє загартуванню організму, підвищує його опір негативним зовнішнім впливам, різним захворюванням.

Дослідники констатують, що проведені ними дослідження дають змогу простежити, як упродовж туристського походу підвищуються показники фізичної працездатності й психологічна стійкість особистості. І як висновок, учені акцентують увагу на тому, що в туристському поході адаптація до фізичного й психічного навантаження проходить набагато легше, адже його учасник потрапляє в природні умови, а саме в таких умовах органи й системи організму людини взаємодіють особливо гармонійно. У процесі адаптації людина накопичує фізичні кондиції, мобілізує й розвиває внутрішні ресурси організму. Такі профілактичні й оздоровчі ефекти засобів туристичної діяльності пов'язані з впливом фізичних вправ на фізіологічний і психологічний стани організму, що перешкоджає появі й розвитку захворювань.

Викладач фізичного виховання займає домінуючу позицію та відповідає за формування здорового способу життя підростаючого покоління. Окрім цього, під час занять фізичного виховання, участі в туристичних походах, змаганнях зі спортивного орієнтування та екскурсіях на фахівців фізичного виховання покладається місія сприяти розвитку в студентів таких фізичних якостей, як витривалість, м'язова сила, гнучкість, спритність, координація рухів, швидкісні здібності. Саме оздоровчо-спортивний (активний) туризм як засіб фізи-

чного виховання приховує в собі великі потенційні можливості щодо всебічного розвитку особистості студента.

Аналіз сучасних підходів до програмування й змісту спортивно-оздоровчих занять з підлітками показав необхідність їх подальшого вдосконалення.

Індивідуальна акселерація й ретардація біологічного розвитку супроводжується значною варіативністю морфофункціональної зрілості, фізичної працездатності й фізичної підготовленості підлітків одного паспортного віку. Різні темпи фізичного розвитку підлітків у цей період створюють своєрідний комплекс індивідуальних кількісних і якісних параметрів диференціації фізіологічних систем. Індивідуальні особливості біологічного розвитку організму студентів визначають різні здібності до навчання. У зв'язку з пубертатними процесами, в організмі студентів індивідуальне випередження або ж відставання від середніх величин за рівнем біологічного, функціонального й рухового розвитку можуть сягати 5 років.

Програми з фізичного виховання в коледжі зорієнтовані на середньостатистичного студента й не враховують особливостей біологічного розвитку підлітків.

У зв'язку з цим, практичний інтерес становить розробка методик диференційованого фізичного виховання й оцінки рівня фізичної підготовленості підлітків на основі визначення біологічного віку й пов'язаних з ним індивідуальних темпів морфофункціонального й рухового розвитку.

Згідно з даними літератури, у підлітковому віці специфіка функціонування організму більшою мірою визначається ступенем біологічного розвитку, ніж календарним віком. Істотні розходження в термінах біологічного дозрівання дівчат і хлопців, індивідуальні особливості його темпу призводять до виникнення значної неоднорідності складу студентів кожної групи. В одній групі можуть навчатися студенти з різним ступенем біологічної зрілості, а отже, і з різними функціональними й адаптаційними можливостями.

Аналіз наукових джерел, практика функціонування системи фізичного виховання в коледжах України виявили наявність суттєвого протиріччя між суспільним запитом щодо удосконалення системи фізичного виховання у студентів методами сучасних спортивно-оздоровчих систем та відсутністю науково-обґрунтованих педагогічних механізмів їх поєднання з уроками фізичної культури. Найперспективнішим напрямом оптимізації є збагачення уроків комплексами вправ аеробного спрямування, під впливом яких значно підвищуються показники всіх функціональних систем організму.

Висновки.

Розкрито значення використання сучасних тенденцій фізичного виховання. Визначено вплив на студентів з різним рівнем фізичного стану. Упровадження нових інноваційних технологій і методик проведення занять із фізичного виховання у вищих навчальних закладах є відкритим та єдиним засобом збільшення рухової активності, яка сприятиме покращенню фізичної й розумової працездатності, активізації психічних процесів, позитивному впливу на навчальну діяльність. Засоби розв'язання окреслених проблем вбачаємо у

проведенні моніторингу стану здоров'я студентської молоді; збільшенні рухової активності студентів за рахунок відвідування спортивних секцій при ВНЗ, виконання самостійних практичних завдань із фізичного виховання; розробці допоміжної навчально-методичної літератури для підвищення грамотності та обізнаності студента з питань здоров'я, фізичного виховання й спорту.

Сучасна система фізичного виховання студентів не забезпечує порогового рівня тривалості, частоти й інтенсивності навантаження, що не дає можливості достатньою мірою розвивати фізичні якості й функціональні резерви функціональних систем організму студентів.

Існує ряд апробованих методик, котрі враховують розвиток фізичних якостей та аеробних можливостей організму. Проте вони мають обмежене впровадження на окремих вікових групах.

Література

1. *Balton, A.* The fitness leaders. Handbook. Forth edition / A. Balton, L. Champion, N. Champion et el. – FISAF. Kandaroo Press, 1998. – 177 p.
2. *Абасов, З. А.* Понятийно-терминологический аппарат инновационной педагогической деятельности / З. А. Абасов // *Философия образования.* – 2006. – № 1 (15). – С. 56–62.
3. *Анохина, И. А.* Ритмическая гимнастика как средство компенсации дефицита двигательной активности у студенток : автореф. дис. на сосикание уч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 – теория и методика профессионального образования / Ирина Анатольевна Анохина. – М. : Малаховка, 1992. – 24 с.
4. *Апанасенко, Г. А.* Физическое развитие детей и подростков / Г. А. Апанасенко – К. : Здоров'я, 1985. – 80 с.
5. *Ареф'єв, В. Г.* Акселерация и детский спорт : детская спортивная медицина / В. Г. Ареф'єв, Г. А. Єдинак ; под. ред. С. Б. Тихвинского, С. В. Хрущева. – 2-е изд. – М., 1991. – С. 203–211.
6. *Ареф'єв В. Г.* Фізична культура в школі (молодому спеціалісту) : навч. посіб. для студ. навч. закладів II–IV рівнів акредитації / В. Г. Ареф'єв, Г. А. Єдинак. – 2-е вид., переробл. і доповн. – Кам'янець-Подільський : Абетка-НОВА, 2002. – 384 с.
7. *Ареф'єв, В. Г.* Методика викладання фізичної культури в школі / В. Г. Ареф'єв. – К. : Вид. ін-ту змісту і методів навчання, 1996. – 192 с.
8. *Балахнічова, Г. В.* Формування професійної майстерності майбутнього фахівця фізичної культури : навч.-метод. матеріали для студ. випускних курсів ін-тів фіз. культури / Г. В. Балахнічова, Л. В. Заремба. – Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2004. – 82 с.
9. *Бальсевич, В. К.* Физическая активность человека / В. К. Бальсевич, В. А. Запорожанов. – К. : Здоров'я, 1987. – 224 с.
10. *Бальсевич, В. К.* Основные положения концепций интенсивного инновационного преобразования национальной системы физкультурно-спортивного воспитания детей, подростков и молодежи России / В. К. Бальсевич // *Теория и практика физической культуры.* – 2002. – № 3. – С. 2–4, 23, 24.

References

1. *Balton, A.* The fitness leaders. Handbook. Forth edition / A. Balton, L. Champion, N. Champion et el. – FISAF. Kandaroo Press, 1998. – 177 p.
2. *Abasov, Z. A.* Ponyaty`jno-termynology`chesky`j apparat y`nnovacy`onnoj pedagogy`cheskoj deyatel`nosti` / Z. A. Abasov // Fy`losofy`ya obrazovany`ya. – 2006. – № 1 (15). – S. 56–62.
3. *Anoxy`na, Y. A.* Ry`tmy`cheskaya gy`mnasty`ka kak sredstvo kompensacy`y` defy`cy`ta dvy`gatel`noj akty`vnosti` u studentok : avtoref. dy`s. na sosy`kany`e uch. stepeny` kand. ped. nauk : specz. 13.00.04 – teory`ya y` metody`ka professy`onal`nogo obrazovany`ya / Y`ry`na Anatol`evna Anoxy`na. – M. : Malaxovka, 1992. – 24 s.
4. *Apanasenko, G. A.* Fy`zy`cheskoe razvy`ty`e detej y` podrostkov / G. A. Apanasenko – K. : Zdorov`ya, 1985. – 80 s.
5. *Aref`yev, V. G.* Akseleracy`ya y` detsky`j sport : detskaya sporty`vnaya medy`cy`na / V. G. Aref`yev, G. A. Yedy`nak ; pod. red. S. B. Ty`xvy`nskogo, S. V. Xrushheva. – 2-e y`zd. – M., 1991. – S. 203–211.
6. *Aref`yev, V. G.* Fizy`chna kul`tura v shkoli (molodomu specialistu) : navch. posib. dlya stud. navch. zakladiv II–IV rivniv akredy`taciyi / V. G. Aref`yev, G. A. Yedy`nak. – 2-e vy`d., pererobl. i dopovn. – Kam`yanecz`-Podil`s`ky`j : Abetka-NOVA, 2002. – 384 s.
7. *Aref`yev, V. G.* Metody`ka vy`kladannya fizy`chnoyi kul`tury` v shkoli / V. G. Aref`yev. – K. : Vy`d. in-tu zmistu i metodiv navchannya, 1996. – 192 s.
8. *Balaxnichova, G. V.* Formuvannya profesijnoyi majsternosti majbutn`ogo faxivcya fizy`chnoyi kul`tury` : navch.-metod. materialy` dlya stud. vy`puskny`x kursiv in-tiv fiz. kul`tury` / G. V. Balaxnichova, L. V. Zarembo. – Lucz`k : RVV «Vezha» Voly`n. derzh. un-tu im. Lesi Ukrayinky`, 2004. – 82 s.
9. *Bal`sevy`ch, V. K.* Fy`zy`cheskaya akty`vnost` cheloveka / V. K. Bal`sevy`ch, V. A. Zaporozhanov. – K. : Zdorov`ya, 1987. – 224 s.
10. *Bal`sevy`ch, V. K.* Osnovny`e polozheny`ya koncepcy`j y`ntensy`vnogo y`nnovacy`onnogo preobrazovany`ya nacy`onal`noj sy`stemy` fy`z kul`turno-sporty`vnogo vospy`tany`ya detej, podrostkov y` molodezhy` Rossy`y` / V. K. Bal`sevy`ch // Teory`ya y` prakty`ka fy`zy`cheskoj kul`tury`. – 2002. – № 3. – S. 2–4, 23, 24.

В. О. Дронь, С. О. Черненко

Донбаська державна машинобудівна академія

(м. Краматорськ, Україна)

**ОСНОВИ МЕТОДОЛОГІЇ НАУКОВО-ДОСЛІДНОЇ РОБОТИ
У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ**

В. А. Дронь, С. А. Черненко

Донбасская государственная машиностроительная академия

(г. Краматорск, Украина)

**ОСНОВЫ МЕТОДОЛОГИИ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ
РАБОТЫ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ**

V. A. Dron, S. O. Chernenko

Donbass State Engineering Academy

(Kramatorsk, Ukraine)

**THE BASICS OF METHODOLOGY OF SCIENTIFIC RESEARCH WORK
IN PHYSICAL EDUCATION**

Анотація. У статті визначається загальна спрямованість і логіка дослідження в фізичному вихованні. Здійснюється інтерпретація таких основних понять структури наукової діяльності, як формулювання проблеми, виділення об'єкта і предмета дослідження, мети і постановки завдань дослідження, перелік та характеристика комплексу методів дослідження.

Ключові слова: метод, дослідження, фізичне виховання.

Аннотация. В статье определяется общая направленность и логика исследования в физическом воспитании. Выполняется интерпритация таких основных понятий структуры научной деятельности, как формирование проблемы, определения объекта и предмета исследования, цели и установление задач исследования, перечисление и характеристика комплекса методов исследования.

Ключевые слова: метод, исследование, физическое воспитание.

Summary. The article defines the General thrust and logic of research in physical education. Performed interpretation of such basic concepts of the structure of scientific activities as formulating the problem of determining the object and subject of research, goals and targets of the study, enumeration and characterization of the complex research methods.

Keywords: a method, the study, physical education.

Постановка проблеми в загальному вигляді та її актуальність. Педагогічні ситуації, що постійно змінюються, вимагають від викладача не тільки знання типових рішень, але і постійного пошуку нових способів. Більш того, знайдені викладачем фізичного виховання оригінальні способи рішення педагогічної задачі повинні стати надбанням інших викладачів, а для цього

необхідно вміти аналізувати отримані результати й оформляти їх. Реалізувати всі ці вимоги можна тільки в тому випадку, якщо викладач буде озброєний методологією педагогічних досліджень у фізичному вихованні, тобто системою знань і умінь в галузі підготовки і проведення педагогічного дослідження, обробки, аналізу і представлення результатів дослідження.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Ряд авторів [Ашмарин Б. А. (1978); Баскаков А. Я., Туленков Н. В. (2002); Т. Ю. Круцевич (1985); В. П. Филина, А. С. Ровного (1992); О. П. Рудницька (1988); В. М. Шейко, Н. М. Кушнарєнко (2002)] вказують, що за своєю суттю педагогічне дослідження у фізичному вихованні відноситься до теоретико-прикладного і виконується за розробленою програмою.

Програма дослідження – це виклад його концепції у відповідності до мети і гіпотези дослідження з вказівкою методик збору і аналізу даних, а також послідовності операцій для її перевірки.

Методологічний розділ дослідження має такі структурні елементи: формулювання проблеми, визначення об'єкта і предмета дослідження, визначення мети і постановка завдань дослідження, уточнення й інтерпретація основних понять, попередній системний аналіз об'єкта дослідження, розгортання робочих гіпотез, процедурний розподіл програми, принципів план дослідження, обґрунтування кількісного складу піддослідних, перелік основних процедур збору і аналізу.

У процесі пізнання і дії методологія розробляє як би стратегію пізнавальної і практичної діяльності і виконує наступні *основні функції*:

- вона направляє хід наукового дослідження по оптимальному шляху в інтересах придбання нового істинного знання (А. Я. Баскаков, Н. В. Туленков);
- регулює застосування методів, засобів і прийомів в процесі пізнання і практики (А. Я. Баскаков, Н. В. Туленков);
- узагальнює результати наукового пізнання в різних формах знання (А. Я. Баскаков, Н. В. Туленков);
- формує загальні принципи і методи наукового дослідження (А. Я. Баскаков, Н. В. Туленков);
- забезпечує всебічність отримання інформації щодо процесу чи явища, що вивчається (В.М. Шейко, Н.М. Кушнарєнко);
- допомагає введенню нової інформації до фонду теорії науки (В. М. Шейко, Н. М. Кушнарєнко);
- забезпечує уточнення, збагачення, систематизацію термінів і понять у науці (В. М. Шейко, Н. М. Кушнарєнко);
- створює систему наукової інформації, яка базується на об'єктивних фактах, і логіко – аналітичний інструмент наукового пізнання (В. М. Шейко, Н. М. Кушнарєнко).

Визначення мети і завдань дослідження. Головною метою методології науки є насамперед вивчення тих засобів, методів і прийомів наукового дослідження, за допомогою яких суб'єкт наукового пізнання здобуває нові знання про реальну дійсність.

1. Здійснити послідовний та структурний аналіз програми наукової діяльності.

2. Виконати інтерпретацію основних понять науково-дослідної роботи у фізичному вихованні.

Виклад основного матеріалу. Вихідним пунктом педагогічного дослідження є проблемна ситуація, в якій виділяється гносеологічна і предметна складова. З точки зору пізнавального процесу проблемна ситуація – це «знання про незнання, невідповідність або протиріччя між знанням про потреби людей у результативних практичних або теоретичних діях і незнанням шляхів, засобів, методів, способів, прийомів реалізації цих необхідних дій» (П. В. Копнин, М. В. Попович).

Предметна складова проблеми педагогічного дослідження – це постійно присутнє протиріччя між очікуваним результатом спортивної діяльності і способом його досягнення; між бажанням особистості досягти максимального результату й існуючими в даний конкретний час способами його досягнення. Проблема характеризується недостатністю наявної інформації для вирішення конкретних завдань фізичного виховання.

Предметна і гносеологічна складова педагогічного дослідження взаємопов'язані. В самому простому випадку – це недостатня обізнаність викладача про проблемну ситуацію внаслідок чого неможливе використання вже набутих знань для її розв'язання. Формулювання проблеми тягне за собою визначення об'єкта дослідження.

Об'єкт педагогічного дослідження – це те, на що спрямований процес пізнання. Іншими словами – це все те, що явно чи неявно містить протиріччя, породжує проблемну ситуацію і створює проблему.

Предмет дослідження – це найважливіші з практичної або теоретичної точок зору властивості, особливості об'єкта, що підлягають вивченню.

Наскільки об'єкт – те, що містить проблему, настільки предмет – це його властивості і сторони, які утворюють полюса протиріччя між способом досягнення результату і результатом.

Розглянемо для прикладу, як формулюється проблема, об'єкт і предмет дослідження при вивченні ефективності навчання ігровим вправам з бадмінтону студентів 3–5 курсу. Проблема цього дослідження – протиріччя між процесами засвоєння і забування. Об'єкт дослідження – режими навчання технічних вправ. В цьому об'єкті міститься протиріччя. Предмет дослідження – співвідношення між кількістю повторень і інтервалом відпочинку і їх вплив на формування рухової навички. Так, повторення вправи 2–3 рази в підході з інтервалом 180 с призводить до забування (Є. Біндусов), а скорочення інтервалу відпочинку до 60 с формує втому і знижує рівень навченості (О. Іващенко). Тож треба дати відповідь на питання, які чинники впливають на ефективність навчання і який режим навчання є оптимальним. Це питання є *центральним* і пов'язується з припущенням про шляхи вирішення проблеми. Отже, формулювання проблеми, виділення об'єкта і предмета дослідження перший крок в розробці програми.

Мета дослідження орієнтує на кінцевий результат, який визначає загальну спрямованість і логіку дослідження. Завдання формулюють запитання, на які потрібно отримати відповіді для реалізації мети дослідження. Вони розкривають зміст предмета дослідження.

Наприклад:

Мета дослідження – визначити вплив різних режимів виконання фізичних вправ на процес навчання студентів 3–5 курсів.

Завдання дослідження:

1. З'ясувати як впливають інтервал відпочинку і кількість повторень на формування рухової навички у студентів 18–22 років.

2. Визначити вплив функціонального стану студентів 18–22 років на процес навчання фізичних вправ.

3. Розробити методику оптимізації режиму навчання фізичних вправ студентів 3–5 курсів.

Для педагогічного дослідження важливим є пошук емпіричних значень понять, які використовуються в роботі. Цей процес називають емпіричною інтерпретацією.

Увесь процес інтерпретації понять ділиться на три послідовних етапи:

– операціоналізація понять, яка передбачає пошук інструментарію для виміру емпіричних референтів;

– теоретична інтерпретація понять, яка передбачає наукове визначення;

– емпірична інтерпретація понять, яка передбачає пошук емпіричних показників теоретичних понять.

Послідовність дій при уточненні основних понять, інтерпретації їхнього змісту в показниках, що спостерігаються, зводиться до:

– аналізу відповідної літератури з предмета дослідження, уточнення змісту понять у рамках даного теоретичного підходу;

– вибору прямих показників кожної з виділених характеристик, тобто перехід до операційних уточнень: якими конкретними методами і технічними прийомами можна зафіксувати виділені властивості.

При зворотному русі до аналізу даних відповідно до висунутих гіпотез украй важливо ще раз перевірити (тепер уже спираючись на досвід, отриманий при зборі даних і вивченні їхніх зв'язків), наскільки семантична й емпірична інтерпретації ключових понять дослідження були задовільними, тобто якою мірою можливі прямі співвіднесення показників і індексів з тим змістом, властивостями, до яких вони спочатку були «прив'язані».

В процесі інтерпретації основних понять окреслюється емпірична область, що відповідає визначеному предмету дослідження.

Наступним кроком роботи є системний аналіз об'єкта дослідження, в процесі якого об'єкт розчленовується на елементи, які зв'язуються в гіпотетичну систему.

Попередній системний аналіз предмета дослідження – це «моделювання» дослідницької проблеми, тобто таке її концептуальне розчленування і деталізація, які дозволяють сформулювати загальні і часткові гіпотези дослідження. Гіпотеза – головний методологічний інструмент, що організовує

увесь процес дослідження і підкоряє його суворій логіці. Гіпотеза – це обгрунтоване припущення про можливі способи розв'язання визначеної проблеми. Для того, щоб її сформулювати, треба добре знати об'єкт дослідження. Лише за умови старанного вивчення характерних рис педагогічних явищ можна висловити гіпотетичне положення, яке вимагає подальшої перевірки. Воно висувається як своєрідний висновок про існування проблеми, педагогічних суперечностей, їх причин. Логічна конструкція гіпотези являє собою умовно – категоричний умовивід «Якщо..., то...». Перша посилка висуває умову, а друга затверджує наслідок з даної умови. Якщо дослідження не підтверджує наслідок, гіпотеза спростовується, але підтвердження наслідку не дає логічних основ для вірогідності гіпотези. Підтвердження робить гіпотезу правдоподібною, ймовірною. Звідси одна з принципових вимог до гіпотези: чим більш наслідків вона містить, тим більш ймовірно її підтвердження.

Тому для підвищення вірогідності гіпотетичного судження варто керуватися правилами: (а) прагнути до висування можливо більшого числа взаємозалежних гіпотез і (б) прагнути вказати для кожної гіпотези можливо більше число її емпіричних індикаторів (референтів).

У педагогічних дослідженнях використовуються такі види гіпотез:

- основні гіпотези вказують на найсуттєвіші зв'язки об'єкта;
- гіпотези-наслідки виводяться з основних і служать засобом їх доказу;
- робочі гіпотези висуваються на початкових етапах аналізу і є вихідними даними щодо характеру і властивостей досліджуваних зв'язків об'єкта;
- описові гіпотези – передбачення про фактичний стан об'єкта, його структуру, функції;
- пояснювальні гіпотези орієнтовані на визначення причинно-наслідкових зв'язків, виявлення причин, фактів, установлених завдяки підтвердженням описових гіпотез.

При розробці процедурного розділу програми важливо знати, що гарантією цілісного наукового пізнання об'єкта є ретельна розробка методології, методики і техніки дослідження як взаємопов'язаних компонентів. Методологія посідає провідне місце в них, оскільки дає змогу передусім теоретично обгрунтувати вибір методів дослідження, застосування відповідних методик збирання, обробки, аналізу емпіричних даних і вирішення поставленої проблеми. Якщо вихідні методологічні позиції дослідження помилкові, найнадійніші методики не дадуть очікуваного результату. Методика повинна відповідати меті і завданням дослідження, відбивати специфіку об'єкта, що вивчається, сприяти розкриттю кількісних і якісних змін у досліджуваних процесах чи явищах. У процедурному розділі програми даються перелік та характеристика комплексу методів дослідження. До цього комплексу відносяться як *загально педагогічні методи, так і методи дослідження рухової підготовленості, психофізіологічного та функціонального стану різних груп населення* [В. Л. Карпман (1974); В. П. Филин (1994); Ашмарин Б. А. (1978)].

Загальнопедагогічні методи дослідження: педагогічне спостереження, метод вивчення документальних джерел, педагогічний експеримент (порівня-

льний, паралельний, констатуючий, модельний, лабораторний), анкетування, експертна оцінка.

Методи дослідження рухової підготовленості: педагогічне тестування, динамометрія, дистанціометрія, кіно циклографія.

Психофізіологічні методи дослідження: рефлексометрія, методика «тепінг-тест» для вивчення сили нервової системи, міотометрія, визначення рухової пам'яті, термометрія.

Медико-біологічні методи дослідження в педагогічних експериментах в фізичному вихованні: антропометрія (зріст, вага, окружність грудної клітини); пульсометрія; частота дихання; артеріальний тиск; електрокардіографія; ортостатичні проби; Гарвардський степ-тест.

Також на даному етапі широко використовуються *методи математичної статистики*. Для обробки первинних даних застосовується як елементарні статистики (середнє значення, стандартне відхилення) так і складні методи багатомірного статистичного аналізу (класифікація досліджуваних на групи, кореляційний, факторний аналіз). Первісно кожний показник, що вивчається, повинен перевірятися на відповідність закону нормального розподілу.

Лінійний дискримінантний аналіз використовується для побудови вирішальних правил за навчальними вибірками або, в іншій термінології, розпізнання образів «з вчителем». В контексті педагогічної роботи під «образом» розуміється окремих спортсмен, описаний набором рухових характеристик і віднесений до одного з класів: «еталонного» або «не еталонного». Вирішальні правила, побудовані на основі лінійних вирішальних функцій, призначені для оптимальної класифікації піддослідних на задані групи. Лінійні дискримінантні функції можуть розраховуватися як для повного набору характеристик, що вивчаються, так і для скороченого простору інформативних ознак. Для мінімізації комплексу показників використовується процедура послідовного відбору.

Кореляційний аналіз – це процедура для вивчення співвідношення між незалежними змінними. Зв'язок між цими величинами виявляється у взаємній погодженості змін, які спостерігаються. Обчислюється коефіцієнт кореляції. Чим вищим є коефіцієнт кореляції між двома змінними, тим точніше можна прогнозувати значення однієї з них за значенням інших.

Факторний аналіз застосовується для перетворення вхідних факторів до нових змінних, число яких значно менше, а вхідна кореляційна матриця відтворюється з достатнім ступенем точності. Завдання факторного аналізу полягає в заміні множини вхідних чинників меншою їх кількістю. З точки зору статистики оптимальним є наступний метод: вхідний набір факторів замінюється загальними факторами, визначеними послідовно. Спочатку визначається загальний чинник, який має найбільшу дисперсію. Після цього визначається загальний фактор, який має найбільшу дисперсію з множини факторів, що залишилися. Через кінцеве число кроків-ітерації процес закінчується. Загальні фактори, вклад яких в результуючу величину незначний, визначаються у кінці процесу і можуть бути практично виключені з аналізу. В процесі факторного аналізу необхідно визначити таке число загальних факторів, щоб при мінімальному їхньому числі найбільш точно описати результуючі величини.

Висновки:

1. Упорядкування програми – необхідна умова успішності науково-дослідної роботи. Програма виконує дві функції: науково-пізнавальну і науково-організаційну. Перша забезпечує теоретично – методичну цілісність дослідження, друга – ефективну організацію діяльності наукового колективу.

2. Всі положення програми повинні відповідати логіці дослідження. Розробка програми починається з визначення проблеми, уточнення об'єкта і предмета дослідження і закінчується оформленням її як окремого документа.

Література

1. *Ашмарин, Б. А.* Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б. А. Ашмарин. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 223 с.

2. *Баскаков, А. Я.* Методология научного исследования / Баскаков А. Я., Туленков Н. В. . – К. : МАУП, 2002. – С. 5–31.

3. *Карпман, В. Л.* Исследование физической работоспособности у спортсменов / Карпман В. Л., Белоцерковский З. Б., Гудков И. А. – М., Физкультура и спорт, 1974. – 96 с.

4. *Ковальчук, В. В.* Основи наукових досліджень : навчальний посібник / Ковальчук В. В., Моїсєєв Л. М. – 2-е вид., перероблене і доповнене. – К. : Професіонал, 2004. – С. 7–61.

5. *Круцевич, Т. Ю.* Научные исследования в массовой физической культуре / Круцевич Т. Ю. – К. : Здоров'я, 1985. – С. 5–11.

6. *Крушельницька, О. В.* Методологія і організація наукових досліджень / Крушельницька О. В. – К. : Кондор, 2003. – С. 7–22, 34–57.

7. *Микитюк, О. М.* Становлення та розвиток науково-дослідної роботи у вищих педагогічних закладах України / Микитюк О. М. . – 2-е вид., випр. і доп. – Харків : ОВС, 2003. – С. 6–15, 189–208.

8. *Рудницька, О. П.* Основи педагогічних досліджень / Рудницька О. П., Болгарський А. Г., Свистельніков Т. Ю. – К., 1998. – С. 7–18.

9. *Филин, В. П.* Современные методы исследований в спорте : учеб. пособие / Филин В. П., Семенов В. Г., Алабин В. Г. ; под общ. ред. В. П. Филина. – Харьков : Основа. 1994. – 132 с.

10. *Філь, С. М.* Учебно исследовательская работа студентов в физкультурном вузе / Філь С. М., Пешков В. П. – К. : Вища школа, 1983. – 64 с.

11. *Філь, С. М.* Історія фізичної культури : навч. посібник / Філь С. М., Худолій О. М., Малка Г. В. – Х. : ОВС, 2003. – 160 с.

12. *Цехмістрова, Г. С.* Основи наукових досліджень : навчальний посібник / Цехмістрова Г. С. – К. : Слово, 2003. – С. 7–43.

13. *Шейко, В. М.* Організація та методика науково-дослідницької діяльності: Підручник / Шейко В. М., Кушнарєнко Н. М. – 2-ге вид., перероб. і доп. – К. : Знання-Прес, 2002. – С. 11–38.

References

1. *Ashmarin, B. A.* Theory and methods of pedagogical research in physical education / Ashmarin B. A. . – M. : Physical culture and sport, 1978. – 223 c.
2. *Baskakov, A. I.* The Methodology of scientific research / Baskakov A. I., Tulenkov N. V. – K. : MAUP, 2002. – C. 5–31.
3. *Karpman, V. L.* Study of physical performance in athletes / Karpman V. L., Belotserkovsky S. B., Gudkov I. A. – M., Physical culture and sport, 1974. – 96 c.
4. *Kovalchuk, V. V.* Fundamentals of scientific research: textbook / Kovalchuk V. V., Moiseev, L. M. – 2nd ed. revised and enlarged. – K. Professional, 2004. – C. 7–61.
5. *Krucevich, T. IU.* Research in mass physical culture / Krucevich T. IU. – K. : Healthy I, 1985. – S. 5–11.
6. *Krushelnitskaya, E.* Methodology and organization of scientific research / Krushelnitskaya E. – K. : Kondor, 2003 . – S. 7–22, 34–57.
7. *Mykytyuk, A. M.* the Formation and development of scientific research in higher pedagogical institutions of Ukraine / Mykytyuk A. M. – 2nd ed. Rev. and extra – Harkiv : OVS, 2003. – C. 6–15, 189–208.
8. *Rudnitskaya, V. P.* Fundamentals of educational research / Rudnitskaya V. P., Bell A. G., Svistelnikov T. Y. – K., 1998. – S. 7–18.
9. *Filin, V. P.* Modern methods of research in sport: Study. the manual / Filin V. P., Semenov V. G., Alabin V. G. ; under the general editorship of V. P. Filin. – Kharkov : Osnova. 1994. – 132 p
10. *Fil, S. M.* Educational research work of students in physical University / Fil S. M., Peshkov V. P. . – K. : Higher school, 1983. – 64 c.
11. *Fil, S. M.* History of physical culture : textbook / Fil S. M., Khudoley, A. M., Malka G. V. – H. : ATS, 2003. – 160 p.
12. *Tsehmistrova, G. S.* Fundamentals of scientific research : textbook / Tsehmistrova G. S. – K. : Word, 2003. – C. 7–43.
13. *Sheiko, V. M.* Organization and methods of research activities : textbook / Sheiko V. M. Kushnarenko N. M. – 2nd ed. – K. : Knowledge-Press, 2002. – S. 11–38.

С. А. Глухов, В. Ф. Воробьев

Череповецкий государственный университет

(г. Череповец, Россия)

**ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД К ТРЕНИРОВОЧНОМУ
ПРОЦЕССУ БОДИБИЛДЕРОВ В ЗАВИСИМОСТИ
ОТ КОНСТИТУЦИОННОГО СОМАТОТИПА**

С. А. Глухов, В. Ф. Воробйов

Череповецький державний університет

(м. Череповець, Росія)

**ДИФЕРЕНЦІЙОВАНИЙ ПІДХІД ДО ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ
БОДІБІЛДЕРІВ У ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД КОНСТИТУЦІЙНОГО
СОМАТОТИПУ**

S. A. Gluhov, V. F. Vorobjov

Cherepovets State University

(Cherepovets, Russia)

**DIFFERENTIAL APPROACH TO THE TRAINING PROCESS
OF BODYBUILDERS DEPENDING ON THE CONSTITUTIONAL
SOMATOTYPE**

Аннотация. В статье раскрыта актуальность занятий бодибилдингом мужчин старше 30 лет, проведен анализ литературы по данной проблеме. Эмпирическим путем определен соматотип испытуемых, на основании которого разработана программа тренировочного процесса и даны общие рекомендации по питанию.

Ключевые слова: бодибилдинг, соматотип, тренировочный процесс, дифференцированный подход.

Анотація. У статті розкрито актуальність занять бодібілдингом чоловіків старше 30 років, проведений аналіз літератури по даній проблемі. Емпіричним шляхом визначено соматотип досліджених, на підставі якого розроблена програма тренувального процесу і дані загальні рекомендації по харчуванню.

Ключові слова: бодібілдинг, соматотип, тренувальний процес, диференційований підхід

Summary. The article reveals the relevance of bodybuilding men over the age of 30 years, the literature on this issue. Empirically determined the somatotype of the subjects on the basis of which developed the program of the training process and given general advice on nutrition.

Keywords: bodybuilding, somatotype, training process, differentiated approach.

Постановка проблемы и ее актуальность. За последнее время среди занимающихся бодибилдингом неуклонно растет количество людей 30-летнего возраста и старше, что опосредовано началом старения организма и малоподвижным образом жизни мужчин данного возраста в силу постоянной занятости рабочими и семейными делами (сидячая работа, регулярное использование личного автомобиля для передвижения, просмотр телевизора как основной способ проведения досуга). Как правило, при подобном образе жизни телосложение мужчин 30 лет и старше соответствует негармоничному типу телосложения. Именно занятия бодибилдингом способны решить перечисленные проблемы, так как замедляют процессы старения организма за счет лучшей микроциркуляции крови и ускорения процессов регенерации тканей, позволяют увеличить работоспособность, улучшить иммунную систему (И. В. Самохин, И. А. Шипилина) [4, 7].

Противоречие между установкой на гармоничное телосложение и физической неподготовленностью, вступлением во взрослый возраст и ориентацией спортивных секций на более молодой возрастной период, а также эффективностью бодибилдинга как средства гармонизации телосложения и недостаточной разработанностью данного вопроса обусловили актуальность исследования. Его целью является разработка оптимальной программы тренировочного процесса, базирующегося на учете компонентного состава тела бодибилдеров разного телосложения и стажа тренировочных занятий.

Задачи исследования:

- 1) определить соматотипы испытуемых бодибилдеров разного возраста и телосложения;
- 2) разработать основные рекомендации по проведению тренировок и режиму питания бодибилдеров в соответствии с их соматотипом.

Методы и организация исследования: анализ литературных источников, систематизация, абстрагирование и обобщение, калиперометрия.

Для оценки компонентного состава тела использовались такие показатели развития ткани, как:

- жир (жировая складка спины, плеч, живота, бедра);
- мышцы (обхват предплечья, обхват голени, динамометрия правой и левой кистей);
- кости (диаметр запястья, диаметр лодыжек, обхват запястья, обхват над лодыжками, диаметр плеч и таза, поперечный диаметр грудной клетки, обхват груди и ягодиц, переднезадний диаметр грудной клетки).

Измерения проводились при помощи калипера Ланге, весов, ростометра, кистевого динамометра и сантиметровой ленты.

Полученные эмпирические данные заносились в таблицу, сравнивались с нормативными показателями (по В. П. Чтецову). Измеряемым признакам присваивался балл, на основании которого был определен соматотип каждого испытуемого [2].

В исследовании приняли участие 3 мужчин разного типа телосложения в возрасте от 30 до 40 лет.

Результаты исследования и их обсуждение. Разработке конституциональных типов посвящена работа огромного числа антропологов, медиков и психологов. Среди них Г. Виола, Л. Мануврие, К. Сиго, И.Б. Галант, В. Г. Штефко и А. Д. Островский, Э. Кречмер, В. В. Бунак, У. Шелдон, Б. Хит и Л. Картер, В. П. Чтецов, М. И. Уткина и Н. Ю. Лутовинова, В. Е. Дерябин и многие другие [1, 6, 10].

Прежде всего, выделенные конституциональные типы должны отвечать реально существующим закономерностям морфологической изменчивости в группах человека, то есть фиксировать устойчивые комплексы сочетаний признаков, исходя из представлений об их морфофункциональных связях и корреляциях, а также возрастных закономерностей и генетических данных. Одной из классификаций, наиболее точно отражающей значимые для бодибилдинга показатели, является соматотипологическая классификация, разработанная В.В. Бунаком [9].

Принципиальное отличие классификации В. В. Бунака заключается в жестком определении степени важности конституциональных признаков. Она построена по двум координатам телосложения - степени развития жировотложения и степени развития мускулатуры. Дополнительными признаками являются формы грудной клетки, брюшной области и спины. Схема В.В. Бунака предназначена для определения нормальной конституции у взрослых мужчин и неприменима к женщинам. Длина тела, костный компонент, а также признаки головы и лица в ней не учитываются [9].

Сочетание двух координат позволяет рассмотреть три основных типа телосложения и четыре промежуточных. Промежуточные варианты сочетают в себе признаки основных типов. Они были выделены В. В. Бунаком, поскольку на практике очень часто выраженность положенных в основу схемы признаков не вполне отчетлива и признаки разных типов часто сочетаются друг с другом. Еще два типа телосложения автор выделил как неопределенные, хотя, по сути, они также являются промежуточными.

Полученные в ходе эмпирического исследования данные свидетельствуют о том, что наиболее гармоничный тип телосложения присущ испытуемому с мускульным соматотипом. При этом следует отметить, что внешне фигура данного мужчины характеризуется высоким ростом в сочетании с недостаточным весом, слабой развитостью мускулатуры и нерельефностью тела.

Для мужчины с мускульно-брюшным соматотипом характерна развитая мускулатура, но при этом имеются излишние жировые отложения в области живота. Для мужчины с брюшно-мускульным соматотипом характерны слабо развитая мускулатура, лишний вес с излишней жировой прослойкой, безрельефность тела.

Таким образом, полученные эмпирические данные свидетельствуют о том, что все испытуемые имеют разный соматотип. В процессе занятий бодибилдингом необходим учет этих индивидуальных особенностей телосложения с целью повышения эффективности тренировочного процесса посредством оптимально подобранного тренировочного режима, питания и образа жизни (табл. 1).

Таблица 1 – Дифференцированный подход к тренировочному процессу и режиму питания бодибилдеров в соответствии с их соматотипом

Рекомендации к тренировкам и питанию	Соматотип		
	Мускульный	Мускульно-брюшной	Брюшно-мускульный
1	2	3	4
Тренировочная система	Тренировки по сплит-системе	Стандартные тренировочные системы	Тренировки по сплит-системам «2+1» или «3+1»
Характер тренировки	На каждую группу мышц 1–2 базовых упражнения и одно изолирующее	Построение тренировки по принципу чередования их интенсивности с умеренной кардиоработой	Комбинация аэробных тренировок на выносливость и силовых упражнений с отягощениями
Количество подходов и повторений	Тренировки в режиме 3–4 подхода по 6–8 повторений. Отдых между подходами в базовых упражнениях 3–5 мин, в изолирующих 1–2 мин., между упражнениями на разные группы отдых 10–15 мин	Тренировки в режиме 1–2 базовых упражнения с таким же количеством изолирующих. Схема: 3–5 подходов по 8–12 повторов. Для проработки нижней части тела – по 12–20 повторов	Тренировки в режиме 4–6 подходов по 10–15 повторений для верхней части тела и по 15–25 повторений для нижней. Перерывы между подходами минимальны, не более 1 минуты
Интенсивность тренировки	Тренировка должна быть достаточно интенсивной, но короткой, не более 1 часа. Повышение интенсивности тренировок за счет увеличения тренировочного веса, количества подходов и повторений	Умеренная интенсивность тренировок с использованием разнообразных упражнений	Тренировки с умеренными весами, но при этом с высокой интенсивностью – с минимальными паузами между подходами и упражнениями. Рекомендуются дополнительные аэробные нагрузки

Продолжение таблицы 1

Реабилитационный период	Между тренировками необходимо устраивать день отдыха, а после трех тренировок через день – 2 дня отдыха	Требуется достаточно времени на восстановление между тренировками – не менее 1 дня.	Частые и интенсивные тренировки в соответствии с выбранной системой: «2+1» или «3+1»
Смена тренировочного цикла	Системы тренировок обязательно варьировать каждый месяц. Первые 3–6 недель – в силовом стиле, следующие 3–6 недель – активный набор мышечной массы.	Через каждые 6 занятий желательно тренироваться по круговой методике	Смена цикла каждые 3–6 недель: 1 цикл с акцентом на аэробные упражнения, 2 цикл – на силовые.
Режим питания	Не менее 2,5 л воды. Распределение калорий в процентном соотношении: белки – 20–30 %, углеводы – 50–60 %, жиры – 20–30 %.	Не менее 2,5 л. воды в день. Распределение калорий в процентном соотношении: белки – 30–40 %, углеводы – 40–50 %, жиры – 10–20 %. Придерживаться особой диеты не обязательно.	От 3 л. в день. Распределение калорий в процентном соотношении: белки – 40–50 %, углеводы – 30–40 %, жиры – 10 %. Строгое соблюдение принципов правильного питания.

Выводы и перспективы дальнейших исследований. Таким образом, в ходе эмпирического исследования были определены соматотипы бодибилдеров разного возраста и телосложения. В соответствии с выявленными соматотипами были разработаны рекомендации по проведению тренировочного процесса. Они включали в себя тренировочную систему, характер тренировки, количество подходов и повторений, интенсивность тренировки, реабилитационный период, смена тренировочного цикла, а также общие рекомендации по питанию. Предложенные рекомендации наиболее полно учитывают особенности телосложения бодибилдеров, что несомненно повысит эффективность самих тренировок и получение желаемых телесных пропорций.

Перспективы исследования видятся в применении разработанных рекомендаций в практике бодибилдинга с последующим проведением контрольного среза.

Литература

1. Антропология / В. М. Харитонов, А. П. Ожигова, Е. З. Година. – М., 2008.
2. Антропология / сост. Н. Н. Медведева, В. Г. Николаев, Т. В. Казакова и др. – Красноярск, 2013.
3. Бурмистров, В. А. Построение тренировочного процесса бодибилдеров 14–16 лет с учетом их возрастных физиологических особенностей : автореф. дисс. ... канд. пед. наук / В. А. Бурмистров. – СПб., 2002.
4. Ермегияев, Т. А. Основы знаний здорового образа жизни / Т. А. Ермегияев Т. А., А. К. Кульназаров, Г. П. Виноградов. – Астана, 2009.
5. Ингерлейб, М. Б. Анатомия физических упражнений / М. Б. Ингерлейб. – Ростов н/Д : Феникс, 2009.
6. Кочетков, М. А. Бодибилдинг как спорт и образ жизни. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2012.
7. Кресси, Э. Максимальная сила: обретите сильнейшее тело за 16 недель с превосходной программой тренировок / Эрик Кресси, Мэт Фитджеральд. – Москва : Эксмо, 2011.
8. Нагаев, В. Неизвестные аспекты бодибилдинга / В. Нагаев. – М. : Грифон, 2015.
9. Самсонова, А. В. Биомеханика мышц / А. В. Самсонова, Е. Н. Комиссарова ; под ред. А. В. Самсоновой. – СПб., 2008.
10. Ситников, А. А. Особенности социальных практик бодибилдинга в современной России : автореф. дис.... канд. социол. наук / А. А. Ситников. – М., 2004.
11. Усыченко, В. В. Современные подходы к разработке тренировочных программ коррекции геометрии масс тел для спортсменов-бодибилдеров высокой квалификации / В. В. Усыченко // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. – Чернігів – 2008. – 55 (1). – С. 344–348.
12. Хасин, Л. А. Планирование атлетической тренировки для начинающих спортсменов / Л. А. Хасин, Д. Ю. Тараховский // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 5. – С. 69–71.

References

1. Antropologiya / V. M. Haritonov, A. P. Ozhigova, E. Z. Godina. – M., 2008.
2. Antropologiya / sost. N. N. Medvedeva, V. G. Nikolaev, T. V. Kazakova i dr. – Krasnoyarsk, 2013.
3. *Burmistrov, V. A.* Postroenie trenirovochnogo processa bodibilderov 14–16 let s uchetom ih vozrastnyh fiziologicheskikh osobennostej: avtoref. diss. ... kand. ped. nauk / V. A. Burmistrov. – SPb., 2002.
4. *Ermegiyayev, T. A.* Osnovy znaniy zdorovogo obraza zhizni / T. A. Ermegiyayev T. A., A. K. Kul'nazarov, G. P. Vinogradov. – Astana, 2009.
5. *Ingerlejb, M. B.* Anatomiya fizicheskikh uprazhnenij / M. B. Ingerlejb. — Rostov n/D : Feniks, 2009.

6. *Kochetkov, M. A.* Bodibilding kak sport i obraz zhizni. – Rostov-na-Donu: Feniks, 2012.
7. *Kressi, E. H.* Maksimal'naya sila: obretite sil'nejshee telo za 16 nedel' s prevoskhodnoj programmoj trenirovok / Erik Kressi, Meht Fitzheral'd. – Moskva : Eksmo, 2011.
8. *Nagaev, V.* Neizvestnye aspekty bodibilinga – M. : Grifon, 2015.
9. *Samsonova, A. V.* Biomekhanika myshc. / A. V. Samsonova, E. N. Komissarova ; pod red. A. V. Samsonovoj. – SPb., 2008.
10. *Sitnikov, A. A.* Osobennosti social'nyh praktik bodibilinga v sovremennoj Rossii: avtoref. dis.... kand. sociol. nauk. – M., 2004.
11. *Usychenko, V. V.* Sovremennye podhody k razrabotke trenirovochnyh programm korrekcii geometrii mass tel dlya sportsmenov-bodibilderov vysokoj kvalifikacii / V. V. Usychenko // Visnik CHernigivs'kogo derzhavnogo pedagogichnogo universitetu. – CHernigiv – 2008. – 55 (1). – S. 344–348.
12. *Hasin, L. A.* Planirovanie atleticheskoy trenirovki dlya nachinayushchih sportsmenov / L. A. Hasin, D. YU. Tarahovskij // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. – 2009. – № 5. – S. 69–71.

УДК 796.8:371.71+355.33

Г. П. Грибан

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

**ДІЯЛЬНІСТЬ ГІМНАСТИЧНОГО ТОВАРИСТВА «СОКІЛ»
У ВОЛИНСЬКІЙ ГУБЕРНІЇ ПІСЛЯ ЖОВТНЕВОГО ПЕРЕВОРОТУ**

Г. П. Грибан

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

**ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ГИМНАСТИЧЕСКОГО ОБЩЕСТВА «СОКОЛ»
В ВОЛЫНСКОЙ ГУБЕРНИИ ПОСЛЕ ОКТЯБРЬСКОГО ПЕРЕВОРОТА**

G. P. Gryban

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

**ACTIVITY OF THE GYMNASTIC SOCIETY «SOKIL» IN VOLYN
PROVINCE AFTER THE OCTOBER REVOLUTION**

Анотація. В статті розглянуто історію функціонування та розвитку гімнастичного товариства «Сокіл» на Житомирщині в 1920 роках. Для проведення практичних занять не вистачало спортивного інвентарю і приладдя. Фінансові можливості губерньського всеобучу на той час не дозволяли повною мірою забезпечити потреби товариства. Ця обставина стала причиною зменшен-

ня кількості членів товариства. Члени товариства «Сокіл» організовували платні виступи для перерахування грошей до фонду допомоги голодуючим у Росії. На початку 1922 року спостерігалось зростання майстерності сокільських спортсменів не тільки на Волині та Україні, а й по всій Росії. Такі обставини не сподобалися вождям революції. В діяльності спортивного товариства «Сокіл» та інших вони почали вбачати буржуазно-націоналістичні і шовіністські ознаки і 31 травня 1922 року виходить наказ начальника Центрального управління всеобучу УкрКриму про заборону діяльності товариства. В статті представлено також нових організаторів та членів правління товариства на теренах Житомирщини в період діяльності радянської влади.

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

Аннотация. В статье рассмотрено историю функционирования и развития гимнастического общества «Сокол» на Житомирщине в 1920 годах. Для проведения практичных занятий не хватало спортивного оборудования и снарядов. Финансовые возможности губернского всеобуча на то время не решали в полной мере обеспечение потребностей общества. Эти обстоятельства явились причиной уменьшения количества членов общества. Члены общества «Сокол» организовывали платные выступления для перечисления денег в фонд помощи голодающим в России. В начале 1922 года наблюдалось повышение мастерства сокольских спортсменов не только на Волыне и в Украине, а и во всей России. Такое положение не понравилось вождям революции. В деятельности спортивного общества «Сокол» и других они начали видеть буржуазно-националистические и шовинистские признаки и 31 мая 1922 года вышел указ начальника Центрального управления всеобуча УкрКриму о запрещении деятельности общества. В статье представлено также новых организаторов и членов правления общества на территории Житомирщины во время деятельности советской власти.

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

Summary. The paper deals with the development of gymnastic society «Sokil» in the Zhytomyr region in 1920. For the practical trainings sports equipment and accessories lacked. Financial opportunities of provincial general education at that time were not sufficient to fully meet the needs of the society. This fact caused the decrease in the number of members of the society. Members of the «Sokil» organized performances for transferring money to fund famine relief in Russia. At the beginning of 1922 an increase in skill of the athletes of «Sokil» was visible not only in Volyn and Ukraine, but throughout Russia. The leaders of the revolution did not like these circumstances. They began to see other bourgeois nationalist and chauvinist signs in the activity of the society «Sokil» and on 31 May 1922 the order on the prohibition of the society was issued by the Central Office UkrKrym for universal education. The article also presents new organizers and

members of the board of directors of the society of the Zhytomyr region in the period of Soviet time.

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

Постановка проблеми та її актуальність. Діяльність гімнастичного товариства «Сокіл» на території Житомирської області (Волинська губернія) на початку ХХ століття (до жовтневого перевороту в Росії) сприяла економічному і соціальному зростанню регіону, ознайомленню місцевого населення з сокольською гімнастикою, створенню оркестрів, пожарних команд, розбудила прагнення української нації до об'єднання, породила безпосередні контакти української і чеської молоді. Історія заснування та діяльності гімнастичного товариства «Сокіл» до жовтневого перевороту, яке було створене чеськими переселенцями на Волині, зокрема на сучасній Житомирщині, розкрито нами у роботах [1–4].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У 1920 році в гімнастичному товаристві «Сокіл», яке діяло на теренах сучасної Житомирщини не вистачало спортивного інвентарю і приладдя для проведення практичних занять. Паралельні бруси, кінь, турник, драбина з двома підставками, брус, один матрац, 20 пар булав, 50 залізних палок, 15 пар гантелей – весь перелік інвентарю. «Все приборы в плохом состоянии и требуют ремонта. Общество нуждается в починке приборов и приобретении новых, нужно помещение, нет площадки для занятий легкой атлетикой и играми на воздухе» [9, с. 49–50], – із доповідної записки Я. І. Гоушки до Губвсеобучу.

27 серпня 1920 року Я.І. Гоушка знову звертається за підтримкою і допомогою: «Ввиду предстоящего устройства публичного выступления в целях агитации и пропаганды целей спорта и допризывной подготовки гимнастическое общество «Сокол» просит ассигновать ему 124 000 рублей и принадлежностей, т. к. без таковых работа и занятия абсолютно невозможны» [5, с. 26]. Але допомоги майже не було. Фінансові можливості губерньського всеобучу на той час не дозволяли повною мірою забезпечити потреби товариства. Мабуть, ця обставина стала причиною зменшення кількості членів товариства до 84 осіб, а на кінець 1920 року – до 53 [9, с. 49–50].

У лютому 1921 року товариство переїздить у приміщення двокласного училища по вул. Іларіонівській, 6 (тепер СШ № 3), але 7 травня товариство знову було змушене переїхати в приміщення I чоловічої гімназії, вул. Велика Бердичівська. Для своїх членів товариство отримало дозвіл на виготовлення 75 значків («Птица сокол держит в когтях гирию») [9, арк. 24].

Досить плідно працював гурток при II профтехшколі (була розташована по Бердичівському шосе, 3) у кількості 50 чоловік, де заняття проводили інструктори товариства «Сокіл» Микола Іустинович Левицький (один із кращих гімнастів і борців Волині), Лев Іванович Крижановський, члени товариства «Сокіл» Євген Олександрович Пацевич, Борис Гергійович Тарасевич, Тимофій Опанасович Герасимчук.

Спортивна секція при клубі І професійно-технічної школи, що знаходилась по вул. Московській, 45 (нині Технологічний коледж) нараховувала 54 члени. Завідував клубом Йосип Олександрович Полів'яненко, а спортсекцією Костянтин Іванович Олейничук. Викладалася сокольська гімнастика в спортивному гуртку при 27 Єдиній Трудовій Школі (вул. Вільська, 19). Інструктором працював Данило Якович Пресман, допомагали йому Хана Ізраїлівна Цинман і Є.С. Кігель. Окрім гімнастики в гуртку викладалися легка атлетика, стрільба, спортивні ігри [9, с. 83–84]. Аналіз архівних джерел показав, що стан діяльності гімнастичного товариства «Сокіл» за правління радянської влади суттєво погіршився.

Метою статті є вивчення історії діяльності гімнастичного товариства «Сокіл» та його керівників у 20-ті роки ХХ століття у Волинській губернії.

Завдання дослідження. Узагальнення даних літературних та архівних джерел, що стосується питання історії розвитку і діяльності чеської громади на території Волинської губернії, зокрема сучасної Житомирщини.

Викладення основного матеріалу. З метою агітації і популяризації ідей всеобучу та спорту гімнастичні товариства «Сокіл», які функціонували на території сучасної Житомирщини в ті роки регулярно організовували виступи та змагання. Один із таких виступів відбувся 26 березня 1921 року в Державному театрі ім. Т.Г. Шевченка (нині обласна філармонія). На жаль, у місцевій кінохроніці не збереглися яскраві моменти того виступу. Гімнасти, одягнені «... в белые рубахи, покрой апаш, длинные брюки и белые туфли» [9, с. 184], під супроводом оркестру віртуозно виконували вправи на брусах, перекладніні, будували складні акробатичні піраміди. Глядачі неодноразово нагороджували гімнастів бурхливими оплесками.

Такі ж виступи товариство провело в клубі електростанції (збереглася частина будинку, який розташований неподалік обласної бібліотеки ім. О. Ольжича та кінотеатру «Жовтень»), разом із соколами Крошні чеської на майданчику місцевої школи. 22 квітня 1921 року соколи брали участь у святі з нагоди 3-річчя всеобучу, за що отримали подяку від керівництва губернського відділу спорту [13, арк. 64]. 3 вересня того ж року відбувся масовий виступ на спортмайданчику державного учительського інституту (нині університет ім. Івана Франка).

Поліпшення матеріально-спортивної бази вплинуло на підвищення рівня навчально-тренувального процесу, залучення нових членів товариства, особливо дітей. Якщо станом на 1 квітня 1921 року у спортивних секціях товариства займалися 124 спортсмени, то в травні їх вже налічувалося 141 (в т. ч. 41 жінка та 20 дітей), а на початку серпня – 223 спортсмени (в т. ч. 100 дітей). Працювало 14 інструкторів-тренерів з гімнастики, 1 – з фехтування, 1 – зі стрільби і 1 – із футболу [6, 9]. Найчисельнішою була секція гімнастики, яка охоплювала всіх спортсменів, 10 чоловік займалися легкою атлетикою, 42 – футболом, 2 – водним спортом (мабуть плаванням). У той же час на Крошні Чеській товариство налічувало всього 35 членів (із них 10 жінок та 10 дітей), в колонії Виногради – 33 (із них 6 жінок, 4 дівчинки та 6 хлопчиків) [6].

У серпні 1921 року мала відбутися I Всеукраїнська олімпіада, а напередодні планувалося проведення I Волинської губернської Олімпіади. Житомирські соколи інтенсивно готувалися до змагань. Отримали запрошення для участі в олімпіаді спортсмени колонії Виногради. Але начальник місцевого товариства «Сокол» А.В. Граховець у листі від 23 серпня 1921 року тактично і чесно повідомив організаторам: «Довожу до Вашего сведения, что общество «Сокол» при колонии Винограды Бежевской волости Житомирского уезда не может принять участие в I Волинской Олимпиаде ввиду того, что наше общество недостаточно подготовлено, так как Олимпиада и время, необходимое для приготовления к Олимпиаде, совпадает с полевыми работами» [10]. Цей невеличкий штрих ще раз показав, що для працелюбних чехів, як і для всіх людей, першочергове місце повинно бути відведено праці.

Велику увагу в Житомирському товаристві «Сокол» приділяли розвитку футболу. На місцевих змаганнях та на першість міст виступали дві команди «Сокол – 1» і «Сокол – 2». Кістяк збірної команди Житомира і Волині складала саме футболісти «Сокола». Перший відомий матч відбувся у квітні 1921 року у Бердичеві між збірними командами міст Бердичева і Житомира, який закінчився з рахунком 3:3 [12, с. 6].

1 травня 1921 року на майданчику державного учительського інституту (Житомирський державний університет ім. І. Франка) тисячі житомирян стали свідками захоплюючої гри, в якій зустрілися команди «Сокол – 1» та «Уніон – 1» (перша любительська команда). Поєдинок завершився з рахунком 3:1 на користь «Сокола». Однак, відомості про склади команд та авторів забитих голів, на жаль, відсутні [12, с. 6].

На початку двадцятих років минулого століття внаслідок тривалої засухи в районах Центральної Росії та Поволжжя розпочався небачуваний голод. У телеграмі начальника всеобучу Київського військового округу Тамашевича від 20 серпня 1921 року зазначалося: «Грозный призрак голода настал во многих губерниях Советской республики. В то время как всюду теперь лозунгом является «Все, все на помощь голодающему!» [10]. Однак ще раніше (7 серпня 1921 року) товариство «Сокол» організувало платний виступ, де взяло участь 120 спортсменів. Цього ж дня на стадіоні вперше зустрілися футбольні команди Житомира та Києва. Матч закінчився з рахунком 3:0 на користь збірної Києва. За продані квитки було виручено 1,5 мільйона рублів, які відразу перерахували до фонду допомоги голодуючим у Росії [8].

Перші змагання з легкої атлетики та гімнастики соколи провели 1 вересня 1921 року. 9 вересня 1921 року вперше зустрілися збірні команди з футболу міст Житомира і Овруча. Переконливу перемогу з рахунком 12:0 здобули житомиряни. А 16 вересня того ж року спортивно-показова група «Сокола» із 22 спортсменів виїхала до Новограда-Волинського. На наступний день відбувся футбольний матч між командами «Сокол» і зірною міста. Футболісти «Сокола» перемогли з розгромним рахунком 16:0. О 9 вечора на сцені театру ім. А. В. Луначарського виступили гімнасти і гімнастки. Тільки за один день було зібрано 118150 рублів [11].

11 жовтня Я.І. Гоушка доповідав: «В ответ на почтотелеграмму комполка № 2113 от 11 октября 1921 г. сообщаю, что со спортвыступлений в пользу голодающих собрано с выступления спортобщества «Сокол» и сдано в комитет помощи голодающим 827500 рублей по квитанции № 154 на текущий счет № 389» [11].

Початок 1922 року був обнадійливим для спортивного товариства «Сокол». Так, голова товариства «Сокол» на Крошні Чеській Іван Кржижанек у доповідній записці за період 23.12.1921 р. – 23.01.1922 р. зазначав: «...инструкторов из числа членов общества имеется 6 человек.

Число членов общества: до 16 лет – 16 человек, до 17 лет – 1 человек, до 18 лет – 4 человека, мужчины – 20 человек; женского пола: до 16 лет – 18 человек, до 18 лет – 11 человек. Всего: 70 человек. По социальному составу: рабочих – 15 чел., крестьян – 20 чел., интеллигенции – 3 чел. Занятия проводятся 3 раза в неделю. Что касается атлетики, борьбы и бокса, такие упражнения у нас не проводятся, а также спортивные игры... При гимнастическом обществе организована команда лыжников, но за отсутствия лыж бездействует...

...Крошенским гимнастическим обществом «Сокол» было сделано на Крошне Чешской публичное выступление, состоявшееся 22 января 1922 года.

В выступлении участвовало 64 человека, из них 16 мальчиков и 15 девушек, из старших 20 мужчин и 13 женщин... При этом Правление постановило: отсчитать от чистого сбора 25 % в пользу «голодающих» (147 500 рублей).

Главный и больной вопрос является в том, что у нас нет помещения...» [11].

Наскільки в жахливих умовах проводилися заняття, дізнаємося із заяви голови правління Івана Кржижанека, начальника (інструктора) В. Градецького, секретаря товариства Антона Балона від 6 лютого 1922 року. «В центральный спортклуб г. Житомира от Крошенского гимнастического общества «Сокол».

Заявление

Вышеозначенное общество заявляет Вам о том, что если школа гренадеров Сапроты, находящаяся в селе Крошня, не очистит залу, в котором общество «Сокол» проводит свои занятия, продолжать таковы больше невозможно; так как зал превратили в сарай, всюду полно грязи, нанесенной красноармейцами Сапроты, и также при нашем занятии полно дыму.

До прихода начальника «Сокола», когда подростки собираются на занятия, красноармейцы еще около выбирают вши и бросают на детей: что и после таковых поступков, и из-за нечистоты в зале дорос (діти – авт.) в составе 40 человек перестали ходить на занятия и в данное время на занятия являются только ¼ часть дорос, и то соберемся мы все дорос и старшие, посмотрим на нечистоту и уходим, не занимавшись.

Собственноручные подписи детей, на которых красноармейцами были брошены вши: Душек, Я. Голан, Пергл, Кноблах, Сафонов, А. Студеная, Куна, Я. Трукса [12, с. 30–31].

На початку 1922 року Житомирське товариство «Сокол» продовжувало організовувати показові виступи, весняні змагання з гімнастики, легкої атлетики, футболу. Спостерігалось зростання майстерності сокольських спортсме-

нів не тільки на Волині та Україні, а й по всій Росії. Мабуть, такі обставини не дуже сподобалися вождям революції. В діяльності спортивних товариств «Сокол», «Маккабі», «Спорт» та інших вони почали вбачати буржуазно-націоналістичні і шовіністські ознаки.

31 травня 1922 року виходить наказ начальника Центрального управління всеобучу УкрКриму за № 55/у, яким було заборонено не тільки діяльність вищеназваних товариств, а й самі назви, про що свідчить надіслана телеграма Губвсєобучу від 19.06.1922 року у всі повіти Волинської губернії: «Название спорткружков «Сокол» – отменить» [12, с. 171].

22 червня 1922 року начальник всеобучу Волині В.О. Валицький видає наказ такого змісту: «Существующее в г. Житомире спортивное общество «Сокол» приказываю расформировать. Запретить членам названного общества пользоваться помещением и спортивными приборами райспортцентра, а также площадкой ИНО (институт народной освіти). Исполнение настоящего приказа обязательно закончить к 23 июня и доложить. В случае сопротивления общества при расформировании донести о таковом в Госполитуправление» [12, с. 182].

Я. І. Гоушка, В. І. Карабанов, які були досвідченими керівниками, намагалися всілякими засобами зберегти існування товариства «Сокол», навіть змінили назву на «Пролетарський Сокол». В той же час голова правління товариства В. Карабанов надсилає листа В. Валицькому:

«В ответ на отношение Ваше, правление общества «Пролетарский Сокол» сообщает, что приказ начвсєобуча УкрКрыма от 31.05.1922 года № 55/у к обществу не относится, так как общество «Пролетарский Сокол» есть не кружок при райцентре, а частное общество, существующее под вышеуказанным наименованием с 1918 года и имеющее право на легальное существование на основании приказа Главначвсєобуча от 10.03.1922 года № 6835» [12, с. 183].

Однак, незважаючи на це, наказом від 29.06.1922 року гімнастичне товариство «Пролетарський Сокол» стає спортивною секцією центрального військово-спортивного стрілецького клубу Волинського комуністичного полку особливого призначення. Хоча пізніше в документі від 14 липня 1922 року зазначалося: «Разъясняю, что самостоятельное существование частных обществ, как культивирующих сокольскую систему, так и всех прочих, допустимо и желательно. Кружкам, культивирующим сокольскую систему, объединяться и присваивать название «Сокол» не разрешается по политическим соображениям.

Начвсєобуча УкрКрыма Краякин» [12, с. 239].

Події 1922 року, пов'язані з гімнастичними товариствами «Сокол», наочно продемонстрували нездатність діячів всеобучу організувати і керувати фізкультурно-спортивним рухом, на противагу таким професіоналам, якими були Ярослав Іванович Гоушка, Стефан Франце-Антонович Томан, Віктор Іустинович Карабанов, Микола Іустинович Левицький, Сергій Іванович Іванов та багато інших перших спортивних інструкторів Житомирщини. Наприкінці 1922 року Я. І. Гоушка, як мудра та освічена людина, зрозумівши всю безглу-

здійсть дій радянської влади в галузі спорту (та й не тільки), виїхав на батьківщину в Чехію.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Діяльність гімнастичного товариства «Сокіл» у Волинській губернії в 20-ті роки ХХ століття з приходом радянської влади суттєво погіршилася в матеріальному і моральному станах. Виникло багато суперечливих питань, з'явилися приписки щодо кількості членів товариства. В кінцевому рахунку радянська влада заборонила гімнастичне товариство «Сокіл». Подальші дослідження спрямовані на вивчення історичної спадщини діяльності чехів на Волині.

Література

1. *Грибан, Г. П.* Діяльність гімнастичного товариства «Сокіл» в Житомирській області на початку ХХ століття / Г. П. Грибан // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. – Серія № 15. – Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / за ред. Г. М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2016. – Вип. 3К2 (71) 16. – С. 104–108.

2. *Грибан, Г. П.* Історія створення та діяльності гімнастичного товариства «Сокіл» на Волині / Г. П. Грибан // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. – Серія № 15. – Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / за ред. Г. М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2015. – Вип. 3К2 (57) 15. – С. 92–95.

3. *Кухарський, О. С.* Історія гімнастичного товариства «Сокіл» на Волині: монографія / О. С. Кухарський, Г. П. Грибан. – Житомир: Рута, 2015. – 128 с.

4. *Кухарський, О. С.* Спортивні товариства і організації Житомирщини 1893–1922 рр.: монографія / О. С. Кухарський, Г. П. Грибан. – Житомир: Рута, 2015. – 184 с.

Державний архів Житомирської області

5. Р 1487, оп. 1 дод., спр. 1018. – С. 26

6. Р 1487, оп. 1 дод., спр. 1025.

7. Р 1487, оп. 1 дод., спр. 1029.

8. Р 1487, оп. 1 дод., спр. 1030.

9. Р 1487, оп. 1 дод., спр. 1031, арк. 24, 49–50, 83–84, 184.

10. Р 1487, оп. 1 дод., спр. 1032.

11. Р 1487, оп. 1 дод., спр. 1042, арк. 125.

12. Р 1487, оп. 1 дод., спр. 1063, арк. 6, 30, 31, 152, 171, 182.

13. Р 1673, оп. 1, спр. 323, арк. 64.

References

1. *Gryban, G. P.* Activity of the gymnastic society «Sokil» in Volyn region in the twenties years of the twentieth century / G. P. Gryban // Scientific journal of M. P. Dragomanov-NPU. – Series No. 15. – Scientific-pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports: Coll. of scientific papers / edition

of G. M. Arziutov. – K. : M. P. Dragomanov-NPU, 2016. – Vol. 3K2(71) 16. – P. 104–108.

2. *Gryban, G. P.* History of foundation and activity of the gymnastic society «Sokil» Volyn /G. P. Gryban // Scientific journal of M.P. Dragomanov-NPU. – Series No. 15. – Scientific-pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports: Coll. of scientific papers / Edition of G. M. Arziutov. – K. : M. P. Dragomanov-NPU, 2015. – Vol. 3K2(57) 15. – P. 92–95.

3. *Kukharskiy, O. S.* Istoriya himnastychnoho tovarystva «Sokil» na Vjlyni: monograph / O. S. Kukharskiy, G. P. Gryban. – Zhytomyr : Ruta, 2015. – 128 p.

4. *Kukharskiy, O. S.* Sports societies and organizations of Zhytomyr region 1893–1922.: monograph / O. S. Kukharskiy, G. P. Gryban . – Zhytomyr : Ruta, 2015. –184 p.

State Archive of Zhytomyr Region

5. P 1487, op. 1 dod., spr. 1018. – P. 26

6. P 1487, op. 1 dod., spr. 1025.

7. P 1487, op. 1 dod., spr. 1029.

8. P 1487, op. 1 dod., spr. 1030.

9. P 1487, op. 1 dod., spr. 1031. – P. 24, 49–50, 83–84, 184.

10. P 1487, op. 1 dod., spr. 1032.

11. P 1487, op. 1 dod., spr. 1042. – P. 125.

12. P 1487, op. 1 dod., spr. 1063. – P. 6, 30, 31, 152, 171, 182.

13. P 1673, op. 1, spr. 323. – P. 64.

P. S. Автор висловлює щирю вдячність досліднику історії спорту на Житомирщині О.С. Кухарському за цінні поради та представлені архівні матеріали.

В. И. Филинков, Д. П. Диденко

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

ОПТИМИЗАЦИЯ МОДЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

В. І. Філінков, Д. П. Діденко

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

ОПТИМІЗАЦІЯ МОДЕЛІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

V. I. Filinkov, D. P. Didenko

*Donbas'ka derzhavna mashinobudivna akademiya
(Kramators'k, Ukraina)*

OPTIMIZATION MODEL OF PHYSICAL EDUCATION STUDENTS

Аннотация. В условиях неблагоприятной экологической обстановки, социально-экономических проблем и общей тенденции к снижению уровня здоровья особая заслуга в подготовке студентов к жизни в современном мире принадлежит модели физического воспитания (ФВ), которая предусматривает решение двух групп задач: естественно-культурных (завершение гармонизации биологического развития) и социально-культурных (формирование здорового стиля жизни, мотивационно-ценностных ориентаций и качеств личности).

В статье рассматриваются проблемы современного ФВ, которые связаны с необходимостью его оптимизации, недостаточной разработанностью вариативного содержания и эффективных механизмов достижения воспитательно-образовательных целей.

Ключевые слова: модель физического воспитания, физическое воспитание, физическая подготовка, оптимизация, здоровье, мотивационно-ценностные ориентиры.

Анотація. В умовах несприятливої екологічної обстановки, соціально-економічних проблем і загальної тенденції до зниження рівня здоров'я особлива увага в підготовці студентів до життя в сучасному світі належить моделі фізичного виховання, яка передбачає рішення двох груп задач: природно-культурних (завершення гармонізації біологічного розвитку) і соціально-культурних (формування здорового стилю життя, мотиваційно-ціннісних орієнтирів і якостей особистості).

В статті розглядаються проблеми сучасного фізичного виховання, які пов'язані з необхідністю його оптимізації, недостатньою розробленістю варіативного змісту і ефективних механізмів досягнення освітньо-виховних цілей.

Ключові слова: модель фізичного виховання, фізичне виховання, фізична підготовка, оптимізація, здоров'я, мотиваційно-ціннісні орієнтири.

Summary. Under unfavorable environmental conditions, socio-economic problems and the overall downward trend in the level of health special merit in preparing students for life in the modern world it belongs to the model of physical education, which provides for the solution of two groups of tasks: natural and cultural (the completion of the harmonization of the biological development) and socio-cultural (promoting a healthy lifestyle, motivation and value orientations).

The article deals with the problems of modern physical education, which is connected with the necessity of its optimization, insufficient development of variable content and effective mechanisms for achieving educational and training purposes.

Keywords: model of physical education, physical education, physical training, optimization, health, motivation and value orientations.

Постановка проблемы и ее актуальность. Современная стратегия и практика физического воспитания (ФВ) ориентирована на достижение нормативного уровня физических кондиций студентов, в ущерб формированию духовно-ценностного сознания и творческого стиля мышления. При этом консервативные формы обучения и воспитания, негативно сказываются на отношении студентов к учебным занятиям, отнюдь не стимулируя их к творческой активности и заинтересованности в спортивном самосовершенствовании [1].

Основными требованиями к оптимизации модели ФВ является необходимость индивидуального и типологического подходов, создание условий для свободного выбора студентами вида занятий, организация режима тренировок, который не вызывает чрезмерного переутомления и отрицательных эмоций. При организации физических тренировок весьма важно определить состояние здоровья занимающихся и на основе этих данных разрабатывать программы учебных занятий. В целом все это даст возможность программировать и управлять физической подготовкой студентов. Управление тренировочным процессом связано с необходимостью воздействовать и корректировать функции жизнеобеспечивающих систем организма [3]. Предлагаемый комплексный подход позволяет формировать физическую культуру личности студентов с учетом их умений, навыков, индивидуальных способностей и мотивации.

Анализ последних исследований и публикаций. Осуществлена систематизация моделей ФВ на основе различного соотношения антропологических и онтологических признаков. Следуя идеям Л. А. Беляевой, П. С. Гуревича, В. И. Загвязинского, научным работам И. В. Манжелея [1], В. С. Николаева [3], И. Г. Фомичевой [4], Е. А. Шуняевой [7] в сфере физического воспитания можно проанализировать и адаптировать существующие модели в учебно-воспитательном процессе учебных заведений в стране и за рубежом.

В рамках оздоровительно-адаптивной модели целью ФВ является адаптивно-тренирующие воздействия педагога на телесно-двигательный потенциал студента с учетом его индивидуальных особенностей. Сегодня направление данной модели реализуется в системе образования на базе занятий в специальных медицинских отделениях в вузах [8].

Критериями реализации социально-ориентированной модели являются знания, умения, навыки, физическое развитие и подготовленность студентов, что в массовой практике фактически сводится к погоне за нормативным уровнем физических кондиций [4].

Целью личностно-ориентированной модели является формирование физической культуры личности через создание в среде образовательного учреждения условий для освоения ценностей, где педагогическое воздействие заменяется взаимодействием. Критериями такой модели могут быть: позитивная мотивация к учебным и самостоятельным занятиям, самостоятельность и активность в творческом применении средств физкультуры.

Цели спортивно-рекреативной модели связаны с формированием спортивного стиля жизни студенческой молодежи. Ее сущность заключается в опосредованном управлении ФВ студентов через построение и обогащение физкультурно-спортивной среды. Особенности данной модели является выбор студентами формы занятий (самостоятельные, факультативные, клубные), вида физкультурно-спортивной деятельности (аэробика, баскетбол, волейбол и др.), преподавателя, времени и места занятий при обязательном освоении базового ядра учебного материала дисциплины [2]. Сегодня именно со спортивно-рекреативным направлением связывают перспективы развития ФВ в США, Европе и СНГ.

Согласно полипарадигмальному подходу И.Г. Фомичевой взаимодействие педагогических моделей возможно на основе принципов совмещения, компенсации, соответствия и уравнивания [4].

Специфика современной среды бытия человека, а также многообразие проявлений физкультуры позволил выделить отличающиеся по целевым ориентирам механизмы достижения различных моделей, т. к. все они с неодинаковым успехом развивались в разное время, постоянно взаимодействуя и взаимообогащаясь [5].

Каждому индивиду в той или иной мере следует пройти этапы индивидуального и социокультурного развития, предполагающие адаптацию, социализацию, самореализацию и инкультурацию, следовательно, в высшем учебном заведении ведущая модель может быть спортивно-рекреативной.

Целевые ориентиры ФВ зависят от культурно-исторической эпохи и политического устройства государства. Чем более тоталитарен государственный уклад, тем более социально ориентировано ФВ, либерализация государственной политики сказывается на смещении приоритетов образования в сторону личности [7].

Цель и задачи исследования. Цель исследования – разработать и обосновать теоретические и прикладные аспекты модели ФВ студентов, создающие условия и предоставляющие возможности для эффективного физкультурно-спортивного саморазвития и самовыражения личности. Исходя из цели, задачами исследования являются: обоснование проблемы индивидуализации величины и характера физических нагрузок, воспитания соответствующей мотивации к занятиям; анализ траектории направлений ФВ в других странах; поиск и аргументация наиболее эффективных моделей на основе оптимизации физкультурно-спортивной среды.

Изложение основного материала. Для реализации практики оздоровительной физкультуры приоритетными становятся методы и методики, которые давали бы больший эффект тренированности, выраженный не столько в повышении уровня спортивных результатов, сколько в улучшении работоспособности, здоровья и разностороннего развития двигательных качеств. Только дозированные физические нагрузки, выполняемые до определенной стадии утомления, могут дать желаемый эффект в развитии двигательных качеств и повышении физической работоспособности [8, 10, 11, 12].

Для решения вопросов, связанных с повышением эффективности оздоровительной физической тренировки, весьма важно определение уровня здоровья человека и его резервов, так как от этого будет зависеть индивидуальная направленность тренировки [11].

В настоящее время разработана достаточно информативная методика оценки уровня здоровья конкретного человека, которая дает возможность определить эффективность влияния физических упражнений различной структуры и содержания на этот уровень и разработать методику его повышения с помощью комплексной физической тренировки [1, 3, 8, 9].

Современная оптимизация модели ФВ студентов должна включать в себя использование следующих методических положений содержания занятий: использование методик определения индивидуального здоровья и уровня физической подготовленности; реализация конституционального подхода на основе исследования морфофункциональных особенностей эволютивного типа конституции; вовлечение студентов в процесс физической культуры и спорта. В настоящее время в Украине на государственном уровне обсуждается предложение в целях экономии средств, замена обязательных занятий студентов на добровольные, на базе спортивных клубов, что может привести к сокращению количества студентов, которые будут приобщены к своему физическому совершенствованию [7].

Ознакомившись с моделью ФВ в Соединенных Штатах Америки (США) важно отметить, что государство большое внимание уделяет как развитию физкультуры и спорта, так и созданию условий для таких занятий. В университетах США нет обязательных занятий по физическому воспитанию, студенты активно занимаются в секциях и центрах физического оздоровления (ЦФО) университетов. Для таких занятий используется мощная материально-техническая база и финансирование, которое состоит из взносов студентов. Секционные занятия не являются стандартными, а определяются пожеланиями и увлечениями студентов. Каждый студент оплачивает свое обучение и фиксированную сумму за посещение занятий, что дает возможность пользоваться спортзалами, бассейном, площадками, полями, тренажерами, принимать участие в соревнованиях и заниматься в спортивных кружках, секциях, командах [13].

В США существует два направления ФВ: физкультурно-оздоровительная работа на территории студгородков и участие в сборных командах университетов на соревнованиях. Студентам предлагается большое количество различных программ (водные виды спорта, фитнес, легкая атлетика

и т. д.), обеспечивающих системное физическое развитие, повышение спортивного мастерства и проявление лидерских качеств [9].

Важно отметить, что допуск ко всем видам физической активности ЦФО возможен только при условии прохождения определенного набора общепринятых формальных процедур [14].

В Республике Беларусь (РБ) Министерство образования определило для всех учреждений образования единую задачу – повышение качества и эффективности физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы со студентами. Основными направлениями работы кафедры физического воспитания и спорта выступают: массовое вовлечение студентов в спортивные занятия во внеучебное время; проведение внутривузовских спартакиад с привлечением к участию в спортивных соревнованиях студентов, аспирантов, профессорско-преподавательского состава; создание полноценных условий для физкультурно-спортивной работы со студентами по месту жительства (в общежитиях). В каждом вузе в течение учебного года проводится конкурс на лучшую постановку спортивно-массовой работы среди факультетов, курсов, учебных групп, сборных команд по разным видам спорта.

Внедрение национальных видов спорта в РФ и активное участие студентов в соревнованиях в РБ позволяет значительно оптимизировать модели ФВ. Важнейшим социально-экономическим эффектом реализации национально-спортивно ориентированных программ являются положительные преобразования в состоянии физического здоровья и подготовленности студентов.

Основу структуры системы ФВ Российской Федерации (РФ) составляют государственные и общественно-самодеятельные формы. В последние годы возникла идея по развертыванию спортивно-ориентированной модели, основанной на реализации социального заказа направленного на подготовку студентов не только со стороны государства, но и со стороны современного производства в лице работодателей. Исследования такого подхода дают возможность определить новый эффективный механизм развития процесса ФВ, реализация которого возможна при ряде условий:

- создание современной действенной модели для всех типов вузов с учетом профиля специалистов и интеграции в европейскую и мировую систему профессионального образования;

- разработку и экспериментальное апробирование системы социальных заказов и контрактов на постановку ФВ в высших учебных заведениях;

- практика использования элементов национальных видов спорта [6].

Перспективы дальнейших исследований. С помощью доступных отечественных и зарубежных литературных источников были проанализированы и выделены: оздоровительно-адаптивная, социально ориентированная, личностно-ориентированная и спортивно-рекреативная модели ФВ. Показаны их специфические особенности, преимущества, ограничения для применения их на практике. Установлено, что в процессе воспитания нужно учитывать индивидуальные особенности студентов, находя разумный баланс с учетом государства, общества и интересов личности. Планируется дальнейшее исследование этих проблем. На основе практического опыта, передовых идей ряда госу-

дарств по проблемам оптимизации ФВ, изучение его особенностей, позволит избежать ошибок при реформировании образовательных систем, что является основополагающим направлением.

Выводы. Остаются актуальными вопросы внедрения ряда организационных норм, форм, нормативных требований и методик, призванных обеспечить надлежащее качество образования на современном государственном уровне. Это потребует необходимости создания условий, позволяющих студентам вести здоровый образ жизни, систематически заниматься физкультурой и спортом, получать свободный доступ к развитой спортивной инфраструктуре, повышение профессиональной востребованности студентов, выпускников на рынке труда нашего государства и Европы.

Приоритетными направлениями совершенствования процесса ФВ в образовательных учреждениях должны стать:

- создание условий, содействующих сохранению и укреплению физического и психического здоровья студентов средствами физкультуры и спорта;
- обеспечение тесного взаимодействия учебного и внеучебного процессов ФВ для освоения и повышения ценностей двигательной активности молодежи с учетом индивидуальных способностей и мотивации;
- совершенствование врачебно-педагогического контроля за организацией и постановкой учебных занятий по ФВ;
- объективизацию оценки уровня физического развития и физической подготовленности студентов к будущей профессиональной деятельности.

Литература

1. Манжелей, И. В. Инновации в физическом воспитании : учеб. пособие / И. В. Манжелей. – Тюмень : Изд-во Тюменского государственного университета, 2010. – С. 11.
2. Манжелей, И. В. Кросскультурный анализ и систематизация моделей физического воспитания / И. В. Манжелей // Вестник Тюменского государственного университета. Социально-экономические и правовые исследования. – 2008. – № 5. – С. 82.
3. Николаев, В.С. Технология оптимизации двигательного режима и индивидуализация конституционального подхода в процессе физического воспитания / В. С. Николаев, А. А. Щанкин, О. А. Кошелева, Д. А. Черепяхин // Фундаментальные исследования. – Саранск, 2012. – № 1. – С. 164–167.
4. Фомичева, И. Г. Философия образования: некоторые подходы к проблеме / Фомичева И. Г. – Новосибирск : СО РАН, 2004. – 142 с.
5. Важенина, Е. Н. Организационно-педагогические условия формирования мотивационно-ценностного отношения студентов к своему здоровью / Е. Н. Важенина // Актуальные проблемы формирования здорового образа жизни : материалы областной научно-практической конференции. – Сургут, 2002. – С. 8–10.
6. Воронин, Д. М. Методика оптимизации системы физического воспитания / Д. М. Воронин // Проблемы современного педагогического образования. – Орехово-зуюево, 2016. – № 52–5. – С. 118–126.

7. *Шуняева, Е. А.* Эффективность оптимизации параметров процесса физического воспитания студентов вуза / Е. А. Шуняева, Т. В. Паршина, О. Ф. Мельникова // Здоровье молодежи – будущее нации : сб. статей Всероссийской заочной науч.-практ. конф. с международным. участием. – Саранск : Морд. гос. пед. ин-т, 2008. – С. 217–219.

8. *Шуняева, Е. А.* Оптимизация оздоровительной тренировки студенческой молодежи / Е. А. Шуняева, Н. А. Ломакина // Здоровье молодежи – будущее нации : сб. статей Всероссийской заочной науч.-практ. конф. с международным участием. – Саранск : Морд. гос. пед. ин-т, 2008. – С. 220–222.

9. *Адамский, Н. В.* Ориентиры развития физического воспитания в США / Н. В. Адамский // Известия российского гос. пед. ун-та им. А. И. Герцена. – 2006. – № 22. – С. 5–7.

10. *Тимошенко, В. В.* Использование спортивноориентированных технологий как необходимое условие оптимизации педагогического процесса в вузе / В. В. Тимошенко, О. М. Олейник, Ю. С. Сорокин, Ж. В. Малахова // Педагогика и современные аспекты физ. воспитания: сб. науч. работ II Международной науч.-практ. конф. – Краматорск, 2016. – С. 31–34.

11. *Филинков, В. И.* Особенности организации и содержания учебного процесса физического воспитания студентов высших учебных заведений / В. И. Филинков, О. С. Касьянюк // Педагогика и современные аспекты физ. воспитания: сб. науч. работ II Международной науч.-практ. конф. – Краматорск, 2016. – С. 77–80.

12. *Олейник, О. М.* Спортивноориентированные технологии как средство оптимизации учебного процесса по физ. воспитанию студентов / О. М. Олейник, В. А. Гонцов // Педагогика и современные аспекты физ. воспитания: сб. науч. работ II Международной науч.-практ. конф. – Краматорск, 2016. – С. 101–104.

13. <https://www.sports.ru/tribuna/blogs/sportfreedom/543908.html> Автор: Захарова М. Д. Особенности физического воспитания в зарубежных университетах.

14. <http://chromosome2009.org/sportivno-ozdorovitel'naja-rabota-v-universitetah-ssha/> Автор: Карпова А. О. Спортивно-оздоровительная работа в университетах США.

References

1. *Manzhelev, I. V.* Innovations in Physical Education / I. V. Manzhelevy. – Tyumen : Publishing House of the Tyumen State University, 2010. – P. 11.

2. *Manzhelev, I. V.* Cross-cultural analysis and systematization of models of physical education / I. V. Manzhelevy // Messenger of Tyumen University. Socio-economic and legal research. – 2008. – № 5. – P. 82.

3. *Nikolaev, V. S.* Optimization technology motor mode and individualization constitutional approach in the process of physical education / V. S. Nikolaev, A. A. Schankin, O. A. Kosheleva, D. A. Cherepakhin // Basic research. – Saransk, 2012. – № 1. – P. 164–167.

4. *Fomicheva, I. G.* Philosophy of education: some approaches to the problem / Fomicheva, I. G. – Novosibirsk, Russian Academy of Sciences, 2004. – 142 p.
5. *Vazhenina, E. N.* Organizational-pedagogical conditions of formation of motivational-value attitude of students to their health / E.N. Vazhenina // Actual problems of formation of a healthy lifestyle : materials of regional scientific-practical conference. – Surgut, 2002. – P. 8–10.
6. *Voronin, D. M.* Methods of optimization of physical education / D. M. Voronin // Problems of modern pedagogical education. – Orekhovo-zuevo, 2016. – № 52–5. – P. 118–126.
7. *Shunyaeva, E. A.* Performance optimization process of physical education high school students / E. A. Shunyaeva, T. V. Parshina, O. F. Melnikova // Youth Health – the future of the nation: Digest of articles All-Russia scientific conference with international participation. – Saransk : Mord. st. ped. university, 2008. – P. 217–219.
8. *Shunyaeva, E. A.* Optimization fitness training of students / E. A. Shunyaeva, N. A. Lomakin // Youth Health – the future of the nation: Digest of articles All-Russia scientific conference with international participation. – Saransk : Mord. state ped. university, 2008. – P. 220–222.
9. *Adamskiy, N. V.* Guiding the development of physical education in the United States / N. V. Adamskiy // News of the Russian ped. university A. I. Herzen. – 2006. – № 22. – P. 5–7.
10. *Timoshenko, V. V.* Using sports oriented technology as a prerequisite for optimizing the educational process in high school / V. V. Timoshenko, O. M. Olejnik, Y. S. Sorokin, J. V. Malakhov // Pedagogy and modern aspects of the physical education: digest of scientific works II International scientific-practical conf. – Kramatorsk, 2016. – P. 31–34.
11. *Filinkov, V. I.* Features of the organization and content of the educational process of physical training of students / V. I. Filinkov, O. S. Kasyanyuk // Pedagogy and modern aspects of the physical education: digest of scientific works II International scientific-practical conf. – Kramatorsk, 2016. – P. 77–80.
12. *Oleynik, O. M.* Sports oriented technology as a means of optimizing the educational process of physical education students / O. M. Oleynik, V. A. Gontsov // Pedagogy and modern aspects of the physical education: digest of scientific works II International scientific-practical conf. – Kramatosk, 2016. – P. 101–104.
13. <https://www.sports.ru/tribuna/blogs/sportfreedom/543908.html> Author: Zakharova M.D. Features of physical education in foreign universities.
14. <http://chromosome2009.org/sportivno-ozdorovitel'naja-rabota-v-universitetah-ssha/> Author: Karpova A. O. Sports and recreation work in US universities.

РОЗДІЛ 3
ОЗДОРОВЧА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

УДК 37.035:[37.091.33-027.22:796]

О. А. Телих

Криворізька загальноосвітня школа № 102

(м. Кривий Ріг, Україна)

С. В. Переверзева

Криворізький державний педагогічний університет

(м. Кривий Ріг, Україна)

**ФОРМУВАННЯ СОЦІАЛЬНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ УЧНІВ
НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЯК УМОВА УСПІШНОЇ
САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В СОЦІУМІ ЧЕРЕЗ ПРОЕКТ
«FAIR PLAY – ЧЕСНА ГРА»**

О. А. Тельих

Криворожская общеобразовательная школа № 102

(г. Кривой Рог, Украина)

С. В. Переверзева

Криворожский государственный педагогический университет

(г. Кривой Рог, Украина)

**ФОРМИРОВАНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ
УЧЕНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК УСЛОВИЕ
УСПЕШНОЙ САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ В СОЦИУМЕ
ЧЕРЕЗ ПРОЕКТ «FAIR PLAY – ЧЕСТНАЯ ИГРА»**

О. А. Telyh

Kryvyi Rih School-III levels number 102

(Krivoy Rog, Ukraine)

S. V. Pereverzeva

Kryvyi Rih Pedagogical Of State University

(Krivoy Rog, Ukraine)

**THE FORMATION OF THE SOCIAL COMPETENCES OF STUDENT
AT PHYSICAL CULTURE IESSONS AS A CONDITION
FOR SUCCESSFUL SELF-REALIZATION IN THE SOCIETY
THROUGH THE PROJECT «FAIR PLAY – THE TRUTH GAME»**

Анотація. У статті розкрито інноваційні методи, спрямовані на підвищення активності учнів на заняттях з фізичної культури Криворізької загальноосвітньої школи І–ІІІ ступенів № 102, впровадженням в навчальний процес міжнародного проекту «Fair Play – Чесна Гра». Успішність проекту обумовлює надбання особистісних цінностей, соціальних норм і моделей поведінки, і є вірогідним для стимулювання - самоосвіти, самовдосконалення та посилення соціальної компетентності учнів, через зміцнення фізичного, психічного

та психологічного здоров'я молоді, тому становить формування міцних навичок і вмінь, які сприяють підготовці їх до життя.

Ключові слова: «Fair Play – Чесна Гра», ВІЛ/СНІД, соціалізація особистості, інноваційні методи, здоров'я.

Аннотація. В статті раскрыты инновационные методы, направленные на повышение активности учеников на занятиях физической культуры Криво-рожской общеобразовательной школы I–III ступеней № 102, введением в учебный процесс международного проекта «Fair Play – Честная Игра». Успешность проекта обуславливает приобретение личностных ценностей, социальных норм и моделей поведения, и есть наиболее приемлемым стимулом для самообразования, самосовершенствования и приобретения компетентности учеников, через укрепление физического, психического и психологического здоровья молодежи, также определяет формирование крепкого навыка и умения, которые способствуют их подготовке к жизни.

Ключевые слова: «Fair Play – Честная Игра», ВИЛ/СПИД, социализация личности, инновационные методы, здоровье.

Summary. In the article the innovative methods aimed at increasing the activity of students in the classroom for physical culture in Kryvyi Rih School-III levels number 102, the implementation in the educational process of the international project «Fair Play – Fair Play». The success of the project makes the acquisition of personal values, social norms and behaviors, and is likely to encourage – self-education, self-improvement and strengthening of social competence of students by enhancing physical, mental and psychological health of young people, because of the formation of strong skills, that contribute preparing them for life.

Keywords: «Fair Play – Fair Play», HIV / AIDS, socialization, innovative methods of health.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Рухова активність сучасних учнів не відповідає добовій нормі – перевантаження уроками, захоплення комп'ютерами та телебаченням зменшують рухову активність школярів. Ранкова зарядка, 3 години на тиждень уроків фізичної культури, фізкультпаузи під час уроків не покривають добову потребу в руховій активності дітей. Виникає проблема: як підвищити їх рухову активність, які використовувати засоби і форми фізичного виховання, щоб зберегти і зміцнити здоров'я учнів? Науковими дослідженнями встановлено, що урок фізкультури забезпечує в середньому лише 11 % гігієнічної норми рухової активності школяра. А також з проблемою гіподинамії стає проблема ВІЛ/СНІДу. Поширення ВІЛ/СНІДу зачіпає всі сфери життя нашого суспільства та стосується кожного з людей. Нині ВІЛ-інфекція пробралася в усі верстви населення, включаючи благополучні, не прилічені до «груп ризику», але практикуючи ризиковану поведінку. У зв'язку з цим, необхідно збагачувати і правильно поєднувати різні форми фізичного виховання учнів і фізкультурно-оздоровчої роботи під час навчально-виховного процесу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми. Протидією негативним наслідкам обмеження рухового режиму дітей та підлітків є фізична культура та спорт, які можуть бути важливим чинником збереження і зміцнення здоров'я, всебічного розвитку, покращення працездатності та зниження втомлюваності, підвищення опірності організму до різних захворювань у період навчання (О. В. Андреева, В. В. Веселова, Т. П. Вісковатова, С. М. Дмитренко, В. С. Добринський, О. С. Куц, Н. В. Москаленко). Теоретичним підґрунтям розвитку фізичного виховання у вітчизняній педагогіці є погляди відомих педагогів: А. Волошина, О. Духновича, А. Макаренка, С. Русової, С. Сірополка, В. Сухомлинського, К. Ушинського та ін. Процес соціалізації особистості досліджували та аналізували такі відомі вітчизняні і закордонні вчені як А. Адлер, І. Д. Бех, М. Р. Бітянова, А. А. Бодалев, Л. І. Божович, Д. Джеймс, М. І. Монахов, Л. В. Сохань, О. В. Сухомлинська, М. М. Рубінштейн, К. Роджерс, Й. Г. Фіхте .[1; 3; 4; 7].

Метою дослідження є впровадження проекту «Fair Play – Чесна Гра» в освітній простір фізичної культури для вирішення питань соціалізації особистості громадянського суспільства.

Завдання дослідження. Визначити організаційні форми розвитку фізичної культури учнів через інноваційний проект «Fair Play – Чесна Гра» і встановити схему послідовних дій педагогічного процесу.

Виклад основного матеріалу дослідження. З 2016 року по 2020 рік освітяни Дніпропетровщини працюють над обласним науково-методичним проектом «Освітні стратегії соціалізації особистості громадянського суспільства». Сучасна демократія вимагає від людини готовності і здатності до активної участі у справах суспільства і держави на основі глибокого усвідомлення своїх прав і обов'язків, себе як повноправного члена соціальної спільноти, громадянина своєї країни. Ці пріоритети передбачають орієнтацію на відродження національної гідності, патріотизму й громадянської зрілості особистості, що включає освіченість на рівні кращих світових зразків, гуманізм, духовність, діловитість; активну позицію кожної людини, зокрема, її самореалізацію у матеріальній і духовній сферах суспільного життя, дотримання конституційних норм тощо.

У «Концепції виховання дітей та молоді в національній системі освіти» (2012 р.), «Концепції національно-патріотичного виховання дітей та молоді» від 16.06.2015 р. № 641 одним із завдань освітньої діяльності навчальних закладів зазначається формування патріотичної, соціально-активної, відповідальної особистості через включення вихованців у процес державотворення, реформування суспільних стосунків [8]. «Метою освіти, – зазначено у Законі України «Про освіту», – є всебічний розвиток людини як особистості та найвищої цінності суспільства, розвиток її талантів, розумових і фізичних здібностей, виховання високих моральних якостей, формування громадян, здатних до свідомого суспільного вибору» [6]. Такі глобальні завдання вирішуються у процесі соціалізації через засвоєння людиною особистісних цінностей, соціальних норм та моделей поведінки.

Одними з основних пріоритетів проекту є використання інноваційних технологій навчання з метою стимулювання самоосвіти, самовдосконалення та посилення соціальної компетентності учнів, і зміцнення фізичного, психічного та психологічного здоров'я молоді, запровадження формувати в учнів міцні навички та вміння, що сприяють підготовці їх до життя; підвищувати виховний ефект навчання на уроці, формувати в учнів у процесі навчання риси особистості; здоров'язберігаючих технологій освітнього процесу. Значну роль відіграє у розвитку учня формування соціальної компетентності це поняття є особистісним, складним, системним, інтегрованим, багатограним, у ньому в певному сполученні поєднуються різноаспектні орієнтири – когнітивний, поведінковий, мотиваційно-ціннісний, операційно-технічний, рефлексивний [2, с.112]. Отже, інноваційний освітній процес – це зумовлений суспільною потребою комплексний процес створення, впровадження, поширення інновацій і зміни освітнього середовища, в якому здійснюється їх життєвий цикл [4, с.27]. Під освітнім середовищем розуміють систему умов існування, формування і діяльності особистості в процесі засвоєння нею певної системи наукових знань, практичних умінь і навичок [5]. Фактично -це система впливів і умов формування особистості, а також можливостей для її розвитку, які містяться в соціальному і просторово-предметному оточенні.

На сучасному етапі розвитку загальноосвітньої школи значне місце приділяється впровадженню в навчально-виховний процес інноваційних технологій, орієнтованих на перспективу розвитку нетрадиційних форм викладання фізичної культури. Загальні вимоги до сучасного уроку: озброювати учнів свідомими,глибокими,міцними знаннями; здійснювати всебічний розвиток учнів, розвивати їхні загальні та індивідуальні особливості; формувати в учнів самостійність, творчу активність, ініціативу як стійкі особливості особистості, вміння творчо вирішувати завдання, які трапляються в житті; вироблення вміння самостійно вчитися, отримувати та поглиблювати чи поповнювати знання, оволодівати навичками та вміннями і творчо застосовувати їх на практиці; формувати в учнів позитивні мотиви навчальної діяльності, пізнавальний інтерес, бажання вчитися, потребу в розширенні й отриманні знань, позитивне ставлення до навчання.

Інноваційна діяльність педагогів стає на сьогоднішній день основним напрямом реалізації модернізаційних реформ в освіті і одним із суттєвих напрямів переходу до моделі інноваційного розвитку України в цілому. Одна з головних задач інноваційної школи – це формування готовності вчителів до інноваційної діяльності. Педагогічна наука трактує поняття «інновація» як результат і як процес. Зокрема, за І. П. Підласим, інновації – це ідеї, процеси, засоби, результати, взяті в єдності якісного вдосконалення педагогічної системи [9]. Схема інноваційного педагогічного процесу включає в себе сукупність таких послідовних дій. 1) Усвідомлення необхідності змін. 2) Оцінка ситуації, що склалася. 3) Формування проблеми. 4) Вирішення проблеми. 5) Прийняття рішення про нововведення. 6) Вибір варіанту 7) Експериментальна перевірка нововведень. 8) Підготовка та перепідготовка кадрів. 9) Формування позитивного ставлення колективу до нововведень. Широке впровадження нововведень. 10) Оцінка результатів.

Виходячи з обласного та міського проектів ми визначили тематику роботи «Формування соціальних компетентностей учнів як умова успішної самореалізації особистості в соціумі через проект «Fair play – Чесна гра ». Саме соціально-професійна орієнтація: усвідомлений вибір життєвих стратегій, реалізація прав і можливостей шляхом самовиховання, самовизначення, самооцінки інтересів, здібностей, нахилів, мотивації майбутнього соціального і професійного розвитку в значній мірі розв'язується загальноосвітньою школою в процесі врахування етапів розвитку та вікових особливостей; формування компетентностей, які дають їм можливість функціонувати в умовах «життєвого» середовища [10, с 61].

Мета проекту «Fair Play – Чесна Гра»: розвиток життєвих навичок молоді та запобігання поширенню ВІЛ/СНІДу за допомогою рухливих ігор з елементами футболу. Привабливість та популярність футболу робить його одним із найефективніших інструментів виховання дітей та молоді, що надає можливість закріпити позитивні соціальні цінності та розвинути навички здорового способу життя, спортивної поведінки, самоповаги, відповідальності тощо. Виховна програма «Чесна гра – Перша ліга» розроблена з метою виховання в учнівській молоді відповідального ставлення до своїх рішень і здоров'я, формування культури безпечної життєдіяльності в умовах адаптації та соціалізації учнів. Основними завданнями програми є: формування навичок здорового способу життя та профілактики ВІЛ-інфекції; здобуття знань про здоров'я та засоби його зміцнення; попередження вживання психотропних речовин та ризикованої поведінки щодо інфікування ВІЛ; набуття навичок протидії тиску з боку оточення; формування лідерських якостей; залучення до рухової активності. Особлива увага програми спрямована на здобуття учнями знань про соціально небезпечні захворювання, зокрема ВІЛ/СНІД, і формування навичок розпізнавання й уникнення ризикованої поведінки.

Програма передбачає роботу з учнями шляхом поєднання рухливих ігор з обговоренням питань, що стосуються здоров'я, життєвих навичок, корисних та шкідливих звичок, соціально небезпечних захворювань та їхнього впливу на життя людини. Очікуваним результатом реалізації програми є сформоване відповідальне ставлення учнівської молоді до власного здоров'я, а також вмотивована зміна поведінки з ризикованої щодо інфікування ВІЛ на більш безпечну. Криворізька загальноосвітня школа № 102 співпрацює з проектом «Fair play – Чесна гра » з 2013 року. Всі класи, починаючи з 6-х, охоплені цією програмою. І в теперішній час ми накопичуємо свій досвід участю в семінарах міського та обласного рівня. Також за активну роботу школа отримує бонуси - спортивний інвентар. Застосуванням елементів інноваційних методів, міжпредметних зв'язків, істотно розширює пізнавальні аспекти учнів, щодо ВІЛ/СНІДу з урахуванням рухової підготовленості і статі учнів, мотивів, інтересів щодо занять фізичними вправами, тому активне роз'яснення згубного впливу на організм шкідливих звичок постійно соціалізує учнів. У процесі тренінгу формується системне уявлення цінностей фізичної культури як соціального явища, елементи фізичної культури особистості і критерії їх сформованості, освоєння методики самостійних занять.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Учні активно, з запалом долучаються до тренінгу «Fair play – Чесна гра». Поряд з руховою діяльністю учні набувають необхідні знання щодо ВІЛ/СНІДу, а ці знання «Praemonitus praemunitus – «предупреждён – значит вооружён» Впровадження в освітній простір інноваційних форм та методів фізичного виховання, різних технологій забезпечує ефективне формування у школярів позитивної мотивації до здорового способу життя та рівностороннє виконання всіх завдань фізичної освіти, а також вирішує питання соціалізації особистості громадянського суспільства. Фізична культура, як явище загальної культури, очевидно доводить, що не існує кордонів між матеріальною і духовною культурою і вона є природним містком, що дозволяє з'єднати соціальне і біологічне у розвитку людини, впливаючи на стан організму, психіку, статус людини, включаючи суттєвий потенціал відтворення соціалізації особистості.

Література

1. Бех, І. Д. Виховання особистості : наукове видання. / І. Д. Бех. – К. : Либідь, 2003. – 280 с.
2. Варецька, О. В. Змістові лінії у визначенні сутності поняття «соціальна компетентність особистості» / О. В. Варецька // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. – 2014. – Вип. 38. – С. 110–118. [Електронний ресурс] – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pfto_2014_38_16.
3. Головченко, О. Формування особистісних якостей підлітків під час занять фізичною культурою / Головченко О. // Слобожанський науково-спортивний вісник. – № 3. – 2012. – С. 148.
4. Дичківська, І. М. Інноваційні педагогічні технології / І. М. Дичківська. – К. : Академвидав, 2004. – 277 с.
5. Єжова, О. О. Створення освітнього середовища спрямованого на формування ціннісного ставлення до здоров'я в учнів професійно технічних навчальних закладів [Електронний ресурс] / О. О.Єжова. – Режим доступу : http://www.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/Tmpvd/2011_1/53.PDF
6. Закон України про освіту.[Електронний ресурс] - Режим доступу: <http://gymnasia2-berd.in.ua/index.php/normativno-pravova-baza/zakon-ukrajini-pro-osvitu>
7. Злобіна, О. Особистість як об'єкт соціальних змін / НАН України ; Інститут соціології. – К., 2004.
8. Лубышева, Л. И. Социология физической культуры и спорта : учебное пособие / Л. И. Лубышева. – М. : Академия, 2001. – 240 с.
9. Концепція національного-патріотичного виховання дітей та молоді [Електронний ресурс] – Режим доступу: http://direktor.at.ua/load/normativna_baza/konceptcija_nacionalno_patriotichnogo_vikhovannja_molodi/7-1-0-183
10. Підласий, І. П. Педагогічні інновації / І. П. Підласий, А. І. Підласий // Рідна школа. – 1998. – № 12. – С. 3.

11. Піддячий, М. Освіта і наука України у вимірі громадянських суспільств: соціально-професійна орієнтація / М. Піддячий // Неперервна професійна освіта: теорія і практика. – 2016. – Вип. 3–4. – С. 59–65. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/NPO_2016_3-4_13.

References

1. Beh, I. D. Education of personality: Naukove vidannya. / I. D. Beh. – К. : Libid, 2003. – 280 p.

2. Varetska, O. V. Semantic lines in essence of concept «social competence of personality» / O. V. Varetska // Pedagogik of making creative person at the university and schools. – 2014. – Vip. 38. – p. 110–118. [Electronic resource] – Access mode: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pfto_2014_38_16.

3. Golovchenko, O. Making of personality habits of teenagers during the PE lessons / Golovchenko O. // Slobozhanskiy naukovo-sportivniy visnik. – № 3. – 2012. – P. 148.

4. Dichkivska, I. M. Innovative pedagogical technology / I. M. Dichkivska. – К. : Akademvidav, 2004. – 277 p.

5. Ezhova, O. O. Making personality educational area for formin health [Electronic resource] / O. O. Ezhova. – Access mode: http://www.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/Tmpvd/2011_1/53.PDF

6. Zakon Ukrayini pro osvitu [Electronic resource] – Access mode: <http://gymnasia2-berd.in.ua/index.php/normativno-pravova-baza/zakon-ukrajini-pro-osvitu>

7. Zlobina, O. A person as object of social chaingin / NAN Ukrayini ; Institut sotsiologiyi. – К., 2004.

8. Lubysheva, L. I. Sotsiologiya fizicheskoy kultury i sporta : uchebnoe posobie / L. I. Lubysheva. – М. : Akademiya, 2001. – 240 p.

9. Conseption of nationality education of children [Electronic resource] Access mode: http://direktor.at.ua/load/normativna_baza/konceptija_nacionalno_patriotichnogo_v_ikhovannja_molodi/7-1-0-183

10. Pidlasiy, I. P. Pedagogical innovation / I. P. Pidlasiy, A. I. Pidlasiy // Ridna shkola. – 1998. – № 12. – P. 3

11. Pidlyachiy, M. Ukrainian education in the civil society: socio-professional orientation / M. Pidlyachiy // Professional education: theory and practice. – 2016. – Vip. 3-4. – P. 59–65 [Electronic resource] – Access mode: http://nbuv.gov.ua/UJRN/NPO_2016_3-4_13.

С. В. Григорян, А. С. Оганджаниян

*Армянский государственный институт физической культуры и спорта
(Ереван, Республика Армения)*

**ВЛИЯНИЕ АРМЯНСКИХ НАЦИОНАЛЬНЫХ ТАНЦЕВ
НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СОСУДОВ
НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ**

Ս.Վ.Գրիգորյան, Ա.Ս.Օհանջանյան

*Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի հայկական պետական ինստիտուտ
(Երևան, Հայաստանի հանրապետություն)*

**ՀԱՅԿԱԿԱՆ ԱԶԳԱՅԻՆ ՊԱՐԵՐԻ ԱԶԴԵՑՈՒԹՅՈՒՆԸ ՍՏՈՐԻՆ
ՎԵՐՋՈՒՅԹՆԵՐԻ ԱՆՈԹՆԵՐԻ ՖՈՒՆԿՑԻՈՆԱԼ ՎԻՃԱԿԻ ՎՐԱ**

S. V. Grigoryan, A. S. Ohanjanyan

*Armenian state institute of physical culture and sport
(Yerevan, Armenia)*

**INFLUENCE OF THE ARMENIAN NATIONAL DANCE ON
THE FUNCTIONAL STATE OF THE LOWER EXTREMITIES VESSELS**

Аннотация. В статье приводятся результаты оценки функционального состояния артериовенозного русла нижних конечностей у нетренированных женщин среднего возраста (18–45 лет) до и в результате занятий армянскими национальными танцами.

Ключевые слова: патология вен нижних конечностей, реовазография, танцевальная терапия.

Վերացական: Հոդվածում ներկայացված են չմարզված 18-45 տարեկան կանանց ստորին վերջույթների անոթային հունի ֆունկցիոնալ վիճակի գնահատման արդյունքները հայկական ազգագրական պարերի ազդեցության ներքո:

Հանգույցային բառեր՝ ստորին վերջույթների երակների ախտահարում, ռեովազոգրաֆիա, պարային թերապիա:

Summary. The article presents the results of the investigation of functional state of vessels of the lower limbs in untrained middle-aged women (18–45 years) before and as a result of occupation by the Armenian national dances.

Key words: pathology of the veins of lower extremities, rheovasography, dance therapy.

Актуальность исследования. Согласно данным мировой статистики заболеваниями сосудов нижних конечностей (варикозное расширение вен, тромбофлебит, эндартериит и др) в разной степени страдает каждый пятый

житель планеты. Хронические поражения сосудов ног имеют значительное социально-экономическое значение по причине большой распространенности, длительности лечения, потери трудоспособности. По решению ВОЗ эти заболевания причислены к группе «болезней цивилизации».

Активные занятия специальными физическими упражнениями являются важнейшей мерой профилактики и лечения сосудистой системы и вен нижних конечностей в особенности. Незаменимым средством кинезотерапии поражений сосудов ног следует признать активные танцевальные движения.

Танцевальная терапия успешно применяется при заболеваниях опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также оказывает благотворное влияние на эмоциональную сферу человека.

Оздоровительное и психо-стимулирующее воздействие на организм человека армянских национальных танцев отмечается в дошедших до нас древних исторических документах.

Цель исследования. Оценить функциональное состояние артериовенозного русла нижних конечностей у нетренированных женщин среднего возраста (18–45 лет) до и в результате занятий армянскими национальными танцами «Гёванд», «Тамзара» и «Карно кочари», в которых широко представлены движения ног с притопом и подшагиванием.

Участники группы не должны были иметь жалоб, либо явных признаков поражения вен нижних конечностей. Нас интересовал вопрос воздействия танцевальных движений на динамику физиологических и функциональных показателей сосудистого русла ног у практически здоровых лиц с целью разработки научно обоснованных мер профилактически распространенных болезней сосудов нижних конечностей.

Материалы и методы исследования. Исследования проведены на базе кафедры кинезиологии АрмГИФКиС.

Экспериментальную группу составили 32 женщины в возрасте 18–45 лет не физического труда, никогда ранее не занимавшиеся танцами в любительских или профессиональных группах: учителя школ, преподаватели вузов, банковские и офисные служащие, а также домохозяйки. Участникам эксперимента предписывалось придерживаться привычного образа и распорядка жизни.

Реовазографические исследования проводились на компьютеризированном аппаратно-программном комплексе «**Диамант-РКСМ**», для исследования кардио-респираторной системы, состава массы тела и гидратации тканей организма человека.

Комплекс «Диамант-РКСМ» состоит из ряда параллельно подключенных устройств (рео-, кардио-, спиро- анализаторы и монитор кардиореспираторной системы) позволяющие оперативно в режиме реального времени оценить функциональное состояние основных вегетативных систем организма.

Реовазография – метод исследования интенсивности периферического кровотока, оценки состояния сосудистого тонуса, выраженности коллатерального кровообращения, оценки состояния венозной системы.

Реовазограмма (РВГ) является результирующей кривой изменения кровенаполнения всех артерий и вен исследуемой области конечностей, но амплитуда РВГ определяется, главным образом, пульсовым приращением крови.

Регистрировались следующие показатели:

- амплитуда реограммы;
- максимальное систолическое значение венозной компоненты;
- венозно-артериальный показатель; в/а (%)
- венозный отток во (%)
- амплитудный показатель сосудистого тонуса; апст
- индекс периферического сопротивления; ипс (%)
- реографический систолический индекс; ри
- коэффициент асимметрии; КА (%)

Основные результаты исследования. В настоящем сообщении мы можем привести лишь предварительные среднегрупповые (без разбивки по возрастам) результаты контрольных исследований через 2 месяца после начала регулярных занятий с частотой 2 раза в неделю. В расчет брались наиболее информативные индексы.

Индекс эластичности, показывающий состояние сосудистой стенки, до начала занятий колебался от 0,28 до 0,49. Динамика показателя через два месяца составила 0,44–0,56.

Реографический индекс или индекс оттока, по величине которого судят о пропускной способности венозного русла, до начала занятий составлял 0,48–0,62. По результатам занятий этот показатель стабилизировался в среднем по группе на отметке 0,57.

Индекс периферического сопротивления, характеризующий микроциркуляторное венозное русло, в среднем составлял от 0,11 до 0,38 до начала занятий и по результатам танцевальной практики разброс показателя составил 0,18–0,51.

Обсуждение и перспективы дальнейших исследований. Как видно из результатов предварительных исследований влияние армянских национальных танцев оказало положительное воздействие на все показатели венозного сосудистого русла как на магистральном, так и на микроциркуляторном уровне. Причем повторные замеры показали стабильность показателей. Регулярные занятия продолжаются.

На следующем этапе наших исследований предполагается выяснить насколько устойчивым является полученный положительный результат после прекращения занятий. В связи с этим танцевальные тренировки будут прекращены на срок до 1 месяца при условии постоянного реовазографического наблюдения участников эксперимента.

По сравнительным результатам двухэтапного исследования предполагается разработка практических рекомендаций и лечебно-профилактической программы для здорового контингента и лиц страдающих сосудистой патологией нижних конечностей.

Литература

1. *Яруллин, Х. Х.* Клиническая реоэнцефалография / Яруллин Х. Х. – М. : Медицина, 1983. – 270 с.
2. *Матвейков, Г. П.* Клиническая реография / Матвейков Г. П., Пшоник С. С. – Минск : Беларусь, 1976. – 175 с.
3. Полуавтоматическая и автоматическая расшифровка реограмм : метод. рекомен. МЗ РСФСР / составители : Молоканов Н. Я., Милягин В. А., Стельмак В. М. – Смоленск, 1988. – 21 с.
4. Комплексная оценка функционального состояния систем кровообращения и дыхания методом интегральной реографии тела : метод. рекомен. МЗ РСФСР / составители : Волков Ю. Н., Большов В. М., Сингаевский С. Б., Земцовский Э. В., Гуссейнов Б. А. – М., 1989. – 21 с.
5. Методические рекомендации по определению основных параметров гемодинамики и тонуса сосудов методом тетраполярной, трансторакальной, импедансной реоплетизмографии : метод. рекомен. МЗ УССР / составители : Б. М., Щепотин, С. В. Волосюк, М. И. Гуревич, А. Г. Карцева, Л. П. Литовченко, А. И. Соловьев, Л. Д. Фесенко, Л. Б. Долман. – Киев : Наукова думка, 1980. – 19 с.
6. Применение импедансной плетизмографии для оценки состояния центральной гемодинамики : метод. рекомен. МЗ БССР / составители : Л. З. Полонецкий, В. М. Альхимович. – Минск, 1985. – 23 с.
7. Неинвазивная диагностика нарушений периферического и церебрального кровообращения : метод. рекомен. ЛОО при СМ СССР / составители : К. И. Овчаренко, В. П. Седов. – Москва, 1990. – 47 с.
8. *Карпенко, В. В.* Интегральная реография в оценке функции системы кровообращения : лекция ЦОЛИУВ / Карпенко В. В., Евдокимов Е. А. – Москва, 1985. – 24 с.
9. *Хавилер, Д. С.* Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки / Хавилер Д. С. – Новое слово, 2004. – 112 с.
10. *Козлов, В. В.* Интегративная танцевально-двигательная терапия / Козлов В. В., Гиршон А. Е., Веремеенко Н. И. – Издание 2-е. – СПб. : Речь, 2006. – 286 с.

References

1. *Yarullin, Kh. Kh.* Clinical rheoencephalography / Yarullin Kh. Kh. – M. : Medicine, 1983. – 270 p.
2. *Matveykov, G. P.* Clinical rheography / Matveykov G. P., Pshonik S. S. – Minsk : Belarus, 1976. – 175 p.
3. Semi-automatic and automatic decoding of rheograms. Method. recom. HM RSFSR / authors : Molokanov N. Ya., Milyagin V. A., Stelmak V.M. – Smolensk, 1988. – 21 p.
4. Complex assessment of the functional state of the circulatory and respiratory systems by integral rheography of the body : method. recom. HM RSFSR / authors: Volkov Yu. N., Bolshov V. M., Singaevskiy S. B., Zemcovskiy E. V., Guseynov B. A. – M., 1989. – 21p.

5. Guidelines to determine the main parameters of hemodynamics and vascular tone by tetrapolar transthoracic impedance rheoplethysmography : method. recom. HM USSR. / authors : Shchepotinin B. M., Volosyuk S. V., Gurevich M. I., Karceva A. G., Litovchenko L. P., Solovyov A. I., Fesenko L. D., Doloman L. B. – Kiev : Naukova dumka, 1980. – 19 p.

6. The implementation of impedance plethysmography to assess the state of central hemodynamics : method. recom. Ministry of Health of the Byelorussian SSR / compilers : L. Z. Polonetsky, V. M. Alkhimovich. – Minsk, 1985. – 23 p.

7. Noninvasive diagnosis of peripheral and cerebral circulation. Method. recom. LOO of the USSR / compilers : K. I. Ovcharenko, V. P. Sedov. – Moscow, 1990. – 47 p.

8. *Karpenko, V. V.* The integral rheography in assessing the function of the circulatory system : lecture TSOLIUV / Karpenko V. V., Evdokimov E. – Moscow, 1985. – 24 p

9. *Haviler, D. S.* The dancer's body. Medical opinion on the dancing and training / Haviler D. S. – Novoe Slovo, 2004. – 112 p.

10. *Kozlov, V. V.* Integrative motor dance therapy / Kozlov V. V., Girshon A. E., Veremeyenko N.I. – Edition 2. – SPb. : Rech, 2006. – 286 p.

УДК 796.05

Ю. Ю. Мусхаріна, Е. В. Виноградів

ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»

(м. Слов'янськ, Україна)

**ОСНОВНІ НАПРЯМКИ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
В ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ**

Ю. Ю. Мусхарина, Э. В. Виноградов

ГВУЗ «Донбасский государственный педагогический университет»

(г. Славянск, Украина)

**ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ**

Y. Y. Muskharina, Ed.V. Vinogradov

Donbas state pedagogical university

(Slovyansk, Ukraine)

**MAIN AREAS IMPROVING PHYSICAL TRAINING IN SECONDARY
SCHOOLS**

Анотація. Метою роботи є теоретичне обґрунтування напрямків діяльності вчителя фізкультури з метою оздоровлення школярів. Аналіз наукової літератури, анкетування, педагогічні спостереження дали підставу для визначення основних напрямків роботи вчителя фізичної культури з учнями, їхніми батьками, вчителями шкіл, фахівцями в галузі охорони здоров'я. Поставлені

завдання можуть бути ефективно вирішені тільки в тому випадку, коли всі прийняті посилення органічно доповнюють один одного, утворюючи систему факторів постійного і цілеспрямованого впливу на школярів.

Велике значення набуває сучасна професійна освіта в галузі фізичної культури – виховання особистості вчителя, щиро зацікавленого долею України, здатного організувати і використовувати форми і методи оздоровлення школярів на практиці.

Ключові слова: фізичне виховання, оздоровлення школярів, культура здоров'я.

Аннотация. Целью работы является теоретическое обоснование направлений деятельности учителя физкультуры с целью оздоровления школьников. Анализ научной литературы, анкетирование, педагогические наблюдения дали основания для определения основных направлений работы учителя физической культуры с учащимися, их родителями, учителями школ, специалистами в области здравоохранения. Поставленные задачи могут быть эффективно решены только в том случае, когда все принятые ссылки органично дополняют друг друга, образуя систему факторов постоянного и целенаправленного воздействия на школьников.

Большое значение обретает современное профессиональное образования в области физической культуры – воспитание личности учителя, искренне заинтересованного судьбой Украины, способного организовывать и использовать формы и методы оздоровления школьников на практике.

Ключевые слова: физическое воспитание, оздоровление школьников, культура здоровья.

Summary. The aim of the work is theoretical justification directions, activities and forms of physical training teacher to rehabilitate students. An analysis of the scientific literature, questionnaires, observations described the shape and direction of the teacher of physical culture with students, their parents, teachers, schools, health professionals. The transferred tasks can be effectively decided only in that case, when all adopted links organically complement one other, forming the system of factors of permanent and purposeful influence on schoolboys.

Large value give the leading task of modern trade education in industry of physical culture – to education of personality of teacher, to sincerely disturbed the fate of Ukraine which owns and able to organize and use forms and methods of making healthy of students in practice.

Key words: physical education, health improvement, culture of health.

Постановка проблеми. Критичний рівень здоров'я і фізичного розвитку учнівської молоді внаслідок зниження рухової активності при зростаючому статичному і психоемоційному напруженні процесу навчання, впровадженні комп'ютерних технологій у повсякденний побут, несприятливих екологічних умовах, зростанні антисоціальних проявів серед дітей та підлітків, висувають першорядне завдання перед державними органами, педагогічною громадські-

стю – збереження та зміцнення здоров'я школярів, формування в них навичок здорового способу життя.

Стан здоров'я школярів залежить не тільки від соціально-економічних, екологічних, але й ряду педагогічних факторів, таких як:

- постійне збільшення темпу й обсягу навчального навантаження;
- ранній початок дошкільного систематичного навчання;
- невідповідність програм і технологій навчання функціональним і віковим особливостям учнів, недотримання санітарно-гігієнічних вимог щодо організації та проведення навчального процесу;
- недостатня кваліфікація педагогів у питаннях розвитку та охорони здоров'я дітей;
- масова безграмотність батьків у питаннях формування, збереження та зміцнення здоров'я дитини;
- провали в існуючій системі фізичного виховання і часткове руйнування служб шкільного лікарського контролю.

Слід відзначити, що одним із пріоритетних завдань нового етапу реформи системи освіти, повинне стати збереження і зміцнення здоров'я дітей, учнів, студентів, формування в них понять цінності здоров'я та здорового способу життя. Відповідальність за вирішення даної проблеми багато в чому лягає на педагогів фізичної культури, у зв'язку з чим актуалізується завдання формування їх професіоналізму як певної стратегії досягнення мети – оздоровлення підростаючого покоління.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми. Актуальність вивчення окресленої проблеми визначається потребою суспільства у фізично здоровому майбутньому поколінні, розумінням ролі і можливостей вчителя фізичної культури в організації й забезпеченні оздоровлення школярів, необхідністю формування готовності майбутнього вчителя фізичної культури до оздоровлення учнів.

Особливості підготовки вчителів фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи досліджували В. В. Золочевський, Л. О. Єлісеєва, Л. І. Іванова, Я. М. Ніфака, О. Г. Шалар та інші.

Необхідність і шляхи формування здорового способу життя та культури здоров'я школярів засобами фізичного виховання розглянуто у наукових працях В. І. Бабича, Н. Ю. Крутогорської, К. О. Оглобліна, С. О. Омельченко, А. В. Популяха, Д. М. Солопчука, В. І. Байдака, О. Ц. Демінського, формування мотивації та інтересу до занять фізичною культурою школярів представлено у працях Г. В. Безверхньої, І. В. Городинської, К. К. Жукотинського, Л. П. Іванченко, В. М. Лисяка та інших.

Водночас в результаті аналізу наявної на сьогодні наукової літератури з окресленої тематики встановлено, що проблема ролі вчителя фізичної культури у оздоровленні школярів в загальноосвітньому навчальному закладі недостатньо висвітлена як предмет спеціального дослідження.

Мета дослідження. Теоретично обґрунтувати напрями, заходи та форми роботи вчителя фізичної культури щодо оздоровлення школярів.

Завдання дослідження. Узагальнення даних літературних джерел щодо особливостей оздоровчої роботи вчителя фізичної культури у сучасному загальноосвітньому навчальному закладі.

Виклад основного матеріалу дослідження. Займаючись дослідженням проблеми підготовки майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої роботи, Л.І Іванова довела, що багато вчителів загальноосвітніх установ, не володіючи в достатньому ступені необхідним рівнем знань, потрібних для розуміння сутності патологічних процесів, що відбуваються в організмі при різних захворюваннях, проявляють професійно необґрунтовану пасивність та інертність у цій важливій роботі, неохоче й з надмірною обережністю займаються з учнями, віднесеними за станом здоров'я до спеціальної медичної групи. Це істотно відбивається на рівні здоров'я ослаблених школярів [2].

Вищезазначене засвідчує, що потребує змін процес підготовки майбутніх учителів фізичної культури до оздоровчої діяльності в умовах загальноосвітнього навчального закладу та організація підвищення кваліфікації вже працюючих фахівців. Система підвищення кваліфікації педагогічних кадрів в закладах післядипломної педагогічної освіти вдосконалюється надто повільно або фактично відсутня. Робота ведеться, але їй бракує послідовності та цілеспрямованості [2].

Н. Ю. Крутогорська зазначає, що сучасна школа потребує вчителя з творчим науково-педагогічним мисленням, з високою професійною мобільністю, здатного працювати не лише на уроці фізкультури, а й поза межами класу, школи – під час проведення фізкультурно-масової, оздоровчої, спортивної роботи, готового до самостійного інноваційного пошуку. Якби інновації, реформи чи модернізації не проводились у сфері народної освіти, якби науково обґрунтовані шляхи перебудови не намічались, всі вони сходяться на особистості вчителя, оскільки не існує чудодійних систем. Існує вчитель, озброєний прогресивною системою, сформований як творча, соціально активна особистість, яка вміє творчо міркувати, професійно діяти, створювати суспільні цінності. Школа – жива клітина суспільного організму, а вчитель – її ядро. Звичайно, що для виконання цієї важливої освітньо-виховної місії «майбутній вчитель фізичної культури має бути високоосвіченою, всебічно розвиненою, здоровою людиною, яка неухильно дотримується й реалізує здоровий спосіб життя, а свої фахові знання, вміння та навички передає молоді на високому професійному рівні» [3, с. 154].

На думку В. І. Бабича, вчитель фізичної культури – особа найбільш активна та діяльна, відповідальна не тільки за проведення уроків, але і за фізичне виховання учнів взагалі, включаючи всі різновиди форм та методів, які використовуються в цій роботі, тому до його професійної підготовки висуваються особливі вимоги [1], а отже й підвищена відповідальність.

Проблемі професійної підготовки майбутніх вчителів фізичного виховання до формування в школярів високого рівня культури здоров'я присвячена праця К. О. Оглобліна [4]. Науковець вважає, що «вчитель фізичної культури є основною діючою особою у непереривній здоров'яформуючій освіті, де він не тільки виконує функції викладача фізкультури, але й виступає ідеологом становлення культури здоров'я дітей та підлітків» [4, с.16].

На основі аналізу наукової педагогічної літератури [1; 2; 3; 4] та нормативних документів [5], вчителя фізичної культури розглядаємо як особистість, що професійно підготовлена до викладання предмету «Фізична культура», покликана формувати культуру здоров'я учнів, є основним носієм цінностей фізичної культури, активним пропагандистом і персоніфікованим образом здорового способу життя та ефективного здійснення оздоровлення учнів.

Метою роботи вчителя фізичної культури, на нашу думку, є формування засобами фізичного виховання особистої фізичної культури учнів, яка є частиною загальної культури особистості і виявляється в культурі її здоров'я.

Цілком очевидно, що вчитель, як представник суспільства, своєю особистістю й діяльністю завжди впливав на хід історичного процесу, долю суспільства. Вчитель бере активну участь у формуванні суспільства, а, отже, повинен відчувати більшу відповідальність за його долю перед минулими, сучасними й майбутніми поколіннями людства.

Загальновідомо, що значною перешкодою в процесі фізичного виховання є невідповідність між закликами педагога і його особистим життям і переконаннями. Особистість вчителя-наставника повинна бути зразком для наслідування бо він виховує перш за все не тими чи іншими методами або прийомами, а впливом своєї особистості і індивідуально. Учитель, що відповідає цим вимогам, у важкий час життєвої невизначеності учня допоможе йому зрозуміти власні помилки, об'єктивно оцінити свій стан, разом намітити шляхи подальшого розвитку.

Особистість учителя є провідною в формуванні у школярів установок на використання форм і методів оздоровлення й розвиток мотиваційної сфери. Переконаність учителя фізичної культури в необхідності і доцільності організації оздоровчої діяльності школярів повинна проявлятися в його практичній діяльності, проте спроможність її здійснювати належним чином зумовлена наявними знаннями, спеціальною підготовкою, досвідом організації занять і фізкультурно-оздоровчих заходів з використанням як традиційних, так і нетрадиційних форм і методів оздоровлення.

З вищезазначеного можна зробити висновок, що сьогодні перед учителем фізичної культури в загальноосвітньому навчальному закладі постає нагальна проблема – зробити фізичне виховання процесом безперервної дії з метою оздоровлення школярів. Тобто, вчитель не має права обмежувати свою діяльність епізодичними заходами щодо фізичного виховання або тільки час від часу залучати до цього процесу інших осіб.

На порядок денний роботи вчителя фізичної культури час висуває питання про фізичне виховання школярів як систему загального обов'язкового навчання основам культури здоров'я, оздоровлення та гігієнічного виховання. У зв'язку з цим педагогу необхідно вирішувати низку завдань: як організувати уроки з ослабленими й такими, що мають відхилення від нормального стану здоров'я дітей; як зробити уроки привабливими, щоб стимулювати самовдосконалення учнів у оздоровчій діяльності; як узгодити і забезпечити інтереси батьків та школярів з питань фізичного виховання; які форми позаурочних занять і коли бажано використовувати, щоб вони, з одного боку, стали продов-

женням уроку, а з іншого боку – підготовкою до нього; як створити належну матеріальну базу для забезпечення ефективності фізичного виховання й оздоровлення дітей; як залучити до фізичного виховання весь педагогічний колектив, медичних працівників і громадські організації, актив; як реорганізувати свою власну педагогічну працю на валеологічній основі тощо.

Перераховані завдання можуть бути ефективно вирішені тільки в тому випадку, коли всі названі ланки органічно доповнюють одна іншу, утворюючи систему факторів постійного й цілеспрямованого впливу на школярів.

Робота вчителя фізичної культури під час навчання школярів передбачає проведення уроків фізкультури та основ здоров'я, що включають заняття в спеціальній медичній групі, педагогічний та медичний контроль за учнями під час занять, завдання для самостійного виконання вправ, методик оздоровлення тощо; здійснення педагогічного контролю під час проведення рухливих перерв; ведення активної пропаганди здорового способу життя особистим прикладом, участь у валеологічних, профілактичних заходах.

У позанавчальний час вчитель фізичної культури приймає участь у проведенні годин здоров'я, організовує фізкультурно-оздоровчі свята, спортивно-масові заходи, активний відпочинок школярів на свіжому повітрі, керує заняттями в спортивних секціях, працює в оздоровчих таборах під час шкільних канікул, надає консультації учням щодо використання методів оздоровлення.

Окремий напрям роботи вчителя фізичної культури спрямовано на роботу з батьками, яких він залучає до сумісного активного відпочинку з дітьми, бере участь у батьківських зборах, виконуючи просвітницьку, роз'яснювальну та консультаційну роботу щодо вибору, використання та нагляду за дітьми під час оздоровчих заходів удома.

З педагогами загальноосвітнього навчального закладу вчитель фізичної культури проводить консультаційні заходи щодо пропаганди здорового способу життя серед школярів, проведення фізкультхвилинок на уроках, використовуючи методи оздоровлення, залучає педагогічний колектив школи до здоровотворчої роботи щодо власного фізичного здоров'я.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Таким чином, розглядаємо найголовнішу сутність роботи вчителя фізичної культури: з одного боку, він виступає як учитель-предметник, проводячи уроки з «Фізичної культури», а з іншого – як організатор процесу фізичного виховання школярів, спрямовуючи зусилля всіх учасників цього процесу на досягнення важливої мети – оздоровлення школярів.

Великого значення надаємо провідному завданню сучасної професійної освіти у галузі фізичної культури – вихованню особистості вчителя, щиро стурбованому долею України, що володіє та вміє організовувати і використовувати на практиці форми і методи оздоровлення учнів, тобто вчитель-організатор загального оздоровчого процесу в загальноосвітньому навчальному закладі.

Перспективи подальших досліджень пов'язані із практичним впровадженням програм оздоровчої спрямованості у загальноосвітні навчальні заклади.

Література

1. *Бабич, В. І.* Професійна підготовка майбутніх учителів фізичного виховання до формування культури здоров'я школярів : дис.... кандидата пед. наук : 13.00.04 / В. І. Бабич. – Луганськ, 2006. – 315 с.
2. *Іванова, Л. І.* Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями загальноосвітніх навчальних закладів : дис. ... кандидата пед. наук : 13.00.04 / Л. І. Іванова. – К., 2007. – 376 с.
3. *Крутогорська, Н. Ю.* Підготовка майбутнього вчителя фізичної культури до виховної роботи в школі з формування здорового способу життя / Н. Ю. Крутогорська // Гуманізація навчально-виховного процесу : зб. наук. пр. – Слов'янськ, 2010. – Вип. І. – С. 40–51.
4. *Оглоблин, К. А.* Оперезающая стратегия подготовки педагогов физической культуры на основе непрерывного здоровьесформирующего образования : автореф. дисс. на соиск. научн. степ. доктора пед. наук : спец. 13.00.08 – теория и методика проф. образования / К. А. Оглоблин. – СПб., 2008. – 43 с.
5. Про систему організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних та позашкільних навчальних закладів : Наказ Міністерства освіти і науки України № 486 [Чинний від 2003.07.21] / Офіційний сайт Верховної Ради України. – Режим доступу : <http://zakon1.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi>.

References

1. *Babich, V. I.* Profesiyna pidgotovka maybutnih uchiteliv fizichnogo vihovannya do formuvannya kulturi zdorov`ya shkolyariv : dis.... kandidata ped. nauk : 13.00.04 / V. I. Babich. – Lugansk, 2006. – 315 s.
2. *Ivanova, L.I.* Pidgotovka maybutnih uchiteliv fizichnoyi kulturi do fizkulturno-ozdorovchoyi roboti z uchnyami zagalnoosvitnih navchalnih zakladiv : dis. ... kandidata ped. nauk : 13.00.04 / L. I. Ivanova. – K., 2007. – 376 s.
3. *Krutogorska, N. Yu.* Pidgotovka maybutnogo vchitelya fizichnoyi kulturi do vihovnoyi roboti v shkoli z formuvannya zdorovogo sposobu zhittya / N. Yu. Krutogorska // Gumanizatsiya navchalno-vihovnogo protsesu : zb. nauk. pr. — Slov`yansk, 2010. – Vip. I. – S. 40–51.
4. *Ogloblin, K. A.* Operezhayushchaya strategiya podgotovki pedagogov fizicheskoy kultury na osnove nepreryvnogo zdoroveformiruyushchego obrazovaniya : avtoref. diss. na soisk. nauchn. step. doktora ped. nauk : spets. 13.00.08 – teoriya i metodika prof. obrazovaniya / K. A. Ogloblin. – SPb., 2008. – 43 s.
5. Pro sistemu organizatsiyi fizkulturno-ozdorovchoyi ta sportivnoyi roboti doshkilnih, zagalnoosvitnih, profesiyno-tehnichnih ta pozashkilnih navchalnih zakladiv : Nakaz Ministerstva osviti i nauki Ukrayini № 486 [Chinniy vid 2003.07.21] / Ofitsiyiniy sayt Verhovnoyi Radi Ukrayini. – Rezhim dostupu : <http://zakon1.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi>

Ю. А. Лутовинов

Луганский колледж технологий машиностроения, (г. Луганск)

В. М. Лисенко

*Кременчугский национальный университет имени М. Остроградского,
(г.Кременчуг)*

В. Г. Олешко

*Национальный университет физического воспитания и спорта Украины,
(г.Киев)*

**СООТНОШЕНИЕ СРЕДСТВ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ
ГОДИЧНОГО МАКРОЦИКЛА ЮНЫХ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ
РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП ВЕСОВЫХ КАТЕГОРИЙ**

Ю. А. Лутовінов

Луганський коледж технологій машинобудування, (м. Луганськ)

В. М. Лисенко

*Кременчуцький національний університет імені М. Остроградського,
(м. Кременчук)*

В. Г. Олешко

*Національний університет фізичного виховання та спорту України,
(м. Київ)*

**СПІВВІДНОШЕННЯ ЗАСОБІВ ЗАГАЛЬНОГО ТА СПЕЦІАЛЬНОГО
СПРЯМУВАННЯ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ РІЧНОГО
МАКРОЦИКЛУ ЮНИХ ВАЖКОАТЛЕТІВ РІЗНИХ ГРУП
ВАГОВИХ КАТЕГОРІЙ**

Yu. A. Lutovinov

Lugansk Cooledg Thehnologyi Machinbulding, (Lugansk)

V. N. Lusenko

Kremenchuk M. Ostrohradskyi National University, (Kremenchuk)

V. G. Oleshko

National University of Physical Education and Sport of Ukraine, (Kiev)

**VARIOUS CORRELATIONS OF GENERAL AND SPECIAL PHYSICAL
TRAINING MEANS OF YOUNG WEIGHTLIFTERS OF DIFFERENT
WEIGHT CATEGORIES GROUPS IN THE PREPARATORY PERIOD
OF THE ANNUAL CYCLE**

Анотація. Представлено різне співвідношення засобів загального та спеціального напрямку юних важкоатлетів різних груп вагових категорій. Розглянуті тренувальні засоби у системі підготовки юних важкоатлетів. У дослідженні брали участь 36 спортсменів. Вік спортсменів 14–15 років Встановлено, що використання вправ загальної та спеціальної підготовки у тренуванні

спортсменів силових видів спорту способує розвитку та удосконаленню фізичної підготовки спортсменів.

Ключові слова: тренувальний процес, юний важкоатлет, вправи ЗФП та СФП, підготовчий період, різні групи вагових категорій.

Аннотация. Представлено различное соотношение общей и специальной подготовки юных тяжелоатлетов различных групп весовых категорий. Рассмотрены тренировочные средства в системе подготовки юных тяжелоатлетов. в исследовании принимали участие 36 спортсменов. Возраст спортсменов 14–15 лет. Установлено, что использование упражнений общей и специальной физической подготовки в тренировке спортсменов силовых видов спорта способствует развитию и совершенствованию физической подготовки спортсменов.

Ключевые слова: тренировочный процесс, юный тяжелоатлет, упражнения ОФП и СФП, подготовительный период, различные группы весовых категорий.

Summary. Present with various correlations of general and special physical training means of young weightlifters of different weight categories groups in the preparatory period of the annual cycle. Training remedies in a system of preparation of young weightlifters. the study involved 36 athletes. Athletes age 14 – 15 years. That draft on funds of general physical preparation and special physical preparation exercises in preparation of force kinds of sports promotes developing and perfecting of physical preparation of sportsmen.

Key words: young weightlifters, general and special physical training means, different weight categories groups, preparatory period.

Постановка проблеми в общем обзоре. Многолетняя подготовка охватывает длительный период становления спортсмена от новичка до мастера спорта международного класса. Важное значение для успешной реализации целей многолетней подготовки спортсменов в условиях спортивных детско-юношеских школ (ДЮСШ) и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) имеет использование передовых методов и методик обучения, тренировки и организации учебно-тренировочного и воспитательного процесса. Специалистами спорта изучались средства ОФП применяемые в контрольной и экспериментальной группах [2, 5, 6–9].

Анализ последних исследований и публикаций, в которых рассмотрено изучение данной проблемы. Анализ научно – методической литературы показал, что большинство авторов в тяжелой атлетике пытались обобщить показатели ОФП и СФП юных спортсменов [2, 3–5, 7, 8]. При этом во время изучения соотношения средств ОФП и СФП юных тяжелоатлетов в подготовительном периоде годичного макроцикла нами не выявлено подробного сравнения. Поэтому, на основании анализа научно-методической литературы, опроса тренеров и спортсменов, считаем, что наша проблема должна быть изучена.

Цель исследования – изучение соотношения средств общей и специальной подготовки в подготовительном периоде в общем объеме годичной работы.

Задачи исследования. Выявить, охарактеризовать и оценить соотношения средств общей и специальной подготовки в подготовительном периоде в общем объеме годичной работы.

Материал исследований. В исследовании принимали участие 36 юных тяжелоатлетов 14–15 лет, имеющих III-й спортивный разряд. Все юные тяжелоатлеты были распределены на группы весовых категорий: I – 38–44 кг, II – 45–55, III – 56–65 кг.

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

Результаты исследования. Многолетний тренировочный процесс характеризуется четко выраженной цикличностью [9], причем такой, при которой крупные тренировочные циклы соотносятся во времени с системой состязаний, строятся в соответствии с закономерностями обеспечения оптимальной подготовленности к основным из них. Циклы тренировки представляют собой относительно завершенную системно-повторяющуюся последовательность звеньев и стадий тренировочного процесса (занятий, этапов, периодов), чередующихся как бы в порядке кругооборота. В циклах строится весь тренировочный процесс – от его элементарных звеньев до крупных этапов многолетней тренировки. Соответственно различают: малые циклы, или микроциклы (в частности недельные), средние, или мезоциклы (часто они бывают околомесячными), и большие, или макроциклы (в частности, годичные и полугодовые). Циклы являются, таким образом, универсальной формой упорядочения тренировочного процесса, причем в спортивной практике их структура зависит от закономерностей развертывания полноценной подготовки к спортивным соревнованиям. Уяснить основы такой циклической структуры – значит, понять общий порядок построения спортивной тренировки. Именно на это нацеливает принцип цикличности в организации спортивно-тренировочный и соревновательной деятельности.

Объективной основой периодизации тренировки, по мнению Л. Матвеева [6], являются закономерности развития спортивной формы. Процесс ее развития имеет три фазы: приобретения, относительной стабильности, временной утраты спортивной формы. В соответствии с закономерностями развития спортивной формы годичный цикл тренировки спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный (период приобретения спортивной формы), соревновательный (период относительной стабилизации спортивной формы и реализации ее в спортивных достижениях), переходный (период временной утраты спортивной формы). В этих периодах планируется нагрузка различной величины специализированной направленности и координационной планирования тренировочных структур по утверждению сложно-

сти. Подготовительный период занимает, по мнению автора, центральное место в годичном цикле подготовки. Конечная функция тренировки в этом периоде состоит в том, чтобы обеспечить приобретение спортивной формы, которая гарантировала бы достижения результатов, соответствующих возможностям спортсмена в данном макроцикле.

Л. Матвеев [6] подчеркивает, что удельный вес общей подготовки всегда намного превышает удельный вес специальной подготовки, т. к. их конкретные пропорции существенно зависят от уровня предварительной подготовленности спортсмена, специализации, спортивного стажа и других обстоятельств. По мнению автора, специальная подготовка на первом этапе создает специфические предпосылки спортивной формы, обеспечивая развитие отдельных компонентов специальной тренированности, освоение и перестройку навыков и умений, входящих в состав техники и тактики избранного вида спорта. Основными средствами служат избирательно направленные специально-подготовительные упражнения. Слишком частое воспроизведение соревновательных действий в том самом виде, в каком они были освоены в предыдущем макроцикле тренировки, здесь нецелесообразно, поскольку это лишь закрепляло бы старые навыки и тем самым ограничивало бы возможности продвижения на новый уровень спортивного мастерства.

По утверждению ряда авторов [1, 10] (тренировка на специально-подготовительном этапе перестраивается так, чтобы обеспечить непосредственное становление спортивной формы. Ее фундаментальные предпосылки, заложенные на первом этапе, должны быть оптимизированы и сведены воедино, как гармонические компоненты готовности спортсмена к целевым (в текущем макроцикле) достижениям. Исходя из этого, все содержание тренировки сосредотачивается преимущественно на развитии специальной тренированности, специфической работоспособности, углубленном освоении, а также совершенствовании избранных технических и тактических навыков в том виде, в каком они будут применяться в предстоящих основных состязаниях. Одновременно проводится специальная психическая подготовка к этим состязаниям.

Следует учитывать, что каждая из сторон подготовленности зависит от степени совершенства других ее сторон, определяется ими и, в свою очередь, определяет их уровень. Например, техническое совершенствование спортсмена зависит от уровня развития различных двигательных качеств – силы, быстроты, гибкости, координационных способностей.

Физическая подготовленность спортсмена тесно связана с его спортивной специализацией. В одних видах спорта и их отдельных дисциплинах спортивный результат определяется, прежде всего, скоростно-силовыми возможностями, уровнем развития анаэробной производительности; в других – аэробной производительностью, выносливостью к длительной работе; в третьих – скоростно-силовыми и координационными способностями; в четвертых – равномерным развитием различных физических качеств.

Средства спортивной тренировки – разнообразные физические упражнения, прямо или опосредованно влияющие на совершенствование мастерства

спортсменов. Состав средств спортивной тренировки формируется с учетом особенностей конкретного вида спорта, являющегося предметом спортивной специализации.

Средства спортивной тренировки (физические упражнения) условно могут быть подразделены на четыре группы: общеподготовительные, вспомогательные, специально-подготовительные, соревновательные.

Спортивная форма, по данным ряда авторов [10], непосредственно создается в процессе и в результате выполнения упражнений, которые вначале частично моделируют, а затем полностью воспроизводят во всех деталях предстоящие соревновательные действия. Поэтому, как ни велико значение общей подготовки, на втором этапе подготовительного периода ее удельный вес уменьшается, а удельный вес специальной подготовки соответственно возрастает (ориентировочно он составляет 60–70 % и более от всего времени, отводимого на тренировку). Измеряется также состав средств специальной подготовки – постепенно увеличивается доля соревновательных упражнений в их целостных модельно-тренировочных и собственно-соревновательных формах.

Исследования ряда авторов показывают [6, 7], что в учебно-тренировочном процессе различают занятия по общей подготовке и специальные занятия, основная задача которых – преимущественно специальная физическая, техническая, тактическая подготовка. Совершенствование в избранном виде спорта в подготовительном периоде проходит на фоне большой работы, направленной на улучшение всестороннего физического развития спортсмена, на повышение функциональных возможностей организма и овладение техникой избранного вида спорта, на развитие физических качеств и волевую закалку.

Приведено примерное соотношение средств общей и специальной физической подготовки в процессе многолетней тренировки спортсменов (в %).

Таблица 1 – Примерное соотношение средств общей и специальной физической подготовки в процессе многолетней тренировки спортсменов (в %)

Вид подготовки	Год занятий							
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	7-й	8-й
ОФП	70	70	60	60	50	50	40	40
СФП	30	30	40	40	50	50	60	60

Анализ показывает, что соотношение тренировочных средств в процессе тренировки существенно варьируется в зависимости от индивидуальных особенностей, спортивной квалификации спортсменов и периода подготовки.

Приведен примерный вариант распределения тренировочной нагрузки на этапах ОФП и СФП по Платонову В. Н. (2004), [7] (табл. 2).

Анализ таблицы 2 показывает, что в процессе исследовательской деятельности выявлена тренировочная нагрузка, которая может быть малой,

средней, большой и максимальной. По мнению автора для малой тренировочной нагрузки характерна работа до 50–60 % от лучшего результата, для средней – до 70–80 %, для большой – до 90 % и максимальной – свыше 90 %. Автором предлагается несколько вариантов соотношения ОФП и СФП для тяжелоатлетов по трем видам тренировочной нагрузки (малой, средней, и большой), где при средней нагрузке в тренировочном уроке существуют три варианта нагрузки: средняя нагрузка по ОФП (Со) и средняя нагрузка по СФП (Сс), т. е. Со + Сс; малая нагрузка по ОФП (Мо) и средняя по СФП (Сс), т. е. Мо + Сс; большая по СФП (Мс), т. е. Бо + Мс.

Таблица 2 – Примерный вариант распределения тренировочной нагрузки на этапах ОФП и СФП

Тренировочная нагрузка	Варианты		
	1	2	3
Малая (М)	Мо + Мс	-	-
Средняя (С)	Со + Сс	Мо + Сс	Бо + Мс
Большая (Б)	Бо + Сс	Со + Бс	Бо + Бс

Примечание. «о» – общая физическая и «с» – специальная физическая подготовка.

Анализ полученных результатов, а также результатов, приведенных в исследованиях ведущих специалистов, показывает, что показатели тренировочной работы (КПШ) в конце подготовительного периода у юных тяжелоатлетов различных групп весовых категорий имеют тенденцию к увеличению с повышением групп весовых категорий – на 0,24 % ($p < 0,05$) и 0,46 % ($p < 0,05$). Следует указать, что результаты роста объема (КПШ) были неодинаковы в каждой группе в конце подготовительного периода и зависели от массы тела спортсменов.

Показатели тренировочной работы по группам упражнений в конце подготовительного периода юных тяжелоатлетов различных групп весовых категорий увеличивается с повышением групп весовых категорий: в рывке и рывковых упражнениях – на 0,7 % ($p < 0,05$) и 1,5 % ($p < 0,05$); толчке и толчковых упражнениях – на 0,7 % ($p < 0,05$) и 1,3 % ($p < 0,05$); в приседаниях со штангой на плечах – на 1,7 % ($p < 0,05$) и 5,3 % ($p < 0,05$). Анализ, также свидетельствует, что в конце подготовительного периода юных тяжелоатлетов самые высокие данные наблюдались у спортсменов третьей группы весовой категории.

Результаты можно объяснить более высокими физическими возможностями тяжелоатлетов, масса тела которых была больше.

Показатели объема рывка и рывковых упражнений по группам весовых категорий составляли – 19,8 %, 19,9 % и 20,0 %; толчка и толчковых упражнений – 21,8, 21,9 и 22,0 %; приседаний со штангой на плечах – 20,4, 20,7 и 21,4 %, что подтверждает исследования ведущих специалистов.

Оценка данных показывает, что в зоне интенсивности до 79 % в третьей группе весовых категорий юных тяжелоатлетов подъемов штанги больше, чем в

первой и второй – на 1,0 и 0,6 % ($p < 0,05$). В зоне интенсивности 80–95 % в третьей группе весовых категорий юных тяжелоатлетов подъемов штанги больше, чем в первой и второй – на 1,0 % ($p < 0,05$) и 0,2 % ($p > 0,05$); зоне интенсивности 96 % и более в третьей группе весовых категорий юных тяжелоатлетов подъемов штанги больше, чем в первой и второй – на 7,6 % ($p < 0,05$) и 3,6 % ($p < 0,05$), что подтверждает исследования ведущих специалистов [2, 7–9].

А. Романчук [5] приводит соотношение рывка и рывковых упражнений в мезоциклах подготовительного периода годового макроцикла юных тяжелоатлетов. Анализ ученого показывает, что объем рывка незначительно снижался с первого до второго мезоцикла – на 3,0 %, потом в третьем мезоцикле незначительно увеличивался – на 2,8 %, что подтверждает исследования ведущих специалистов. Также приведен объем тренировочной работы в толчке и толчковых упражнениях в подготовительном периоде годового макроцикла юных тяжелоатлетов различных групп весовых категорий. Оценка данных показывает, что в зоне интенсивности до 79 % в третьей группе весовых категорий юных тяжелоатлетов подъемов штанги больше, чем в первой и второй – на 0,5 и 0,2 % ($p < 0,05$). В зоне интенсивности 80–95 % в третьей группе весовых категорий юных тяжелоатлетов подъемов штанги больше, чем в первой и второй – на 1,2 % ($p < 0,05$) и 0,6 % ($p < 0,05$); зоне интенсивности 96 % и более в третьей группе весовых категорий юных тяжелоатлетов подъемов штанги больше, чем в первой и второй – на 11,0 % ($p < 0,05$) и 7,6 % ($p < 0,05$), что подтверждает исследования ведущих специалистов. Анализ объема толчка и толчковых упражнений юных тяжелоатлетов в подготовительном периоде показывает, что процент подъемов в толчке составляет – 73,07 %, толчковых упражнений – 26,93 %, что подтверждает исследования ведущих специалистов [2, 7–9].

В зоне интенсивности до 79 % в третьей группе весовых категорий юных тяжелоатлетов с различным соотношением средств ОФП и СФП (25 и 75 %, 75 и 25 %, 50 и 50 %) подъемов штанги больше, чем в первой и второй – на 2,6 и 0,9 % ($p < 0,05$). В зоне интенсивности 80–95 % в третьей группе весовых категорий юных тяжелоатлетов подъемов штанги больше, чем в первой и второй – на 2,6% ($p < 0,05$) и 1,8 % ($p < 0,05$); зоне интенсивности 96 % и более в третьей группе весовых категорий юных тяжелоатлетов подъемов штанги больше, чем в первой и второй – на 1,0 % ($p < 0,05$), что подтверждает исследования ведущих специалистов [2, 5, 8, 9].

Полученные результаты показали, что более половины тренировочной нагрузки составляли скоростные упражнения, почти четверть от объема тренировки занимали скоростно-силовые упражнения и еще менее – силовые упражнения.

Таким образом, анализ тренировочной работы показал, что наибольшее повышение уровня тренированности и развитие спортивной формы происходило при использовании средств общей и специальной направленности, что характеризовалось в подготовительном периоде годового макроцикла юных тяжелоатлетов.

Нами была рассмотрена содержательная эффективность использования средств общей и специальной направленности юных тяжелоатлетов различных групп весовых категорий в мезоциклах подготовительного периода годовичного макроцикла. Приведена динамика показателей физического развития и ОФП юных тяжелоатлетов различных групп весовых категорий в подготовительном периоде годовичного макроцикла

Выводы. В теории и практике тяжелой атлетике еще недостаточно освещена проблема подбора средств физической подготовки, что снижает эффективность подготовки. Рассмотрены тренировочные средства в системе подготовки юных тяжелоатлетов. Исследованы показатели тренировочной работы юных тяжелоатлетов различных групп весовых категорий. Выявлена содержательная эффективность применения средств общей и специальной направленности юных тяжелоатлетов различных групп весовых категорий в мезоциклах разных типов подготовительного периода годовичного макроцикла.

Дальнейшие исследования предусматривают анализ вопросов, которые касаются изучения других проблем подготовки тяжелоатлетов различных возрастных и весовых групп.

Литература

1. *Выдрин, В. М.* Современные проблемы теории физической культуры как вида культуры : учебное пособие / В. М. Выдрин. – СПб. : СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2001. – 76 с.
2. *Дворкин, Л. С.* Подготовка юного тяжелоатлета : учебное пособие / Л. С. Дворкин. – М. : Советский спорт, 2006. – 396 с.
3. *Лутовинов, Ю. А.* Оцінка показників тренувальної роботи у підготовчому періоді річного макроциклу юних важкоатлетів різних груп вагових категорій / Ю. А. Лутовинов // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. – Т. 4. – Чернігів, 2014. – С. 109–111.
4. *Лутовинов, Ю. А.* Экспериментальное обоснование тренировочной работы в подготовительном периоде годовичного макроцикла юных тяжелоатлетов / Ю. А. Лутовинов // Проблемы оздоровительной физической культуры и физической реабилитации : моногр. / под ред. А. П. Романчука, В. В. Клапчука. – Одесса : издатель Букаев Вадим Викторович, 2015. – 252 с. – С. 185 – 197.
5. *Лутовинов, Ю. А.* Физическая подготовка юных тяжелоатлетов в годовичном макроцикле [Текст] : монография / Ю. А. Лутовинов, В. Д. Мартын, В. Н. Лысенко. – Львов, СПОЛОМ, 2016. – 80с.
6. *Матвеев, Л. П.* Общая теория спорта : учебная книга для завершающих уровней высшего физкультурного образования / Л. П. Матвеев. – М. : 4-й филиал Воениздата, 1997. – 304 с.
7. *Медведев, А. С.* Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике : учебное пособие для тренеров / А. С. Медведев. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 272 с.
8. *Олешко, В. Г.* Підготовка спортсменів у силових видах спорту : навчальний посібник / В. Г. Олешко. – К. : ДІА, 2011. – 444 с.

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

10. Теория и методика спорта / под общ. ред. д-ра пед. наук, проф. Ф. П. Сусллова, д-ра пед. наук, проф. Ж. К. Холодова. – М., 1997. – 416 с.

References

1. *Vidrin, V. M.* (2001) Contemporary problems theory physical culture how appearance culture: teaching aids / V. M. Vidrin. – SPb.: SPbGAFK im. Lesgafta. [in Russian].

2. *Dvorkin, L. S.* (2006) Training of young weightlifters [textbook for high educational] – Moscow: Sovetskiy sport [in Russian].

3. *Lutovinov, Yu. A.* (2014) Estimation of rates of training work of young weightlifters of the different groups of weight categories of annual macrocycle pre-season [Proceedings of Chernigov National University]. – v. 4. – pp. 109–111. [in Ukraine].

4. *Lutovinov, Yu. A.* (2015) Experimental reasoning of efficiency of training work for young weightlifters of different groups in weight categories of in pre-season of annual macrocycle. Monographic. Under editorship A. P. Romanchyk. – Pp. 185–197. [in Ukraine].

5. *Lutovinov, Yu. A., Martyn V. D., Lysenko V.N* (2016) Physical preparedness of young weightlifters in annual macrocycle. Monographic. Lvov, SPOLOM. [in Ukraine].

6. *Matveev, L. P.* (1997) Common theory sports : teaching book for completion levels higher physical education/ – Moscow: branch Military publisher [in Russian].

7. *Medvedev, A. S.* (1988). System mnogoletney trenirovki weightlifting athletic [System of long-term training of weightlifters]. – Moscow: Fizkultura i sport [in Russian].

8. *Oleshko, V. H.* (2011) Preparation of athletes in strength sports [Study guide]. Kyiv: DIA [in Ukraine].

9. *Platonov, V. N.* (2004) Training system of athletes in Olympic sport. General theory and its practical applications. – Kyiv: Olympic literature [in Ukraine].

10. *F.P. Syslov, J. K. Holodov* (1997) Theory and methodical sports. – M. [in Russian].

РОЗДІЛ 4 ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

УДК 159.923.2: 378.17

Ящишина Ю. М.

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

Алексеичук І. С.

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

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я В СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ

Ящишина Ю. Н.

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

Алексеичук И. С.

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

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ В СТУДЕНЧЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

Yaschishina J.

*Donbass State Engineering Academy
(Kramators'k, Ukraine)*

Alekseychuk I.

*Donetsk national medical university
(Kramators'k, Ukraine)*

DEVELOPMENT FEATURES OF COLLEGE STUDENTS' MENTAL HEALTH

Анотація. У статті представлено результати експериментального дослідження особливостей розвитку психічного здоров'я студентської молоді, що відображають певні резерви їх особистісних та соціальних ресурсів. Відносно встановленого інтегрального показника психічного здоров'я – загального показника осмисленості життя – визначено два рівні (достатній та недостатній) та два типи (життєвої активності та життєвої пасивності) психічного здоров'я студентської молоді, складено їх характеристики.

Ключові слова: психічне здоров'я, студентська молодь, загальна осмисленість життя, рівні, типи психічного здоров'я.

Аннотация. В статье представлены результаты экспериментального исследования особенностей развития психического здоровья студенческой молодежи, которые отражают определённые резервы их личностных и социаль-

ных ресурсов. Относительно установленного интегрального показателя психического здоровья – общего показателя осмысленности жизни – выделены два уровня (достаточный и недостаточный) и два типа (жизненной активности и жизненной пассивности) психического здоровья студенческой молодёжи, составлены их характеристики.

Ключевые слова: психическое здоровье, студенческая молодёжь, общая осмысленность жизни, уровни, типы психического здоровья.

Summary. The article presents the results of experimental studies of the levels of students' mental health, which reflect certain provisions of their personal and social resources. Relative to the determined integral index of mental health - the total meaningfulness of life – two levels are distinguished (adequate and inadequate) and two types (of vitality activity and passivity) of students' mental health and their characteristics are revealed.

Key words: mental health, college students, overall meaningfulness of life, levels and types of mental health.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Психічне здоров'я у сучасних умовах виступає значущою умовою як досягнення успіхів у навчально-виховному процесі вищого закладу освіти, так і розвитку особистості у цілому. Відсутність належного здоров'язберігаючого освітнього простору дуже часто стає причиною погіршення здоров'я, втрати інтересу до навчання, внутрішніх конфліктів тощо. Вирішення цього завдання потребує побудови освітнього процесу з урахуванням здоров'язберігаючих принципів та технологій, покращання якості психогігієнічного виховання молоді. Це, насамперед, передбачає створення належного психолого-педагогічного супроводу процесу сприяння розвитку психічного здоров'я студентської молоді під час навчання у виші. Тому актуальними є пошук нових підходів освітньої діяльності, розробка інноваційних технологій, спрямованих на збереження та розвиток психічного здоров'я студентства.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми. Узагальнення сучасних наукових положень проблеми розвитку психічного здоров'я в студентському віці (Л. Балабанова, О. Васильєва, Ж. Вірна, С. Савченко, Т. Титаренко, Н. Шевченко, Т. Яценко та інших) надало можливість розробити структурну модель дослідження психічного здоров'я студентської молоді, що складається з вивчення двох векторів:

- *індивідуально-особистісного*, який об'єднує ціннісно-смысловий, що є домінуючим у цій структурі, характерологічний та регуляторний компоненти;
- *соціального*, який спрямований на дослідження впливу мезо- та мікросоціального середовища під час навчальної діяльності у вищому закладі освіти з урахуванням вікових соціально-психологічних утворень, особливостей статі, місця проживання, впливу мікросоціального середовища.

Мета і завдання дослідження. На основі проведеного дослідження провести аналіз особливостей розвитку психічного здоров'я у студентському віці та за результатами дослідження визначити групу значущих с особистісних

та соціальних чинників, які впливають на розвиток психічного здоров'я студентства. Встановити взаємозв'язок соціальних та особистісних чинників у їхньому впливі на розвиток психічного здоров'я студентства.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналізу емпірично отриманих даних підлягало 46 показників психічного здоров'я студентської молоді, які відображають індивідуально-психологічні особливості досліджуваних. У експериментальному дослідженні взяли участь студенти 1 – 5-х курсів (N = 553). У ході проведеного експериментального дослідження було виділено рівні розвитку психічного здоров'я студентської молоді та складено їх характеристики. Розподіл студентів за рівнями розвитку психічного здоров'я здійснено на основі проведеного математично-статистичного аналізу розкиду індивідуальних показників особистісної та соціальної сфер відносно визначеного у ході дослідження інтегрального критерію психічного здоров'я – загального показника осмисленості життя. Тому наявність чи відсутність осмисленості життя буде проявлятися в життєвій активності чи життєвій пасивності та відповідатиме різним типам психічного здоров'я. Отже, під час експериментального дослідження було виділено *два рівні розвитку психічного здоров'я студентської молоді*: перший рівень – достатній та другий – недостатній (табл. 1).

Таблиця 1 – Рівні та типи психічного здоров'я студентської молоді

Рівень психічного здоров'я		Тип психічного здоров'я	
I	Достатній	Життєвої активності	Творчий
			Стабільний
II	Недостатній	Життєвої пасивності	Нестабільний
			Межовий (критичний)

Достатній рівень розвитку психічного здоров'я мають студенти, які характеризуються таким рівнем розвитку особистісної та соціальної сфери, що виступає достатнім ресурсом для успішної реалізації їх внутрішньо-особистісного та соціального потенціалу у відповідності до вимог навчальної діяльності у вищій школі. *Недостатній рівень* розвитку психічного здоров'я властивий студентам, які мають такий рівень розвитку особистісної та соціальної сфери, що не забезпечує їм достатню можливість успішно реалізовувати свій внутрішньо-особистісний та соціальний потенціал під час навчання у вищому закладі освіти. Аналіз отриманих даних дозволив виділити в межах двох рівнів розвитку психічного здоров'я студентської молоді *два типи психічного здоров'я*, які вказують на різноманіття модифікацій показників особистісної та соціальної сфер: тип *життєвої активності*, який відповідає достатньому рівню, та тип *життєвої пасивності*, який відноситься до недостатнього рівня розвитку психічного здоров'я (табл. 1). Зазначені типи психічного здоров'я вказують на якісні відмінності внутрішніх (особистісних) та зовнішніх (соціальних) ресурсів психічного здоров'я відносно визначеного під час досліджен-

ня інтегрального показника психічного здоров'я – загального рівня осмисленості життя. Порівняльний аналіз показників індивідуальних властивостей особистісної та соціальної сфер досліджуваної вибірки дозволив скласти наступні характеристики рівнів та типів розвитку психічного здоров'я студентства.

Достатній рівень розвитку психічного здоров'я становлять 76 % студентів, які характеризуються показниками на рівні середніх, вище за середніх та високих значень особистісних та соціальних чинників, що детермінують психічне здоров'я студентської молоді. Цей рівень відповідає типу психічного здоров'я, який відносно інтегрального показника – осмисленості життя – визначено як *тип життєвої активності*. Тип психічного здоров'я «*життєва активність*» має дві модифікації індивідуальних властивостей особистісної та соціальної сфер. Першу модифікацію властивостей особистісної та соціальної сфер склала група з 26 % студентів, яка характеризується найбільш високим розвитком сенсожиттєвих орієнтацій, прагненням до самоактуалізації, зрілістю регуляторної сфери (високим самоконтролем і помірною тривожністю), задоволеністю соціальним мікросередовищем. Це підтверджується числовими характеристиками особистісної та соціальної сфер у цій групі студентів.

Першу модифікацію індивідуальних властивостей особистісної та соціальної сфер ми віднесли до *творчого* типу розвитку психічного здоров'я. Студенти, що відносяться до *творчого типу* розвитку психічного здоров'я, відрізняються високим рівнем прагнення до саморозвитку та самореалізації. Сформованість уявлень про загальнолюдські цінності підтверджує їх прагнення до гармонійного буття та доброзичливих відносин з оточенням. Вони відчувають високу потребу в пізнанні та нових враженнях. Висока орієнтація в часі свідчить про інтегрованість відносин із зовнішнім світом. Цілеспрямовані, незалежні, автономні та спонтанні у своїх проявах. Це дозволяє їм звільнитися від стереотипів та стандартів поведінки, творчо відноситися до життя, але вони не завжди можуть адекватно сприйматися оточенням. Крім того, цій групі властиві амбітність та впевненість, про що свідчить позитивне самовідношення та високий рівень аутосимпатії; сформована регуляторна сфера, самоконтроль емоцій та поведінки; відповідальна поведінка у сферах діяльності. Вони почувають себе досить комфортно в сім'ї, в оточенні близьких друзів та одногрупників. Усе це свідчить про достатню гармонію внутрішнього та зовнішнього світу цієї групи студентів, що є резервом у подальшому розвитку психічного здоров'я та самореалізації.

Другу модифікацію склала група з 50 % студентів, яка відрізняється середніми показниками складових ціннісно-сислової сфери, вище за середній рівень прагнення до самоактуалізації та більшість її складових і середній рівень більшості показників сфери саморегуляції. Показники задоволеності соціальним мікросередовищем у цій групі на рівні понад середній. Збалансованість внутрішніх та зовнішніх процесів дозволяє віднести цю групу до *стабільного типу* розвитку психічного здоров'я. Студенти зі *стабільним типом* розвитку психічного здоров'я мають середній рівень осмисленості життя та усвідомлення власних життєвих планів і перспектив. Вони характеризуються позити-

вним самовідношенням, упевненістю у своїх силах, бажанням реалізовувати власні можливості та прагненням позитивних стосунків з іншими людьми. Достатня емоційна стійкість та самоконтроль указують на зрілість регуляторної сфери, що забезпечує їм можливість долати життєві труднощі. Але їх поведінка на відміну від попередньої групи, фруструється соціальними нормами та стереотипами. Вони більш ригідні та прагматичні, тому менш здатні до самовираження. Це не завжди дозволяє реалізовувати власні бажання, орієнтуючись на зовнішні стандарти. Студенти, що були віднесені до цієї групи, задоволені навколишнім середовищем, відчують підтримку оточення та вважають своє життя досить щасливим. Це вказує на внутрішнє психологічне благополуччя групи.

Недостатній рівень розвитку психічного здоров'я характеризується низькими, нижче за середній та середніми значеннями показників особистісних та соціальних чинників, що детермінують розвиток психічного здоров'я студентської молоді. Цей рівень складає група з 24 % студентів. Недостатній рівень розвитку психічного здоров'я відносно інтегрального показника – загального рівня осмисленості життя – відповідає типу *життєвої пасивності*. У межах цього типу також можна виділити дві модифікації індивідуальних властивостей особистісної та соціальної сфер.

Першу модифікацію властивостей становить група з 22 % студентів, яка відрізняється сформованістю ціннісно-сислової сфери на рівні нижче за середній показник та задовільному рівні складових прагнення до самоактуалізації. Рівень задоволеності соціальним мікросередовищем у цій групі визначається на середньому та нижче за середній рівнях. Група демонструє недостатню задоволеність обраною професією та недостатню задоволеність спілкуванням з найближчим оточенням. Виділяється незрілість регуляторної сфери: підвищене почуття провини, конформізм та недостатня емоційна стійкість, високий рівень особистісної тривожності. Тому такий тип психічного здоров'я проявляє ознаки *нестабільного типу*, оскільки має дестабілізуючі ознаки показників особистісної та соціальної сфер. Студентів з *нестабільним типом* психічного здоров'я відрізняє середній рівень розвитку складових ціннісно-сислової сфери та самоактуалізації на фоні несформованості індивідуальних регуляторних характерологічних властивостей. Їм властиві тривожність, напруга, схильність до почуття провини, знижена відповідальність. Тому дії часто носять імпульсивний, неконструктивний характер. Мають недостатньо внутрішніх ресурсів, щоб справлятися з життєвими труднощами та витримувати емоційні навантаження. Це, безумовно, буде впливати як на реалізацію поставлених цілей, так і на відносини з іншими людьми. Вони недооцінюють свої можливості, знання та здібності, бояться виявити себе, тому потребують зовнішньої підтримки. Але таку підтримку одержують недостатньою мірою: не мають належну психологічну підтримку в сім'ї та не завжди задоволені спілкуванням у колі друзів та приятелів. У відносинах з іншими людьми виявляють недостатню ініціативу та сміливість поведінки, орієнтуються на думку референтної групи. Отже, цілком оптимальні ресурси ціннісно-сислової сфе-

ри цієї групи не знаходять свого достатнього розвитку у зв'язку з незрілістю регуляторних властивостей. Порушення балансу внутрішніх ресурсів неодмінно призводить до порушення балансу із зовнішнім світом. Цей тип психічного здоров'я не забезпечується повноцінним резервом особистісних та соціальних ресурсів, тому його не можна вважати достатнім для подальшого розвитку психічного здоров'я.

Другу модифікацію властивостей склала група з 2 % студентів, яка характеризується низьким рівнем показників ціннісно-сміслової сфери, образу Я, низькими або нижче за середній показниками прагнення до самоактуалізації. Група відрізняється несформованістю регуляторно-особистісних властивостей характеру: емоційна нестійкість, невпевненість, низький самоконтроль, високі рівні особистісної тривожності та почуття провини. Відмічаються високі показники гнучкості, що свідчить про несамостійність у прийнятті рішень та конформну поведінку. Рівень задоволеності соціальним мікросередовищем на рівні нижче за середній та на низькому рівні відмічаються найменші показники задоволеності найближчим оточенням. Цей тип розвитку психічного здоров'я можна визначити як *межовий* або *критичний*. Студенти з *межовим* (*критичним*) типом психічного здоров'я характеризуються несформованістю життєвих перспектив, незадоволеністю процесом життя та самореалізацією. Вони не мають можливості вільно приймати рішення та будувати своє життя у відповідності до власних уявлень та планів, тому що фрустровані невірою у власні сили і залежністю від інших. Рішення зазвичай приймають усупереч своїм бажанням або задумане залишається нереалізованим. Комплекс власної недостатності та негативне самовідношення перешкоджає самовираженню в діяльності та спілкуванні з оточенням. Студенти відрізняються емоційною незрілістю, тому не відчують у собі сили протидіяти життєвим труднощам. Реагують на стресові ситуації станом тривоги, напруги та нервозності, як наслідок – емоційні та невротичні порушення. Це може стати причиною афективних та депресивних розладів, несформованості мотивів поведінки. Студенти з межовим (критичним) типом психічного здоров'я не відчують достатньої підтримки сім'ї, друзів, студентської групи, не задоволені своїми досягненнями в навчанні, соціальним статусом у групі. Життєва пасивність, що проявляється залежно від оточення, невміння відстоювати свою точку зору, контролювати своє життя та протидіяти зовнішнім впливам відносять цю групу до недостатнього рівня розвитку психічного здоров'я, що межує з розладами психічного здоров'я.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Студентський період – це достатньо короткий період, але сензитивний період, який суттєво впливає на подальший розвиток особистості. Тому питання розвитку психічного здоров'я студентської молоді у сучасних умовах підвищеної стресогенності та їх впливу на психічне здоров'я студентів набуває все більшої актуальності, а формування у студентів психологічної культури є важливим чинником його укріплення. Отже, виникає необхідність перегляду ставлення у системі вищої освіти до проблеми психічного здоров'я молоді та визначення оптима-

льних шляхів його збереження та надасть змогу психологу під час організації психолого-педагогічного супроводу навчально-виховного процесу у вищому закладі освіти прогнозувати як особливості подальшого розвитку психічного здоров'я студентів, так і особистісного розвитку в цілому.

Література

1. *Карвасарский, Б. Д.* Психотерапия / Б. Д. Карвасарский. – [3-е изд.] – С Пб. : Питер, 2008. – 679 с.
2. *Яцишина, Ю. М.* Впровадження здоров'язберігаючих технологій в систему управління освітнім процесом ВНЗ // Ю. М. Яцишина // Гуманізація навчально-виховного процесу: збірник наукових праць / заг. ред. проф. В. І. Сипченка). – Вип. LXXIII – Слов'янськ : ДДПУ, 2015. – С. 122–128
3. *Яценко, Т. С.* Теорія і практика групової психокорекції: Активне соціально-психологічне навчання : навч. посіб. / Т. С. Яценко. – К. : Вища школа, 2004. – 680 с.

References

1. *Karvasarskiy, B. D.* Psihoterapiya / B. D. Karvasarskiy. – [3-e izd.] – SPb. : Piter, 2008. – 679 s.
2. *Yashchyshyna Yu. M.* Vprovadzhennya zdorov«yazberihayuchykh tekhnolohiy v systemu upravlinnya osvitim protsesom VNZ // Yu. M. Yashchyshyna // Humanizatsiya navchal'no-vykhovnoho protsesu: zbirnyk naukovykh prats' / za zahal. red. prof. V. I. Sypchenka. – Vyp. LXXIII – Slov«yans'k : DDP, 2015. – S. 122–128.
3. *Yatsenko T. S.* Teoriya i praktyka hrupovoyi psikhokorektsiyi: Aktyvne sotsial'no-psykholohichne navchannya : navch. posib. / T. S. Yatsenko. – K. : Vyshcha shkola, 2004. – 680 s.

А. Н. Погорлецки

*Государственный университет физического воспитания и спорта
(г. Кишинев, Республика Молдова)*

Р. Д. Узун

*Центр физической реабилитации «KINETO+»
(г. Кишинев, Республика Молдова)*

РЕЗУЛЬТАТЫ ПРИМЕНЕНИЯ БОС-ТЕРАПИИ В РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ СО СКОЛИОЗОМ

A. N. Pogorlețchi

*Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport
(mun. Chișinău, Republica Moldova)*

R. D. Uzun

*Centru de Reabilitare Fizică «KINETO+»
(mun. Chișinău, Republica Moldova)*

REZULTATELE APLICĂRII METODEI BIOFEEDBACK ÎN REABILITAREA COPILOR CU SCOLIOZĂ

A. N. Pogorlețchi

*The State University of Physical Education and Sport
(Chisinau, Republic of Moldova)*

R. D. Uzun

*Physical Rehabilitation Center «KINETO+»
(Chisinau, Republic of Moldova)*

THE RESULTS OF APPLYING THE BIOFEEDBACK METHOD IN RE- HABILITATION OF CHILDREN WITH SCOLIOSIS

Аннотация. В статье приводятся результаты применения разработанной кинетотерапевтической программы на основе БОС-терапии девочек 11–13 лет со сколиозом I степени. Выявлено достоверное улучшение показателей координации, равновесия и выраженности сколиотической деформации в основной группе по сравнению с контрольной.

Ключевые слова: сколиоз, реабилитация, БОС-терапия, равновесие, координация, функциональное обследование.

Rezumat. În articol sunt relatate rezultatele aplicării programei kinetoterapeutice de reabilitare, elaborată pe baza metodei biofeedback pentru fetele cu vârsta cuprinsă între 11 – 13 ani care au fost diagnosticate cu scolioză de gradul I. S-a constatat o îmbunătățire considerabilă a coordonării și echilibrului în grupa experimentală. De asemenea s-au observat rezultate îmbucurătoare în corecția bolii scoliotice.

Cuvinte cheie: boala scoliotică, reabilitarea, kinetoterapie, biofeedback, echilibrul, stare funcțională.

Summary. The article presents the results of applying physical therapy rehabilitation program, developed on the basis of biofeedback method for girls aged between 11–13 years who were diagnosed with grade 1 scoliosis. There was a considerable improvement in coordination and balance in the experimental group. Also, it could have been observed encouraging results in the correction of scoliosis disease.

Key words: scoliosis disease, rehabilitation, physiotherapy, biofeedback, balance, functional state.

Актуальность тематики исследования

Биологическая обратная связь (англ. Biofeedback) – технология, включающая в себя комплекс диагностических, лечебных и профилактических физиологических процедур, в ходе которых пациенту посредством внешней цепи обратной связи, организованной преимущественно с помощью микропроцессорной или компьютерной техники, предъявляется информация о состоянии и изменении тех или иных физиологических процессов в его организме. При этом используются зрительные, слуховые, тактильные и другие сигналы-стимулы. Технология БОС позволяет развить навыки саморегуляции за счет тренировки и повышения лабильности регуляторных механизмов. Согласно определению Американской Ассоциации Прикладной Психофизиологии и Биологической Обратной Связи (ААРВ), БОС является нефармакологическим методом лечения с использованием специальной аппаратуры для регистрации, усиления и «обратного возврата» пациенту физиологической информации. Основной задачей метода является обучение саморегуляции, обратная связь облегчает процесс обучения физиологическому контролю. Оборудование делает доступной для пациента информацию о физиологических процессах в его организме, в обычных условиях им не воспринимаемую [1].

В то же время БОС-терапия является разновидностью поведенческой терапии. Пациент обучается методам контроля над собственным телом, что позволяет естественным путем оптимизировать нормальные физиологические и скорректировать нарушенные функции организма. Обязательным условием БОС-терапии является мотивация пациента на достижение результата. Таким образом, использование биологической обратной связи превращает пациента из объекта врачебных вмешательств в активного и заинтересованно участника лечебного процесса [5, 6].

Особенности БОС-терапии позволяют рекомендовать этот метод к применению у пациентов всех возрастных групп в качестве основного или комплексного средства реабилитации при различных патологиях [10].

Метод произвольного контроля вертикальной позы с использованием БОС – одна из форм физической реабилитации, основным содержанием которой, являются двигательные действия, выполняемые в процессе компьютерной игры. Двигательные действия выполняются в положении стоя на платформе, ритмично повторяются и дозируются в соответствии с имеющимся нарушением (нарушения вертикального положения тела, осанки, сколиоз и др.) и поставленной задачей [1, 5].

Существует множество специальных аппаратов, обеспечивающих применение БОС в реабилитационных методиках: стабилографы, компьютерные тренажеры и др. Они широко применяются в реабилитации пациентов с такими заболеваниями, как инсульт, черепно-мозговые травмы, травмы позвоночника и конечностей, болезнь Паркинсона, ДЦП и др., при которых отмечаются серьезные нарушения в координации движений, равновесии, потеря правильной вертикальной позиции [2, 3, 6]. Подобные отклонения можно отметить и при нарушениях осанки, сколиозе [5].

Игровая система Nintendo Wii Sport представляет собой комплекс, включающий силовую платформу с биологической обратной связью, позволяющей регистрировать координаты центра давления (ЦД) пациента, стоящего на платформе, и отображать их в качестве сигнала обратной связи на экране монитора. По условиям компьютерной игры пациент вынужден в заданной последовательности смещать ЦД по направлению к границе площади опоры и обратно в центр. Наличие дополнительной информации в виде визуального сигнала на экране монитора уточняет степень выполнения движения и помогает его корректировать. Сформированный таким образом двигательный навык произвольного контроля положения ЦД позволяет пациенту в дальнейшем перемещаться без потери равновесия.

В литературе описаны результаты применения игровой системы Nintendo Wii в реабилитации детей с хроническими заболеваниями органов дыхания, ДЦП и др. [2, 5, 6, 10]. Исследователями установлено, что занятия лечебной гимнастикой с использованием игровой системы Nintendo Wii Sport эффективно влияют на показатели равновесия, координации, функциональное состояние кардио-респираторной системы и ОДА.

В представленной статье описываются результаты применения игровой системы Nintendo Wii Sport в реабилитации детей 11–13 лет со сколиозом I степени.

Организация и методология исследования. Исследование было проведено на базе центра физической реабилитации «KINETO+» в период с мая 2015 по май 2016 г. В исследовании участвовали 10 девочек 11–13 лет с диагнозом сколиотическая болезнь I степени. Критериями отбора пациентов являлись результаты анализа медицинских карт, осмотра и функционального тестирования, а также разрешение со стороны лечащего врача, согласие родителей и самих участниц. У девочек отсутствовали противопоказания к участию в исследовании и применению компонентов реабилитационной программы. Участницы исследования были распределены в две группы- основную и контрольную по 5 человек.

В исследовании применяли следующие методы:

- анализ специализированной литературы.
- специальные методы функционального обследования:

- *наружный осмотр*: оценивали симметричность лопаток, надплечий пояса. При помощи отвеса определили величину отклонения линии остистых отростков позвоночника от средней линии;

- *определение функционального состояния кардиореспираторной системы, определили ЧСС и ЖЕЛ;*

- *оценка равновесия, координации и двигательной подготовленности* : проба Ромберга [4], оценка гибкости позвоночника и координации движений.

Для оценки координации движения применяли тестовое упражнение: с расстояния 3 м ударить теннисным мячом о стену и поймать отскочивший мяч по 3 раза правой и левой рукой. Бросая мяч правой рукой, нужно поймать его правой, кидая левой – поймать левой. Максимальный показатель – 6 баллов, хороший – 5, нетренированные дети набирают от 1 до 4 баллов;

- *тестирование с использованием игровой установки* было проведено в обеих группах. Определили количество баллов, набираемое детьми в тестовых играх и их выраженность в процентах от максимума.

Тестирование проводили в начале эксперимента и по его окончании.

Содержание реабилитационной программы

В обеих группах в течение трех месяцев применялась комплексная программа реабилитации, направленная на формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета, коррекцию имеющейся деформации, повышение функциональности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также на улучшение координации и равновесия (табл. 1). В программу контрольной группы дополнительно был включен комплекс, основанный на применении метода БОС с использованием установки Nintendo Wii (табл. 2).

Таблица 1 – Содержание реабилитационной программы

№	Мероприятие	Методические особенности	Контр. группа	Основн. группа
1	Лечебный массаж	Дифференцированный массаж, направленный на укрепление мышц и нормализацию их тонуса (20 процедур)	+	+
2	Лечебная гимнастика	Разработанные комплексы упражнений для вводной и основной части курса с применением общеразвивающих, дыхательных, корригирующих упражнений, а также упражнений по формированию навыка правильной осанки и улучшению координации (3 раза в неделю в течение трех месяцев)	+	+
3	Специальные корригирующие программы	Программы Якобсон, Cottrell, Von Niederhoffer [7, 8, 9] чередование по 2 недели в течение трех месяцев	+	+
4	Работа на установке Nintendo Wii Sport	25 занятий, по два занятия в неделю	-	+

Игры, применяемые в исследовании (Лыжи, Мыльный пузырь, Сигвэй, Степпер, Мячики), были нацелены на обучение сохранению равновесия при произвольном перемещении ЦД, способствовали развитию точности движений и координации работы мышц во время фиксации позы в неустойчивом положении (рис. 1).



Игра «Лыжи».



Игра «Мыльный пузырь».

Рисунок 1. – Игры Nintendo Wii Sport, применяемые в исследовании

Таблица 2. Содержание программы с применением занятий на игровой установке

Этапы	Содержание занятия	Кол-во повторений	Методические указания
I этап 2 занятия	1. «Лыжи» 2. «Мячики»	1 1	Задания выполняются при помощи кинетотерапевта с пояснениями и коррекцией движений. Допускается изменение задач с целью более быстрой адаптации к тренажеру.
II этап 5 занятий	1. «Лыжи» 2. «Мячики» 3.«Мыльный пузырь» 4.«Лыжи»	2 1 1 2	Кинетотерапевт контролирует правильность выполнения задания и положение осанки ребенка. Предупреждается патологическая (с участием плечевого пояса) стратегия выполнения задания.
III этап 18 занятий	1. «Лыжи» 2. «Мячики» 3.«Мыльный пузырь» 4. «Сигвэй» 5. «Степпер»	1 1 1 1 1	Оценивается точность выполнения задания, контролируется правильное положение тела в пространстве. Ведется контроль над правильным положением ног на платформе

В процессе обучения произвольному контролю вертикальной позы с использованием Nintendo Wii решались задачи, связанные с воздействием на различные компоненты позной устойчивости:

- обучение симметричному распределению веса на обе ноги, с целью устранения асимметрии вертикальной позы;

- обучение симметричному распределению веса тела между носком и пяткой;
- тренировка точности произвольного перемещения центра давления (ЦД), т. е. перемещения с минимальными посторонними колебаниями;
- увеличение амплитуды возможного смещения ЦД;
- тренировка быстроты коррекции позы посредством произвольного перемещения ЦД в ответ на изменение положения тела.

Результаты исследования и их обсуждение. Общие сведения об участниках исследования: возраст участниц – от 11 до 13 лет, в среднем – 11,2 года. Девочки развиты согласно возрасту, рост в среднем – 136,5 см, масса тела – 35,2 кг. Сколиотическая болезнь диагностирована от полугода до двух с половиной лет назад. Дети находятся под наблюдением ортопеда, проходят регулярные обследования. У участниц исследования были выявлены следующие типы сколиотической деформации: контрольная группа: грудной (n = 4) и грудно-поясничный сколиоз (n = 1); основная группа: шейно-грудной (n = 1), грудной (n = 3) и грудно-поясничный сколиоз (n = 1). Полученные сведения легли в основу разработанной программы реабилитации, обуславливали подбор корригирующих упражнений и положений.

В результате функциональной оценки кардиореспираторной системы установили, что в начале исследования ЧСС в покое у участниц контрольной группы составляла $94,6 \pm 0,15$ уд/мин, а основной – $98,3 \pm 0,18$ уд/мин. При вторичном тестировании этот показатель в обеих группах уменьшился до $90,5 \pm 0,13$ и $88,2 \pm 0,11$ уд/мин соответственно. Результаты первичного и вторичного тестирования находятся в пределах возрастной нормы, между ними не выявлено достоверной разницы на 5 %-ном уровне значимости.

Особый интерес представляют результаты исследования функциональности дыхательной системы. При первичном тестировании ЖЕЛ участниц исследования составляла $1315,2 \pm 1,2$ и $1250,3 \pm 1,8$ мл в контрольной и основной группе соответственно. Специальная дыхательная гимнастика, включенная в программу реабилитации, способствовала существенному увеличению ЖЕЛ в обеих группах – до $1584,3 \pm 1,4$ и $1596,8 \pm 1,8$ мл. Статистический анализ выявил существенную разницу между результатами первичного и вторичного тестирования, однако между группами разницы не обнаружено. Сделали вывод, что разработанная программа способствовала существенному улучшению функционального состояния дыхательной системы в обеих группах. Улучшение показателей ЧСС и ЖЕЛ свидетельствуют об общем повышении выносливости и функциональности кардиореспираторной системы участниц исследования.

В табл. 3 представлены результаты специального тестирования.

Из таблицы 3 следует, что при первичном тестировании результаты исследования координационных способностей в обеих группах являются несколько сниженными. Статистический анализ не выявил достоверных различий между группами ($P > 0,05$). При вторичном тестировании отметили существенный рост исследуемых показателей: на 5 %-ном уровне значимости раз-

ница между результатами теста Ромберга и результатами работы на игровой установке является достоверной при сравнении с первичным тестированием и групп между собой ($P < 0,05$).

Таблица 3. Результаты исследования координации, гибкости и отклонения линии остистых отростков позвоночника от средней линии

№	Тест	1 иссл.		2 иссл.	
		Контр. группа	Основн. группа	Контр. группа	Основн. группа
1	Проба Ромберга (сек)	$5,8 \pm 0,12$	$6,1 \pm 0,11$	$8,4 \pm 0,11$	$12,0 \pm 0,09$
2	Тест на координацию (в баллах)	$2,4 \pm 0,03$	$2,2 \pm 0,02$	$5,2 \pm 0,04$	$6,0 \pm 0,03$
3	Средн. балл в играх на установке (% от максимума)	$25,425 \pm 0,33$	$24,125 \pm 0,26$	$80,425 \pm 0,54$	$89,0 \pm 0,68$
4	Тест «пальцы-пол» (см)	$-2 \pm 0,01$	$-1,5 \pm 0,01$	$3,3 \pm 0,02$	$5,2 \pm 0,03$
5	Отклонение линии остистых отростков от средней линии (см)	$1,5 \pm 0,01$	$1,6 \pm 0,02$	$1,0 \pm 0,01$	$0,8 \pm 0,01$

Результаты вторичного тестирования координации и теста «Пальцы-пол» достоверно превышают первичные, но между группами не выявлено достоверной разницы ($P > 0,05$).

При исследовании отклонения линии остистых отростков от средней линии выяснили, что при первичном тестировании этот показатель составил от 1,5 до 1,6 см в контрольной и основной группе соответственно ($P > 0,05$). При вторичном тестировании отклонение уменьшилось, однако в контрольной группе на 5%-ном уровне значимости разница является недостоверной, в то время как в контрольной группе этот показатель уменьшился в 2,0 раз, ($P < 0,05$).

Выводы:

1. В ходе анализа специализированной литературы выяснили, что установка Nintendo Wii способствует обучению произвольному контролю вертикальной позы на основе БОС. Это позволяет с успехом применять ее в реабилитации пациентов с рассеянным склерозом, ревматоидным артритом, ДЦП, после инсульта и др.

2. В результате педагогического эксперимента у детей 11–13 лет достоверно выявлено улучшение показателей координации, равновесия и выраженности сколиотической деформации, что позволяет рекомендовать установку Nintendo Wii Sport к применению в комплексной реабилитации детей с данной патологией.

Литература

1. Биологическая обратная связь. Коррекция и тренировка через игру <http://www.биообратнаясвязь.рф>
2. *Жигунова, А. К.* Реабилитация больных детским церебральным параличом с помощью активных видеоигр / Жигунова А. К. // Украинский медицинский журнал (<http://www.umj.com.ua/article/32532/reabilitaciya-bolnyx-detskim-cerebralnym-paralichom-s-pomoshhyu-aktivnyx-videoigr>)
3. *Скворцов, Д. В.* Стабилометрическое исследование: краткое руководство / Скворцов Д. В. – М. : Маска, 2010. — 176 с.
4. *Илларионова Е. М.* Особенности диагностики вестибулярной функции здоровых лиц / Илларионова Е. М., Отвагин И. В., Грибова Н. П // Российская оториноларингология. – 2011. – № 5. – С. 67–70.
5. *Князева, И. А.* Использование БОС под контролем ЭМГ в коррекции нарушений осанки / Князева И. А., Парастаев С. А., Ерин В. Н. // Журнал Российской ассоциации по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов. – М. – № 3(23). – 2007. – С. 34.
6. Опыт применения игровой системы WII NINTENDO у детей с бронхолегочными заболеваниями / Шадрин Д. И., Смирнов Г. И. и др. //Лечебная физическая культура: достижения и перспективы развития : мат-лы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (27–28 мая 2015 г.). – М. : ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2015. – С. 191–193.
7. *Dragan, C. F., Padure L.* Metodologie si tehnici de kinetoterapie. Editura: NATIONAL, București. 2014. – 144 p.
8. *Sbenghe, T.* Kinetologie profilactică, therapeutică și de recuperare, Editura medicală , București. 1987. – 638 p.
9. *Șerbescu, C.* Tehnici complementare. Suport de lucrări practice.- Oradea, 2008. – 52 p.
10. *Zernicke, Jan, Kedor Claudia et al.* A prospective pilot study to evaluate an animated home-based physical exercise program as a treatment option for patients with rheumatoid arthritis // BMC Musculoskeletal Disorders (2016) 17:351(<http://slipups.ru/11416>)

Corman M. V.

lector universitar, catedra Kinetoterapie USEFS

Zavalișca A. A.

dr., conf. univ. USEFS, Chișinău, Republica Moldova

**OBEZITATEA CA FACTOR NEGATIV ÎN DEZVOLTAREA FIZICĂ A
ELEVILOR CLASELOR GIMNAZIALE I – VIII – A DIN REPUBLICA
MOLDOVA**

Корман М. В.

лектор, аспирант кафедры Кинетотерапии ГУФВС

Завалишка А. А.

д-р пед. наук, доцент, ГУФВС, Кишинёв, Р. Молдова

**ОЖИРЕНИЕ КАК НЕГАТИВНЫЙ ФАКТОР ФИЗИЧЕСКОГО
РАЗВИТИЯ УЧЕНИКОВ I–VIII КЛАССОВ ГИМНАЗИЙ
РЕСПУБЛИКИ МОЛДОВА**

Corman M. V.

university lecturer, PhD student

Zavalișca A. A.

PhD., Assoc. Prof. Chișinău, R. Moldova

**OBESITY AS A NEGATIVE FACTOR IN THE PHYSICAL
DEVELOPMENT OF PUPILS FIRST TO EIGHTH GRADE IN SCHOOLS
FROM MOLDOVA**

Rezumat. În articol sunt expuse și analizate rezultatele studiului pedagogic privind prezența obezității la copii de vârstă școlară. În acest studiu au fost incluși circa 2000 de elevi cu vârsta între 7 și 14 ani din diferite regiuni a Republica Moldova. Rezultatele obținute în cercetare demonstrează că la contingentul de elevi din clasele I–IV prevalează cu dezvoltare fizică armonioasă și numai 7,08 % din ei au supraponderabilitate. În clasele V–VIII-a rezultatele obținute demonstrează că numărul elevilor cu masă corporală în exces crește cu circa 30 %, acest lucru se răfrînge negativ asupra dezvoltării fizice și stării lor de sănătate.

Cuvintele cheie: studiu pedagogic, dezvoltare fizică, obezitate, elevi.

Аннотация. В статье выявлены и проанализированы результаты педагогического исследования по вопросу о наличии ожирения у детей школьного возраста. В этом исследовании было представлено около 2000 школьников в возрасте от 7 до 14 лет из разных регионов Молдовы. Полученные результаты исследования показывают, что квота учеников из классов I–IV превалять с гармоничным физическим развитием и только 7,08 % из них имели избыточный вес. В классах V–VIII результаты показывают, что число школьников с чрезмерным увеличением массы тела примерно на 30 %, это негативно влияет на физическое развитие и их здоровье.

Ключевые слова: педагогическое исследование, физическое развитие, ожирение, школьники.

Summary. The article exposed and analyzed pedagogical study results on the presence of obesity in school-age children. In this study included about 2000 pupils aged 7 to 14 years from different regions of Moldova. Research results obtained show that the quota of pupils from grades I–IV prevail with harmonious physical development and only 7,08 % of them were overweight. In grades V–VIII results show that the number of students with excessive body weight increases by about 30 %, and this thing has a negative impact on physical development and their health.

Keywords: pedagogical study, physical development, obesity, pupils.

Actualitatea temei și importanța problemei abordate.

Obezitatea este o afecțiune nutrițional – metabolică caracterizată printr-un exces ponderal ca rezultat al acumulării țesutului adipos, ce depășește cu peste 20 % din greutatea corporală.

Obezitatea la copii este o problemă de sănătate publică a secolului XXI pe plan mondial, atât prin prevalență crescută cu un trend în continuare ascendent, cât și prin complicațiile grave pe care această maladie le antrenează în organismul uman.

În secolul XXI-lea este alarmantă prevalența obezității și supraponderiei infantile, care din ce în ce mai insistent atinge proporții epidemice. Literatura de specialitate și studiile efectuate au semnalat o dublare a prevalenței obezității la copil în lume în ultimii 30 de ani, atât în țările dezvoltate puternic industrializate, cât și în cele în curs de dezvoltare.

Conform unui studiu efectuat în 79 de țări, Organizația Mondială a Sănătății (OMS) apreciază că există 250 de milioane de obezi în lume, dintre care se estimează că 22 de milioane sunt copii cu vârsta mai mică de 5 ani, accentuându-se ideea că 50 % din copiii obezi vor deveni adulți obezi. Actualmente obezitatea infantilă tinde să i-a proporții alarmate în Uniunea Europeană, unde numărul copiilor supraponderali crește anual până la 400 000. Spre exemplu în Africa, obezitatea infantilă aproape s-a dublat în perioada anilor 1990 și 2014, crescând de la 5,4 milioane la 10,3 milioane [1].

Obezitatea pune încet stăpânire și pe Republica Moldova. Statisticile arată că 30 la sută din cetățenii moldoveni au exces de masă corporală, iar 20 la sută suferă de obezitate. Conform datelor naționale din anul 2011, în Republica Moldova, s-au înregistrat 3 171 cazuri de obezitate la copiii de 0 – 18 ani. Obezitatea este cea mai frecventă boală metabolică cu ample consecințe asupra stării de sănătate, care pot determina scăderea calității vieții și deces prematur. În copilărie și adolescență prezența acestei maladii poate genera complicații / afecțiuni pe termen scurt, mediu și lung, care sunt vizibile uneori în viața de adult. Obezitatea este asociată cu peste 30 de afecțiuni, iar cercetările științifice confirmă o relație strânsă cu cel puțin 15 dintre acestea. Obezitate afectează mai mult sau mai puțin toate sistemele și aparatele organismului. Complicațiile cardiovasculare favorizate de obezitate sunt: hipertensiunea arterială, ateroscleroza, cardiopatia ischemică, insuficiența cardiacă,

moartea subită, accidentele vasculare cerebrale, insuficiența venoasă cronică. De asemenea obezitatea predispune la diabet zaharat de tip 2, din acest punct de vedere argumentul statistic este deosebit de convingător: 80–85 % dintre diabeticii cu debutul bolii la vârste mature sunt sau au fost obezi. Complicațiile osteo-articulare ale obezității: gonartroza, coxartroza, sindromul trofostatic din post-menopauză, precum afectarea aparatului locomotor la copii (genu valgum, tibia vara). [4, 10]

Studiile clinice descriu cu certitudine implicarea directă a obezității în patogenia hiperandrogenismului ovarian, ginecomastiei, apneei în somn acompaniată de disfuncțiile neurocognitive, complicațiilor hepatice și biliare, ginecologice și obstetricale, oncologice. Toate aceste afecțiuni asociate cu obezitate măresc riscul unei sănătăți precare la maturitate, indiferent dacă adultul rămâne sau nu obez.

Astfel, problematica obezității la copil și adolescent devine una stringentă pe plan social, deoarece prezența acestei maladii reduce speranța de viață în medie cu șapte ani: un IMC de 30–35 reduce speranța de viață cu doi până la patru ani, în timp ce obezitatea severă (IMC > 40) reduce speranța de viață cu 10 ani [2].

Obiectivele cercetării:

1. Studiul literaturii de specialitate privind obezitatea ca factor negativ în dezvoltarea fizică și stării de sănătate a copilului.

2. Analiza statisticii de prevalență a obezității în rândul copiilor de 7–14 ani din Republica Moldova.

Metodologia și organizarea cercetării. Studiul s-a efectuat la nivelul teoretico-analitic. În procesul studiului nostru am folosit următoarele metode: analiza surselor literare și documentelor normative, metodele interpretării teoretice (analiza, sinteza, inducția, deducția și generalizarea).

Rezultatele studiului. Cercetările efectuate în domeniul sănătății publice au demonstrat faptul că obezitatea are o etiologie plurifactorială, surplusul ponderal fiind rezultatul acțiunii unor factori genetici și de mediu, considerați factori determinanți, aceștia acționând individual sau în asociere cu unii factori de risc.[1, 2, 4, 6]

Autorii: Alexescu T., Родионова Т. И., Тепаева А. И. consideră că creșterea ratei obezității în rândul copiilor și tinerilor se datorează tulburării echilibrului energetic, fiind generat de excesul alimentar cantitativ prin mese frecvente, consum de dulciuri și /sau grăsimi în exces și insuficiența de activitate fizică.

Hipodinamia este determinată atât de cerințele crescute a programului școlar (creșterea gradului de dificultate a disciplinelor școlare) cât și neglijarea orelor de educație fizică din programul școlar, activitatea fizică de fapt fiind remediul cel mai eficient pentru a diminua stresul cotidian și anxietatea în special la copii din mediul urban.

În perioada anilor 2010–2012, specialiștii în sănătate publică din Republica Moldova, au evaluat fișele de observație ale 189 de pacienți internați la Spitalul Republican de copii „Emilian Coțaga». În urma colectării datelor s-a constatat că dintre copiii care au fost internați cu diferite afecțiuni au fost diagnosticați și cu obezitate, cei mai mulți, adică 48 la sută din numărul celor evaluați aveau vârsta între 11–14 ani, iar peste 30 la sută aveau între șapte și zece ani. [7]

Reieșind din cele expuse, 78 % din copii spitalizați cu diverse afecțiuni asociază obezitatea. Datele expuse mai sus ne indică că unul din factorii favorizanți în evoluția afecțiunilor la copii spitalizați poate fi obezitatea. Considerăm că aceste date statistice pot fi veridice doar pentru contingentul de copii spitalizați, care au fost diagnosticați deja cu anumite probleme de sănătate, însă nu pot oglindi situația reală a prevalenței obezității în rândul copiilor și adolescenților care sunt considerați sănătoși sau cel puțin nu s-au adresat la medic cu probleme de sănătate.

În cadrul proiectului republican desfășurat în perioada anilor 2011–2014 „Tendințe contemporane pentru menținerea unui regim de viață sănătos, prin profilaxia și recuperarea deficiențelor aparatului locomotor la populația de vârstă școlară prin metode fizice» au fost incluși în studiu circa 2000 de elevi cu vârsta între 7 și 14 ani din diferite regiuni ale Republicii Moldova. În cadrul acestui studiu au fost evaluați următorii indici: nivelul de dezvoltare fizică, pregătirea locomotorie a elevilor, și s-a studiat prezența unor afecțiuni – ca factori negativi ce pot influența nefavorabil asupra stării de sănătate a copiilor și anume: platipodia, scolioza și obezitatea. Pentru ca informația să fie cât se poate de veridică s-au făcut evaluări pe categorii de vârstă 7–10 și 11–14 ani din trei regiuni a Republicii Moldova: Edineț (nord), Chișinău (centru) și Ștefan Vodă (sud). [7, 8]

Determinările antropometrice – greutatea și înălțimea sunt indicii care oglindesc dezvoltarea fizică a copilului fiind și elementele definitorii în diagnosticul a excesului ponderal.

Datele din tabelul 1 reflectă mediile rezultatelor măsurărilor antropometrice efectuate atât la fetele cât și la băieții (cu vârsta cuprinsă de la 7 până la 14 ani) din gimnaziile a trei regiuni ale Republicii Moldova: nord – Edineț, centru – Chișinău și sud – Ștefan Vodă. Analizând aceste date cu normele de creștere și dezvoltare stabilite de OMS în anul 2006 – la elevii evaluați din clasele primare, putem spune cu certitudine că aceștia corespund proceselor fiziologice de creștere în conformitate cu vârsta.

Tabelul nr.1 – Caracteristicile statistice a măsurărilor antropometrice și prezența obezității la elevii claselor primare din școlile urbane a Republicii Moldova

Fete				Băieți		
Orașele	Înălțimea	Greutatea	Obezitate %	înălțimea	greutatea	obezitatea %
Indicele mediu la copiii de 7–10 ani						
Chișinău	129,54 ± 1,08	26,71 ± 0,33	-	133,34 ± 0,99	32,76 ± 0,63	6,66
Edineț	135,37 ± 1,42	29,80 ± 1,02	-	133,56 ± 0,58	29,37 ± 0,95	-
Șt. Vodă	136,43 ± 1,44	30,97 ± 1,00	-	135,41 ± 2,18	29,84 ± 1,39	10,00
Indicele mediu la copii de 11–14 ani						
Chișinău	155,69 ± 2,00	44,20 ± 1,46	33,33	151,93 ± 1,69	47,53 ± 1,35	53,33
Edineț	156,02 ± 1,93	46,95 ± 2,21	26,66	157,05 ± 2,15	49,54 ± 1,93	35,00
Ștefan Vodă	158,26 ± 1,76	45,12 ± 1,67	30,00	152,19 ± 2,18	45,26 ± 2,26	23,33

Caracteristicile statistice a rezultatelor cu privire la prevalența obezității la elevii de 7–14 ani sunt oglindite în tabelul nr. 2. Astfel, analizând rezultatele obținute, putem afirma că locul de frunte, după numărul de băieți supraponderali îl ocupă Ștefan Vodă, unde s-a observat o creștere a caracteristicilor de greutate în raport cu înălțimea în circa 7,50 % din cazuri. În școlile din mun. Chișinău s-a constatat un număr relativ mai mic de băieți ce suferă de exces de greutate aproximativ 6,66 %. Reieșind din cele expuse circa 92,92 % din băieții din clasele primare, participanți la studiu, au o greutate optimă, și numai 7,08 % din ei au supraponderabilitate.

Este important faptul că fetele din clasele primare, care au fost incluse în studiu, nu prezintă abateri semnificative în ceea ce privește indicele de masă corporală și corespunde normelor de vârstă în comparație cu valorile populației de referință a OMS (reprezentată de copiii de aceeași vârstă și sex din 8 țări a lumii).

Tabelul nr. 2 – Caracteristicile statistice medii a rezultatelor cu privire la prezența obezității la elevii din gimnaziile a Republicii Moldova

Obezitate %				
Orașe	Fete		Băieți	
	Clasa 1–4	Clasa 5–6	Clasa 1–4	Clasa 5–6
Edineț	-	26,66	-	35
Chișinău	-	33,33	6,66	53,33
Ștefan Vodă	-	30	7,50	30
Indice mediu	-	29,99	7,08	37,22

Astfel, raportând indicii masei corporale și înălțimii am depistat că la băieții claselor gimnaziale (clasele 5–8) prezența supraponderabilității este în mediu de 37,22 %. În municipiul Chișinău s-au depistat cel mai mare număr de băieți cu masă corporală în surplus și constituie 53,33 %, situându-se pe primul loc după care urmează la băieții din Edineț (35 %) și Ștefan Vodă (23,33 %).

În ceea ce privește contingentul de fete din clasele 5 – 8-a, prezența surplusului masei corporale la ele este în mediu de 29,99 %. Cel mai mare număr de fete cu masă corporală în exces s-au depistat în gimnaziile mun. Chișinău de circa 33,33 %, apoi urmează fetele din gimnaziile de la Ștefan Vodă 30 % și cel mai mic număr de fete supraponderale s-a depistat la Edineț 26,66 %.

Dacă facem o comparație, procentajul prezenței supraponderabilității între băieții claselor primare (1 – 4-a) și gimnaziale (5 – 8-a) observăm că procentajul acestora este mai mare în clasele gimnaziale, 37, 22 % față de 7,08 % înregistrat în clasele primare.

Prezența surplusului de greutate la fetele din clasele primare absentează, însă în clasele gimnaziale procentajul este destul de crescut și constituie 29,99 la sută. Dacă comparăm prevalența acestui indice la băieții și fetele claselor gimnaziale observăm că procentajul este mai crescut la băieți și constituie 37,22 % față de cel a fetelor, care este puțin mai scăzut și constituie 29,99 %. Acest lucru este foarte îngrijorător pentru starea lor de sănătate și a calității vieții lor pe parcursul următorilor ani.

Datele obținute în cadrul proiectului republican desfășurat în perioada anilor 2011–2014 „Tendințe contemporane pentru menținerea unui regim de viață sănătos, prin profilaxia și recuperarea deficiențelor aparatului locomotor la populația de vârstă școlară prin metode fizice» unde au fost evaluați circa 2 000 de elevi cu vârsta cuprinsă între 7 și 14 ani, demonstrează că rata prezenței supraponderabilității este mai înaltă la elevii cu vârsta de 11–14 ani.

Considerăm că acest studiu este mai veridic, deoarece s-a evaluat un număr impunător de copii, fiind divizați după vârstă și sex, oglindește situația reală a prezenței supraponderabilității în rândul copiilor și adolescenților din Republica Moldova.

După cum am menționat anterior, obezitatea ocupă un loc aparte printre factorii negativi ce favorizează multiple tulburări funcționale în organismul copilului. Ea poate fi ca factor declanșator al unor maladii cardiovasculare, respiratorii și metabolice, răsfrângându-se asupra calității vieții populației tinere. Iar conform rezultatelor înregistrate în studiul nostru, putem afirma cu certitudine că excesul ponderal are tendința de a crește odată cu vârsta atât în rândul fetelor cât și a băieților, însă la băieți a avansat cu 7,23 % .

Considerăm că creșterea numărului de elevi supraponderali poate fi stopat prin implementarea unui program kinetoprofilactic alcătuit dintr-un complex de exerciții fizice selectat de kinetoterapeuți calificați, care va fi combinat cu un regim alimentar bine echilibrat (alcătuit de specialiștii sănătății publice) și recomandat în cantinele instituțiilor de învățământ primar și gimnazial. Complexul de exerciții fizice, cu scop de profilaxie a obezității, trebuie să fie practicat în cadrul unor lecții de gimnastică curativă (destinate tuturor doritorilor) sau încadrate în partea de bază a lecțiilor de educație fizică în instituțiile de învățământ general, pentru a accentua creșterea activității fizice la copii și adolescenți.

Concluzii:

1. Analiza literaturii de specialitate ne permite să afirmăm cu certitudine că rata obezității în rândul copiilor și adolescenților rămâne avansată atât la nivel mondial, cât și la nivel național.

2. Obezitatea reprezintă o problemă a societății contemporane, deoarece se răsfrânge negativ asupra stării de sănătate, indiferent de apartenență socială, vârstă sau gen.

3. Rezultatele cercetării desfășurate ne permite să concluzionăm că lupta cu obezitatea trebuie începută încă din clasele primare pentru a preîntâmpina excesul de masă corporală în rândul elevilor ciclului gimnazial.

Referințe bibliografice

1. *Alexescu, T., Motocu M., Obezitatea și sindromul metabolic. Epidemiologie și etiopatogenie, Clujul Medical, 2009.*

2. *Bubnovskii, S. M. Koncepcya postroenya kompleksnoj universalnoj lechebno-ozdorovitelnoj metodyky dlya pryomenenya v srednej shkole, gymnazyah, lyceyah v kachestve urokov fyzycheskogo vospytanya. LFK i massazh. Moskva, 2002, № 3, s. 9–11.*

3. *Dedov, Y. Y., Melnychenko G. A., Butrova S. A. Zhyrovaya tkani kak endokrynnii organ // Ozhyrenye i metabolyzm. 2006, № 1, s. 6–13.*

4. *Matei, D., Nanu M., Protocol de diagnostic și tratament în obezitate la copil, editura OSCAR PRINT, 2011.*

5. *Rodyonova, T. Y., Tepaeva A.Y. Ozhyrenie globalnaya problema sovremennogo obshhestva // Medycynskie nauky fundamentalnie issledovanya № 12. – 2012 g. – s. 132.*

6. *Savițchi, S., Pogorlețchi A., Kinetoprofilaxia obezității la copii și adolescenți. // Tendințe noi profilaxia și dezvoltarea generației în creștere. Chișinău, 2013.*

7. *Zavalișca, A., Demcenco P. Monitorizarea dezvoltării fizice și pregătirii motrice a elevilor din școlile republicii Moldova. Lucrare științifică informativă. Editura Pontos, Chișinău, 2014.*

8. *Zavalișca, A., Gimnastica medicală. Îndrumar ilustrativ pentru instituțiile de învățământ superior de Educație Fizică. Ediția a II. Chișinău, 2016.*

9. *Zavalișca, A., Tuchilă I., Demcenco P. Particularitățile de reabilitare a elevilor cu deficiențe fizice din ciclul gimnazial în procesul educației fizice. Monografie. Chișinău, 2010.*

10 <http://www.e-sanatate.md/News/1492/obezitatea-pune-stapanire-pe-copiii-moldoveni-boala-ii-afecteaza-din-primii-ani-de-viata#sthash.P1CkFnXh.dpuf> (accesat 20.12.2016).

Sarev I. I.

lector universitar, doctorand

Agapii E. E.

dr. ped., conf. univ.,

șef catedra Kinetoterapie USEFS, Chișinău, R. Moldova

**STUDIUL MANIFESTĂRII CALITĂȚILOR PSIHOFIZICE LA
PERSOANELE CU AFECTIUNI DEGENERATIVE ALE COLOANEI
VERTEBRALE**

Сарев И. И.

лектор, аспирант

Агапий Е. Е.

д-р пед. наук, доцент,

зав. кафедрой кинетотерапии ГУФВС, г. Кишинёв, Р. Молдова

**ИЗУЧЕНИЕ ПРОЯВЛЕНИЙ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ
У ЛЮДЕЙ С ДЕГЕНЕРАТИВНЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ
ПОЗВОНОЧНИКА**

Sarev I. I.

university lecturer, PhD student

Agapii E. E.

PhD., Assoc. Prof. Chișinău, R. Moldova

**THE STUDY OF THE MANIFESTATIONS OF PSYCHO-PHYSICAL
QUALITIES IN PEOPLE WITH DEGENERATIVE DISEASES
OF THE SPINE**

Rezumat. Prin acest studiu se încercă prezentarea manifestării calităților psihofizice la persoanele cu afectiuni degenerative ale coloanei vertebrale. În cadrul acestei cercetări au fost testați un număr de 72 persoane, repartizați conform unor criterii. Testarea s-a făcut prin intermediul device-ului Myotest PRO, evaluându-se mai mulți parametri, precum: forța explozivă, rezistența, mobilitatea în dinamica, stabilitatea și echilibrul. Rezultatele obținute în cercetare ne-a relevat că calitățile psihofizice se manifestă în dependență de mai mulți factori: vârsta, indicele de masă corporală, prezența unei afecțiuni, modul de viață ș.a.

Cuvinte cheie: Myo test, discopatie, calități psiho-fizice, sindrom de decondiționare, kinetoterapie.

Аннотация. В данном исследовании выяснялось состояние психофизических качеств у людей с дегенеративными заболеваниями позвоночника. В этом исследовании были протестированы в общей сложности 72 человек, разделенных в соответствии с критериями. Тестирование проводилось с помощью Myotest PRO устройства оценивали различные параметры, такие как взрывной

силы, выносливости, динамики мобильности, стабильности и баланса. Результаты, полученные в исследовании, показывают, что проявляется в психофизических качествах, пристрастившихся к нескольким факторам: возраст, индекс массы тела, наличие заболевания, образ жизни и т. д.

Ключевые слова: Мио-тест, дископатией, психо-физических качеств, синдром дезадаптации, кинезиологии.

Summary. This study presents the manifestation psychophysical qualities in people with degenerative diseases of the spine. Within this study were tested a total of 72 people, divided according to criteria. The testing was done through the device's Myotest PRO evaluated the various parameters, such as explosive strength, endurance, mobility dynamics, stability and balance. The results obtained in research demonstrates that manifests itself in psychophysical qualities addicted to several factors: age, body mass index, presence of disease, lifestyle etc.

Key words: Myo test, discopathy, psychophysical qualities, deconditioning syndrome, physical therapy.

Actualitate. La momentul actual studiul manifestării calităților psiho-fizice la persoanele cu afecțiuni degenerative a colonei vertebrale reprezintă un domeniu mai puțin studiat, dar în același timp de o importanță majoră pentru refacerea calităților funcționale reduse sau pierdute.

Conform literaturii de specialitate [2, 3, 6] calitățile psihofizice, numite și calități fizice/motrice în unele surse bibliografice specifice, nu se «capătă» pe parcursul existenței umane individuale («ontogenezei»). Oamenii se nasc cu anumiți indici ai calităților psihofizice. Acești indici se dezvoltă în ontogeneză de la șine, datorită vieții, până la o anumită vârstă și apoi încep să scadă într-un ritm diferențiat determinat de multe variabile. Prin practicarea specială a exercițiilor fizice sub formă de proces bilateral sau ca activitate independentă, se poate accelera dezvoltarea indicilor calităților motrice, fenomen denumit «educarea calităților motrice».[3, 5, 6]

În domeniul cultura fizica și sport s-a utilizat termenul de calități fizice, prin care Novicov D., Matveev L. P. le subînțelegea ca fiind niște «aptitudini specifice pentru activitatea motrică» incluzând în acestea «forța, viteza, rezistența, îndemânarea». Conform acestei prezentări, calitățile psihofizice au înțeles de proprietăți ale activității neuromusculare, desemnind însușirea mișcării organismului în activitatea motrică.

Philippe Kostka definește psihomotricitatea ca fiind integrarea funcțiilor mentale și motrice cu efectul educației și dezvoltării sistemului nervos.

M. Epuran (1994), consideră ca psihomotricitatea include participarea diferitelor procese și funcții psihice care asigură atât recepția informațiilor, cât și execuția adecvată a actului de răspuns; ea apare atât ca aptitudine, cât și ca funcție complexă de reglare a comportamentului[1, 3, 4].

În decursul ultimilor decenii, multe dintre definițiile existente sau modificat, ca exemplu poate servi noțiunea data de T. Ardelean în 1992, care consideră

calitățile motrice ca «însușiri esențiale ale activității musculare exprimate prin intermediul actelor motrice, condiționate de structura și capacitățile funcționale ale diferitelor aparate și sisteme ale organismului uman, dar mediate și de procesele și capacitățile psihice»[8. 9]. Una din cele mai veridice definiții a calităților motrice este redată în Enciclopedia educației fizice și sportului din România, vol. IV, 2002, unde este definită ca «insușire psihofizică a individului, bazată pe mecanisme fiziologice, biochimice și psihice care asigură execuția acțiunilor motrice cu indici de viteză, forța, îndemnare și rezistență» [2, 5].

Orice studiu asupra psihofizicului presupune cunoașterea morfofuncțională a cadrului și condițiilor care o pregătesc și o susțin din punct de vedere fiziologic și psihofiziologic. Manifestarea concretă a calităților psihofizice are două laturi: *latura exterioară* care se vede și este reprezentată de acțiunile motrice care se execută cu anumiți parametri de forță, viteză, rezistență, îndemnare, suplețe și *latura internă* care ne se vede și uneori nici nu se percepe și care are la bază procese metabolice, fiziologice, biochimice, psihice, etc. [3, 4, 11]

Manifestarea calităților psihofizice este strâns legată de modificările fiziologice ce au loc la nivelul celulelor, țesuturilor, organelor, a modului de viață, a activităților zilnice și profesionale ș.a, care se completează și sunt într-o strânsă legatură.

Conform datelor din literatură în ceea ce privește reacțiile organismului în condițiile lipsei de mișcare, a modului de viață, activitatea profesională ș.a factori, se observă o mulțime de modificări care contribuie la apariția „sindromului de decon condiționare» [6, 7].

Sindromul de decon condiționare numit și declin funcțional/ sindrom disfuncțional, poate fi explicat ca ansamblul de modificări caracterizate prin reducerea forței, rezistenței și tonusului muscular, ce apar în contextul inactivității fizice, al lipsei de solicitare organică și fizică în apariția unui disconfort sau durere.

Principiul decon condiționării fizice, sintetizat de cercetătorii americani [Scott V., Dubb G.], prin fraza «Use it or lose it!» («Folosește-l sau îl pierzi!»), se referă la pierderea adaptării organismului la efort în urma încetării menținerii prin antrenament a condiției fizice. Deoarece, procesul de apariție a acestui sindrom, depinde foarte mult de nivelul de pregătire fizică, de perioada pe parcursul căreia s-a întrerupt activitatea fizică și tipul de afecțiune. La apariția procesului degenerativ avansat, decon condiționarea fizică are ca consecință: grad de activitate fizică redusă; instabilitate clinică vertebrală; micșorarea gradului de mobilitate; apariția sindromului algic provocat de spasme musculare și însoțit de paretezii și cripitații în timpul unor mișcări [1, 7, 9].

În majoritatea cazurilor a durerilor de spate, ținând cont de specificul patologiei, nu putem determina cu precizie cauza apariției acesteia. Indiferent de cauza apariției durerii, această va determina inactivitatea fizică, ceea ce duce la slăbirea calităților psihofizice și scăderea proceselor metabolice a țesuturilor adiacente. Acest cerc vicios provoacă dureri permanente și contribuie la diminuarea totală sau parțială a funcțiilor fiziologice. Atunci când problema atinge un nivel înalt se necesită un tratament complex pentru a preveni afecțiunile cronice.

Un studiu efectuat în țările europene demonstrează că cel puțin 40% din oameni suferă de dureri ale spatelui mai mult de câteva zile timp de un an și aproximativ 25 % suferă de dureri în fiecare 3 luni, acest lucru determinând pierderi financiare suplimentare la persoanele ce suferă de de afecțiuni degenerativale ale coloanei vertebrale[6, 10, 11].

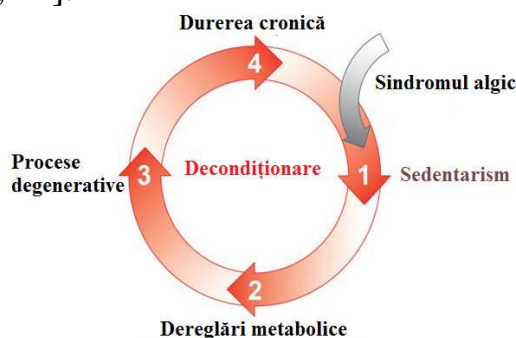


Fig. 1 – Sindromul de decondiționare

În prezent există puține abordări teoretico-practice [Gh. Cirstea, 2000; T. Ardelean, 1992; N. A. Bernstein, 1997; G. Rață, 2006] a modului de manifestare a calităților psiho-fizice la persoanele cu afecțiuni degenerative a coloanei vertebrale, însă nici una din ele nu au o abordare directă, fiecare vizând doar câte un singur aspect în parte[1, 4]. De aceea ne-am propus ca problema respectivă să fie studiată și bazată pe principiile educaționale psihomotrice și evaluarea funcțională a calităților psihofizice prin utilizarea Myotestului.

Scopul cercetării îl constituie studierea modului de manifestare a calităților psiho-fizice la persoanele cu afecțiuni degenerative ale coloanei vertebrale, care la rândul său în a II-a etapă a cercetării va permite elaborarea principiilor metodice pentru organizarea și formarea structurii programei de kinetoterapie eșalonată pe etape.

Organizarea și metodologia cercetării.

Studiul dat s-a desfășurat în cadrul centrului de reabilitare medicală «Neokinetica», în perioada aprilie 2016 – noiembrie 2016, pe un eșantion de 72 persoane, care au selectați după mai multe criterii: vîrsta, sex și indicele de masa corporală și repartizați în 3 grupe de bază, dintre care: I grupă formată din 24 persoane care practică activități fizice la cluburi de fitness, II grupă 24 persoane diagnosticate cu proces degenerativ a coloanei vertebrale în faza de remișie și a III grupă 24 persoane care nu acuză simptome, însă au un mod de viață static din cauza activității pe care o practică (ex: contabili).

Tab. 1 – Distribuția subiecților

	Sex	Vîrsta	Gr. I	Gr. II	Gr. III
			$x \pm m$	$x \pm m$	$x \pm m$
Indicele de masa corporală (IMC)	Masculin:	25–56	$22,1 \pm 2,3$	$24,7 \pm 1,7$	$24,2 \pm 2,3$
	Femenin:	32–48	$21,8 \pm 1,8$	$25,4 \pm 2,2$	$25,3 \pm 1,8$

Material și metodă.

În vederea desfășurării cercetării și realizării testarilor s-a utilizat device-ul Myotest.

Myotest Pro este un minilaborator de analiza funcțională a calităților psihofizice ușor utilizabil și într-un timp foarte scurt. Aparatul include un software de analiza și prelucrare computerizată a rezultatelor cercetării.

Prelucrarea, interpretarea și vizualizarea rapidă a datelor conferă aparatului avantaje remarcabile privind optimizarea studiului, prevenirea accidentelor, recuperarea medicală, precum și stimularea motivației celor testați [3, 12].

În cadrul cercetării cu ajutorul device-ului myotest au fost evaluate 5 calități psihofizice: echilibrul dinamic, mobilitatea în mișcare, forța explozivă, rezistența și stabilitatea. Testarea fiecărei calități s-a efectuat utilizând anumite teste, în care erau evidențiați parametri necesari [12].

Rezultatele studiului:

În vederea desfășurării cercetării, a acumulării datelor, prelucrării și interpretării rezultatelor, care au condus la formularea concluziilor finale, s-a utilizat metoda statisticii variaționale, calculându-se, totodată, media aritmetică și abaterea standard (σ), eroarea reprezentativității (m) – criteriul verosimilității (tab. 2, 3). Valorile maxime în cadrul evaluării fiecărei calități psihofizice în parte a fost de 4 puncte, unde condiția fizică generală este suma tuturor calităților psihofizice din cadrul cercetării: 20 puncte.

Tab. 2 – Prezentarea datelor statistice a manifestării calităților psihofizice generale dintre I și a II grupă.

Calități psihofizice	Masculin				Calități psihofizice	Feminin			
	Gr.	$x \pm m$	t	p		Gr.	$x \pm m$	t	p
Echilibrul dinamic	I	$3,81 \pm 0,11$	1,10	> 0,05	Echilibrul Dinamic	I	$3,76 \pm 0,21$	1,35	> 0,05
	II	$2,71 \pm 0,92$				II	$2,41 \pm 1,33$		
Forța explozivă	I	$3,73 \pm 0,20$	1,61	> 0,05	Forța explozivă	I	$3,59 \pm 0,25$	1,60	> 0,05
	II	$2,12 \pm 1,26$				II	$1,99 \pm 2,01$		
Mobilitatea dinamică	I	$3,60 \pm 0,21$	1,37	> 0,05	Mobilitatea dinamică	I	$3,89 \pm ,11$	1,23	> 0,05
	II	$2,23 \pm 0,94$				II	$2,66 \pm 0,90$		
Stabilitatea	I	$3,72 \pm 0,14$	1,27	> 0,05	Stabilitatea	I	$3,69 \pm 0,24$	1,16	> 0,01
	II	$2,45 \pm 1,53$				II	$2,53 \pm 0,14$		
Rezistența	I	$3,81 \pm 0,12$	1,48	> 0,05	Rezistența	I	$3,56 \pm 0,28$	1,40	> 0,05
	II	$2,33 \pm 1,28$				II	$2,16 \pm 1,78$		
Condiția fizică generală	I	$18,67 \pm 1,22$	6,83	> 0,01	Pregătirea fizică generală	I	$18,49 \pm 1,35$	6,74	> 0,01
	II	$11,84 \pm 2,46$				II	$11,75 \pm 2,36$		

Analizând rezultatele statistice, din tabelul 2, manifestarea calităților psihofizice la personale care practică activități fizice în comparație cu cele care suferă de un proces degenerativ a coloanei cervicale, evidențiază o diferență statistică semnificativă la toți parametrii testați. La bărbați s-a evidențiat un rezultat mai mare la calitatea psihofizică rezistența ($t = 2,75$), semnificația statistică fiind

$P < 0,01$, iar la femei calitățile mobilitatea ($t = 2,74$) și deasemenea rezistența ($t = 2,91$), semnificația statistică – $P < 0,01$ (Figura 3.1 și 3.2).

Rezultatele înregistrate în urma testărilor, relevă în creșterea și dezvoltarea calităților psihofizice, pentru a spori capacitățile de adaptare a organismului și pentru a preveni modificările degenerative structurale ale coloanei vertebrale (tab. 2).

Tab. 3 – Prezentarea datelor statistice a manifestării calităților psihofizice generale dintre II și a III grupă.

Calități psihofizice	Masculin				Calități psihofizice	Feminin			
	Gr.	$x \pm m$	t	p		Gr.	$x \pm m$	t	p
Echilibrul dinamic	II	$2,71 \pm 0,92$	0,17	$> 0,05$	Echilibrul dinamic	II	$2,41 \pm 1,33$	0,15	$> 0,05$
	III	$2,88 \pm 0,85$				III	$2,56 \pm 1,26$		
Forța explozivă	II	$2,12 \pm 1,26$	0,15	$> 0,05$	Forța explozivă	II	$1,99 \pm 2,01$	0,15	$> 0,05$
	III	$2,27 \pm 1,18$				III	$2,14 \pm 1,42$		
Mobilitatea dinamică	II	$2,23 \pm 0,94$	0,13	$> 0,05$	Mobilitatea dinamică	II	$2,66 \pm 0,90$	0,09	$> 0,01$
	III	$2,36 \pm 1,14$				III	$2,75 \pm 1,11$		
Stabilitatea	II	$2,45 \pm 1,53$	0,04	$> 0,01$	Stabilitatea	II	$2,53 \pm 0,14$	0,05	$> 0,05$
	III	$2,49 \pm 1,36$				III	$2,58 \pm 1,29$		
Rezistența	II	$2,33 \pm 1,28$	0,14	$> 0,05$	Rezistența	II	$2,16 \pm 1,78$	0,08	$> 0,05$
	III	$2,47 \pm 1,11$				III	$2,24 \pm 1,36$		
Condiția fizică generală	II	$11,84 \pm 1,22$	0,63	$> 0,01$	Pregătirea fizică generală	II	$11,75 \pm 2,36$	0,52	$> 0,01$
	III	$12,47 \pm 2,01$				III	$12,27 \pm 2,14$		

Analizând valorile parametrilor prezentați în Tabelul 3, putem remarca că în ambele grupe nu se evidențiază o diferență statistică între rezultate, atât pentru bărbați cât și pentru femei. Aceste date ne demonstrează nivelul scăzut a condiției fizice generale – $P > 0,05$.

Situația dată, evidențiază un risc crescut de apariție a proceselor degenerative a coloanei vertebrale la persoanele care au activități profesionale statice și un mod de viață sedentar, treptat instalându-se „sindromul de deconținare». Iar la persoanele ce au fost depistate afecțiuni de etiologie degenerativă a coloanei vertebrale în fază de remisie, putem urmări progresarea proceselor degenerative a coloanei, precum și instalarea bolii cronice, ce treptat va duce la invaliditate fizică și profesională.

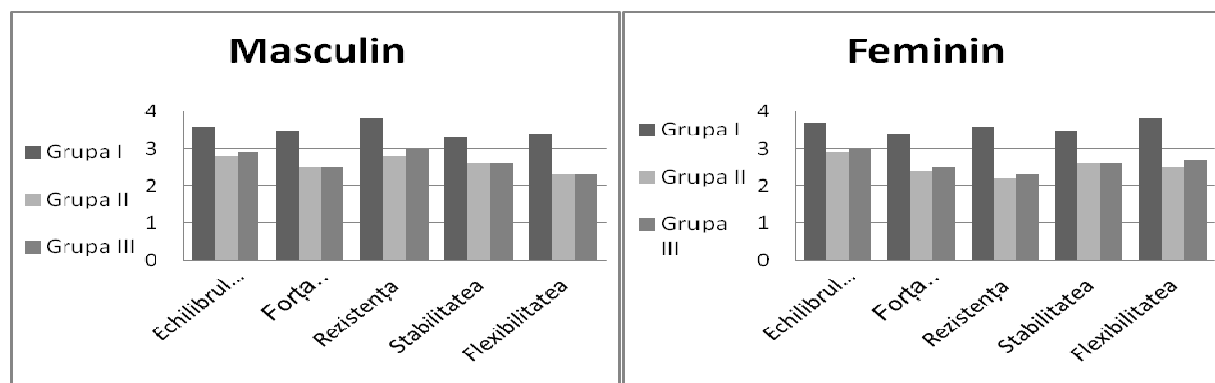


Fig. 1 – Reprezentare grafică a manifestării calităților psihofizice la gr. I, II, III

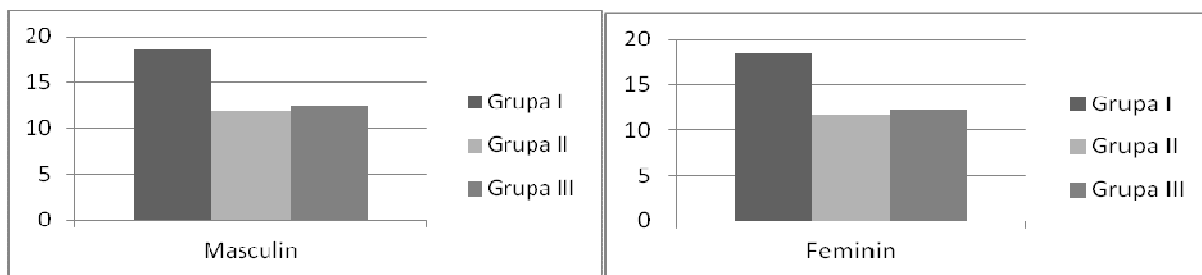


Fig. 2 – Reprezentarea grafică a condiției fizice generale la gr. I,II, III

Reprezentarea grafică și tabelară a condiției fizice generale ne demonstrează o diferență remarcabilă între gr. I și II și o diferență minimă între gr. II și III, ceea ce ne permite să constatăm riscul crescut de apariție a unui proces degenerativ la nivelul coloanei vertebrale, la persoanele ce au o activitate zilnică/profesională sedentară, astfel, scad funcțiile tuturor sistemelor și organelor.

Concluzii

În urma elaborării acestei cercetări, realizând analiza și generalizarea literaturii de specialitate, implementarea metodelor de cercetare și demonstrarea experimentală a ipotezei cercetării, a permis formularea următoarelor concluzii:

Procesele degenerative, sindromul dureros și modul sedentar de viață influențează direct asupra modului de manifestare a calităților psiho-fizice, la bărbați evidențiindu-se o scădere semnificativă a rezistenței, iar la femei a mobilității.

Persoanele care duc un mod de viață sedentar din cauza activității profesionale, sunt predispuși spre scăderea condiției fizice generale, ca urmare ducând la instalarea treptată a „sindromului de condiționare» și a proceselor de origine degenerativă a coloanei vertebrale.

Condiția fizică generală adecvată vârstei, greutateii și a tipului constituțional reprezintă una din caracteristicile cheie pentru stoparea proceselor degenerative și prevenirea «sindromului de decon condiționare».

Bibliografie

1. *Cîrstea, Gh.* Teoria și metodică educației fizice. București: An-Da, 2000.
2. *Damian, Ș.* Super Fit – Esențialul în fitness și culturism. București: Corint, 2006, p. 7–10.
3. Dicționarul de Terminologie a educației fizice și sportului. București: Stadion, 1974.
4. *Dumitru, Gh.* Fiziologia fitness-ului – Note de curs. Constanța.
5. *Epuran, M.* Psihologia educației fizice. București: Sport-Turism, 1976.
6. *Epuran, M., Horghidan V.* Psihologia educației fizice. București: 1994.
7. *Horațiu, B.* Boala degenerativă a CV, AUT.
8. *Marcus, D., Kohn I.* Curs de igienă. Timișoara: 1978, p. 25.
9. *Matveev, L. P.* Teoria și metodică educației fizice. București: Sport-Turism, 1980.
10. *Mutu, C., Pereahu M., Hernia de disc cervicală.* Sibiu: Universității, 2014.
11. *Rață, G., Rață B. C.* Aptitudinile în activitatea motrică. Bacău: EduSoft, 2016.
12. Myotest PRO software user guide, 2008.

РОЗДІЛ 5

ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

УДК 378

М. П. Оспанбаева

*Тараз мемлекеттік педагогикалық институты,
(Тараз қ., Қазақстан)*

БОЛАШАҚ МАМАНДАРҒА ЗАМАНАУИ БІЛІМ БЕРУДІҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ АСПЕКТІЛЕРІ

М. П. Оспанбаева

*Таразский государственный педагогический институт,
(г. Тараз, Казахстан)*

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СОВРЕМЕННОГО ОБУЧЕНИЯ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ

M. P. Ospanbayeva

*Taras State Pedagogical Institute,
(Republic of Kazakhstan)*

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF MODERN EDUCATION FUTURE SPECIALISTS

Түйіндеме. Берілген мақалада Қазақстан Республикасының жоғары оқу орындарындағы білім берудің заманауи парадигмалары талданды. Педагогикалық бағытта маман даярлау өндіріс сұраныстарын қанағаттандыруы үшін, білім бағдарламаларының тәжірибелік сипатын қамтамасыз етумен қатар, тұлға дамуына бағдарлануы тиіс екендігі негізделді. Академиялық еркіндік қағидасына сәйкес құрылған білім бағдарламаларын психологиялық концепциялармен толықтыру арқылы, оның мазмұнын тиімді жаңғырту жолдары ұсынылды. Білім берудің жаңа стратегиялары мен психотехникаларды оңтайлы қолдану оқыту әдістемесін жетілдіріп, күтілетін нәтижені айқындайды.

Түйінді сөздер: білім беру мазмұны, заманауи білім, тұлға дамуы, кемел адам, құзыретті маман.

Аннотация. В статье М. П. Оспанбаевой «Психологические аспекты современного обучения будущих специалистов» рассматриваются новые парадигмы образования, такие как психологизация педагогического процесса, его практикоориентированность и инновационные методы преподавания. Автор делится личным опытом, в рамках реализации проекта «Программа дополнительного образования выпускников педагогических вузов Республики Казахстан». Рекомендуются оптимальные пути модернизации содержания образо-

вательных программ, в соответствии с принципом академической свободы; дополнение ее современными психологическими концепциями и эффективное использование новых стратегии обучения.

Ключевые слова: содержание образования, современное обучение, развитие личности, зрелый человек, компетентный специалист.

Summary. In the article of M. P. Ospanbaevoy «Psychological Aspects of modern training of future professionals,» is considered the new paradigm of education, such as the psychologizing of the pedagogical process, its practical orientation and innovative teaching methods. The authors shares his personal experiences within the project «Program of Supplementary education of graduates of pedagogical universities of Kazakhstan». Recommended optimal way of modernizing the content of educational programs, in accordance to the principle of academic liberty; complement its modern psychological concepts and the effective use of new learning strategies.

Keywords: educational content, advanced training, personal development, a mature man, a competent specialist.

Мәселенің жалпы сипаты. Қазіргі кезде мемлекеттің тұрақты дамуын қамтамасыз етіп, өмір сүру сапасы мен деңгейін көтеруде айрықша маңызды роль атқаратын қуатты күш – білім. Қазақстандық білім кеңістігі адами капиталды өрістетуге бағытталған өзгерістерді бастан кешіруде. Уақытпен үндесе жүзеге асырылып жатқан көптеген жаңарулар мен жаңғырулар қоғамды білім қуаты арқылы әлеуметтік жаңғыртуды мұрат етеді. Бұл туралы ҚР Президенті Н. Назарбаев «Қазақстандықтардың әл-ауқатын арттырудың бірден-бір жолы білімділікке ұмтылыс болуы керек», – деп атап көрсетті [1].

XXI ғасыр – жаһандық жаңалықтармен қатар, білімнің дәуірлеу ғасыры. Осы бағытта Қазақстан Республикасында бүгінгі таңда атқарылып жатқан іс-шаралардың қатарында «Жоғары оқу орнын бітіруші курс студенттеріне қосымша білім беру бағдарламасы» деп аталатын «Назарбаев Зияткерлік мектептері» Дербес білім беру ұйымының жобасын атауға болады. Бұл – білімгерлердің жаңарған қоғамда табысты болуларын қамтамасыз етуге бағытталған маңызды бастама болуымен де құнды, қанатқақты жоба.

Болашақ маманның педагогикалық портретінің қалыптасуына жоғары оқу орнындағы академиялық кезеңнің орны ерекше. Болашақ мамандарды даярлау жүйесі заманауи талаптарға (мектептің сұранысы, жаңа білім беру стандарттары, оқыту әдістемелерінің ерекшелігі, жаңа буын оқулықтары, жаңа дәуір балалары, әлеуметтік-қоғамдық қатынастар ерекшелігі т. б.) сай болуы тиіс. Бітіруші түлек Қазақстан мектептерінің қазіргі мәселесі – оқушылардың функционалдық сауаттылығын дамытуды жүзеге асыруға дайын болуы үшін онда тәжірибеге бағдарланған кәсіби құзыреттіліктер қалыптасуы шарт. Олардың ішіндегі түйіндісі – тұлғаға бағдарланған құзыреттілік. Болашақ буынның жаңарған қоғамда табысты өмір сүруін қамтамасыз ету, арысы интеллектуалды ұлт қалыптастыру перспективасын көздесе, берісі – өзгермелі қоғамда өмір

сүруге бейім, икемді, елгезек те сергек тұлғаны дамыту болып табылады. Осы міндеттерді іс жүзінде шешудің психологиялық аспектілері, сынақтар мен нәтижелері берілген мақалада талданады.

Соңғы зерттеулер мен жарияланымдарды талдау. Жаңарулар заманындағы басты ерекшелік, үдемелі ақпараттық даму – білім мазмұнының қолданбалылығын барынша арттыруды міндеттейді. Қазақстандағы білім беру реформаларының жалпы мақсаты білім беру жүйесін жаңа әлеуметтік-экономикалық ортаға бейімдеу болып табылады. «Қазақстан Республикасында білім берудің 2011–2020 жылдарға арналған Мемлекеттік бағдарламасында» білім берудің экономикалық тиімділікпен қатар, әлеуметтік табысқа да қол жеткізетіні: азаматтық қатынасы берік, қоғамдық санасы жоғары әлеуметтік капиталдың қалыптасуына ықпал ететіні анықталды [2].

Психология адам туралы пәндердің ішінде орталық мәнге ие ғылым саласы. Басқа пәндер «адам – қоғам – орта» қатынасына негізделсе, психологиялық білімдер психиканы дамытумен қатар, тұлғаның қалыптасып, жетілуіне, жан-дүниенің көркейіп, рухани баюына ықпал етеді. Мәселен, Е. Аквазба, П. С. Медведевтің «Реализация воспитательного потенциала гуманитарных дисциплин в процессе обучения студентов вуза» зерттеуінде жоғары оқу орны жүйесінде барлық гуманитарлық пәндердің тәрбиелік әлеуетінің сапалылығына назар аударылады. Авторлар ЖОО студентінің оқу әрекетін саналы түрде ұғыну мотивін зерттей отырып, танымдық қажеттілік пен жетістікке ұмтылуды жетекші мотивтер ретінде анықтайды, ал оқу әрекетіне сыртқы бақылауды осы іс-әрекетке түрткі болатын аса маңызды факторлардың қатарына жатқызбайды [3].

Білім игерудің аса маңызды компоненті – түсіну, ұғынуды дамытуда тұлғаның жеке еркіндік, таңдау, ынта және сезімдерінің мәні зор. Ынтаның иерархиялық моделін әзірлеген Абрахам Маслоу төменгі деңгейге физиологиялық қажеттіліктерді орналастырса, жоғары деңгейге өзін өзі жетілдіру үрдісін қойды. Осы модельді игерген студент әрдайым өзі үшін нендей жағдайдың басым екендігін біледі және білім игеру барысында қалай қарай жүру керектігін анық болжай алады [4].

Болашақ мамандарға заманауи білім беру маңызы И.Б. Нордманның «Взаимодействие образовательных парадигм в формах организации видов деятельности в вузе» зерттеуінде кеңінен талданады. Жоғары оқу орнында білім беру түрлерін ұйымдастыру формаларының маңызы дәстүрлі және инновациялық бағыттағы білім беру парадигмаларының қатар қолданылуымен айқындалатынын негіздей келе, автор студенттердің аудиториялық және ғылыми-зерттеу жұмыстарымен қатар, бақылау саласына да ерекше назар аудару қажеттілігін тұжырымдайды [5].

Заманауи психологияда тұлға дамуының критерийі ретінде субъект әрекетін бағалау кеңінен қолданылуда. Бағалау – білім беру үрдісінде алдағы оқу туралы шешім қабылдау мақсатымен, оқытудың нәтижелерін жүйелі түрде жинақтауға бағытталған қызметті белгілеу үшін қолданылатын ұғым. Бағалау үрдісіне субъектінің дамуы, оқуы және ынтасы туралы түсініктермен

қатар, өзін өзі бағалау, қабілеттілік және күш-жігер сынды түсініктерге қатысты құндылықтар жатады [6].

Білім беру үрдісін субъектілердің өзара әрекеттестігі тұрғысынан қарастырса, оның психологиялық аспектілерін терең тану мүмкіндігі туады. Жоғарыда берілген зерттеулерге сүйене отырып, педагогикалық үрдісті барынша психологияландыру – заман талабы екендігін ғылыми дәлелдеу осы зерттеудің негізгі идеясы болып табылады.

Зерттеу мақсаты. Педагогикалық бағытта маман даярлау өндіріс сұраныстарын қанағаттандыру үшін, ЖОО-лар білім бағдарламаларының тәжірибелік сипатын қамтамасыз етуімен қатар, тұлға дамуына бағдарлануы тиіс. Ол үшін болашақ мамандарға заманауи білім беру үрдісінің психологиялық аспектілерін зерттеу маңызды.

Зерттеу міндеттері: жоғары оқу орындарында білім берудің заманауи парадигмаларын талдау; академиялық еркіндік қағидасына сәйкес құрылған білім бағдарламаларының мазмұнын тиімді жаңғырту жолдарын негіздеу; оны психологиялық концепциялармен толықтыруды ұсыну; білім берудің жаңа стратегиялары мен психотехникаларын оңтайлы қолдану және оқыту әдістемесін жетілдіріп, күтілетін нәтижені айқындау тәжірибелерімен бөлісу.

Зерттеудің негізгі материалдарын баяндау. Әлемдегі бүгінгі саяси ахуал, онымен байланысты қоғамдық ұлтаралық қатынастардың өзгеруі адамдардың көңіл-күйлері мен құндылық бағыттарына белгілі бір дәрежеде әсер етуде. Осы орайда әрбір тұлғаның ұлттық қатыстылығына байланыссыз, тең дәрежеде дамуын көздейтін демократиялық ұлттық саясат жүргізіп отырған Қазақстан Республикасында білім беру жүйесіне артар талап мол. Осы талаптардың ең бастысы жас ұрпаққа заманауи тәрбие берудің жаңарған міндеттерінің тиімді жолдарын талдап, бүгінгі қадамын нақтылау үшін ұстаздар шеберлігін шыңдау болып табылады.

Елімізде уақытпен үндес көптеген жаңарулар мен жаңғырулар үрдісі жүзеге асырылуда. Педагогикалық жоғары оқу орындары да бұл үрдістен тыс қалмақ емес. Білім беруді халықаралық стандарттарға сай жүргізу, ғылым мен білімнің интеграциясы, педагогикалық инновациялар болашақ ұстаздарды даярлауға тың талаптар қоюда. Бұған дейін білім беру мамандықтарының оқу жоспарларында баршаға ортақ міндетті пәндер 50 пайызды құраса, қазір Болон үрдісінің талаптарына сәйкес, жоғары оқу орындары «академиялық еркіндік» қағидасы шеңберінде негізгі және бейінді пәндерді 70 пайызға дейін өзгерту-таңдау құқығына ие. Бұл өз кезегінде өңірдің геоэкономикалық ерекшеліктері, ЖОО-ның бағыты, даму стратегиясы, мамандар әлеуеті, жұмыс беруші талабы, мамандану сынды бірқатар келелі мәселелерді ескеруге өте қолайлы тетік болып табылады.

Тараз мемлекеттік педагогикалық институты өңірде жаңа сипатты болашақ ұстаздарды даярлайтын бірден-бір жоғары оқу орны бола отырып, мұғалімнің кәсіби құзыреттілігінің шеңбері білім берумен қатар, субъектінің жеке басын дамыту және тәрбие үрдісін басқаруды қамтитынын концептуалды тұрғыда анықтады. Болашақ маманның психологиялық портретінің

қалыптасуына институт қабырғасындағы академиялық кезеңнің маңызы ерекше. Жас ұрпаққа тәлімді тәрбие беруде мұғалім жеке өнегесімен үлгі бола білуі шарт.

ЖОО-дағы оқу іс-әрекеті айрықша білім беру кеңістігі болып табылады. Онда бір жағынан, әлеуметтік-дағдыланған тұлғаның қалыптасуы бойынша оның міндетті қызметінің қоғаммен орындалуы аяқталса, екінші жағынан, құзіреттілік кешені үшін жағдайдың жасалуына әкелетін білім, іскерлік, дағды жүйесінің артық байланысымен басым білім беру парадигмасының бірте-бірте бағытталуы шынайы жүріп жатады. Ол көп факторлы ақпараттық қарым-қатынастық кеңістік жағдайында өз ойларын жүзеге асырушы адам қабілеті ретінде қарастырылады [7].

Сабақ кезеңдеріне сәйкес әдіс-тәсілдерді дұрыс таңдап, білімгерлерге дұрыс бағыт-бағдар беруге тырысу оқытушыдан сабаққа жүйелі дайындық пен тыңғылықты ізденісті талап етеді, өйткені мұғалім – бағыттаушы. ЖОО оқытушысы білімгердің даму деңгейін үнемі зерттеп, диагностикалауды қажеттілікке айналдыруға, сабақтағы әрбір жұмысты аяқсыз қалдырмауға дағдыланып әдеттенеді. Оқытушының жұмысы тек сыни тұрғыдан ойлауға үйретумен шектелмей, білімгерлердің ең қиын деген түсініктерді қабылдап, әр түрлі мәліметті естерінде сақтауын және оны тәжірибеде қолдануын дағдыға айналдыру [8].

Дәстүрлі жүйемен оқыту нәтижесінде қалыптасқан стереотиптерден арылуға мұғалімді модератор, яғни білімгер әрекетіне түрткі болар жетелеуші күш ретінде ұғыну негіз болады. «Оқытуда не басты?» деген сауалға «әрине, мазмұн» деп жауап беру – кешегі күннің еншісінде. Қазіргі парадигма бойынша, мазмұн – ол тек қана ақпарат, заманның ерекшелігіне орай, мұғалім ол басымдықтан ажыраған, сондықтан, оқытудағы басты нәрсе – ол мотив, яғни оқытушының студентті білім игеруге қызықтырып, ынталандыруы, оның талпынысын оята білуі, субъектінің дербестігін қамтамасыз етуі [9].

«Өмір бойы білім алуға» негізделген қазіргі қазақстандық білім жүйесі ұлт болашағының іргетасын қалайтын қуатты ресурс. Зерттеу идеясын тәжірибеде қолдану келесі міндеттерді шешуге ықпал етеді: бағалаудағы субъективтіліктен арылуға көмектеседі; білімгерлердің көшбасшылығын дамытады; сыни ойлау арқылы метатаным деңгейіне көтерілу мүмкіндігін береді; инновациялық оқыту стратегияларын меңгеруді жетілдіреді.

Қорытынды және ары қарай зерттеу перспективалары. Адами капиталды дамытуға бағытталған қазіргі Қазақстан жағдайында едәуір салмақ білім беру саласына түсері анық. Жаһандану дәуіріндегі заманауи білім беру парадигмасы болашақ ұрпақ бойына жалпыадамзаттық құндылықтарды сіңіру, таптаурын болған стереотиптерді өзгерту арқылы планетарлық ойсананы қалыптастыруды көздейді. Осы стратегиялық бағыт барлық гуманитарлық ғылымдар, оның ішінде педагогика саласына да инновацияларды көптеп тартуда. Жаңа дәуір ілімі ретінде кеңістік заңдылықтарын үйрететін метафизикалық білімдер ағыны толассыз құйылуда. Олардың барлығының негізінде жатқан ұлы күш – адам баласының өзін-өзі тануы арқылы рухани кемелденуі болып табылады [10].

Ақпараттық заман мен үдемелі даму жолындағы қазіргі қоғам бағыты академиялық пәндердің мазмұнын толықтыруды қажет етеді. Олардың негізіне заманауи әлеуметтік-қоғамдық нормалармен қатар, жаңа дәуірге сай инновацияларды, әсіресе адам құдыреттілігін паш етіп, рухани жетілу жолдарын сілтейтін білімдерді қалау ләзім. Тиісінше оқу бағдарламалары мен әдебиеттерін жаңалау, барлық деңгейдегі біліктілікті жетілдіру жұмыстарының мазмұнына тұлғаны дамыту-тәрбиелеу инновацияларын ендіру және оны меңгеруді мұғалім біліктілігінің өлшемі ретінде бағалау – жаңа сипатты мұғалімдерді даярлау психологиялық аспектілерін қамтитын маңызды қадамдар болуы тиіс.

Пайдаланылған әдебиеттер

1. ҚР Президенті Н. Назарбаевтың «Қазақстан 2050: қалыптасқан мемлекеттің жаңа саяси бағыты» стратегиялық жолдауы. 17.01.2014. // egov.kz.
2. «Қазақстан Республикасында білім берудің 2011 – 2020 жылдарға арналған Мемлекеттік бағдарламасы». – А., 2010. 3-б.
3. *Аквазба, Е. О.* Реализация воспитательного потенциала гуманитарных дисциплин в процессе обучения студентов вуза / Аквазба Е. О., Медведев П.С. // Общество: социология, психология, педагогика. – М., 2016. – № 10.
4. *Маслоу, А.* Мотивация и личность / Маслоу А. – СПб. : Питер, 2007. – 372стр.
5. *Нордман, И. Б.* Взаимодействие образовательных парадигм в формах организации видов деятельности в вузе / Нордман И. Б. // Общество: социология, психология, педагогика. – М., 2016. – № 5.
6. *Мирзоев, Г. Г.* Роль методов оценивания и учет психологических особенностей учащихся для повышения качества урока / Мирзоев Г. Г. // Общество: социология, психология, педагогика. – М., 2016. – № 5.
7. *Милованова, Н. Г.* Совершенствование образовательного процесса в вузе на основе организации нелинейного обучения / Милованова Н. Г., Пчелинцева И. Г. // Мир науки, культуры, образования. – 2011. – № 5. – С. 193–195.
8. *Оспанбаева, М. П.* «ЖОО бітіруші курс студенттеріне қосымша білім беру бағдарламасы» түлектердің жаңарған қоғамда табысты болуларын қамтамасыз ету жобасы / Оспанбаева М. П. // ТарМПИ хабаршысы. – Тараз, 2015. – № 4.
9. Тренерге арналған нұсқаулық. «Назарбаев Зияткерлік мектептері» ДББҰ. – А., 2015. – 51 б.
10. *Оспанбаева, М. П.* Жаңа дәуір адамын қалыптастырудың кешенді психологиялық стратегиялары. «Қытайдан Адриатқа» атты III Бүкіләлемдік конгресс материалдары / Оспанбаева М. П. – Анталья, 2016.

References

1. Address of the President of Kazakhstan – Leader of the Nation Nursultan Nazarbayev «Strategy» Kazakhstan 2050: a new policy established state. 17.01.2014 // egov.kz.

2. «State Program for Development of Education in the Republic of Kazakhstan for 2011–2020». – A., 2010. – C. 3.
3. *Akvazba, E. O.* Realization of educational potential of the humanities in the learning process of high school students / Akvazba E. O., Medvedev P. S. // Society: sociology, psychology, pedagogy. – M., 2016. – № 10.
4. *Maslow, A.* Motivation and Personality / Maslow A. . – SPb. : Peter, 2007. – 372str.
5. *Nordman, I. B.* Interaction of educational paradigms in the forms of organization of activities in high school / Nordman I. B. // Society: sociology, psychology, pedagogy. – M., 2016. – № 5.
6. *Mirzoev, G.* The role of assessment methods and accounting psychological characteristics of students to improve the quality of the lesson / Mirzoev G. // Society: sociology, psychology, pedagogy. – M., 2016. – № 5.
7. *Milovanova, N. G.* Improving the educational process in high school on the basis of the organization of non-linear training / Milovanova N. G., I. G. Pchelintseva // The world of science, culture and education. – 2011. – № 5. – S. 193–195.
8. *Ospanbaeva, M. P.* «The program of additional education of graduates of pedagogical institutes – project ensures their success in a modernized society / Ospanbaeva M. P. // Herald TarGPI. – Taraz. – 2015. – № 4..
9. Recommendations for trainers. AEO «Nazarbayev Intellectual Schools». - A., 2015. – P. 51.
10. *Ospanbaeva, M. P.* Psychological strategies in the formation of a new era of human. Proceedings of the World Congress III «From China to Adriata» / Ospanbaeva M. P. – Antalya, 2016.

А. К. Джумабаева, А. А. Мусилманкулова
Тараз мемлекеттік педагогикалық институты
Болтай батыр орта мектебі
(Тараз қ., Қазақстан)

АДАМГЕРШІЛІК-РУХАНИ ТӘРБИЕНІҢ МАҢЫЗДЫЛЫҒЫ

А. К. Джумабаева, А. А. Мусилманкулова
Таразский государственный педагогический институт
Средняя школа Болтай батыр
(г. Тараз., Казахстан)

ВАЖНОСТЬ ПРАВСТВЕННО-ДУХОВНОГО ВОСПИТАНИЯ

A. K. Dzhumabaeva, A. A. Musilmankulova
Taraz State Pedagogical Institute
Middle School Boltai Batur
(Taraz, Kazakhstan)

THE IMPROTANCE OF MORAL AND SPIRITUAL EDUCATION

Аңдатпа. Жаңа кезеңдегі білім берудің өзекті мәселесі – жас ұрпаққа адамгершілік – руханитәрбие беру. Құнды қасиеттерге ие болу, рухани бай адамды қалыптастыру оның туған кезінен бастауы керек. Бұл мақалада жастарды адамгершілікке, еңбекке тәрбиелеу қарастырылған. Жас ұрпаққа тәрбие берудің ең бір қажеттісі, мол тәрбиенің түрі, бұл – патриоттық тәрбие. Адамгершілік тәрбиесі жан-жақты тәрбиенің аса маңызды бөлігі болуымен қатар, адамгершілік – қоғамдық дамудың жемісі, әрі қоғам өміріндегі өзгерістерге байланысты дамып жетіліп отыратын маңызды құбылыс.

Кілтті сөздер: Құнды қасиет, моральдық норма, рухани тәрбие, тәрбие дәстүрі, адамгершілік тәлім, рухани-адамгершілік тәрбие.

Аннотация. Самым актуальным вопросом в новом периоде является духовное воспитание молодежи. Формирование духовного богатства человека начинается с момента его рождения. В статье рассматривается вопрос воспитания молодежи, её человечности, трудолюбия. Особой важной частью общественного развития и человечности – это плоды её всестороннего воспитания, нравственности, патриотизма.

Ключевые слова: ценности, ориентация, моральные нормы, духовное воспитание, человеколюбие, духовно-нравственное воспитание.

Summary. The most pressing issue the new period is the spiritual education of youth. To create a spiritual rich person it starts from the moment of his birth. This article discusses the education of youth, humanity and hard work. Is most necessary to impart youth to patriotism. A particularly important part of social development and humanity is the fruit of all third-party moral education.

Keywords: Values orientation, moral regulation, spiritual education, humanity, spiritual and moral education.

Мәселенің қойылуы және оның өзектілігі. Қай ғасырда болсын тәрбие мәселесі назардан тыс қалған емес. «Бала тәрбиесі мемлекеттің маңызды міндеті» деген сөзді Платон бекер айтпаған. Болашақты жасайтын ертеңгі азаматтар – бүгінгі жас ұрпақ, оларды тәрбиелеу – бүгінгі күннің ең басты мәселесі. Жастар мен жүргізілетін тәрбие жұмыстарының сипаты қандай болса, жемісі де соған сай болары хақ.

«Адамға ең бірінші керегі – тәрбие беру. Тәрбиесіз берілген білім – адамзаттың қас жауы, ол келешекте оның өміріне опат әкеледі», – деген екен данышпан Әл-Фараби бабамыз.

Жас ұрпаққа тәрбие берудің ең бір қажеттісі, мол тәрбиенің түрі, бұл – патриоттық тәрбие.

Патриотизм (грек сөзі) – Отанға деген сүйіспеншілік. Әрбір азаматтың бойында күш-қуаты мен білімін Отан игілігі мен мүддесіне жұмсау деген сөз. Патриотизм - Отанымыздың гүлденуіне экономикамыз бен мәдениетіміздің қарыштап дамуына зор ықпал етеді.

Еліміздің қарқынды дамуының болашағы жас ұрпақ тәрбиесімен тығыз байланысты. Бәсекеге қабілетті, алдыңғы шептегі елу елдің қатарына көтерілу білім жүйесін жаңаша құруды қажетсінеді. Бұл мәселе тек оқыту технологияларын қолданумен шектелмейді, ең бастысы өз Отанының азаматын тәрбиелеу болып табылады. Болашақтың қауымына үлкен жауапкершілік жүктейді. Мектептегі білім мен тәрбие егіз ұғымдар. Мектепті білім тірегі десек, ұстаз – оның жүрегі. [1]

Зерттеу мақсаты. Жастарды адамгершілікке тәрбиелеу, жеке тұлғалық қабілетін қалыптастыру мен дамытудың аса маңызды бір саласы, ұжымға, қоғамға, Отанға, еңбекке, өз міндеттеріне және өз басына жауапкершілігін қалыптастыру.

Зерттеу тапсырмалары.

- Адамгершілік бастауы неде?
- Адамгершіліктің негізгі қағидалары.

Негізгі материалды баяндау. Адамның адамгершілік жағынан қалыптасуы оның өз елінің патриоты болуын талап етеді, ал мұның өзі белгілі дәрежеде ұлттық дәстүрлерді, ұлттық ережелерді мақтанышты, ар-ожданды жақсы білу деген сөз.

Адамгершілік мәдениет адамзат қоғамының даму тарихы арқылы қалыптасады, әрбір дәуірдің өзіндік қайшылықтарымен біте қайнасып, жетіледі. Сондықтан да адамгершіліктің мәнін абстрактылы түрде қарап, оны адамдардың табиғатымен, биологиялық ерекшеліктерімен ғана байланыстыруға болмайды. Адамзат тарихында адамгершілікке байланысты пайда болған категорияларға мыналар жатады: жомарттық, батырлық, ерлік, әділдік, қарапайымдылық, кішіпейілділік, адалдық, шыншылдық, ұяттылық, ар мен намыс, тағы басқалары. Әрбір қоғам өзінің даму процесінде адамгершілік категорияларына, оның мазмұнына көптеген өзгерістер енгізіп отырған. Адамгершілік – адамдардың практикалық өмірінен тамыр алып, пайда болған әдет-ғұрыптар мен дәстүрлерді тудырып, солармен сәйкес дамиды. Ал мораль болса, шындыққа қарама-қарсы, теріс қарым-қатынаста пайда болады және адам-

ның өзіне субъективті түрде міндет қоя білумен туындайды. Адамгершілік қасиеттері отбасында, қоршаған ортада, балалар бақшасында, мектепте, адамдардың іс-әрекетінің барысында бір-бірімен араласуы нәтижесінде, қоғамдық тәжірибе алуын өмірмен байланыстыру арқылы қалыптасады. Халықта: «Ұяда не көрсең, ұшқанда соны ілерсің» деген мақал бар. Тәлім – тәрбие болмаған жерде адамгершілік мәдениеті мен қасиеті де қалыптаспайды.

Адамның адамгершілігі – оның жоғары қасиеті, былайша айтсақ, кісілігі. Оның негізгі белгілерінің бірі – адамдық ар – намысты ардақтау, әр уақытта жақсылық жасауға ұмтылу, соған дайын болу, «Өзің үшін еңбек қылсаң, – дейді Абай, – өзі үшін оттаған хайуанның бірі боласың. Досыңа достық – қарыз іс, дұшпаныңа әділ бол». Ақылды, мейірімді адам кез-келген уақытта өзгенің жақсылығын бағалағыш болып келеді. Арлы адам – ардақты. Біздің ортамызда осы сапаларды бойына сіңіріп қана қоймай, өзін қоршаған ортаға таратушы, осындай өз сапаларымен жас ұрпақты тәрбиелеуші ұстаздар аз емес. Адамгершілігі мол адам – басқаларға қашан да үлгі-өнеге.

Батырлық, ерлік көрсету дегеніміз – адамның жан дүниесінің ерекше қасиеті. Ержүрек адамды бүкіл халық мақтаныш етеді. Бауыржан Момышұлы, Талғат Бигельдинов, Әлия Молдағұлова, Мәншүк Маметова, тағы басқа ер жүрек ұл-қыздарымыз халқымыздың мақтанышы. Олардың әрқайсысы біздің елімізге абырой, атақ, даңқ әкелді. Соларды үлгі, өнеге етіп отыру.

Қазақ елі – біздің Отанымыз, атамекеніміз. Оны қастерлеп, қадірлеп қадір тұтқан адам ғана есейе келе туған халқы мен ел-жұртын, атамекенін шын көңілімен сүйетін болады. Өйткені халқымыз «Отан – от басынан басталады» деп бекерге айтпаған. Ата-анасын, өз үрім-бұтағын жанындай жақсы көріп сүймеген баланың ел-жұртын, халқы мен ұлтын сүйетін толыққанды азамат болуы екіталай. Ұлтжанды кісінің имандылық – адамгершілік қасиеттері, сондай-ақ, оның достарына, ата-анасына деген көзқарасынан да жақсы байқалады. Қазақ елінің кез-келген перзенті жұмыр жердің қай бұрышында жүрсе де өзінің іс-әрекеті мен мінез-құлқынан өз ұлты мен халқына деген сүйіспеншілік қасиеттерін тайға таңба басқандай айқын байқатып отыруы тиіс.

Әдептілік. Бұл халқымыздың ұлттық психологиясының өзегі, имандылық пен адамгершіліктің басты белгісі, оның ғасырлар бойы қалыптасқан қоғамдық санасының практикалық көрінісі, барлық кісілік қасиеттердің жиынтығы. Әдеп сақтаудың экологиялық астары да бар. Әдепті адам табиғаттың досы, оны қызғыштай қорғай да біледі. Табиғаттың әсемдігі мен сұлулығына, әдемілігіне әрбір адам зиян келтірмеуге тиіс. Мәселен, суды ластау, талды кесу, қайнардың көзін ашпау, жолдағы тасты алып тастамау, көкті жұлу, құстарды ату, құдыққа түкіру – барып тұрған әдепсіздік. Әдеп сақтау – халықтық рәсімге, жол-жоралғыға, тәртіпке бағыну, еріксіз бағыну емес, бұл ата дәстүрді құрметтеу, қастерлеу, дәл айтқанда адамгершілік борышты өтеу. «Әдептілік – әдемілік» дейді халық. Яғни, әдептілік: ізеттілік, кішіпейілділік, көпшілдік деген сөз.

Бауырмалдық. Халқымыздың бауырмалдығы «Бала бауыр еттен жаралған» деп, оны ерекше қастерлеп, әлпештеуден бастаған. Осы туралы қасиетті кітап: ешбір адам баласы жат емес, барлық адамзат баласы бір-біріне

дос, бауыр дейді. Олай болса оқушыларды бастауыш сатыдан бастап бауыр-малдық қасиетке баулуымыз қажет.

Қайырымдылық. Қайырымдылық, адамды аяу, қарттарға құрмет көрсету, баланы аялап, жанындай жақсы көруі – айрықша қасиет. Яғни, қайырымдылық – кең мағыналы ұғым екенін оқушыларға түсіндіруіміз қажет». «Адамға ең бірінші керегі білім емес, тәрбие. Тәрбиесіз білім – адамзаттың қас жауы, ол келешекте оның өміріне апат әкеледі» – деп Әл-Фараби айтқандай, педагогика ғылымы зерттейтін негізгі категорияларының бірі – тәрбие.

Тәрбие адам тағдырын ойластырады, болжайды, алдын-ала адамның рухани өмірінің көптеген негіздерін сақтайды, тәрбие алыс пен жақын адамдарға және өзін қоршаған ортаға қатынас орнатады. Тәрбие ұлылар өсиетін сақтата отырып, олардың адамгершілік құндылықтарын ұрпақтан – ұрпаққа жеткізеді. Адам тіршілігіне тек қана материалдық жағдайлар ғана емес, тәрбие – адамзат тіршілігінің міндетті шарты.

Тәрбиенің дәстүрмен тығыз байланысты тұңғыш қарастырушы К. Д. Ушинский болды. Ол өз еңбектерінде тәрбиенің халықтық сипатына, еңбектің тәрбиелік және психикалық сипатына және тәрбиедегі адамгершілік мәселелеріне көңіл бөле отырып «Тәрбие көзі- халықтық педагогика» деген тұжырымға келген. Осы идеяны қазақ жерінде жалғастырушы педагог.

Ы. Алтынсарин мынадай адамгершіліктің түрлерін атап көрсетеді, 7 жақсы қасиет:

- имандылық;
- жоғарғы әділдік;
- адалдық, ақкөңілділік;
- сыпайылық, момындық;
- адал ниетпен өсиет беру;
- жомарттық, қайырымдылық;
- дұрыс заңдылық.

Оқушының адамгершілік мәдениеті қай кезде де назардан тыс қалып көрген емес. Бүгін де оқушылардың адамгершілік мәдениеті жоғары болуы маңызды мәселе ретінде саналады. Осыған орай, мектепте оқушыларда адамгершілік мәдениетін қалыптастыруға дүниетану сабағының өзіндік орны бар. Осы орайда бабамыз Әбу-Насыр Әл-Фарабидің «Адам алдымен ойлы, парасатты болуға, ақыл-ойдың жан-жақты дамуына көңіл бөлуі қажет. Шын мағынасындағы білімділік – тамаша адамгершілік сипат» – деген ұлағатты пікірін мойындай отырып, жас ұрпақты білім нәріне қандыру да педагогтық парыз екенін ұмытпағанымыз абзал. Сондықтан да ұлы Абайдың 19-қара сөзінде «Адам баласы туа сала есті болмайды. Естіп, көріп, ұстап, татып, естілердің айтқандарын есте сақтап қана естілер қатарында болады. Естіген нәрсені есте сақтау, ғибрат алу ғана есті етеді»-деп ақыл-естің, тәрбиенің жемісі арқылы жетілетінін ғылыми тұрғыдан дәлелдеп береді. Адам мінезінің түрлерін адамгершілік, моральдық, имандылық тұрғыдан қарастырып, оларды жақсы және жаман деп жіктейді. Ал, Ш. Құдайбердиев Абайды үлгі еткен

өнер-білімді, адамгершілік ізгі қасиеттерді өзіне ұран тұтып балаға қатарыңнан қалма, өтірік, өсек айтпа, ұрлық-зорлыққа әуес болма, жалқаулықтан, жамандықтан қаш, өнерлі, өнегелі елдердің жастарынан үйрен, оқу оқып, білім ал, талаптан деп өсиет айтады:

Ақылды сол – ынсап пен ар сақтайды,

Арсыз сол – адамдықпен жан сақтайды.

Адал сол – таза еңбекпен күнін көріп,

Жаны үшін адамшылық ар сатпайды.

Ақынның жастарға ұсынған адамгершілік жолы адалдық пен ғылымды меңгеру. Осы екі жол кісіні қиындықтан құтқарады, адамгершілік тезге салады. [3]

Оқушыларды рухани-адамгершілікке тәрбиелеу, болашағына жол сілтеу – бүгінгі қажетті, кезек күттірмес мәселе. Рухани-адамгершілікке тәрбиелеу білім беру мен ғана шектелмейді. Баланың сезіміне әсер ету арқылы ішкі жан дүниесін ояту нәтижесінде оның рухани-адамгершілік қасиеттері қалыптасады. Рухани-адамгершілік тәрбиені қалай іс жүзіне асырамыз? Олар мына қағидаларды сақтағанда нәтиже береді. Егер:

- тәрбие үрдісі оқушылардың рухани-адамгершілікке қасиеттерді игеруіне бағытталса;

- оқушылар рухани-адамгершілік қасиеттерді қалыптастыру мақсатында әрекеттік, іскерлік дағдыларды игерсе;

- оқушылар жеке тұлғаның және әлеуметтік мәні бар рухани-адамгершілік қасиеттерді өз іс-әрекетінде, мінез-құлқы мен тіршілік әрекетіне көрсете алу мүмкіндігін ерікті таңдаса.

Демек, рухани-адамгершілік тәрбиесіндегі басты мәселе – баланы құрметтеу. Сондықтан, юрбі оқушы өзін-өзі рухани жетілдіру үшін, өзін тәрбиелеуге, өздігінен білім алуға ұмтылуы қажет екенін түсінуі тиіс деп ойлаймын. Өзінің оқушысын өз бетінше білім мен тәрбие алуға үйретпеген мұғалім қазір түпкі нәтижеге қол жеткізе алмайтынын біледі. Бала ықпал ету объектісі емес, ынтымақтаса қызмет ететін тұлғаға айналуы тиіс.

Жерде үлкен өркениет орнату мүмкін емес» деген болатын. Ендеше, жеке тұлғаның адамды адам ете түсетін қасиетін ашып көрсету, яғни руханилығын дамын – заман талабы.

Халықта «Ағаш түзу өсу үшін оған көшет кезінде көмектесуге болады, ал үлкен ағаш болғанда оны түзете алмайсың» деп бекер айтылмаған. Сондықтан баланың бойында жасайтын ізгілік, мейірімділік, қайырымдылық, яғни адамгершілік құнды қасиеттерді сіңіріп, өз-өзіне сенімділікті тәрбиелеуде отбасы мен педагогтар шешуші роль атқарады. Рухани-адамгершілік тәрбие – екі жақты үрдіс. Бір жағынан ол үлкендердің, ата-аналардың, педагогтардың балаларға белсенді ықпалын, екінші жағынан тәрбиеленушілердің белсенділігін қамтитын қылықтарынан, сезімдері мен қарым-қатынастарынан көрінеді. Сондықтан белгілі бір мазмұнды іске асыра, адамгершілік ықпалдың әр түрлі әдістерін пайдалана отырып, педагог істелген жұмыстардың нәтижелерін, тәрбиелеушілерінің жетістіктерін зер салып талдау керек.

Адамгершілік тәлімі жүрекке жан шуағын орнатып, бұрыннан бойымызда бар жақсы қасиеттерді дамытады. Жаман әдет пен теріс қылықтан тазарып, жаны таза, көңілі ақ, рухани сезімдерге адам болып қалыптасу – өзекті мәселе. Мейірімділік жылудан бастайды.

Адамгершіліктің негізі мінез-құлық нормалары мен ережелерінен тұрады. Олар адамдардың іс-қылықтарынан, мінез-құлықтарынан көрінеді, моральдық өзара қарым-қатынастарды басқарады. Отанға деген сүйіспеншілік, қоғам игілігі үшін адам еңбек ету, өзара көмек, сондай-ақ қоғамға тән адамгершіліктің өзге де формалары бұл- сананың, сезімдердің, мінез-құлық пен өзара қарым-қатынастың бөлінбес элементтері, олардың негізінде қоғамымыздың қоғамдық-экономикалық құндылықтары жатады.

Баланың өмірге белсенді көзқарасының бағыты үлкендер арқылы тәрбиеленеді. Баланы жастан демекші, бала тәрбиесіне ата-ана дүние есігін ашқаннан бастап руханани адамгершілігі мол етіп тәрбиелейді.

Адамгершілік тәрбие дегеніміз - жастардың бойында мінез-құлықтың белгілі бір сипаттарын қалыптастыру және олардың өздерінің де бір-біріне, отбасына, басқа адамдарға, Отанға деген қатынасын анықтайтын мінез нормалары мен ережелерін дарыту жөніндегі ұстаздардың арнаулы мақсат көздеген қызметі.

Адамгершілік тәрбиенің мақсаты- жеке адамды дамытудың негізгі бөлімі. Ұстаз шәкірттерге жан-жақты тәрбиені осы адамгершілік тәрбиеден бастайды. Оның адамгершілік сезімнің, сенімін белгілі-бір мақсатқа жетелеу, іс- әрекетін ұйымдастыру осы адамгершілік тәрбиеден басталады. Ұстаз шәкірттердің ізгі ниеттілігін, адалдығын, кішіпейілділігін, ілтипаттылығын, жауапкершілігін қалыптастырады.

Адамгершілік тәрбиенің мақсаты жеке адамды дамытудың негізгі белгісі болып табылады. Олар:

- шәкірттерді өмір талабына сай қоғамдық моральдық нормасын орындауға қатыстыру;
- шәкірттердің адамгершілік тәжірибесін қалыптастыру;
- шәкірттердің санасына және мінезіне ұстаздық ықпал жасау, ұлттық қасиеттерді дарыту.

Саналы тәрбие болмаған жерде сапалы оқу мен білімнің болмайтындығы белгілі. Жеке тұлғаның рухани-адамгершілік дамыта тәрбиелеу баланың мектеп табалдырығын аттаған сәттен бастап жүзеге асырылса, онда қоғамның әлеуметтік қажетін өтейтін рухани бай тұлға қалыптасуына ықпал етеді. [4]

Тәрбиешінің ең бастапқы формалары педагогтың балалармен мазмұнды қатынасында, жан-жақты іс әрекетінде, қоғамдық өмірдің құбылыстарымен танысу кезінде, алаларға арналған шығармаларымен, суретшілер туындыларымен танысу негізінде іске асады. Мұндай мақсатқа бағытталған педагогтық жұмыс еңбек сүйгіштікке, ізгілікке, ұжымдық пен патриотизм бастамасына тәрбиелеуге, көп дүниеін өз қолымен жасай алуды және жасалған дүниеге қуана білуді дамытуға, үлкендер еңбегінің нәтижесін бағалауға тәрбиелеуге мүмкіндік жасайды. Балаларда ортақ пайдалы жұмысты істеуге тырысу, бірге ойнау, бір нәрсемен шұғылдану, ортақ мақсат қою және оны жүзеге асыру ісі-

не өздері қатысуға талпыныс пайда болады. Мұның бәрі де баланың жеке ба- сының қоғамдық бағытын анықтайды, оның өмірге белсенді ұстанымын бірте- бірте қалыптастырады.

Мектепке дейінгі жастағы баланың рухани-адамгершілік дамуы бала- бақшасы мен отбасы арасындағы қарым-қатынастың тығыздығы артқан сайын ойдағыдай жүзеге асады. Әрбір бала қандай да болмасын бір міндетті орында- уы үшін, өзіндік ерекше жағдайлар жасалады. Мәселен, ойында ұнамды әдеттер, өзара қарым-қатынастар, адамгершілік сезімдер қалыптасады, еңбекте-еңбек сүйгіштік, үлкендер еңбегін құрметтеу, сондай-ақ ұйымшылдық, жауапкершілік, парыздың сезімі сияқты қасиеттер, патриоттық сезімдер жайлы мағлұматтар. т. б. қалыптасады.

Мектепке дейінгі жаста балаларды адамгершілікке тәрбиелеудің негізгі міндеттері мына жайлармен түйінделеді: ізгілік бастамасымен тәрбиелеу, ба- лалар мен үлкендер арасындағы саналы қарым-қатынаскеңпейілдік, қайырымдылық, жақын адамдарға қамқорлықпен қарау және т. б. Осылайша мейірімділіктің негізі қаланады, немқұрайдылықтың пайда болуына, құрбыларына, төңіректегі үлкендерге қалай болса солай қарауға мүмкіндігі жасалмайды. Қарапайым әдеттерді тәрбиелей отырып педагог балдырғанның бар істі шын пейілмен әрі саналы атқаруына қол жеткізеді, яғни сыртқы ұнамды мінездері оның ішкі жан дүниесін, оның ережеге деген көзқарасын айқындайды.

Тәрбиенің негізгі мақсаты- дені сау, ұлттық сана сезім оянған, рухани ойлау дәрежесі биік, мәдениетті, парасатты, ар-ожданы мол, еңбекқор, іскер, бойында басқа да игі қасиеттер қалыптасқан ұрпақ тәрбиелеу. Ертегінің руха- ни тәрбиелік мәні зор. Ол балаға рухани ляззат беріп, қиялға қанат бітіретін, жасбаланың рухының өсіп жетілуіне қажетті нәрсенің мол қоры бар рухани азық, деп атап көрсеткен.

Руханилық- жеке тұлғаның негізгі сапалық көрсеткіші. Руханилықтың негізінде адамның мінез-кұлқы қалыптасады, ар-ұят, өзін-өзі бағалау және адамгершілік сапалары дамиды. Мұның өзі мейірімділікке, ізгілікке шақырады. [5]

Рухани тәрбие – бұл дұрыс дағдылар мен өзін-өзі ұстау дағдыларының нормалары, ұйымдағы қарым-қатынас мәдениетінің тұрақтылығын қалыптастырады. Жеке адамның адамгершілік санасының дәрежесі оның мі- нез-кұлқы мен іс әрекетін анықтайды. Сананың қалыптасуы-ол баланың бер- мекке бармастан бұрын, қоғам туралы алғашқы ұғымдарының қалыптасуына, жақын адамдардың өзара қатынасынан басталады. Баланы жақсы адамгерші- лік қасиеттерге, мәдениетке тәрбиелеуде тәрбиелі адаммен жұмыс болудың әсері күшті екенін халқымыз ежелден бағалай білген.

«Жақсымен жолдас болсаң- жетерсің мұратқа, жаманмен жолдас бол- саң- қаларсың ұятқа...», «Жаман жолдасың жауға қалдырыр» – деген мақалдардан көруге болады. Мақал-мәтелдер, жұмбақ, айтыс, өлеңдер адамге- ршілік тәрбиенің арқауы. Үлкенді сыйлау адамгершіліктің бір негізі. Адам- заттық құндылықтар бала бойына іс-әрекет барысында, әр түрлі ойындар, хи- каялар, ертегілер, қойылымдар арқылы беріледі.

Рухани дүниесі бай, қажеттіліктері мен қызығушылықтары, талғамы, ой-өрісі кең адамдарды толық қалыптасқан, мінезі тұрақты адам дейміз. Мінездің тұрақтылығы адамның рухани-адамгершілікке түсініктерінен туындайды. Ендеше, оқушыларды рухани-адамгершілік тәрбиесі арқылы толыққанды жетілген азамат етіп тәрбиелеу – қоғамымыздың басты мақсаты. Рухани-адамгершілік тәрбиесінде мұғалім оқушыны тұлға ретінде танып біліп қана қоймай, үш кезеңді ескеруі, оның дамуын көре білуі қажет:

бұрынғысы;

қазіргісі;

болашағы.

Адамгершілік-адамның рухани байлығы, болашақ ұрпақты ізгілік бесігіне бөлейтін руханиет дәуіріне жаңа қадам болып табылады. Адамгершілік тәрбиенің нәтижесі адамдық тәрбие болып табылады. Ол тұлғаның қоғамдық бағалы қасиеттері мен сапары, қарым-қатынастарында қалыптасады. Олар адамды құрметтеу, оған сену, әдептілік, кішіпейілдік, қайырымдылық, жанашарлық, ізеттілік, инабаттылық, қарапайымдылық т. б. Адамгершілік-ең жоғары құндылық деп қарайтын жеке адамның қасиеті, адамгершілік және психологиялық қасиеттерінің жиынтығы.

Адамгершілік тақырыбы- мәңгілік. Ол ешқашан ескірмек емес. Жас ұрпақтың бойында адамгершілік қасиеттерді сіңіру- ата-ана мен ұстаздардың басты міндеті. Адамгершілік әр адамға тән асыл қасиеттер. Адамгершіліктің қайнар бұлағы-халқында, отбасында, олардың өнерлерінде, әдет-ғұрпында. Әр адам адамгершілікті күнделікті тұрмыс – тіршілігінен, өзін қоршаған табиғаттан бойына сіңіреді.

Қай заманда болмасын адамзат тұратын ұлы мұрат-міндеттерінің ең бастысы – өзінің ісін, өмірін жалғастыратын салауатты, саналы ұрпақ тәрбиелеу. Ұрпақ тәрбиесі — келешек қоғам.

«Балапан ұяда не көрсе, ұшқанда соны іледі» дегендей, ата-ананың күн сайын атқарып жүрген жұмысы-балаға үлкен сабақ. Жас балалардың үлкендер айтса, соны айтатынын, не істесе соны істегісі келетінін бәріміз де білеміз. Баланың үйден көргені, етене жақындарынан естігені ол үшін адамгершілік тәрбиесінің ең үлкені, демек жақсылыққа ұмтылып, жағымды істермен айналысатын адамның айналасындағыларға көрсетер мен берер тәлімі мол болмақ..

Жас өспірім тәлім-тәрбиені, адамгершілік қасиеттерді үлкендерден, тәрбиешілерден насихат жолымен емес, тек шынайы көру, сезім қатынасында ғана алады. Жеке тұлғаның бойындағы жалпы адамзаттық құндылықтардың қалыптасуы осы бағытта жүзеге асады, сөйтіп оның өзі-өзі тануына, өзіндік бағдарын анықтауына мүмкіндік туғызатындай тәлім-тәрбие берілуі керек.

Жақсы адамгершілік қасиеттердің түп негізі отбасында қалыптасатыны белгілі. Адамгершілік қасиеттер ізгілікпен ұштастырады. Әсіресе еңбекке деген тұрақты ықыласы бар және еңбектене білуде өзін көрсететін балаларды еңбек сүйгіштікке тәрбиелеу басты міндет болып табылады.

Өз халқының мәдениетін, тарихын, өнерін сүю арқылы басқа халықтардың да тілі мен мәдениетіне, салт-дәстүріне құрметпен қарайтын нағыз

мәдениетті азамат қалыптасады. Қазақ халқының әлеуметтік өмірінде үлкенді сыйлау ұлттық дәстүрге айналған. Отбасында, балабақшада, қоғамдық орындарда үлкенді сыйлау дәстүрін бұзбау және оны қастерлеу әрбір адамнан талап етіледі. Халқымыздың тәлім- тәрбиелік мұрасына үңілсек, ол адамгершілікті, қайырымдылықты, мейірбандықты дәріптейді.

Балаларымызды имандылыққа тәрбиелеу үшін олардың ар-ұятын, намысын оятып, мейірімділік, қайырымдылық, кішіпейілдік, қамқорлық көрсету, адалдық, ізеттілік сияқты қасиеттерді бойына сіңіру қажет. Баланы үлкенді сыйлауға, кішіге ізет көрсетуге, иманды болуға, адамгершілікке баулу адамгершілік тәрбиесінің жемісі.

Рухани-адамгершілік тәрбиесінде алдымен баланы тек жақсылыққа тәрбиелеп, соны мақсат тұтса ұстаздың, ата- аналардың да болашағы зор болмақ. Олай болса жеке тұлғаны қалыптастыруда олардың жан дүниесіне сезіммен қарап, әрбір іс- әрекетіне мақсат қоюға, жоспарлауға, оны орындауға, өзіне- өзі талап қоя білуге тәрбиелеу- адамгершілік тәрбиенің басты мақсаты. Мақсатқа жетуде сан алуан кедергі болуы мүмкін. Ондай кедергілерден өте білуі бала бойына жас кезінен бастап қалыптастыру жеке тұлғаны қалыптастырудың негізін қалайды. тұлға рухани-адамгершілік тәрбие арқылы өзінің ізгілік ұстанымдарын тәрбиелеп, ақыл-ой мен іс-әрекеттерін ізгілік мұраттарға бағыттап, рухани көзқарасын қалыптастырады.

Бүгінгі тәуелсіз мемлекетіміздегі жаңа қоғам мүддесіне лайықты, жан-жақты жетілген, бойында ұлттық сана мен ұлттық психологиясы қалыптасқан ұрпақ тәрбиелеу отбасының, білім беру ошақтары мен барша халықтың міндеті. Өзіміздің өркениетті ел қатарына қосылу бағытындағы үлкен мәселелердің бірі келешек ұрпақтың рухани дамуы.

Ал, рухани-адамгершілік құндылық белгілі бір бағытта, мақсатты жүйелі ұлттық көзқарасты, мінез-құлықтағы адамдық тәртіп пен рухани дағдыны қалыптастыратын жүйе. Адамгершілік құндылық – адамдық қасиетінің өлшемі. Оның жақсылыққа талпынуы, өзге адмға жанашырлық білдіруі. Айналадағы адамдарға қайырымы, өмір сүру мәселелері жайында ізденуі, өзін-өзі танып сол арқылы дүниені – әлемді тануы. М. Шоқайұлы былай деген: «Мәдениет – адам әлемі. Мәдени көріністерде адамдық парасат, ақыл-ой, ізгілік пен әдемілік заттандырылып, игіліктер дүниесі құрылған. Сонымен бірге мәдениет адамды тұлға деңгейіне көтеретін негізгі құрал». Тәрбие өмір бойы үздіксіз жүретін болса да, қазақ халқы жетелеген тұлғаның сипатын «Сегіз қырлы бір сырлы» деген бір ауыз сөзге сыйғызып, түйіндеген. Адам санасы үш түрлі құрамнан тұрады, ол ақыл-ой, сезім, ерік. Осыған орай оның санасында адам жаратылысының қай сипаты басым болса, оның өмірдегі ізденісі мен ұмтылысы да соны бейнелейді. [8]

Демек, жас ұрпақтың денсаулығын нығайту, рухани-адамгершілігін жетілдіру мәселелеріне тың көзқарастардың қажеттігі туындауда. Сондықтан да ұрпақ тәрбиесіндегі көкейкесті мәселелердің бірі – жетілген тұлға тәрбиелеу. Рухани-адамгершілік тәрбиесінде алдымен баланы тек жақсылыққа-қайырымдылық, мейірімділік, ізгілікке тәрбиелеп, соны мақсат тұтса, ұстаздың, ата-ананың да болашағы зор болмақ. «Мен үш қасиеттімді

мақтан тұтам», – депті Ақан сері. Олар: жалған айтпадым, жақсылықты сатпадым һәм ешкімнен ештеңені қызғанбадым. Бұл үш қасиет әркімнің өз құдайы. «Өз құдайынан айырылған адам бос кеуде, өлгенмен тең» деген екен. Шындығында бұл ақиқат. Олай болса, жеке тұлғаны қалыптастыруда, олардың жан дүниесіне сезіммен қарап, әрбір іс-әрекетіне мақсат қоюға, жоспарлауға, оны орындауға, өзіне-өзі талап қоя білуге тәрбиелеу – адамгершілік тәрбиенің басты мақсаты. Мақсатқа жету үшін сан алуан кедергілер болуы мүмкін. Ондай қасиеттерді бала бойына жас кезінен бастап қалыптастыру жеке тұлғаны қалыптастырудың негізін қалайды.

«Еліміздің күші – патшада, сәбидің күші – жылауында» демекші, біздің күшіміз, қорғанышымыз, сеніміміз – адамгершілігімізде болуы керек. Ол үшін Ақанның осы үш қасиетін бала бойына дарыта білсек – ұлы жеңіс болары анық.

Пайдаланылған әдебиеттер:

1. Назарбаев, Н. «Қазақстан-2030» бағдарламасы.
2. Әбілова, З. Этнопедагогика оқулығы / З. Әбілова. – А., 1999.
3. Асыллов, Ү. Даналардан шыққан сөз/ Ү Асыллов – А. Мектеп, 1987.
4. Көбесов, А. Әл-Фараби/ А. Көбесов. – А. Қазақстан, 1971.
5. «Шаңырақ» энциклопедия. – А. Ғылым, 1989.
6. Әлімбаев, М. Тәрбие туралы әңгімелер / М. Әлімбаев. – А. Ғылым, 1979.
7. Ғаббасов, С. Изгілік әліппесі / С. Ғаббасов. – А. Ғылым, 2001.
8. Төрқұлов, Н. Нақыл сөздердің тәрбиелік мәні / Н. Төрқұлов. – А. мектеп, 1971.
9. Танымдық қызығуды белсендіру «Қазақстан мектебі». – № 6. – 2003 жыл.
10. Жаңа технология негізгі сапалы білім «Қазақстан мектебі» – № 4. – 2008 жыл.

References

1. Nazarbayev, N. of the program «Kazakhstan» – 2030.
2. Ablova, Z. Etnopedagogik's textbook / Z. Ablova. – 1999.
3. Asylov, Y. Of an origin from pieces – schools, 1987.
4. Kobesov, A. Al-Farabi. Kazakhstan. 1971.
5. «Green» encyclopedia. Sciences, 1989.
6. Alimbaev, M. Of education a talk about / M. Alimbaev sciences, 1979.
7. Gabbasov, S. S. Gabbasov – sciences, 2001.
8. Torekulov, N. Parable educational word meaning / N. Torekulov. – A. of schools, 1971.
9. Informative temptation «Kazakhstan school». – № 6. – 2003.
10. The main quality education of new. – № 4. – 2008 of year «Kazakhstan school».

Ю. Ю. Мосейчук

*Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича
(м. Чернівці, Україна)*

**ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ПЕДАГОГІЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ
ПІД ЧАС ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я
В МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

Ю. Ю. Мосейчук

*Черновицкий национальный университет имени Юрия Федьковича
(г. Черновцы, Украина)*

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ
ТЕХНОЛОГИЙ ВО ВРЕМЯ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ
ЗДОРОВЬЯ У БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Y. Moseychuk

*Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University
(Chernivtsi city, Ukraine)*

**THE USAGE OF INNOVATIVE PEDAGOGICAL TECHNOLOGIES
IN THE FORMATION OF HEALTH CULTURE OF FUTURE TEACHERS
OF PHYSICAL EDUCATION**

Анотація. У статті розглянуті загальні аспекти професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту. Акцентовано увагу на необхідності формування у студентів належного рівня професійної компетентності у сфері збереження та зміцнення здоров'я. Доведено, що використання інноваційних педагогічних технологій у професійній підготовці майбутніх вчителів фізичної культури у вищих навчальних закладах дасть змогу активно стимулювати студентів до самоосвіти. Встановлено, що великим потенціалом володіють такі педагогічні інновації як: метод проектів, інтерактивне навчання, інформаційні технології, тренінгові методики. Педагогічні інновації пропонуємо запровадити під час вивчення студентами навчальних дисциплін професійного спрямування. Їх використання сприятиме формуванню когнітивної складової культури здоров'я та допоможе вдосконалити практичні вміння і навички у збереженні та зміцненні здоров'я.

Ключові слова: культура здоров'я, професійна підготовка, інноваційні педагогічні технології.

Аннотация. В статье рассмотрены общие аспекты профессиональной подготовки будущих специалистов по физическому воспитанию и спорту. Акцентируется внимание на необходимости формирования у студентов надлежащего уровня профессиональной компетентности в сфере сохранения и укрепления здоровья. Доказано, что использование инновационных педагогических технологий в профессиональной подготовке будущих учителей физической культуры в высших учебных заведениях позволит активно стимулиро-

вать студентов к самообразованию. Установлено, что большим потенциалом обладают такие педагогические инновации как: метод проектов, интерактивное обучение, информационные технологии, тренинговые методики. Педагогические инновации предлагаем ввести при изучении студентами учебных дисциплин профессионального направления. Их использование будет способствовать формированию когнитивной составляющей культуры здоровья и поможет усовершенствовать практические умения и навыки в сохранении и укреплении здоровья.

Ключевые слова: культура здоровья, профессиональная подготовка, инновационные педагогические технологии.

Summary. The article deals with the general aspects of professional training of future specialists of physical education and sport. The main attention is focused on the need to develop in students of the faculties of physical education the appropriate level of professional competence in the field of preservation and promotion of health. It was proved that the usage of innovative educational technologies in professional training of future teachers of physical education in higher educational institutions will stimulate students to self-education. It was found that pedagogical innovations such as: project method, interactive training, information technology and training techniques have great potential. We offer to introduce pedagogical innovations during the study of the disciplines of professional orientation. Their usage will contribute to the formation of the cognitive component of health culture and help to improve practical skills in preserving and strengthening of health.

Key words: health culture, professional training, innovative pedagogical technologies.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Здоров'я виступає однією із фундаментальних категорій усього людського буття, а тому має бути найважливішим пріоритетом як у суспільстві, так і в освітньому процесі. Потреба підготовки конкурентоздатних фахівців у ВНЗ робить проблему збереження і зміцнення здоров'я особливо актуальною. Вважаємо, що майбутні учителі фізичної культури мають подавати особистий приклад щодо ведення здорового способу життя, у них, у першу чергу, має бути сформований високий рівень культури здоров'я. З огляду на це, одним із першочергових завдань професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури є формування ціннісного ставлення збереження та зміцнення здоров'я. Як наслідок – підвищення рівня культури здоров'я майбутніх фахівців є однією із найбільш вагомих педагогічних завдань, які мають розв'язувати викладачі, які працюють на факультетах фізичного виховання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми. Як свідчить аналіз українські науковці з фізичної культури та спорту (А. Галіздра, Д. Давиденко, О. Драган, О. Мальцева, В. Маринич, О. Меліков, Ю. Півненко, С. Сінгаєвський, Д. Солопчук, А. Сулима, С. Футорний та ін.) аргументували зв'язок між фізичною культурою та культурою здоров'я студентів ВНЗ та зуміли довести, що теоретичні

знання та практичні уміння збереження здоров'я є вагомими у реалізації професійної діяльності майбутніми фахівцями фізичної культури. Дисертаційні дослідження А. Бабенка, М. Карченкової, К. Дроздової, Є. Жуковського, Л. Іванової, Ю. Мусхаріна, Н. Свіршук, О. Тимошенка, А. Чепелюк та ін. присвячені різноманітним аспектам професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури у ВНЗ до фізкультурно-оздоровчої діяльності. Однак, варто акцентувати увагу на тому, що теоретико-практичні аспекти, які би стосувалися висвітлення потенціалу педагогічних інновацій у процес формування культури здоров'я студентів, які здобувають фах учителя фізичної культури дослідженні лише частково. Ці аспекти й було покладено в основу написання статті.

Мета дослідження. На основі аналізу наукових джерел розкрити потенціал педагогічних інновацій, які доцільно використовувати під час формування культури здоров'я у майбутніх учителів фізичної культури.

Завдання дослідження. Узагальнити публікації науковців, які стосуються питання формування культури здоров'я на основі використання педагогічних інновацій та охарактеризувати найбільш перспективні інноваційні педагогічні технології для формування культури здоров'я.

Виклад основного матеріалу дослідження. Сучасна професійна підготовка майбутніх фахівців має бути спрямована не лише на формування професійної компетентності та розвиток інтелекту суб'єктів освітнього процесу, а й сприяти орієнтувати студентів на активність у збереженні та зміцненні культури здоров'я. Насамперед відзначимо, що наукова дефініція «культура здоров'я» доволі неоднозначна та має досить багато трактувань. До прикладу, було з'ясовано, що у публікаціях останніх 5 років висвітлені різні точки зору українських науковців стосовно суті та змісту цієї наукової дефініції, а саме: Л. Безугла [1] дослідила потенціал самостійної роботи у формуванні культури здоров'я майбутніх учителів; Д. Давиденко [4] вивчав взаємозв'язок між фізичною культурою та культурою здоров'я студентів; В. Козігон [7] розглядає структуру культури здоров'я та досліджує найперспективніші шляхи її формування; В. Маринич [8] проаналізував освітню політику в галузі формування культури здоров'я учнівської молоді; А. Сулима [11] проаналізував особливості формування культури здоров'я студентів факультетів фізичної культури, які займаються єдиноборством.

На основі врахування підходів науковців, викладених вище, було встановлено, що культура здоров'я детермінує ступінь залежності здоров'я особистості від стратегії вибудовування її відносин з навколишнім світом і з самим собою. Культура здоров'я повинна охоплювати систему ціннісно-смислових установок, емоційно-вольового досвіду та повинна бути спрямована на самопізнання, саморозвиток і самовдосконалення індивідуального здоров'я, необхідного для продуктивного довголіття людини, виконання ним життєвої місії, що базується на готовності до практичної діяльності по вдосконаленню і збереженню здоров'я.

Для формування у майбутніх фахівців високого рівня культури здоров'я необхідне вдале використання інноваційних педагогічних технологій. Таку по-

зицію декларує у своїй статті Л. Калінкіна [6], яка наголошує на тому, що «педагогічну технологію можна назвати інноваційною, якщо вона характеризується цілеспрямованим, систематичним і послідовним упровадженням у практику оригінальних, новаторських способів, прийомів, дій і засобів, що охоплюють цілісний навчально-виховний процес від визначення його мети до очікуваних результатів» [6, с. 127]. І. Підласий [9] визначає педагогічну технологію як проєкт певної педагогічної системи, що реалізується на практиці під час організації та проведення навчального процесу. Отже, сучасні інноваційні педагогічні технології володіють широкими можливостями та створюють належні умови не тільки для розуміння змісту, а й формують у студентів уміння користуватися методами пізнання, прийомами побудови нового знання; сприяють засвоєнню способів обміну інформацією, поглиблення та перетворення її; дають можливість студентам проявити власні сили на основі вільного вибору свого власного темпу щодо опанування навчальної інформації.

Інноваційні педагогічні технології у порівнянні з традиційними формують не лише базові професійні компетенції для майбутніх фахівців, а й забезпечать надійний «фундамент», з якого розпочнеться оволодіння новим освітнім простором в галузі формування культури здоров'я. Серед значної кількості інноваційних педагогічних технологій, які є ефективні у формуванні культури здоров'я виокремили такі як метод проєктів, інтерактивне навчання, тренінгові методики. Ці інноваційні технології впроваджуються під час вивчення майбутніми учителями фізичної культури таких навчальних дисциплін, як: «Спортивно-педагогічне удосконалення» (8 кредитів 5–6 семестр), «Теорія і методика фізичного виховання» (4 кредити 6 семестр), «Загальна теорія здоров'я» (4 кредити, 7 семестр), «Основи здорового способу життя» (4 кредити, 8 семестр).

Метод проєктів – це педагогічна інновація, яка спрямована на самореалізацію особистості шляхом розвитку професійних, інтелектуальних можливостей і творчих здібностей. Цінність даної технології полягає у використанні самостійної проєктувальної діяльності студентів як основного засобу їх професійного розвитку. Майбутні фахівці стають активними учасниками освітнього процесу, відбувається спрямування практичної діяльності у дослідницький та пошуковий напрямок. Ефективність проєктних методик обумовлена тим, що вони особистісно-орієнтовані, носять розвиваючий характер, підвищують зацікавленість навчально-пізнавальною діяльністю. Погоджуємося з позицією М. Романовської [10] у тому, що при використанні методу проєктів формуються професійні та особистісні компетенції (встановлення контакту, робота в команді, старанність, відповідальність, впевненість у собі, гнучкість мислення, аналітичні здібності, далекоглядність).

Вважаємо, що *інтерактивне навчання* формує здатність мислити неординарно, бачити проблемну ситуацію, виходити з неї, обґрунтовувати свої позиції, свої життєві цінності. Ми підтримуємо думку Р. Гуревича [3, с. 31] стосовно того, що інтерактивне навчання дозволяє значно урізноманітнити досить однотипну форму пізнання навколишньої дійсності. Ця інноваційна педагогічна технологія розвиває вміння співпрацювати, вступати в партнерське

спілкування, створювати ситуацію успіху та творчої співпраці. Однією з основних умов інтеракції є робота в групах (парах, трійках). Інтерактивні технології, які доцільно використовувати у підготовці майбутніх учителів фізичної культури, охоплюють окремі інтерактивні методи і прийоми, які стимулюють процес пізнання, а також умови й процедури, за допомогою яких можна досягнути запланованих результатів у процесі формування у студентів теоретичних знань з культури здоров'я.

Вагомим потенціалом молодіють *тренінгові методиками*, які представляють собою особливим чином організовану взаємодію членів малої групи, у якій здійснюється вплив, спрямований на розвиток в особистості компетентності у певному виді діяльності. Було встановлено, що під час проведення тренінгу відбувається поєднання декількох інноваційних методик (ділова гра, дискусія, рольові ігри, творчі ігри), які сприяють розвитку в учасників тренінгу професійної компетентності в галузі культури здоров'я. На основі аналізу дослідження І. Вачкова [2] встановлено, що доволі широко у практиці тренінгової роботи застосовуються такі методи як мозковий штурм, методи синектики, асоціацій, ключових питань та ін.

Виокремлені інноваційні педагогічні технології активно використовуються викладачами факультету фізичної культури та здоров'я людини Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича у рамках формування у студентів належного рівня культури здоров'я. У цілому інноваційні педагогічні технології спрямовані на те, щоб майбутні учителі змогли самостійно усвідомлювати значущість своєї майбутньої професії, проаналізували свої можливості щодо збереження та зміцнення здоров'я. Вони мають вагомий потенціал у формуванні культури здоров'я, адже «спрямовані на формування мотивів, які спонукають до розвитку ключових компетенцій, що дозволяють зробити вмотивованою будь-яку навчальну діяльність» [5, с. 75].

Встановлено, що педагогічні інновації впливають на швидкість включення студентів у навчальну діяльність, підвищують стійкість інтересу до пізнавальної діяльності, розвивають наполегливість у вирішенні навчальних задач, які спрямовані на збереження культури здоров'я, формують у майбутніх учителів фізичної культури здатність до самостійного навчання у сфері збереження та зміцнення здоров'я. І саме головне, що інноваційні педагогічні технології безпосередньо впливають на переведення зовнішньої мотивації вагомості пізнавальної діяльності в контексті культури здоров'я у внутрішню.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Інноваційні педагогічні технології, які плануємо використовувати під час формування у студентів високого рівня культури здоров'я, повинні гарантувати досягнення найвищого стандарту навчання, бути ефективними за результатами і оптимальними стосовно матеріальних і технічних затрат. Ці технології спрямовані на забезпечення успіху у засвоєнні навчального матеріалу за рахунок індивідуального підходу та дозволяють досягати високої якості формування когнітивної складової культури здоров'я. Комплексний підхід до використання інноваційних педагогічних технологій дозволить систематизувати освітній процес та підвищить якість формування культури здоров'я студентів.

Література

1. *Безугла, Л.* Організація самостійної роботи з формування культури здоров'я студентів педагогічних вищих навчальних закладів / Л. Безугла // Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. – Сер. Педагогіка. – Тернопіль : ТНПУ, 2007. – № 3. – С. 13–16.
2. *Вачков, И. В.* Основы технологии группового тренинга. Психотехники: учебное пособие / И. В. Вачков – М. : Ось–89, 2005. – 256 с.
3. *Гуревич, Р.* Впровадження нових інформаційних технологій у навчально-виховний процес / Р. Гуревич, М. Кадемія // Професійно-технічна освіта. 1999. – №1. – С. 30–34.
4. *Давиденко, Д.* Физическая культура и культура здоровья студентов / Д. Давиденко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 2. – С. 65–69.
5. *Зеер, Э. Ф.* Инновации в профессиональном образовании : учебно-методическое пособие / Э. Ф. Зеер, Д. П. Заводчиков. – Екатеринбург : ГОУ ВПО Рос. гос. проф.-пед. ун-т, 2007. – 215 с.
6. *Калінкіна, Л. А.* Креативні технології збереження здоров'я працівників освітньої галузі / Калініченко Н. А. // Педагогічний альманах : збірник наукових праць / редкол. : І. Бех, Є. Голобородько [та ін.]. – Херсон : [Херсонська академія неперервної освіти], 2013. – Вип. 18. – С. 125–130.
7. *Козігон, В.* Формування культури здоров'я вчителя / Валентина Козігон // Директор школи. Шкільний світ. – 2012. – № 21. – С. 37–50.
8. *Маринич, В.* Підходи до реалізації освітньої політики з питань формування культури здоров'я учнівської молоді / В. Маринич, І. Когут // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 2. – С. 63–67.
9. *Підласий, І. П.* Практична педагогіка або три технології / І. П. Підласий. Інтерактивний підручник для педагогів ринкової системи освіти – К. : Слово, 2004. – 616 с.
10. *Романовская, М. Б.* Метод проектов в образовательном процессе / М. Б. Романовская. – М. : Педагогический поиск, 2006. – 160 с.
11. *Сулима, А.* Особливості формування культури здоров'я студентів факультету фізичної культури, що займаються єдиноборствами / А. Сулима, Т. Кравчук // Теорія та методика фізичного виховання. – 2010. – № 11. – С. 43–46.

References

1. *Bezuhla, L.* Orhanizatsiia samostiinoi roboty z formuvannia kultury zdorovia studentiv pedahohichnykh vyshchyykh navchalnykh zakladiv / L. Bezuhla // Naukovi zapysky Ternopilskoho natsionalnogo pedahohichnogo universytetu imeni Volodymyra Hnatiuka. Ser. Pedahohika. – Ternopil : TNPU, 2007. – № 3. – S. 13–16.
2. *Vachkov, I. V.* Osnovy tekhnologii gruppovogo treninga. Psihotekhniki: uchebnoe posobie / I. V. Vachkov – M. : Os'–89, 2005. – 256 s.

3. *Hurevych, R.* Vprovadzhennia novykh informatsiinykh tekhnolohii u navchalno-vykhovnyi protses / R. Hurevych, M. Kademiia // Profesiino-tekhnichna osvita. 1999. – № 1. – S. 30–34.
4. *Davidenko, D.* Fizicheskaya kul'tura i kul'tura zdorov'ya studentov / D. Davidenko // Teoriya i metodika fizichnogo vihovannya i sportu. – 2010. – № 2. – S. 65–69.
5. *Zeer, E. F.* Innovacii v professional'nom obrazovanii : uchebno-metodicheskoe posobie / E. F. Zeer, D. P. Zavodchikov. – Ekaterinburg : GOU VPO Ros. gos. prof.-ped. un-t, 2007. – 215 s.
6. *Kalinkina, L. A.* Kreatyvni tekhnolohii zberezhenia zdorovia pratsivnykiv osvithoi haluzi / Kalinichenko N. A. // Pedahohichnyi almanakh : zbirnyk naukovykh prats / redkol. : I. Bekh, Ye. Holoborodko [ta in.]. – Kherson : [Khersonska akademiia nepererвної osvity], 2013. – Vyp. 18. – S. 125–130.
7. *Kozihon, V.* Formuvannia kultury zdorovia vchytelia / Valentyna Kozihon // Dyrektor shkoly. Shkilnyi svit. – 2012. – № 21. – S. 37–50.
8. *Marynych, V.* Pidkhody do realizatsii osvithoi polityky z pytan formuvannia kultury zdorovia uchnivskoi molodi / V. Marynych, I. Kohut // Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu. – 2012. – № 2. – S. 63–67.
9. *Pidlasyi, I. P.* Praktychna pedahohika abo try tekhnolohii / I. P. Pidlasyi. Interaktyvnyi pidruchnyk dlia pedahohiv rynkovoï systemy osvity – K. : Slovo, 2004. – 616 s.
10. *Romanovskaia, M. B.* «Metod proektov v obrazovatel'nom protsesse / M. B. Romanovskaia. – M. : Pedahohycheskyi poysk, 2006. – 160 s.
11. *Sulyma, A.* Osoblyvosti formuvannia kultury zdorovia studentiv fakultetu fizychnoi kultury, shcho zaimaiutsia yedynoborstvamy / A. Sulyma, T. Kravchuk // Teoriia ta metodyka fizychnoho vykhovannia. – 2010. – № 11. – S. 43–46.

Н. Ю. Борейко, Л. Л. Азаренкова

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

**ФОРМУВАННЯ ЛІДЕРСЬКИХ ЯКОСТЕЙ У МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ
СПЕЦІАЛЬНОСТІ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ»**

Н. Ю. Борейко, Л. Л. Азаренкова

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

**ФОРМИРОВАНИЕ ЛИДЕРСКИХ КАЧЕСТВ У БУДУЩИХ
СПЕЦИАЛИСТОВ СПЕЦИАЛЬНОСТИ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

N. Y. Boreyko, L. L. Azarenkova

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

**FORMATION LEADERSHIP QUALITIES OF FUTURE SPECIALISTS
DIRECTION PHYSICAL CULTURE AND SPORTS**

Анотація. У статті розглянуто проблему формування лідерських якостей у майбутніх фахівців спеціальності «Фізична культура і спорт» НТУ «ХПІ» засобами використання активних методів навчання. Проаналізовано рівень лідерських якостей у студентів спеціальності «Фізична культура і спорт» НТУ «ХПІ». Визначені можливості покращення рівня лідерських якостей студентів спеціальності «Фізична культура і спорт» з використанням активних методів навчання у ході навчальної дисципліни.

Ключові слова: лідер, фізична культура, спорт, лідерські якості, активні методи навчання.

Аннотация. В статье рассмотрена проблема формирования лидерских качеств у будущих специалистов по специальности «Физическая культура и спорт» НТУ «ХПИ» средствами использования активных методов обучения. Проанализирован уровень лидерских качеств у студентов специальности «Физическая культура и спорт» НТУ «ХПИ». Определены возможности улучшения уровня лидерских качеств студентов специальности «Физическая культура и спорт» с использованием активных методов обучения в ходе учебной дисциплины.

Ключевые слова: лидер, физическая культура, спорт, лидерские качества, активные методы обучения.

Summary. The article considers the problem of formation of leadership qualities of future specialists direction «Physical culture and sport» NTU «KPI» to use of active learning methods. Analyze the level of leadership qualities of students specialty «Physical culture and sport» NTU «KPI». Determine possibilities to improve the level of leadership qualities of students majoring in «Physical Culture and Sports» with the use of active learning methods in the discipline.

Keywords: leader, physical culture, sport, leadership skills, active learning methods.

Постановка проблеми у загальному виді. У сучасних умовах при реформуванні вищої професійної освіти, де освітній процес спрямований на розвиток не тільки професійних навичок, а й на забезпеченням фахівця вмінням саморозвитку, самовдосконаленням, формуванням соціально активної особистості. В сучасному світі розглядається унікальність кожної особистості, можливість розвитку індивідуальних та лідерських якостей. Вища школа повинна створювати умови розвитку конкурентоспроможного, ініціативного, відповідального, компетентного, фахівця-лідера у своїй галузі, здатного об'єднати навколо себе однодумців. Це є дуже актуальним для фахівців в галузі фізичної культури та спорту. Фізична культура та спорт вимагає особистостей з яскраво вираженими лідерськими якостями, організаторськими навичками, внутрішнім прагненням до соціальної активності, здатністю до тривалої емоційної, вольової, інтелектуальної та фізичної напруженої роботі заради досягнення своїх цілей, здатних пропонувати нестандартні ідеї та вести оточуючих за собою. Ці завдання заохочують до пошуку нових підходів до організації навчально-виховного процесу. Завдання вищої освіти забезпечити цей процес.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми. У сучасних дослідженнях лідерство розглядається у працях багатьох працях (В. Бенніса, К. Берда, К. Бланшара, Е. Богардуса, М. Вебера, Ю. Джайнота, М. Мемфорда, Дж. Морено, Р. Стогдилла, К. Фідлера, М. Х'юстона, П. Херсі та інших). Створення умов для розвитку лідерських якостей і формування соціально активної особистості стали предметом дослідження Д. Алфімової, Л. Локошко, Т. Прохоренко, К. Садохіної, Р. Сопівник, В. Татенко, О. Тихомирової, О. Чорної, В. Ягоднікової та ін., але проблему розвитку лідерських якостей майбутніх фахівців спеціальності фізична культура і спорт не розглянуто достатньо.

Мета дослідження – визначити особливості формування лідерських якостей майбутніх фахівців спеціальності фізична культура і спорт.

Завдання дослідження:

1. Визначити рівень розвитку основних лідерських якостей у студентів спеціальності «Фізична культура і спорт»
2. Охарактеризувати особливості формування лідерських якостей у студентів спеціальності «Фізична культура і спорт»

Виклад основного матеріалу дослідження. У наш час дуже зросли вимоги до якості підготовки спеціалістів в галузі фізичної культури і спорту. Спеціаліст повинен володіти відповідними не лише знаннями в галузі фізич-

ної культури та спорту, а і різними компетенціями, в тому числі й лідерськими якостями. Серед яких є комунікативність, воля, наполегливість, ініціативність, надійність, рішучість. Майбутні фахівці спеціальності фізична культура і спорт повинні вирішувати наступні завдання – навчити, вмотивувати, об'яснити, вислухати та радити, повести за собою. Ці завданнями є завданнями для лідера. Інше питання «Чи можливо в усіх сформувати лідерські якості?».

За визначенням Л.М. Сергєєвої «Лідерство – це вміння пробудити в людей мрію, до якої вони наблизатимуться, «вдихнути» в них потрібну для руху енергію. Під лідерством розуміється спроможність впливати на окремі особистості та соціальні групи, трудові колективи, спрямовувати їхні зусилля на досягнення мети організації, фірми, підприємства». Впливати на інших людей можна через прохання, побажання, загрозу, шантаж, наказ, думка, ідею і т.д. Можливість впливати з'являється в тому випадку, якщо одна особа перебуває в певній залежності від іншого. Ці відносини залежності визначаються як владні відносини [9].

Лідер (англ. leader – провідник, той, хто веде, керівник, вождь, командир) – особистість, яка користується беззастережним авторитетом і повагою з огляду на свої видатні індивідуальні людські, інтелектуальні або фахові якості. Визначення поняття «лідер» ще 1948 р. дав провідний світовий фахівець в галузі досліджень лідерства Р. М. Стогділл. Лідер – це людина, яка береться за справу сама або розподіляє завдання між членами групи так, щоб кожен з них міг виявити ініціативу. Це людина, яка бачить конкретну мету та шляхи її досягнення, а також має досить сил і можливостей це зробити. Слово «лідер» означає «той, хто веде за собою, очолює» [9].

Лідер завжди повинен бути впевненим в собі. Впевненість у собі без зарозумілості, віра в свої сили без зарозумілості, віра в свої сили без зарозумілості - ось відмінні риси сильної людини [8].

Отже, в число найбільш важливих здібностей лідера входять: вміння реалізувати, делегувати повноваження і відповідальність. Здібності до організації і мотивації групової роботи, встановлення пріоритетів, самопізнання і самооцінки, переконання, аналітичного мислення, розпізнавання найбільш істотних факторів, системності, обробки і формування інформації, розробці програм, виявлення тенденцій, розподіл зусиль і часу. Він повинен ясно усвідомлювати, що такі риси поведінки як ввічливість, тактовність, делікатність, абсолютно необхідні для «вміння поводитися в суспільстві». Не можна забувати про культуру спілкування, почуття міри, доброзичливості, потрібно повністю управляти своїми емоціями, стресами [7].

Якості лідера, представлені в психології, можна об'єднати в такі групи [5]:

1) Воля. Здатність долати перешкоди на своєму шляху.

Воля – це те, що допомагає людині йти вперед і не згорти. Воля добре розвинена у спортсменів, тому спортсмени досягають високих результатів в бізнесі і, навпаки.

2) Наполегливість.

На шляху викладача, спортсмена, та й будь-якого іншого людини часто виникають перешкоди. У звичайної людини є вибір: або зупинитися, або піти

далі, руйнуючи цю перешкоду. У Лідера вибору немає! Він просто йде напролом, і не важливо, що буде перешкодою. Важливим є те, що буде за ним. Це і є наполегливість.

3) Самокритичність.

Самокритичність – це той баланс, який необхідний кожному лідеру для оцінки свого власного я.

4) Надійність. Уміння тримати слово.

Люди, що працюють з вами, повинні знати, що на вас можна покластися, тому потрібно вміти тримати своє слово.

5) Рішучість. Здатність самостійно приймати рішення.

6) Уміння делегувати доручення.

7) Комуникабельність.

Процес розвитку лідерських якостей у студентів спеціальності фізична культура і спорт є можливим за умови створення системи навчально-практичних ситуацій, націлених на розвиток у них здатності самостійно освоювати новий досвід, аналізувати свою діяльність, приймати рішення, наближені до реальної професійної діяльності. Все це можна реалізувати в процесі застосування активних особистісно-орієнтованих форм навчання.

Для формування лідерських якостей у студентів НТУ «ХП» спеціальності фізична культура та спорт було запропоновано в курсі дисципліни «Педагогічна майстерність вчителя фізичної культури» впровадження ділових ігор та семінарів, спрямованих на їх розвиток. У ході викладання дисципліни формувались рішучість, комунікативність, вміння організовувати, удосконалювалися вольові риси характеру, вміння правильно делегувати доручення, надійність, розвивалась здатність до самокритичності.

Нижче розглянуті ігри, які формували лідерські якості під час занять [3].

Ігри на розвиток комунікаційних здібностей «Аукціон ідей». Кожна група «продає» свою ідею, показуючи значимість її для інших студентів і оточуючого їх світу. В кінці гри оцінити причини успіху і неуспіху всіх учасників.

Ігри на розвиток організаційних здібностей

«Сімейна фотографія». Студентам необхідно представити, що вони все - велика сім'я, їм необхідно сфотографуватися для сімейного альбому. Спочатку необхідно вибрати «фотографа», який буде всіх розсаджувати, і «помічник», якому доручено допомагати фотографу. Далі студенти самі повинні вирішити кому ким бути і де стояти. Лідери будуть найбільш активні.

Метод ділової гри, який дозволяє моделювати ситуації майбутньої професійної діяльності, занурюватись в ділові взаємовідносини, відпрацьовувати професійно важливі якості. Створення цих умов дозволяє формувати такі важливі професійні вміння та навички, як групова співпраця, вміння керувати групою, обговорювати і приймати рішення, брати відповідальність на себе, інші прояви лідерських якостей.

На початку дослідження був проведений тест на виявлення лідерських якостей (за Е. Жариков, Е. Крушельницький [10]) у 40 студентів 4 курсу спеціальності фізична культура та спорт. Тест містив 50 питань на які потрібно було відповісти тільки «да» або «ні». За результатами тесту 25 балів, що вияв-

ляють слабо виражені якості, які слід розвивати набрали 65 % студентів, від 25 до 35 балів, що виражають середньо розвинені лідерські якості набрали 12 % студентів, від 36 до 40 балів, що свідчить добре розвинуті лідерські якості – набрали 23 % студентів спеціальності фізична культура і спорт.

Потім студентам були запропоновані тести на визначення кожної лідерської якості окремо:

Тест на «Визначення сили волі» (за Лесечко О.). В якому студентам було запропоновано прочитати судження і дати відповідь «так» або «ні». За результати тестування на «Визначення сили волі»

У 16 % студентів із силою волі справи не дуже добрі. Їх цікавить виконувати те, що легше і цікавіше, навіть якщо це може чимось зашкодити. До своїх обов'язків ставляться без особливого ентузіазму, що нерідко призводить до конфліктних ситуацій. Їх позиція характеризується відомим висловом «Що, мені більше всіх потрібно?». Будь яке прохання чи зобов'язання вони можуть сприймати майже як фізичний дискомфорт.

44 % за тестуванням мають посередню силу волі. Якщо стикаються з труднощами, то намагаються їх долати. Але якщо побачать обхідні шляхи, відразу ж скористаються ними. За власним бажанням зобов'язань не візьмуть.

40 % студентів мають добру силу волі. У важку хвилину не підведуть. Їх не лякають ні нові доручення, ні далекі поїздки, ні справи, котрі лякають інших.

Також студенти пройшли тестування «Наполегливість» за методикою Є. П. Ільїн, Е. К. Фещенко. В тесті було запропоновано ряд тверджень. Згода з кожним з них позначалась знаком «+», незгоду – знаком «-». Максимально можлива сума балів - 18. Чим більше балів набрано, тим вище у студента наполегливість - стійке прагнення до досягнення віддалених у часі цілей, незважаючи на виникаючі труднощі. За проходженням тесту максимальну кількість балів набрали 12 % студентів, 30 % набрали від 10 до 16 балів, 58% мали найнижчі показники від 9 до 1, що свідчить про те що свою наполегливість потрібно розвивати.

Тест на визначення самокритичності [1]. Тест мав п'ятнадцять питань, потрібно було вибрати одне з семи тверджень (1 – немає; 2 – більше ні, ніж так; 3 – скоріше ні; 4 – не знаю; 5 – скоріше так; 6 – більше так, ніж ні; 7-й). Підрахувавши бали 53 % студенти мають високий рівень самокритики; 39 % – середній рівень; 8 % – низький рівень самокритики.

Тест рівень комунікабельності (тест В. Ф. Ряховського) для визначення рівня комунікативності, де слід було відповісти на запропоновані запитання «так», «ні», «іноді».

12 % – не комунікабельні, не можна покластися у справі, яка потребує колективних зусиль.

7 % – замкнені, мовчазні.

21 % – певною мірою комунікабельні й у незнайомих обставинах почувують себе цілком упевнено.

28 % – нормальна комунікабельність.

32 % – висока комунікабельність, скрізь почувають себе чудово, беруться за будь-яку справу.

Тест на вміння делегувати доручення (за О. Є. Кузьмін, Н. Т. Мала, О. Г. Мельник [4]). Тестування визначає рівень раціонально розподіляти обов'язки між підлеглими, грамотно вибирати людей, на яких можна покласти відповідальне доручення.

42 % студентів – вміло можуть раціонально розподіляти доручення, а

58 % студентів не дуже можуть розбиратися в розподілі доручень.

Тест «Чи рішучі Ви?» (за Лесечко О. [1]). Із запропонованих варіантів відповідей – А, Б, В, Г, Д – потрібно було вибрати одну. За результатами тестування 38 % студентів не особливо рішучі, діють не завжди активно і швидко, але тільки тому, що вважаєте, що справа цього не варта.

44% – студентів безумно рішучі часто таким людям доручають складні завдання.

18 % студентів бояться не лише приймати рішення, але й обдумувати їх, жахаючись наближення обставин. Такі студенти частіше очікують критики своїх дій, ніж похвали.

З метою визначення у студентів спрямованості особистості було проведено анкетування Б. Басса.

За допомогою цього анкетування були визначені наступні результати:

- спрямованість на себе – орієнтація на пряму за винагороду і задоволення безвідносно роботи і співробітників, агресивність у досягненні статусу, владність, схильність до суперництва, дратівливість, тривожність, були притаманні 30 % студентів спеціальності фізична культура і спорт;

- спрямованість на спілкування – прагнення за будь-яких умов підтримувати відносини з людьми, орієнтація на спільну діяльність, але часто на шкоду виконанню конкретних завдань або наданню щирої допомоги людям, орієнтація на соціальне схвалення, залежність від групи, потреба в прихильності і емоційних відносинах з людьми визначено 55 % студентів спеціальності фізична культура і спорт;

- спрямованість на справу – зацікавленість у вирішенні ділових проблем, виконання роботи якнайкраще, орієнтація на ділову співпрацю, здатність відстоювати в інтересах справи власну думку, яке корисне для досягнення спільної мети. За результатами дослідження така спрямованість особистості була визначена у 15 % студентів спеціальності фізична культура і спорт.

З використанням на заняттях активних методів навчання, методики активізації пошуку рішень творчих задач, у студентів спеціальності «Фізична культура і спорт» покращились показники їх лідерських якостей. В кінці дослідження було проведено повторне тестування на виявлення лідерських якостей. За результатами повторного тестування 35 % студентів покращили свої лідерські якості.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Таким чином, встановлено, що в сучасних економічних умовах розвитку фізичної культури та спорту посилюється значущість лідерських якостей у майбутніх фахівців цієї галузі. Пріоритетним для формування лідерських якостей є використання

активних методів навчання в навчально-виховному процесі. Визначено, що найбільш доцільним є використання ділових ігор, що створюють передумови розвитку лідерських якостей у студентів спеціальності «Фізична культура і спорт». В подальшому необхідно розглянути принципи та структуру розвитку лідерських якостей у майбутніх фахівців галузі фізичної культури і спорту.

Література

1. <http://womanadvice.ru/samokritichnost>. Тест на визначення самокритичності., <https://lesechko.wordpress.com/> Тест на визначення рішучості.
2. *Романовський, О. Г.* Методологічні засади концепції підготовки лідерів-професіоналів у системі неперервної інженерної освіти / О. Г. Романовський // Творча особистість у системі неперервної професійної освіти: матеріали міжнар. наук. конф. 16–17 травня 2000 р. – С. 16–22.
3. *Алфімов, Д. В.* Теорія і методика виховання лідерських якостей особистості у сучасній загальноосвітній школі : дис. д-ра пед. наук : 13.00.07 / Алфімов Дмитро Валентинович ; Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля. – Луганськ. – 493 с.
4. *Сопівник, Р. В.* Виховання лідерських якостей студентів аграрних вищих навчальних закладів: [монографія] / Р. В. Сопівник ; за ред. В. К. Сидоренка. – К. : Компринт, 2012. – 504 с.
5. *Тіняков, А. О.* Психолого-педагогічний потенціал фізичної культури і спорту у вихованні навичок лідерства студентів вищих навчальних закладів / А. О. Тіняков // Теорія і практика управління соціальними системами : наук.-практ. журнал. – Харків : НТУ «ХП», 2016. – С. 100–114.
6. *Chemers, M.* An integrative theory of leadership. – Lawrence Erlbaum Associates, Publishers, 1997.
7. *Лотоненко, А. В.* Ефективність лідерства / А. В. Лотоненко, П. П. Струк // Теория и практика физической культуры. – М. : РГУФКСТ, 2004. – № 11. – С. 124–161.
8. *Бойетт, Дж.Г.* Можно ли научиться лидерству? / Дж.Г. Бойетт, Дж.Т. Бойетт. – Режим доступу: <http://www.management.com.ua/ld/ld013.html>
9. *Сергеева, Л. М.* Лідерство в управлінні професійно-технічним навчальним закладом. – К. : Арт Економі, 2011. – 40 с.
10. *Жариков, Е.* Диагностика лидерских способностей / Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М., 2002. – С. 316–320.

References

1. <http://womanadvice.ru/samokritichnost>. Test na vyznačennia samokrytyčnosti., <https://lesechko.wordpress.com/> Test na vyznačennia rišučosti.
2. *Romanovský, O. H.* Metodologični zasady koncepciji pidhotovky lideriv-profesionaliv u systemi neperervnoji inženernoji osvity / O. H. Romanovský //

Tvorča osobystist' u systemi nepererвноїi profesijnoji osvity: materialy mižnar. nauk. konf. 16–17 travnia 2000 r. – S. 16–22.

3. *Alfimov, D. V.* Teorija i metodyka vychovannia liderškych jakostej osobystosti u sučasnij zahaľnoosvitnij školi : dys. ... d-ra ped. Nauk : 13.00.07 / *Alfimov Dmytro Valentynovyč* ; Schidnoukrajinský nacionalný universytet imeni Volodymyra Dalia. – Luhanšk. – 493 s.

4. *Sopivnyk, R. V.* Vychovannia liderškych jakostej studentiv ahrarnych vyščych navčalnych zakladiv : [monohrafija] / *R. V. Sopivnyk* ; za red. *V. K. Sydorenka*. – K. : Komprynt, 2012. – 504 s.

5. *Tiniakov, A. O.* Psycholoho-pedahohičný potencial fizyčnoji kul'tury i sportu u vychovanni navyčok liderstva studentiv vyščych navčalnych zakladiv / *A. O. Tiniakov* // Teorija i praktyka upravlinnia socialnymy systemamy : nauk.-prakt. žurnal. – Charkiv : NTU «ChPI», 2016. – S. 100–114.

6. *Chemers, M.* An integrative theory of leadership. – Lawrence Erlbaum Associates, Publishers, 1997.

7. *Lotonenko, A. V.* Efektyvnist' liderstva / *A. V. Lotonenko, P. P. Struk* // Teorýa y praktyka fizyčeskoj kul'tury. – M. : RHUFKST, 2004. – № 11. – S. 124–161.

8. *Boj'ett, Dž. H.* Možno ly naučyťsia lyderstvu? / *Dž. H. Boj'ett, Dž. T. Boj'ett*. – Režym dostupu: <http://www.management.com.ua/ld/ld013.html>

9. *Serhejeva, L. M.* Liderstvo v upravlinni profesijno-techničnym navčalnym zakladom. – K. : Art Ekonomi, 2011. – 40 s.

10. *Žarykov, E.* Dyahnostyka lyderskych sposobnostej / *Fetyskyn N. P., Kozlov V. V., Manujlov H. M.* Socyaľno-psycholohyčeskaja dyahnostyka razvytyá lyčnomy u malych hrupp. – M., 2002. – S. 316–320.

УДК 159.9:378.147:796.071.4

І. Ю. Остополець

Донбаський державний педагогічний університет

(м. Слов'янськ, Україна)

**ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД Й ЕКОФАСИЛІТАЦІЯ В ПРОЦЕСІ
ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ІЗ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

И. Ю. Остополец

Донбасский государственный педагогический университет

(г. Славянск, Украина)

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ И ЭКОФАСИЛИТАЦИЯ
В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ
ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ И СПОРТУ**

**ECOFACILITATION AND PSYCHOLOGICAL SUPPORT
IN THE TRAINING OF FUTURE SPECIALISTS
ON PHYSICAL EDUCATION AND SPORT**

Анотація. У статті розглянуто сутність поняття «психологічний супровід», показано особливості застосування екофасилітації в процесі підготовки спеціалістів в галузі фізичної культури і спорту. Доведено перевагу застосування «профіцитарного» підходу в роботі зі студентами. Аргументовано необхідність допомоги майбутнім фахівцям в ході проектування власного освітнього середовища, конструювання себе як особистості і професіонала.

Ключові слова: екофасилітація, невизначеність, психологічний супровід, підготовка спеціалістів з фізичного виховання і спорту.

Аннотация. В статье рассмотрена сущность понятия «психологическое сопровождение», показаны особенности применения экофасилитации в процессе подготовки специалистов в области физической культуры и спорта. Доказано преимущество применения «профичеситарного» подхода в работе со студентами. Аргументированно необходимость помощи будущим специалистам в ходе проектирования собственного образовательной среды, конструирование себя как личности и профессионала.

Ключевые слова: экофасилитации, неопределенность, психологическое сопровождение, подготовка специалистов по физическому воспитанию и спорту.

Summary. In the article the essence of the concept of «psychological support» shown ekofasylytatsiyi application features in the training of specialists in the field of physical culture and sports. Proved the advantage of using «profitsytarnoho» approach in working with students. The necessity help future professionals in the design of their own learning environment, constructing himself as a person and professional.

Keywords: ecofacilitation, uncertainty, psychological support, training in physical education and sport.

Постановка проблеми у загальному вигляді. У Національній доктрині розвитку освіти поставлені завдання щодо формування самостійної та самодостатньої особистості, здатної до професійного розвитку, активної адаптації на сучасному ринку праці та творчої самореалізації. Ці завдання пов'язані з новими вимогами суспільства до реформування української освіти, в тому числі і вищої. В цьому контексті однією з важливих завдань сучасної вузівської освіти є психологічний супровід процесу формування конкурентного фахівця, що володіє повним набором професійних компетенцій [6].

Однак всі ми живемо у світі, повному невизначеності, постійно зустрічаємося з нею в житті: і в побуті, і в професійній діяльності, і у взаєминах із соціальним оточенням. Якщо бути об'єктивним, то варто зауважити, що і майбутнє уявляється нам лише з певною часткою ймовірності, оскільки ніхто

не може чітко визначити, як будуть змінюватися умови життя, розвиватися соціальні процеси тощо.

Крім такої «зовнішньої» невизначеності, додається ще й невизначеність «внутрішня», пов'язана з тим, що в ситуаціях професійної взаємодії педагога також багато не зовсім ясного. Так вчителеві доводиться здійснювати не лише заздалегідь заплановані та цілеспрямовано організовані навчально-виховні заходи, а й почасти приймати педагогічні рішення в непередбачених ситуаціях взаємодії з учнями, їхніми батьками, колегами по роботі, адміністрацією. При цьому вчитель несе повну відповідальність за їх наслідки [4].

Все це дає нам підстави стверджувати, що професійна діяльність вчителя розвивається в умовах суцільної невизначеності та постійної напруженості. Як же підготувати такого фахівця, який буде здатний вирішувати ситуації, до яких важко підготуватися, в яких вкрай мало орієнтирів, що дозволяють впоратися з надмірною перспективою дій? Саме ці міркування приводять нас до думки, що процес психологічного супроводу особистості майбутнього професіонала на етапі ранньої професіоналізації у вузі повинен набувати нового змісту.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми. Етимологічно поняття супроводу близьке за значенням сприянню, спільному пересуванню, допомозі однієї людини іншій в подоланні труднощів. Поняття «супровід» Ю. В. Слюсарев вживав для позначення недирективної форми надання психологічної допомоги, спрямованої «не просто на підсилення або удосконалення, а на розвиток і саморозвиток самосвідомості особистості», допомоги, яка запускає механізми саморозвитку і активізує власні ресурси людини [5].

Багато дослідників відзначають, що супровід «передбачає підтримку природно розвинутих реакцій, процесів і станів особистості» [2, 6]. Більш того, успішно організований психологічний супровід відкриває перспективи особистісного зростання, допомагає людині увійти в ту зону розвитку, яка їй поки що недоступна.

Аналіз трактувань психологічного супроводу в дослідженнях різних авторів показав таке їх бачення: - психологічний супровід як система професійної діяльності психолога, спрямована на усвідомлення соціально-психологічних умов для успішного навчання і психологічного розвитку дитини в ситуаціях шкільної взаємодії (М. Р. Бітянова [1]); - психологічний супровід як мультидисциплінарний метод, який забезпечує єдність зусиль педагогів, психологів, соціальних і медичних працівників, і заключається у формуванні ними орієнтаційного поля розвитку, де відповідальність за діяльність несе сам суб'єкт розвитку (Є. І. Казакова); - психологічний супровід як позиція психолога по відношенню до суб'єктів взаємодії, де основними принципами роботи є включення, участь, забезпечення (Т. Н. Чіркова); . психологічний супровід - це системно організована робота психологічної служби, спрямована на професійний розвиток майбутнього фахівця в період навчання у ВНЗ, розкриття потенційних можливостей студента, його індивідуальності, а також ко-

рекцію різного роду труднощів в його особистісному розвитку і саморозвитку (С. П. Жданова).

Мета дослідження. На основі аналізу психолого-педагогічної літератури і власного досвіду роботи розкрити особливості реалізації психологічного супроводу екофасилітаційного типу для студентів, майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту.

Завдання дослідження. Узагальнення даних літературних джерел, що стосується питання ролі і можливостей психологічного супроводу студентів у набутті професійних компетенцій та особистісного зростання.

Виклад основного матеріалу дослідження. Вагомий внесок у вивчення проблеми психологічного супроводу студентів, майбутніх фахівців зробив Е. Ф. Зеєр. Він описував у своїх працях, що психологічний супровід являє собою рух разом з особистістю, яка розвивається і змінюється. Це своєчасне надання допомоги і підтримки студентам з боку педагогів і психологів у цьому нелегкому процесі [2]. Автор виділяє наступні етапи професійного становлення особистості студента в процесі навчання: а) адаптація; б) інтенсифікація і ідентифікація. На першому етапі психологічний супровід полягає в допомозі першокурсникам адаптуватися до нових умов (система навчання, відмінна від шкільної, новий колектив, група, вимоги викладачів і т. д.) Психологічними критеріями успішного проходження цього етапу, на думку автора, є адаптація до навчально-пізнавального середовища, особистісне самовизначення і вироблення нового стилю життєдіяльності з врахуванням всіх обставин життя.

На етапі інтенсифікації, коли відбувається розвиток загальних і спеціальних здібностей студентів, їх інтелекту, емоційно-вольової регуляції, відповідальності за своє становлення, самостійності, провідною стає науково-пізнавальна діяльність. Психологічний супровід студентів зводиться до діагностики особистісного та інтелектуального розвитку, підтримки у вирішенні проблем взаємин з однолітками і педагогами. Психологічними критеріями продуктивності цього етапу становлення особистості є інтенсивний особистісний і інтелектуальний розвиток, соціальна ідентичність, самоосвіта, оптимістична внутрішня позиція.

На останньому етапі навчання студентів психологічний супровід полягає у фінішній діагностиці професійних здібностей і компетенцій, допомозі в знаходженні професійного поля для власної самореалізації, підтримці у визначенні сенсу майбутньої життєдіяльності, консультуванні з питань сімейних відносин. Психологічними критеріями успішного проходження цього етапу, на думку Е. Ф. Зеєра, є ототожнення себе з майбутньою професією, формування готовності до неї, розвинена здатність до професійної самопрезентації, і т. д. [2]

Таким чином, метою психологічного супроводу студентів, на думку автора, є організація співпраці з майбутнім фахівцем, спрямованої на його самопізнання, пошук шляхів самовладання з внутрішнім світом і актуалізації особистісно-професійного потенціалу.

Ми лише частково розділяємо точку зору Е. Ф. Зеєра. По-перше, психологічний супровід може здійснювати не лише педагог чи психолог, а фактично люба людина, особливо якщо вона є «значущою», референтною для особистості. По-друге, при тому, що погоджуємося з автором у питанні виокрем-

лення етапів професійного становлення в процесі навчання (адаптація, інтенсифікація, ідентифікація), ми не повністю розділяємо його погляди щодо змістовності, наповнення і критеріїв успішності перебігу цього процесу. Це ми пояснюємо, насамперед, все тією ж невизначеністю, ймовірністю і нестабільністю життєдіяльності та постійними трансформаціями не лише в суспільстві, а й освітній ситуації, а також не лінійністю самого процесу особистісного становлення. Пояснимо свою позицію.

Згідно Болонської декларації, підписаної Україною на початку минулого десятиліття, стає очевидним поступовий перехід професійної підготовки студентів на пріоритет самостійної їх діяльності. Слід зазначити, що набір компетенцій окремого студента лише частково формується в рамках формальної освіти, спрямованої на засвоєння ним базових професійно важливих курсів і навчальних предметів. Значна частина змушена конструювати себе як особистість і професіонала, вдаючись до неформальних і інформальних форм освіти [3]. По суті, студенти під час навчання у вузі можуть отримати додаткову освіту паралельно, наприклад: психолога (конструюючи надалі свою кар'єру в якості спортивного психолога), спортивного арбітра, судді, відвідувати різні приватні тренінгові програми, наукові гуртки, плануючи кар'єру науковця дослідника чи викладача вищої школи (аспірантура) і т. д. Таким чином будь-який студент має шанс формувати, створювати самостійно, проектувати власне освітнє середовище в межах певного освітнього простору, вибираючи освітні інститути або займаючись самоосвітою.

Однак, відзначимо, що навколишнє середовище стає освітнім лише тоді, «коли з'являється особистість, що має інтенцію на освіту». При цьому одне і те ж середовище може бути освітнім для однієї людини і абсолютно нейтральним в цьому сенсі для іншої. [7].

Студент, занурюючись у освітнє середовище, самостійно рухається в ньому в індивідуальному темпі, у власному визначеному стилі, у напрямку тих пріоритетів, які він сам для себе обирає. Одним з таких пріоритетів є спілкування з фахівцями і педагогами, функція яких полягає в сприянні цьому руху. Завданням же педагогів, психологів, які працюють зі студентом стає супровід суб'єкта навчальної діяльності не тільки в створенні власного набору компетенцій і їх розвитку, але й в індивідуальному підборі форм і методів їх формування, шляхів розвитку своєї особистості.

В основі традиційних (директивних) моделей освіти має місце «дефіцитарний» підхід, тобто, педагог «чітко знає», що саме потрібно для учня, яким він повинен бути, до чого повинен прагнути. Виходячи з цього, педагог вдається до використання арсеналу всіх наявних у нього засобів для формування професійних компетенцій, по суті знань, умінь і навичок. При цьому характерно те, що ці засоби повинні принести високу результативність, інакше професіоналізм самого педагога буде під сумнівом [3].

Ми ж, вслід за П. В. Лушиним, пропонуємо екофасилітативний супровід особистості, виходячи з позицій «профіцитарного» підходу, тобто розуміння того, що у кожної людини є власний особистісний ресурс, який він може використовувати в процесі вирішення проблеми, подолання труднощів, в тому числі і в процесі професіоналізації.

Таким чином, основним завданням педагогів вишу є організація спільної зі студентом діяльності, спрямованої на конструювання особистості людини, особистості-професіонала з урахуванням всіх наявних у нього можливостей і потенцій. Саме такий похід дозволяє студентам формувати власний особистісний освітній простір, самостійно розвивати і координувати його. Такий підхід надає можливість студенту виступати в ролі не тільки споживача освітніх послуг, а й активного творця своєї професійної компетентності. Цей момент є особливо актуальним в умовах нестабільного розвитку як професійного, так і освітнього простору.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Вища освіта в питанні підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту потребує значних змін та модернізації, що стосується кваліфікованої підготовки фахівців такого напрямку. Ми робимо особливий акцент не на визначенні та наданні умов для отримання тих чи інших компетенцій, а на недирективному супроводі суб'єктів навчальної діяльності в реалізації створюваних ними ж індивідуальних стратегій професійного розвитку. При цьому визначення та освоєння нормативних компетенцій виступає в якості лише окремого елемента в реалізації освітньої самоорганізації студента. Освітній продукт цієї особистісно-орієнтованої підготовки виявляється полімодальний, гнучким і таким, що постійно розвивається.

Література

1. *Битянова, М. Р.* Модели деятельности психолога в образовательном учреждении [Электронный ресурс] / М. Р. Битянова, Т. Н. Беглова // Школьный психолог. – 2010. – № 2. – С. 23–27.
2. *Зеер, Э. Ф.* Психология профессий: Учебное пособие для студентов вузов / Зеер Э. Ф. – Екатеринбург, 2003. – 336 с.
3. *Лушин, П.В.* Экологическая помощь личности в переходный период: экофасилитация [Текст] : монография / Лушин П. В. – Киев, 2013. – 296 с.
4. *Остоплец, И. Ю.* Подготовка студентов, будущих учителей физической культуры к профессиональной деятельности на основе принципов экофасилитации / И. Ю. Остоплец // Technologies of shaping and enhancing health of human and society. Monograph. Opole : The Academy of Management and Administration in Opole, 2016. – p. 187–192.
5. *Слюсарев, Ю. В.* Психологическое сопровождение как фактор активизации саморазвития личности : автореф. дис. ... канд. психол. наук / Ю. В. Слюсарев. СПб. – 1992. – 16 с.
6. *Шматова, Е. П.* Психологическое сопровождение студентов педагогического вуза в процессе обучения / Шматова Е. П. // Молодой ученый. – 2014. – № 1. – С. 639–641.
7. *Щербакова, Т. Н.* К вопросу о структуре образовательной среды учебных учреждений / Щербакова Т. Н. // Молодой ученый. – 2012. – № 5. – С. 545–548.

РОЗДІЛ 6
АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ОРТОПЕДАГОГІКИ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ

УДК 37.013.42 : 350.4

Коношенко С. В.

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

**СПЕЦИФІКА ОРГАНІЗАЦІЇ ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ
МАЙБУТНІХ СОЦІАЛЬНИХ ПЕДАГОГІВ У РЕАБІЛІТАЦІЙНИХ
ЦЕНТРАХ**

Коношенко С. В.

*Донбасский государственный педагогический университет
(г. Славянск)*

**СПЕЦИФИКА ОРГАНИЗАЦИИ ВОЛОНТЕРСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
БУДУЩИХ СОЦИАЛЬНЫХ ПЕДАГОГОВ В РЕАБИЛИТАЦИОННЫХ
ЦЕНТРАХ**

Konoshenko S. V.

Donbass state pedagogical university

**FEATURES OF THE ORGANIZATION OF VOLUNTEER ACTIVITY OF
FUTURE SOCIAL TEACHERS IN THE REHABILITATION CENTERS**

Анотація. У статті обґрунтовується, що одним із засобів формування професійної спрямованості студентів – майбутніх соціальних педагогів і їх практичного ознайомлення зі специфікою професійної діяльності в різних установах є їх залучення до волонтерської діяльності.

Залучення у волонтерську діяльність майбутніх фахівців в області соціальної педагогіки дозволяє не тільки познайомити студентів із практикою професійної діяльності, але й сформувані в них важливі для соціального педагога якості, такі як увага, прагнення зрозуміти позицію інших; дружелюбність, товариськість; здатність стати лідером; увічливість; толерантність, завзятість; ентузіазм у трудовій діяльності, альтруїзм; здатність взаємодіяти з фахівцями; уміння піклуватися про інших; реалізацію нових ідей, самостійність суджень.

Ключові слова: студенти, соціальний педагог, опитування, реабілітаційний центр, волонтерська діяльність, фахівці.

Аннотация. В статье обосновывается, что одним из средств формирования профессиональной направленности студентов – будущих социальных педагогов и их практического ознакомления со спецификой профессиональной деятельности в разных учреждениях есть их привлечение к волонтерской деятельности.

Участие будущих специалистов в области социальной педагогики в волонтерской деятельности позволяет не только познакомить студентов с прак-

тикою професійної діяльності, но і сформувати у них важливі для соціального педагога якості, такі як увага, прагнення зрозуміти позицію інших; дружність, комунікабельність; здатність стати лідером; ввічливість; толерантність, наполегливість; ентузіазм у трудовій діяльності, альтруїзм; здатність взаємодіяти зі спеціалістами; вміння проявляти турботу про інших; реалізацію нових ідей, самостійність суджень.

Ключові слова: студенти, соціальний педагог, опитування, реабілітаційний центр, волонтерська діяльність, спеціалісти.

Summary. Locates in article that their attraction to volunteer activity is one of means of formation of a professional orientation of students – future social teachers and their practical acquaintance with specifics of professional activity in different establishments.

Participation of future experts in the field of social pedagogic in volunteer activity allows not only to acquaint students with practice of professional activity, but also to create at them qualities, important for the social teacher, such as attention, aspiration to understand a position of others; friendliness, sociability; ability to become the leader; politeness; tolerance, persistence; enthusiasm in work, altruism; ability to interact with experts; ability to show care of others; realization of new ideas, independence of judgments.

Keywords: students, social teacher, interrogation, rehabilitation center, volunteer activity, experts.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Напружена соціальна, економічна, екологічна, демографічна обстановка збільшує кількість людей, що мають потребу в соціальній допомозі. В цих умовах зростає потреба в діяльності соціальних педагогів у сфері соціальної реабілітації й адаптації особистості. Реабілітаційних установ стає все більше. Так, у Донецьку і Донецькій області налічується більше 15 установ, що реалізують реабілітаційний компонент соціально-педагогічної допомоги неповнолітнім і членам їхніх родин. Соціальні педагоги-реабілітологи усе більше затребувані практикою.

Аналіз основних досліджень і публікацій. Аспекти реабілітаційно-педагогічної діяльності з різними категоріями дітей та молоді розглядали Б. Алмазов, С. Белічева, М. Вайзман, А. Гордєєва, Т. Калиновська, О. Молчан, В. Мороз, А. Наточій, В. Нечипоренко, І. Пінчук, С. Толстоухова, В. Чужикова, В. Шпак та ін. Низку питань, що стосуються проблеми особливостей підготовки соціального педагога до професійної діяльності з неповнолітніми в закладах освіти, оздоровчих таборах, соціально-педагогічних службах, у своїх працях розглядали Ф. Думко, А. Іванченко, І. Зверєва, Н. Кривоконь, Г. Лактіонова, Л. Міщик, Т. Осипова, Л. Пундик, С. Харченко та ін. При цьому слід зазначити, що волонтерська діяльність студентів у реабілітаційних закладах для неповнолітніх як компонент формування професійної спрямованості не була детально висвітлена науковцями.

Формулювання цілей статті (постановка завдання). Метою цієї статті є теоретичне обґрунтування специфіки організації волонтерської діяльності майбутніх соціальних педагогів у реабілітаційних центрах.

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів. За результатами проведеного нами опитування керівники соціально-реабілітаційних установ і центрів допомоги родині та дітям відзначають у якості основних такі проблеми, як:

- висока плинність соціально-педагогічних кадрів;
- нестача соціальних педагогів з вищою професійною освітою;
- неготовність випускників вищих навчальних закладів за фахом «Соціальна педагогіка» до специфічної діяльності в реабілітаційних установах.

З метою з'ясування професійної спрямованості сьогоденних студентів, їхнього бажання й готовності працювати за обраною спеціальністю ми опитали 54 студента Донбаського державного педагогічного університету (м. Слов'янськ), що навчаються за напрямом за напрямом підготовки «Соціальна педагогіка». Результати опитування показали, що:

- працювати в майбутньому в соціально-педагогічній сфері збираються лише 66 % студентів;
- 26% опитаних виразили сумнів у можливості знайти роботу зі спеціальності;
- 22 % студентів відзначили недостатню поінформованість про можливість професійного працевлаштування;
- 31 % відзначає емоційно-психологічну неготовність до роботи в якості соціального педагога.

У цілому практика вузівської підготовки показує, що деякі майбутні соціальні педагоги вже в процесі навчання у ВНЗ почувають непевність у своїх силах, емоційний дискомфорт, занепокоєння щодо правильності вибору професії, що знижує ефективність професійного навчання, імовірність «закріплення» їх у професії, у сфері соціально-педагогічної діяльності, успішність роботи з одержуваною спеціальністю.

Результати проведеного опитування й аналіз змісту програм базових навчальних дисциплін із соціальної педагогіки дозволяють зробити висновок про необхідність вивчення специфіки соціально-педагогічної диференціації як у рамках досліджуваних предметів, так і в ході залучення студентів у практичну діяльність.

Одним із засобів формування професійної спрямованості студентів – майбутніх соціальних педагогів і їх практичного ознайомлення зі специфікою професійної діяльності в різних установах нам бачиться залучення їх до волонтерської діяльності.

Волонтерство – це суспільне явище добровільної участі в якій-небудь справі непрофесіоналів (людей, які не мають спеціальної підготовки), ентузіастів, що представляє собою лідерську участь у процесі надання кому-небудь допомоги на добровільних і безкорисливих початках [8, с. 25].

На наш погляд, залучення в цю діяльність майбутніх фахівців в області соціальної педагогіки дозволяє не тільки познайомити студентів із практикою

професійної діяльності, але й сформувані в них важливі для соціального педагога якості, такі як увага, прагнення зрозуміти позицію інших; дружелюбність, товариськість; здатність стати лідером; увічливість, увічливість; толерантність, завзятість; ентузіазм у трудовій діяльності, альтруїзм; здатність взаємодіяти з фахівцями; уміння піклуватися про інших; реалізацію нових ідей, самостійність суджень.

Найважливішою передумовою оптимальної реалізації будь-якого проекту є наявність сильної й стійкої мотивації суб'єктів до здійснення планованої діяльності [9, с. 68]. Отже, передпроектний аналіз включає вивчення не тільки потреби практики у волонтерській допомозі, але й мотиваційної структури осіб, що обрали шлях надання добровільної й безкорисливої допомоги тим, хто її потребує. Анкетування, проведене серед студентів 4-го курсів денного відділення, показало, що 83 % опитаних визнають необхідність створення волонтерських загонів, 72 % готові взяти безпосередню участь у волонтерській роботі, 15 % ще повною мірою не визначилися в цьому питанні й оцінюють своє бажання працювати волонтерами як «можливе». В середньому 2–3 дні на місяць по 1,5–2 години на день студенти готові приділяти волонтерській діяльності.

Коло проблем, рішення яких майбутні фахівці готові частково покласти й на себе, різноманітне. Серед пріоритетних напрямків є робота з неповнолітніми правопорушниками; дітьми, що залишилися без піклування батьків; дітьми, які опинилися у важкій життєвій ситуації; допомога неповнолітнім, схильним до вживання різних видів психоактивних речовин.

Для організації волонтерської діяльності студентів були обрані дві установи, що здійснюють функції соціальної реабілітації неповнолітніх: санаторно-оздоровчий центр соціальної реабілітації дітей-сиріт «Смарагдове місто» (м. Святогірськ) і центр соціально-психологічної реабілітації дітей (м. Слов'янськ).

У рамках волонтерської роботи студентами напряму підготовки «Соціальна педагогіка» була проведена у цих установах низка заходів, у тому числі як розважального, так і навчального плану. Заняття проводилися в ігрових, творчих формах, що дозволило залучати вихованців у процес обговорення життєвих і проблемних для них питань, а також розкритися й реалізувати свій творчий потенціал. Цей досвід показав, що залучення вихованців у сферу нових занять, інтересів, відносин спонукає їх до критичного самоаналізу, а далі до самовиховання, тобто дає можливість підготувати основу соціально-педагогічної реабілітації.

Заняття, проведені волонтерами, розроблялися на заняттях за методикою й технологією діяльності соціального педагога й у рамках вивчення курсу «Соціально-педагогічна робота з підлітками-девіантами» і проводилися під контролем фахівців центру. Ми вважаємо такий шлях найбільш прийнятним, тому що в цьому випадку волонтерська діяльність здійснюється на достатньому науковому й методичному рівні й дозволяє студентам-волонтерам не тільки реалізувати свій професійний потенціал і спробувати себе в практичній діяльності, але й підвищує рівень їхніх професійних знань, умінь і навичок.

У волонтерській діяльності протягом 2014 року взяли участь 29 студентів спеціальності «Соціальна педагогіка». Ефективність проведеного експерименту можна оцінити по аналізі результатів завершального анкетування:

- 89 % учасників опитування відзначили, що волонтерська діяльність викликала в них інтерес і позитивне емоційне підкріплення;
- 76% волонтерів заявили про своє бажання проходити практику в тих установах, у яких вони побували;
- 72 % виявили в майбутньому бажання працювати в даних установах;
- 65 % студентів, що прийняли участь у роботі волонтерського загону, вважають, що даний вид діяльності дозволив їм розвинути професійно значимі якості;
- жоден учасник опитування не висловив негативної думки із приводу своєї участі у волонтерській діяльності.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Як позитивний результат проведеного експерименту слід зазначити й позитивні відклики з боку фахівців реабілітаційних установ. Соціальні педагоги центрів висловили задоволення якістю проведених заходів, відзначили зацікавленість у роботі з дітьми, виділили достатній рівень знань волонтерів і їх гарну методичну підготовленість. Результатом експерименту є й те, що адміністрація обох реабілітаційних центрів висловила побажання укласти з університетом договір про організацію й проведення виробничої практики студентів спеціальності «Соціальна педагогіка». Значимим показником, на нашу думку, є й те, що студенти не тільки висловили побажання продовжувати брати участь у роботі волонтерського загону, але й самостійно розробили проект студентської соціальної волонтерської служби, що був представлений на конкурс наукових проектів студентів інституту.

Отже, удосконалення процесу підготовки соціальних педагогів до реабілітаційної діяльності можливо здійснювати шляхом залучення студентів до волонтерської діяльності в соціально-педагогічних установах. Це дозволяє не тільки вирішувати безпосередні завдання допомоги дітям групи ризику, але й сприяє формуванню професійної спрямованості майбутнього фахівця.

Література

1. *Безпалько, О. В.* Соціальна педагогіка в схемах і таблицях : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / О. В. Безпалько. – К. : Центр навч. л-ри, 2003. – 134 с.
2. *Вайзман, Н. П.* Реабилитационная педагогика / Н. П. Вайзман. – М. : Аграф, 2006. – 160 с.
3. *Гордеева, А. В.* Реабилитационная педагогика в образовательном процессе / А. В. Гордеева. – М. : Академ. проект, 2005. – 126 с.
4. *Діти – батьки – сім'я* / [Т. Ф. Алексеєнко, І. В. Братусь, Л. М. Буніна та ін.] ; Г. М. Лактіонова (ред. кол.). – К. : Наук. світ, 2004. – 96 с.
5. *Завражин, С. А.* Адаптация детей с ограниченными возможностями / С. А. Завражин. – М. : Трикста, 2005. – 394 с.

6. *Зверева, И. Д.* Социальная работа с молодежью / И. Д. Зверева. – К. : Академпресс, 2004. – 101 с.
7. *Лильин, Е. Т.* Детская реабилитология : [учеб. пособие для системы послевуз. проф. образования врачей-педиатров] / Е. Т. Лильин, А. В. Доскин. – М. : Медкнига, 2008. – 292 с.
8. Підготовка волонтерів та їх роль у реалізації соціальних проєктів / заг. ред. : Ірина Зверева, Г. Лактіонова; упоряд. Ірина Зверева, пер. В. Каневська. – К. : Наук. світ, 2011. – 149 с.
9. Психолого-педагогічна реабілітація «дітей вулиці» / Л. І. Гриценко, Т. Д. Ілляшенко, А. Г. Обухівська та ін. ; І. І. Цушко (ред.). – К. : Ніка-Центр, 2004. – 292 с.
10. Соціально-психологічна реабілітація бездоглядних дітей : метод. посіб. / Бабенко Ірина Германівна, Мишківська Вероніка Михайлівна, Павлик Надія Павлівна. – Житомир : Вид-во Житомир. держ. ун-ту ім. І. Франка, 2006. – 200 с.

References

1. *Bezpal'ko, O. V.* (2003). Social'na pedagogika v sxemah i tably`cuah [Social pedagogy in schemes and tables]. Kyiv: Centr navch. l-ry [in Ukrainian].
2. *Vajzman, N. P.* (2006). Reaby'ly`tacy`onnaya pedagogy`ka [Rehabilitation pedagogy]. Moscow: Agraf [in Russian].
3. *Gordeeva, A. V.* (2005). Reaby'ly`tacy`onnaya pedagogy`ka v obrazovatel`nom processe [Rehabilitation pedagogy in the educational process]. Moscow: Akadem. proekt [in Russian].
4. *Alyeksyeyenko, T. F., Bratus` I. V., Bunina L. M.* (2004) Dity` – bat`ky` – sim'ya [Children – parents – family]. Kyiv: Nauk. svit [in Ukrainian].
5. *Zavrazhy`n, S. A.* (2005) Adaptacy`ya detej s ograny`chenнымy` vozmozhnostyamy` [Adaptation of children with disabilities]. Moscow: Try`ksta [in Russian].
6. *Zvereva, Y. D.* (2004). Socy`al`naya rabota s molodezh`yu [Social work with youth]. Kyiv: Akadempress [in Ukrainian].
7. *Ly`l`y`n, E. T.* (2008). Detskaya reaby'ly`tology`ya [Children's rehabilitation]. Moscow: Medkny`ga [in Russian].
8. *Zvyeryeva, I., Laktionova, G.* (2011) Pidgotovka volonteriv ta yix rol` u realizaciyi social`ny`x proektiv [Training of volunteers and their role in the implementation of social projects]. Kyiv: Nauk. svit [in Ukrainian].
9. *Gry`cenok, L. I., Illyashenko, T. D., Obuxivs`ka, A. G.* (2004). Psy`xologo-pedagogichna reabilitaciya «ditej vuly`ci» [Psychological-pedagogical rehabilitation of «street children»]. Kyiv: Nika-Centr [in Ukrainian].
10. *Babenko, I. G., My`shkivs`ka V. M.* (2006). Social`no-psy`xologichna reabilitaciya bezdoglyadny`x ditej [Socio-psychological rehabilitation of street children] Zhy`tomy`r: Akadem [in Ukrainian].

Сікало М. С.

*Санаторно-оздоровчий центр соціальної реабілітації дітей-сиріт
«Смарагдове місто» (Святогірськ, Донецька область)*

**ОСОБЛИВОСТІ ВИХОВНОЇ РОБОТИ З ДІТЬМИ ДЕВІАНТНОЇ
ПОВЕДІНКИ В УМОВАХ РЕАБІЛІТАЦІЙНОГО ЦЕНТРУ**

Сикало М. С.

*Санаторно-оздоровительный центр социальной реабилитации
детей-сирот «Изумрудный город» (Святогорск, Донецкая область)*

**ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ
ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ В УСЛОВИЯХ
РЕАБИЛИТАЦИОННОГО ЦЕНТРА**

Sicalo M. S.

*Health improvement center of social rehabilitation of children-orphans
«The emerald city» (Svyatogirsk, Donetsk region)*

**FEATURES OF EDUCATIONAL WORK WITH CHILDREN OF DEVIANT
BEHAVIOUR IN THE CONDITIONS OF THE REHABILITATION
CENTER**

Анотація. У статті розглядається проблема удосконалення виховного процесу з дітьми девіантної поведінки в умовах реабілітаційного центру та пропонуються авторські шляхи її вирішення. Автори статті доводять, що реабілітаційні центри, за умови ефективної організації в них виховного процесу, є закладами, які здатні усувати і попереджувати прояви девіантної поведінки у школярів. Обґрунтовано, що удосконалення виховного процесу в реабілітаційному центрі характеризується наявністю змін на чотирьох рівнях: теоретичному (створення певної моделі діяльності); окремих елементів виховної системи (порядок організації харчування, реабілітаційних заходів, оздоровчих процедур, режиму дня); проекту конкретного здійснення виховного процесу в формі плану кожної зміни і планів роботи тимчасових об'єднань; реальному, на якому здійснюються перші три запроєктованих рівня.

Ключові слова: діти, девіантна поведінка, виховний процес, організація виховної роботи, принципи, реабілітаційний центр.

Аннотация. В статье рассматривается проблема усовершенствования воспитательного процесса с детьми девиантного поведения в условиях реабилитационного центра и предлагаются авторские пути ее решения. Обосновано, что усовершенствование воспитательного процесса в реабилитационном центре характеризуется наличием изменений на четырех уровнях: теоретическом (создание определенной модели деятельности); отдельных элементов воспитательной системы (порядок организации питания, реабилитационных мероприятий, оздоровительных процедур, режима дня); проекта конкретного осуществления воспитательного процесса в форме плана каждого изменения и

планов работы временных объединений; реального, на котором осуществляются первые три спроектированных уровня.

Ключевые слова: дети, девиантное поведение, воспитательный процесс, организация воспитательной работы, принципы, реабилитационный центр.

Summary. In article the problem of improvement of educational process with children of deviant behavior in the conditions of the rehabilitation center is considered and author's ways its solutions are proposed. It is proved that improvement of educational process in the rehabilitation center is characterized by existence of changes at four levels: theoretical (creation of a certain model of activity); separate elements of educational system (order of catering services, rehabilitation actions, improving procedures, day regimen); the project of concrete implementation of educational process in the form of the plan of each change and plans of work of temporary associations; real on which the first three designed levels are carried out.

Keywords: children, deviant behavior, educational process, organization of educational work, principles, rehabilitation center.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. В останні роки соціально-педагогічна наука, чуйно реагуючи на соціально-економічні зміни, прагне співвіднести свої власні засоби з тенденціями і змінами в соціальних процесах. Перетворення, що відбуваються, у суспільному устрої не могли не позначитися на виховному процесі, спеціально створюваному у реабілітаційних центрах для різних категорій дітей. Це положення зумовило актуальність розробки проблеми удосконалення виховного процесу в реабілітаційному центрі.

Аналіз основних досліджень і публікацій. Питання, пов'язані з організацією виховної роботи у різних типах закладів освіти свого часу розглядалися такими вітчизняними та зарубіжними дослідниками як В. Беляєв, О. Газман, О. Трекова, О. Запорожець, М. Коваль, В. Кузь, А. Мудрик, Г. Попова, М. Теофанова, А. Щетинська та ін. Але проблема удосконалення виховного процесу з девіантними школярами в умовах реабілітаційного центру не знайшла достатнього висвітлення в педагогічній науці.

Формулювання цілей статті (постановка завдання). Наша стаття присвячена вирішенню висунутої задачі, а саме – висвітленню особливостей організації виховної роботи з дітьми девіантної поведінки в умовах реабілітаційного центру.

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів. У ході організації нашого дослідження були вивчені і визначені основні змістовні підходи до обґрунтування організації виховного процесу в реабілітаційному центрі, що полягають в узагальненні масового педагогічного досвіду; підтримці і поширенні передового досвіду, інноваційних підходів і методів удосконалення виховного процесу в різних видах реабілітаційних центрів; зміцненні взаємодії між суб'єктами виховного процесу для соціально-психологічної допомоги і підтримки девіантних

молодших школярів в умовах реабілітаційного центру; профілактиці шкідливих звичок цієї категорії дітей і розвитку соціально-позитивних форм організації здорового способу життя.

У рамках удосконалення виховного процесу була закладена ідея розвитку самостійності його суб'єктів, їх готовності до подолання життєвих труднощів, що сприяє розкриттю творчого потенціалу кожної девіантної дитини. Специфічні умови життя в реабілітаційному центрі найчастіше, як показало наше дослідження, створюють девіантним дітям неадекватні умови для адаптації і вибудовування успішних планів реабілітації, відпочинку, оздоровлення, саморозвитку.

Виховна діяльність реабілітаційних центрів припускає в першу чергу розширення особистісних можливостей дітей з девіантною поведінкою. Одночасно педагогам-реабілітологам надаються великі можливості для діагностики, психокорекції поведінки цієї категорії дітей, використання більш різноманітних, ніж у школі, змісту і форм виховної роботи [3, с. 24].

Дослідження виховного процесу в реабілітаційному центрі, де проходять курс реабілітації різні категорії дітей, показало, що виховні можливості реабілітаційного центру істотно зростають, якщо: девіантні діти включаються в процес самотестування, коли формується усвідомлене відношення до свого перебування в центрі; створюються ситуації соціальних проб, що дозволяють дитині пізнавати себе і здобувати досвід подолання труднощів, які розвивають соціальну активність дітей; проводиться цілеспрямована робота з виявлення і виховання лідерів у різних видах діяльності, розвитку дитячого самоврядування; діти включаються в різноманітні види діяльності: активно займаються спортом, працюють, беруть участь у пізнавальних акціях; здійснюється така організація діяльності, у процесі якої розширюються соціальні зв'язки дітей, стимулюється їхнє входження в інші тимчасові і постійні об'єднання, освоюються нові соціальні ролі.

Наше дослідження дозволило зробити висновок про те, що реалізація виховних можливостей реабілітаційного центру буде успішною лише за умови об'єднання зусиль різних організаційних структур реабілітаційного закладу. Для цього в реабілітаційних центрах створюються медико-психолого-педагогічні комісії, до складу яких входять як запрошувані, так і постійно працюючі в центрі фахівці.

Вивчення впливу удосконалення виховного процесу на ефективність педагогічного змісту, що є формою колективної й індивідуальної рефлексії, відбувалося відповідно до розробленої системи критеріїв і показників. При визначенні критеріїв удосконалення виховного процесу в реабілітаційному центрі ми використовували два універсальних підходи: продуктивності і задоволеності як психологічного стану суб'єктів процесу. Відповідно до цього нами були визначені критерії удосконалення виховного процесу в реабілітаційному центрі:

- ціннісно-орієнтаційна новизна отриманої інформації про виховний процес. Показники критерію: нове знання про зміст і способи удосконалення виховного процесу; знання про рівень сформованості компонентів удосконалення виховного процесу і шляхи його розвитку;

- раціональність реабілітаційної діяльності для удосконалення і відновлення виховної практики. Показники критерію: результативність тимчасових витрат і педагогічних зусиль реабілітологів, матеріально-фінансового забезпечення виховного процесу;

- задоволеність суб'єктів виховного процесу його результатами. Показники критерію: позитивні зміни, що досягаються суб'єктами в ході удосконалення виховного процесу;

- прогностичність реалізованого змісту для соціального становлення його суб'єктів. Показники критерію: упорядкованість виховного процесу інтенсивними засобами адаптації до нових умов, прояв суб'єктної позиції в ході удосконалення.

Як показує досвід, ефективною формою реалізації моделі виховного процесу вважається програмно-цільове планування реабілітаційної роботи [6, с. 112]. При плануванні роботи реабілітаційного центру значна увага приділяється методичній діяльності педагогічного колективу закладу. Пошукова методична робота знаходить своє відображення в індивідуальному плані педагогів-реабілітологів. Планування методичної роботи припускає не тільки вертикальні зв'язки, але і горизонтальні, тобто тією чи іншою мірою вона пронизує всі напрямки роботи реабілітаційного центру і стосується діяльності практично всіх організаційних структур.

Ми виділили наступні принципи організації виховних заходів у реабілітаційному центрі [5]:

1. Домінування цілей розвитку індивідуальності над колективними цінностями при створенні умов для реалізації особистісних якостей девіантного молодшого школяра у колективній творчій діяльності.

2. Врахування особистісних інтересів і потреб девіантних дітей.

3. Формування різновікових груп для включення дітей цієї категорії у творчу діяльність.

4. Надання педагогічної підтримки для самовизначення в діяльності з прояву і розвитку потенціалів особистості девіантних вихованців, формування міжособистісних і міжгрупових відносин учасників реабілітаційної діяльності.

5. Реалізація і постійний розвиток турботи про поліпшення навколишнього життя.

Підсумки зустрічей з дітьми і педагогами реабілітаційного центру переконали нас у тому, що при доборі колективно-творчих справ головне не робота, а турбота одне про одного, про старших, про самих себе, що здійснюється в конкретних справах. Починається життя в тимчасовому дитячому об'єднанні з турботи один про одного, про те місце, де живуть діти, а потім реабілітолог стимулює їх включення у діяльність на користь іншим, молодшим, дітям з інших загонів і т. д. Розвиткові процесу самоврядування в реабілітаційному центрі сприяють загальноцентрові колективні творчі справи, при організації яких ми прагнули додати їм комплексний характер, тобто охопити різними видами діяльності дітей, впливати на свідомість, почуття, поведінку девіантних дітей, враховувати різноманіття інтересів і потреб дітей, сприяти формуванню різних якостей і відносин; створити можливість для одночасної і доб-

ровільної участі в справі всіх дітей; забезпечити високий рівень творчості, пізнавальний характер і суспільну спрямованість діяльності, створювати умови турботи одне про одного й інших людей; організувати співтворчість і співробітництво старших і молодших, дорослих і дітей на всіх етапах справи; забезпечити добровільність включення дітей у діяльність різних груп, тимчасових об'єднань, свободу вибору видів і форм роботи, ролей на всіх її етапах; ввести елементи сюрпризності, несподіваних ефектів, що створюють атмосферу емоційного єднання учасників справи.

Самопочуття дитини в реабілітаційному центрі, її задоволеність перебуванням у ньому визначається тим, як складаються в неї відносини з дорослими, з однолітками, чи знайшла вона поле діяльності для власної реалізації і самоствердження [7, с. 57].

Реалізація гуманістичної ідеї удосконалення зв'язана насамперед з необхідністю гармонійного співвідношення функції розвитку з функцією захисту девіантної дитини. Це означає забезпечення її життя, здоров'я, повноцінного проживання; захист від сваволі однолітків і дорослих; охорону від агресивних проявів соціуму; забезпечення правильних відносин із природою і т. п. Свобода особи в колективі – одна із найсерйозніших проблем, що особливо гостро стоїть в дитячих установах: інтернатах, дитячих будинках, літніх таборах, реабілітаційних центрах – там, де дитина знаходиться цілодобово, веде колективний спосіб життя, майже не маючи можливості побути наодинці [8, с. 223].

Реалізувати позначені вище підходи в стабільно існуючих виховних структурах реабілітаційного центру практично неможливо. Складні організаційні системи, що функціонують у режимі контролю, субординації, виключали принципи самовизначення і вимагали керування ззовні.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Таким чином, можна зробити висновок, що удосконалення виховного процесу в реабілітаційному центрі характеризується наявністю змін на чотирьох рівнях: теоретичному (створення певної моделі діяльності); окремих елементів виховної системи (порядок організації харчування, реабілітаційних заходів, оздоровчих процедур, режиму дня); проекту конкретного здійснення виховного процесу в формі плану кожної зміни і планів роботи тимчасових об'єднань; реальному, на якому здійснюються перші три запроектованих рівня.

Стаття не вичерпує всіх проблем і завдань соціально-педагогічної роботи з девіантними школярами. Необхідне подальше розроблення та осучаснення програм групової та індивідуальної роботи з такими дітьми. Перспективними можуть бути також дослідження щодо створення відповідної системи підготовки соціальних педагогів для роботи з девіантними вихованцями в умовах реабілітаційних центрів та розроблення методичного забезпечення їх соціально-педагогічної діяльності.

Література:

1. *Максимова, Н. Ю.* Воспитательная работа с социально-дезадаптированными школьниками : метод. реком. / Н. Ю. Максимова. – К. : ІЗМН, 2007. – 136 с.

2. *Наточій, А. М.* Підлітки : практично-орієнтовані посіб. / А. М. Наточій ; Миколаїв. держ. ун-т ім. В. О. Сухомлинського. – Миколаїв : Іліон, 2007. – 276 с.
3. Реабилитационная педагогика: История и современность / Е. А. Горшкова, Р. В. Овчарова. – Архангельск : ДООИППК, 2002. – 96 с.
4. Рефлексотерапія і реабілітація / Рижко Павло Петрович, Яроцька Емма Павлівна. – Х. : Фоліо, 2003. – 189 с.
5. Соціалізація і соціальне виховання : [навч. посіб.] / А. В. Іванченко, А. А. Сбруєва. – Житомир : Полісся, 2006. – 216 с.
6. *Фіцула, М. М.* Відхилення у поведінці неповнолітніх : шляхи їх попередження та подолання : [навч.-метод. посіб.] / М. М. Фіцула, І. І. Парфанович. – Вид. 2-ге, перероб. та допов. – Тернопіль : Навч. кн.-Богдан, 2008. – 432 с.
7. *Шарапова О. В.* Педагогічні умови комплексної корекції девіантної поведінки молодших школярів : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / Шарапова Олена Валеріївна. – К., 2003. – 205 с.
8. Школа життєтворчості особистості : [наук.-метод. зб.] / ред. кол. : В. М. Доній (голова), Г. М. Несен (заст. голови), І. Г. Єрмаков (наук. ред.) та ін. – К. : ІСДО, 1995. – 480 с.
9. *Шульга, В. В.* Соціальний педагог у загальноосвітньому навчальному закладі : [метод. рек.] / В. В. Шульга ; АПН України ; Укр. наук.-метод. центр практич. психології і соці. роботи. – К. : Ніка-Центр, 2004. – 124 с.
10. *Яковенко В. С.* Дитина-сирота : розвиток, виховання, усиновлення / В. С. Яковенко. – К., 2007. – 171 с.

References

1. *Maksymova, N. Y.* (2007). *Vospytatel'naya rabota s sotsyal'no-dezadaptirovannymi shkol'nykami* [Educational work with socially maladjusted students]. Kyiv: IZMN [in Ukrainian].
2. *Natochij, A. M.* (2007) *Pidlitky* [Teenagers] Mykolayiv : Ilion [in Ukrainian].
3. *Gorshkova, E. A., Ovcharova, R. V.* (2002) *Reabyl'tacyonnaya pedagogy'ka* [Rehabilitation pedagogy: History and modernity]. Arxangel'sk : DOY'PPK, [in Russian].
4. *Ry'zhko, P. P., Yarocz'ka E. P.* (2003). *Refleksoterapiya i reabilitaciya* [Reflexology and rehabilitation]. X. : Folio [in Ukrainian].
5. *Ivanchenko, A. V., Sbruyeva, A. A.* (2006) *Socializaciya i social'ne vy'xovannya* [Socialization and social education]. Zhy'tomy'r : Polissya [in Ukrainian].
6. *Ficzula, M. M.* (2008). *Vidxy'lennya u povedinci nepovnolitnix : shlyaxy' yix poperedzhennya ta podolannya* [Deviant behavior of minors : the ways of their prevention and overcoming] Ternopil' : Navch. kn.- Bogdan [in Ukrainian].
7. *Sharapova, O. V.* (2003) *Pedagogichni umovy' kompleksnoyi korekciyi deviantnoyi povedinky' molodshy'x shkol'nyariv* [Pedagogical conditions of complex correction of deviant behavior of Junior schoolchildren]. Kyiv: IZMN [in Ukrainian].

8. *Donij, V. M., Nesen, G. M., Yermakov, I. G. (1995). Shkola zhyt'tyetrovchosti osoby`stosti [School of life creativity of the individual]. K. : ISDO [in Ukrainian].*

9. *Shul`ga, V. V. (2004). Social`ny`j pedagog u zagal`noosvitn`omu navchal`nomu zakladi [Social pedagogue in a secondary school]. K. : Nika-Centr [in Ukrainian].*

10. *Yakovenko, V. S. (2007). Dy`ty`na-sy`rota : rozvy`tok, vy`hovannya, usy`novlennya [Orphan : development, education, adoption]. K. : ISDO [in Ukrainian].*

УДК 616.832 –02:616.711– 001.5

П. А. Віндюк, К. А. Кулик

Класичний приватний університет

(м. Запоріжжя, Україна)

**ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ФЕХТУВАННЯ
У ФІЗИЧНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСІБ ІЗ НАБУТИМ УРАЖЕННЯМ
ОПОРНО–РУХОВОГО АПАРАТУ**

П. А. Виндюк, К. А. Кулик

Классический приватный университет

(г. Запорожье, Украина)

**ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ ФЕХТОВАНИЯ
В ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ЛИЦ С ПРИОБРЕТЕННЫМИ
ПОРАЖЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА**

P. A. Vindiuk, K. A. Kulyk

Classic Private University

(Zaporozhye, Ukraine)

**EFFICIENCY OF USE FENCING ELEMENTS
IN PHYSICAL REHABILITATION PERSONS
WITH ACQUIRED LESIONS OF LOCOMOTOR SYSTEM**

Анотація. В статті розглянуто можливість використання елементів фехтування у програмі реабілітації осіб з набутим ураженням опорно-рухового апарату. Було проведено опитування за шкалою FIM, оцінено функціональну здатність використання візка активного типу по розробленому і впровадженому тесту ВАТ. Основними нововведеннями авторської програми є розробка планів застосування занять з фехтування на візках, що значно відрізняються за структурою від загальноприйнятих методик. Програма реабілітації складалася з лікувальної фізичної культури, масажу, працетерапії, розвитку дрібної моторики, теоретичної, тактичної, спеціальної, фізичної та технічної підготовки з

фехтування на візках. Використання фехтування на візках в комплексі реабілітаційних заходів значно підвищує їх ефективність про що свідчать отримані у ході дослідження дані.

Ключові слова: фізична реабілітація, ураження опорно-рухового апарату, елементи фехтування, індивідуальні особливості, пошкодження хребта.

Аннотация. В статье рассмотрена возможность использования элементов фехтования в программе реабилитации лиц с приобретенным поражением опорно-двигательного аппарата. Был проведен опрос по шкале FIM и оценено функциональную способность использования коляски активного типа по разработанному и внедренному тесту ВАТ. Основными нововведениями авторской программы является разработка планов занятий по фехтованию на колясках, значительно отличающихся по структуре от общепринятых методик. Программа реабилитации состояла из лечебной физической культуры, массажа, трудотерапии, развития мелкой моторики, теоретической, тактической, специальной, физической и технической подготовки по фехтованию на колясках. Использование фехтования на колясках в комплексе реабилитационных мероприятий значительно повышает их эффективность, о чем свидетельствуют полученные в ходе исследования данные.

Ключевые слова: физическая реабилитация, поражения опорно-двигательного аппарата, элементы фехтования, индивидуальные особенности, повреждения позвоночника.

Summary. The article describes the use of fencing elements in the program of rehabilitation of persons with acquired lesions of the musculoskeletal system. survey on the scale FIM was conducted to assess the functional ability to use wheelchairs for active type developed and implemented test BAT. The main new features of the author of the program is to develop lesson plans for fencing in wheelchairs, significantly different in structure from the conventional techniques. rehabilitation program consisted of therapeutic physical training, massage therapy, occupational therapy, the development of fine motor skills, theoretical, tactical, special, physical and technical training in fencing in wheelchairs. The use of fencing on wheelchairs in the complex rehabilitative measures significantly increases their efficiency, as evidenced by the data obtained in the study.

Keywords: physical rehabilitation, lesions of the musculoskeletal system, the elements of fencing, individual characteristics, spinal injury.

Постановка проблеми у загальному вигляді.

Пошкодження хребта і спинного мозку є одним із найтяжчих травматичних ушкоджень людського організму. Реабілітація таких хворих є актуальним завданням, оскільки кількість людей, що отримують таку травму, постійно зростає, а більшість з них – це соціально активна і працездатна частина населення.

За статистичними даними ураження опорно-рухового апарату (УОРА) займає третє місце після травми трубчастих кісток, черепно-мозкової травми і

складає до 2–3 % від усієї травми. Велике медичне та соціальне значення проблеми ураження опорно-рухового апарату зумовлено не лише важким характером цього захворювання, яке часто призводить до інвалідизації, але й значною його розповсюдженістю [6; 8].

Хреботно-спинномозкова травма є не тільки складною медичною, а й соціальною проблемою. Її вирішення можливе лише в разі залучення спеціалістів різних спеціальностей. Їх діяльність повинна бути спрямована на вирішення спільно поставлених завдань та досягнення основної мети реабілітації, а саме повернення травмованої особи до повноцінного соціально-активного життя.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми.

Проблема соціально-психологічної адаптації інвалідів до умов життя в суспільстві є однією з найважливіших граней загальної інтеграційної проблеми. Останнім часом це питання набуває додаткової важливості і гостроту у зв'язку з великими змінами в підходах до людей, які є інвалідами.

Стійкі розлади рухової функції, які є наслідками пошкодження хребта і ураження спинного мозку та спостерігаються у 70–85 % випадків, обмежують самостійне пересування та само догляд хворого. Це призводить до глибокої інвалідності [5; 7].

Незважаючи на це, процес адаптації цієї категорії громадян до основ життєдіяльності суспільства залишається практично невивченим, а саме він вирішальним чином визначає всю ефективність тих корекційних заходів, які роблять фахівці, що працюють з інвалідами.

Настав момент представити інвалідність не як проблему певного кола «Неповноцінних людей», а як проблему всього суспільства в цілому. Її сутність визначена правовими, економічними, виробничими, комунікативними, психологічними особливостями взаємодії інвалідів з навколишнім дійсністю [4].

Мета дослідження. Головною метою дослідження було обґрунтування ефективності впливу запропонованого комплексу та методів фізичної реабілітації на осіб з набутим ураженням опорно-рухового апарату.

Завдання дослідження. Дослідити функціональний стан організму пацієнтів з ураженням опорно-рухового апарату, підібрати комплекс реабілітаційних заходів та оцінити ефективність дії заходів фізичної реабілітації за початковими та кінцевими показниками обстеження хворих.

Організація дослідження. Дослідження проводилося на базі Запорізького регіонального центру з фізичної культури і спорту інвалідів «Інваспорт» у місті Запоріжжя. В дослідженні приймали участь 8 осіб (4 жінки і 4 чоловіки) у віці 25–42 років з діагнозом ураження опорно-рухового апарату. Заняття проводились мало груповим методом 2–4 особи на базі КУ «Запорізький обласний центр молоді» ЗОР згідно календарного річного плану занять групи фізичної реабілітації з елементами фехтування на візках та комплексної програми реабілітації. Програма реабілітації основної групи з УОРА складалася з: лікувальної фізкультури, масажу, працетерапії, розвитку дрібної моторики, теоретичної, тактичної, спеціальної фізичної, технічної підготовки з фехтування на візках.

На момент проведення дослідження усім встановлено діагноз ураження опорно-рухового апарату, з моменту травми пройшов термін 5 років. У всіх пацієнтів підтверджена 1–2 група інвалідності. Всі пацієнти, які приймали участь у дослідженні, були зараховані до основної групи. У основній групі всі проходили курс комплексної реабілітаційної програми фехтування на візках.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань було проведено опитування і спостереження за пацієнтами про можливість самообслуговування та незалежність за шкалою FIM, перевірена функціональна здатність використання візка активного типу по розробленому і впровадженому тесту ВАТ.

Виклад основного матеріалу дослідження. Навчальна робота в цієї групі проводиться із розрахунку 6, 8 і 10 годин на тиждень. Рекомендуються 2-3-4-разові заняття на тиждень обсягом від 2 до 4 академічних годин, в залежності від поставлених завдань та рівня підготовленості. Головні завдання навчального процесу: фізична реабілітація, зміцнення здоров'я, спортивна реабілітація, розвиток фізичних якостей, вивчення основ теорії, техніки і тактики фехтування на візках та в подальшому їх соціальна адаптація.

Найбільший ефект на даному етапі дає різностороннє тренування. Поряд із старанним оволодінням основними прийомами і діями фехтування необхідно розвивати фізичні якості, використовуючи найрізноманітніші засоби. В заняття включають комплекси спеціально-підготовчих вправ, які цілеспрямовано розвивають окремі якості, а також створюють передумови для якісного оволодіння технікою дій. Широко використовуються ігрові і змагальні форми організації занять.

Застосування різних методів та методик запорука швидкої реабілітації і одужання пацієнтів, високих спортивних результатів. Нами використовувався комплекс вправ для візочників [3; 7].

Вправи на розтягування виконувались лежачи на спині або сидячи у візку. Їх слід робити повільно, поступово посилюючи навантаження, але не доводячи її до неприємних і, тим більше, больових відчуттів у суглобах. Інтенсивне розтягання можна виконувати тільки після тренування, коли м'язи добре розігріті, а легке розтягнення – до тренування, після невеликої розминки. Крім загально зміцнювальних вправ у ході занять використалися також і дихальні вправи, причому ефективність останніх стає вище, якщо «їх сполучати із загально розвиваючими вправами та масажем».

Дихальні вправи сприяють нормалізації й удосконалюванню дихального акту. Одночасно із цим відбувається взаємо-координація подиху й рухів, зміцнення дихальної мускулатури, поліпшення рухливості грудної клітки, ліквідація спайок у плевральній області, попередження застійних явищ у легенях.

Техніко-тактична підготовка – основні положення та рухи: стройові вправи зі зброєю; тримання зброї; вихідне положення для фехтування; вітання («салют»); бойова стійка [2; 9]. Пересування на візку вперед і назад, «випад» та закривання в бойову стійку вперед і назад, поєднання різних видів пересувань.

Позиції та з'єднання. Переміни позицій та з'єднань на місцях та в пересуваннях. Уколи та удари на мішенях з різних позицій та дистанцій. Атакуючі дії: прості атаки у різні сектори враженої поверхні. Тактичні різновиди прос-

тих атак: основна, на підготовку, повторна, у відповідь. Складні атаки з батманом і захватом у верхні та нижні позиції. Дійсні та удавані дії на зброю з нанесенням уколів (ударів) у різні сектори поверхні. Складні атаки з одним та декількома фінтами (обманами) з нанесенням уколів (ударів) у різні сектори поверхні. Тактичні різновиди складних атак: основна, на підготовку, повторна, у відповідь. Захисні дії. Техніка простих захистів – 4, 6, 7, 8 (рапіра, шпага), – 3, 4, 5, 2 (шабля). Складні захисти 4-6, 6-4, 4-6-4, 6-4-6 (рапіра, шпага) – 5-3, 4-3, 5-2 (шабля). Напівколові та колові захисти. Відповіді після захистів прості та складні (з фінтами). Побудова багато темпових захисних зав'язок (фраз) [1; 2].

Контратаки з випередженням у різні сектори вражаючої поверхні. Побудова фехтувальних фраз з включенням простих та складних атак, контратак, захистів з відповідями. Проведення змагань на кращу техніку виконання прийомів. Бойова та суддівська практика. Участь в офіційних змаганнях.

На даному етапі фізична підготовка відіграє провідну роль. Засоби фізичної підготовки включаються у всі заняття, а також проводяться окремі заняття з фізичної підготовки. Пріоритет у розвитку фізичних якостей надається швидкісним і швидкісно-силовим якостям, а також гнучкості [10].

Після завершення експерименту були проведені підсумкові дослідження, які були зафіксовані та занесені в загальні та зведені таблиці (табл. 1, 2). На підставі порівняння початкових та підсумкових показників були зроблені висновки, що до впливу фехтування на візках, як засобу фізичної реабілітації на осіб з набутим УОРА.

Таблиця 1 – Зведена таблиця початкових та підсумкових показників дослідження основної групи тест ВАТ

Вміння використання візка активного типу																Σ сума	Σ сума
Пацієнт	Вільна їзда вулиця		Баланс		Падіння посадка		Бордюр		Спуск підйом нахил		Спуск підйом сходи		Пере-садка стілець				
	п	к	п	к	п	к	п	к	п	к	п	к	п	к	п	к	
А	40	50	30	40	20	40	30	50	30	40	30	40	10	40	190	300	
В	20	40	30	50	10	30	20	40	30	40	20	40	20	30	150	270	
С	20	40	20	30	30	30	10	30	20	40	10	30	30	50	140	250	
Д	40	50	10	40	10	30	20	30	20	40	10	20	30	30	140	240	
Е	20	50	20	20	10	30	20	40	30	40	20	30	20	30	140	240	
Ф	20	30	10	30	30	40	10	20	20	30	10	10	20	30	120	190	
Г	30	40	10	30	40	40	10	30	20	40	10	30	20	30	140	240	
Н	30	50	40	40	20	30	30	40	50	50	20	30	10	20	200	260	
M ± m	30,0 ± 7,07	40,0 ± 7,07	25,0 ± 7,45	35,0 ± 7,45	25,0 ± 7,45	35,0 ± 7,45	20,0 ± 7,07	35,0 ± 7,45	33,33 ± 10,8	40,0 ± 7,07	20,0 ± 7,07	25,0 ± 7,45	20,0 ± 7,07	35,0 ± 7,45	160,0 ± 16,96	251 ± 16,35	

Отримані данні показують достовірні розбіжності при порівнянні даних результатів дослідження основної групи. Завдяки такому твердженню, ми впевнено можемо зробити висновок, що запропонована нами експериментальна комплексна методика фізичної реабілітації для осіб з набутим ураженням опорно-рухового апарату з фехтування на візках – ефективна.

Таблиця 2 – Зведена таблиця результатів досліджень основної групи шкала FIM

№з/п	Завдання	Початкове тестування M ± m	Підсумкове тестування M ± m	p
1	Приймання їжі	5,25 ± 0,99	5,67 ± 1,08	> 0,05
2	Персональна гігієна	5,67 ± 1,08	6,00 ± 1,41	> 0,05
3	Мобільність	3,50 ± 0,75	4,50 ± 0,75	> 0,05
4	Одягання	4,00 ± 1,25	5,00 ± 1,41	< 0,05
5	Приймання ванни	3,33 ± 1,08	4,33 ± 1,08	> 0,05
6	Відвідування туалету	3,33 ± 1,08	4,44 ± 1,08	> 0,05
7	Контроль сечовиділення	4,00 ± 1,87	4,67 ± 1,47	> 0,05
8	Контроль дефекації	4,33 ± 1,78	4,75 ± 0,99	< 0,05
9	Переміщення	3,00 ± 1,05	4,00 ± 0,79	< 0,05
10	Піднімання сходами	3,00 ± 0,79	3,75 ± 0,99	> 0,05
Σ сума		41,29 ± 6,73	49,71 ± 8,71	< 0,05

Після проведення дослідження нами було проведено повторне обстеження, а отримані дані були порівняні з вихідними результатами (табл. 2). Результати тестування показали, що на початку фізичної реабілітації усі показники були статистично нижчими від показників норми. Особи з ураженням опорно-рухового апарату є мало мобільними і залежними від сторонньої допомоги. Підсумкове тестування засвідчило позитивні зміни, зокрема в таких завданнях, як, одягання, відвідування туалету, піднімання сходами, приймання ванни, переміщення, мобільність ($p < 0,05$). Тенденція на поліпшення проявилася при контролі дефекації та контролі сечовиділення ($p > 0,05$).

Таке зростання показників, беззаперечно, свідчить про істотне поліпшення фізичної підготовленості організму пацієнтів, загального стану витривалості і готовності до занять. На нашу думку, це дозволяє говорити про ефективність використання запропонованої нами багатофакторної методики фізичної реабілітації фехтування на візках для осіб з набутим ураженням опорно-рухового апарату.

Таким чином, в результаті експериментального дослідження нами було доведено ефективність застосування комплексного підходу до фізичної реабілітації осіб з набутим ураженням опорно-рухового апарату.

При проведенні дослідження ми виявили, що більшість пацієнтів, які прийняли участь у експериментальній методиці фізичної реабілітації з засто-

суванням фехтування на візках, мають позитивні зміни, які дозволяють людям з ураженням опорно-рухового апарату бути більш незалежними та самостійними від сторонньої допомоги.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Основними нововведеннями авторської програми є: розробка планів застосування занять з фехтування на візках, що значно відрізняються за структурою від загальноприйнятих методик. Запропонована нами програма реабілітації складалась із багатьох факторів, фехтування на різних видах зброї з урахуванням індивідуальних особливостей кожного пацієнта, яка стала частиною комплексної реабілітації УОРА. Використання фехтування на візках в комплексі реабілітаційних заходів значно підвищує їх ефективність, оскільки залучає до роботи максимально можливу кількість м'язів та оптимізує всі досліджувані психофізичні показники.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці й обґрунтуванні програми активної реабілітації, у деталізації та вдосконаленні заходів, спрямованих на поліпшення якості життя людей з ураженням опорно-рухового апарату.

Література

1. *Бакум, А. В.* Технічні дії фехтувальників-рапіристів високої кваліфікації в умовах змагань світового рівня / А. В. Бакум, В. В. Гамалій, О. М. Шевчук // Спорт. вісн. Придніпров'я. – Дніпропетровськ, 2012. – № 1. – С. 163–165.
2. *Бусол, В. А.* Фехтування : навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ // Бусол В. А. – К., 2011. – 43 с.
3. *Григоренко, В. Г.* Организация спортивно-массовой работы с лицами, имеющими нарушения функций спинного мозга / В. Г. Григоренко. – М. : Спорт, 2014. – 68 с.
4. *Григоренко, В. Г.* Теория и методика физического воспитания инвалидов / В. Г. Григоренко. – Одесса : ОГПУ им. К. Д. Ушинского, 2012. – 182 с.
5. *Зозуля, Ю. П.* Діагностика та лікувальна тактика в гострій період хребетно-спинномозкової травми / Зозуля Ю. П. // Бюлетень Української асоціації нейрохірургів. – 2014. – Вип. 3 – С. 47–49.
6. *Кобелев, С. Ю.* Фізична реабілітація осіб з травмою грудного та поперекового відділів хребта і спинного мозку / С. Ю. Кобелев. – Л. : Сорока, 2005 – 90 с.
7. *Крук, Б. Р.* Нові технології фізичної реабілітації неповносправних осіб з хребетно-спинномозковою травмою шийного відділу / Б. Р. Крук, О. С. Куц. – Л. : Українські технології, 2006. – 135 с.
8. *Справочник невропатолога и нейрохирурга / Шевага В. М., Пасенок А. В., Цыпкун А. Г., Нестеренко Б. В.* – К. : Книга Плюс, 2003.– 499 с.
9. *Тышлер, Д. А.* Двигательная подготовка фехтовальщиков / Д. А. Тышлер, А. Д. Мовшович. – М. : Академический Проект, 2007. – 153 с.
10. *Чудная, Р. В.* Адаптивное физическое воспитание / Р. В. Чудная. – К. : Наукова думка, 2000. – 360 с.

References

1. *Bakum, A. V.* Texnichni diyi fektuval`ny`kiv-rapiry`stiv vy`sokoyi kvalifikaciyi v umovax zmagan` svitovogo rivnya / A. V. Bakum, V. V. Gamalij, O. M. Shevchuk // Sport. visn. Pry`dniprova. – Dnipropetrovs`k, 2012. – № 1. – P. 163–165.
2. *Busol, V. A.* Fehtuvannia. Navchal`na prohrama dlia DYSSh, SDYShOR, ShVSM. [Fenc-ing. Curriculum for DYSSh, SDYShOR, ShVSM.]. – K., 2011. – 43 p. (Ukr.)
3. *Gry`gorenko, V.G.* Organy`zacy`ya sporty`vno-massovoj raboti s ly`czamy`, y`meyushhy`my` narusheny`ya funkcy`j spy`nnogo mozga. / V. G. Gry`gorenko. – M. : Sport, 2014. – 68 p.
4. *Gry`gorenko, V.G.* Teory`ya y` metody`ka fy`zy`cheskogo vospy`tany`ya y`nvaly`dov. / V. G. Gry`gorenko. – Odessa : OGPU y`m. K. D. Ushy`nskogo, 2012. – 182 p.
5. *Zozulya, Yu. P.* Diagnosty`ka ta likuval`na takty`ka v gostry`j period xrebetno-spy`nnomozkovoyi travmy` / Zozulya Yu. // Byuleten`. Ukrayins`koyi asociaciyi nejroxirurgiv. – 2014. – Vyp. 3 – P. 47–49.
6. *Kobelyev, S. Yu.* Fizy`chna reabilitaciya osib z travmoyu grudnogo ta poperekovogo viddiliv xrehta i spy`nnogo mozku / S. Yu. Kobelyev. – L. : PP Soroka, 2005 – 90 p.
7. *Kruk, B. R.* Novi texnologiyi fizy`chnoyi reabilitaciyi nepovnospravny`x osib z xrebetno-spy`nnomozkovoyu travmoyu shy`jnogo viddilu / B. R. Kruk, O. S. Kucz. – L. : Ukrayins`ki texnologiyi, 2006. – 135 p.
8. Spravochny`k nevropatologa y` nejroxy`rurga / Shevaga V. M., Payenok A. V., Czipkun A. G., Nesterenko B. V. – K. : Kny`ga Plyus, 2003. – 499 s.
9. *Tishler, D. A.* Dvy`gatel`naya podgotovka fektoval`shhy`kov / D. A. Tishler, A. D. Movshovy`ch. – M. : Akademy`chesky`j Proekt, 2007. – 153 p.
10. *Chudnaya, R. V.* Adapty`vnoe fy`zy`cheskoe vospy`tany`e / R. V. Chudnaya. – K. : Naukova dumka, 2000. – 360 p.

А. А. Артеменков, И. С. Овчинников
Череповецкий государственный университет
(г. Череповец, Россия)

**ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОГРАММЫ РЕАБИЛИТАЦИИ
БОЛЬНЫХ, ПЕРЕНЕСШИХ ИНСУЛЬТ ГОЛОВНОГО МОЗГА**

A. A. Artemenkov, I. S. Ovchinnikov
Cherepovets state university
(Cherepovets, Russia)

**THEORETICAL JUSTIFICATION OF THE PROGRAM OF
REHABILITATION OF THE PATIENTS, WHO HAD THE BRAIN
STROKE**

Аннотация. В статье представлено теоретическое обоснование программы реабилитации больных, перенесших инсульт головного мозга. Нами произведен анализ литературы по данной проблеме исследования, а также предпринята попытка разработать эффективную программу физической реабилитации больных с инсультом головного мозга. На основе проведенного анализа научной литературы мы выявили, что в настоящее время происходит рост данной патологии среди жителей развитых стран Европы и США, в том числе и в Российской Федерации. В данной статье затронуты вопросы, касающиеся эффективности реабилитации больных, перенесших инсульт головного мозга. Результатом нашей работы явился комплекс реабилитационных мероприятий, который включает 7 основных направлений восстановительной терапии данной группы больных.

Ключевые слова: реабилитационные комплексы упражнений, физическая реабилитация, адаптивная физическая культура, нарушения при инсульте, инсульт.

Summary. Theoretical justification of the program of rehabilitation of the patients, who had a brain stroke is presented in article. The analysis of literature on this problem of a research is made, and also we tried to develop the effective program of physical rehabilitation of patients with a brain stroke. On the basis of the analysis of scientific literature which is carried out by us we have revealed that now there is a body height of the given pathology among residents of the developed countries of Europe and the USA including in the Russian Federation. In this article the questions concerning efficiency of rehabilitation of the patients, who had a brain stroke are raised. As a result of this article we have presented the complex of rehabilitation actions which includes 7 main directions of recovery therapy of this group of patients.

Keywords: rehabilitation complex of exercises, physical rehabilitation, adaptive physical culture, violations at a stroke, stroke.

Реабилитация больных с сосудистыми заболеваниями головного мозга является одной из актуальных проблем современной медицины. Сосудистые заболевания головного мозга определяют уровень таких показателей здоровья населения, как средняя продолжительность жизни, заболеваемость и смертность [11]. Восстановление пациентов с церебральным инсультом – чрезвычайно актуальная проблема в связи с широкой распространенностью данной патологии, высокими показателями летальности и инвалидизации населения. По данным Всемирной федерации неврологических обществ, ежегодно в мире регистрируется не менее 15 млн. инсультов [14]. Инсульт является третьей по частоте причиной смерти и ведущей причиной утрат здоровья в большинстве развитых стран Европы и США [8]. При этом считается, что далеко не все острые нарушения мозгового кровообращения регистрируются, и реальная цифра намного больше. В Российской Федерации регистрируется более 400 000 инсультов ежегодно, при этом инсульты составляют около 19 % в структуре общей смертности [4, 15]. Заболеваемость инсультом в разных странах варьирует от 100 до 300 случаев на 100 000 населения в год [3].

Темп роста смертности от сосудистых заболеваний в последние десятилетия становится наиболее высоким для средней возрастной группы. Прослеживается явная тенденция к омоложению данной патологии, приводящей к снижению, утрате трудоспособности или смерти лиц молодого трудоспособного возраста [11]. По данным И. Амро [1] среди больных с инфарктом мозга 23,6 % составляли лица в возрасте 41–50 лет и 12,8 % лица моложе 40 лет. Причинами инсульта головного мозга, наряду с артериальной гипертонией и сахарным диабетом, могут быть условия современной жизни, экологическое неблагополучие окружающей среды, урбанизация и автоматизация, постоянные стрессовые ситуации, недостаточная двигательная активность, особенности современного питания, курение, повышенное употребление алкоголя.

Среди перспективных направлений в реабилитации таких больных можно выделить применение физических методов, воздействующих как непосредственно на патологический очаг, так и на организм в целом [13]. Исследователи отмечают, что реабилитационные мероприятия при церебральном инсульте необходимо начинать уже в раннем периоде заболевания. Считается, что раннюю физическую реабилитацию необходимо проводить для профилактики вторичных патологических состояний (контрактур, патологических двигательных стереотипов и поз, застойных явлений, пролежней и т. д.). В связи с этим, реабилитационные мероприятия необходимо начинать уже в первые 24–48 часа с момента поступления пациента в стационар [2, 5, 9].

Если течение болезни не осложнено, то у больных с ишемическим инсультом пассивную гимнастику начинают обычно на 2–4 день болезни, а при кровоизлиянии в мозг несколько позже, на 6–8 день реабилитации. Активную гимнастику при ишемическом инсульте начинают через 7–10 дней, а при геморрагическом – через 15–20 дней от начала заболевания. Основное требование при проведении гимнастических процедур – строгое дозирование нагрузки и постепенное ее наращивание [6, 12].

В восстановительном периоде применяются тренажеры различных конструкций, приспособления для занятий адаптивной физической культурой (аэробикой, гимнастикой и т. д.) [10]. Для лучшего кровоснабжения пораженных структур головного мозга пациентам необходимо выполнять аэробные физические упражнения [6, 7].

Поэтому, первостепенная важность реабилитации заключается в том, чтобы создавать такие необходимые условия, и такие методы физического воздействия на организм, которые позволяли бы наиболее быстро и эффективно восстанавливать утраченные функции организма и изменения в пораженных органах у лиц трудоспособного возраста.

Цель работы – провести анализ литературы по проблеме исследования и разработать наиболее эффективную программу физической реабилитации больных с инсультом головного мозга.

Методы исследования. В работе использовались общенаучные методы теоретического познания: абстрагирование, анализ и синтез, аналогия, индукция и дедукция, мысленное моделирование.

Результаты исследования. На основе всестороннего изучения имеющихся данных по проблеме исследования, и основываясь на имеющемся опыте проведения реабилитационных мероприятий, мы обобщили и подготовили методические рекомендации и комплексы упражнений, позволяющие заметно улучшить состояние пациентов с цереброваскулярной патологией. Программа физической реабилитации больных с инсультом головного мозга включает 7 основных направлений восстановительной терапии данной группы больных (рис. 1).



Рисунок 1 – Основные направления физической реабилитации лиц, перенесших инсульт головного мозга

Первое звено реабилитации включает лечение положением. *Методические рекомендации.* Укладка больного в положении на спине проводится в позе, при которой парализованную руку пациента кладут на подушку так, чтобы вся рука и плечевой сустав находились на одном уровне в горизонтальной плоскости. Затем руку больного отводят в сторону до угла 90° , выпрямляют ее и супинируют. Кисть с разогнутыми и разведенными пальцами фиксируют лонгетой, а предплечье – мешочком с песком. Паретичная нога сгибается в коленном суставе под углом $15\text{--}20^\circ$ (под колено подкладывают валик), стопа приводится в положение тыльного сгибания под углом 90° и удерживается в таком положении путем упора о деревянный ящик с мягким чехлом, прикрепленный к спинке кровати.

Укладка больного в положении на здоровом боку проводится с целью придания парализованным конечностям сгибательной позы. Руку сгибают в плечевом и локтевом суставах и помещают на подушку, ногу сгибают в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах, помещая на другую подушку. Укладки в положении на спине и здоровом боку меняют каждые 1,5–2 часа. В случаях раннего и выраженного повышения тонуса мышц лечение положением на спине длится 1,5–2 часа, а на здоровом боку – 30–50 минут.

При укладке на парализованной стороне голова стабилизируется в удобном положении, туловище слегка развернуто и поддерживается подушками со стороны спины и ноги. Паретичная рука опирается на прикроватный столик, в плечевом суставе. Проводится сгибание руки под углом 90° и ротация кнаружи. В локтевом и лучезапястных суставах проводится максимально возможное разгибание конечности, пальцы разогнуты. Паретичная нога: бедро разогнуто в коленном суставе, делается легкое сгибание. Положение здоровой руки: лежит на туловище или на подушке. Положение здоровой ноги: лежит на подушке, слегка согнута в коленном и тазобедренном суставах.

Укладка больных на здоровой стороне связана с приданием голове удобного положения, туловище слегка повернуто вперед. Пораженная рука лежит на подушке, согнута в плечевом суставе под углом 90° и вытянута вперед. Пораженная нога слегка согнута в тазобедренном и в коленном суставах, голень и стопа уложены на подушку. Здоровая рука находится в удобном для больного положении. Здоровая нога разогнута в коленном и тазобедренном суставах. Парализованная рука и ее плечевой сустав должны находиться на одном уровне в горизонтальной плоскости во избежание растяжения суставной капсулы плечевого сустава.

Второе направление реабилитации связано с применением комплексов пассивных упражнений, используемых для улучшения подвижности в суставах. *Методические рекомендации.* В каждом суставе должны проводиться 3 вида движений: 1) сгибание-разгибание, 2) ротация (круговые вращения), 3) приведение-отведение. Число каждого вида движений в суставе необходимо постепенно увеличивать от 5 до 15. Сначала проводятся активные упражнения на здоровой стороне, а затем пассивные упражнения при помощи инструктора на пораженной стороне.

Третье направление реабилитации основано на применении комплекса активных упражнений, используемых для улучшения работы различных групп мышц туловища и конечностей. *Методические рекомендации.* Выполняются упражнения для верхних и нижних конечностей из исходного положения «лежа». Осваивается комплекс упражнений для мышц туловища. В последующем, переходят к выполнению комплекса упражнений из исходного положения «сидя» и «стоя». Пациент делает упражнения самостоятельно или с помощью инструктора. Количество повторений упражнений – 5–10 раз.

Четвертое направление в реабилитации больных с инсультом связано с применением упражнений дыхательной гимнастики для улучшения снабжения организма кислородом и предупреждения тканевой гипоксии. Приводим в качестве примера несколько таких упражнений: 1. Вначале делается медленный глубокий вдох, затем без напряжения производится задержка дыхания на несколько секунд, в последующем осуществляется постепенный выдох; 2. Проводится надувание воздушных шариков; 3. Делается выдох через трубочку в стакан с водой; 4. Используется дыхательная гимнастика (упражнения) Стрельниковой: «ладошки», «погончики», «обними плечи».

Пятое направление реабилитации содержит комплекс аэробных упражнений для ликвидации тканевой гипоксии. *Методические рекомендации.* Аэробные упражнения могут включать в себя: упражнения на велотренажере или легкую аэробiku, упражнения в бассейне или на специальных тренажерах, ходьбу и бег. Они обычно включают в себя ритмические упражнения с растяжкой и силовые тренировки.

В шестом направлении реабилитационной программы используется комплекс упражнений пилатес для улучшения работы мышечного аппарата.

Приводим некоторые упражнения комплекса пилатес: 1. Лягте на живот, руки положите вперед над головой. Упираясь на руки, опустите туловище на пятки, при этом голова и туловище не поднимаются вверх. В случае, если у вас больные колени, вы можете подложить мягкую подушку под ягодицы и пятки. Руками тянитесь вперед, чтобы максимально растянуть поясницу, спина должна быть при этом круглой, а голова опущена вниз. Дышите медленно и глубоко. 2. Лягте на левый бок, вытянув тело вдоль прямой линии, левая рука поддерживает голову. Правую ногу согните в колене, ее стопа упирается в пол. Вдохните и поднимите левую ногу на несколько сантиметров от пола (на выдохе) – опустите ногу на пол. Сделайте от 5 до 10 движений ногой сначала на левом боку, а затем для другой ноги, перевернувшись на правый бок. 3. Лягте на правый бок, тело должно быть вытянуто в одну линию, голову положите на вытянутую вперед правую руку, вторую руку поместите на талию или на пол. На вдохе поднимите прямую ногу вверх до угла 90°. На выдохе медленно верните ногу на место. Прделайте 8–10 движений ногой, а затем сделайте тоже самое, но на другом боку с другой ногой. Если вам не удастся поднять ногу на 90°, поднимайте ее настолько высоко, насколько это возможно.

Седьмое направление реабилитации связано с применением упражнений для восстановления высших психических функции. Сюда входят *упражнения для восстановления речи:* 1. Вытягиваем губы в трубочку, удерживаем

их в таком положении на протяжении 3–5 с, потом повторяем вновь (5–10 раз). 2. Рот закрытый. Языком пытаемся дотянуться к мягкому небу. 3. Цокаем языком о небо, как лошадка копытами при беге. 4. Пытаемся улыбаться на все 32 зуба, а затем пытаемся улыбаться, не показывая их.

Упражнения на развитие внимания: 1. Больному показывают незнакомую картинку, на которой изображены предметы, он смотрит на нее в течение 3–5 секунд. Затем он должен перечислить все предметы, которые он запомнил, чем больше, тем лучше. 2. Больному предлагается такое задание: сказать сколько цифр одновременно делятся на 3 и на 2: варианты ответов (33; 74; 56; 66; 18). 3. Больного пускают в незнакомое ему помещение, он должен осмотреться, и запомнить важные детали в этом помещении, затем больного выводят из помещения, и прячут какой-то предмет из комнаты, затем больного снова запускают в помещение, и он должен определить, что пропало в помещении.

Упражнения на улучшение памяти: 1. Больному показывают картинку с различными предметами. Он должен вспомнить название этих предметов, показать их на картинке и рассказать для чего нужен данный предмет. 2. Пациенту показывают рисунок, на котором изображены самые распространенные животные, больной, смотрит на рисунок и запоминает зверей. Затем больному предлагается записать всех зверей, которых он запомнил, в алфавитном порядке.

Упражнения на логическое мышление: 1. Больному предлагается ряд картинок, на которых изображены различные предметы, явления и т. д. Задачей в этом упражнении является поиск лишнего элемента. 2. Больному предлагается решить несложный ребус. 3. Задание на логическое продолжение ряда.

Для повышения эффективности восстановления после перенесенного инсульта также необходимо использовать трудотерапию. В процессе трудотерапии можно применять такие виды деятельности как лепка, слесарные и столярные работы, шитье и плетение, уборка помещений, работа в огороде и саду и т. д.

Выводы и перспективы последующих исследований. Таким образом, реабилитация лиц, перенесших инсульт головного мозга, является актуальной задачей для специалистов адаптивной физической культуры в связи с резким ростом данной патологии и трудностями реабилитации таких больных. На наш взгляд, в лечебно-реабилитационный процесс обязательно должны входить следующие мероприятия: упражнения для лечения положением, направленные на профилактику пролежней, застойных явлений в легких и предупреждение постинсультных контрактур; пассивные упражнения для улучшения подвижности в суставах и уменьшения тонических нарушений в мышцах; активные упражнения для нормализации работы различных групп мышц туловища и конечностей; дыхательные и аэробные упражнения для улучшения снабжения организма кислородом в области мозгового очага поражения; упражнения пилатес для стимуляции работы мышечного аппарата. Кроме того, необходимы упражнения для восстановления высших психических функций.

Литература

1. *Амро, И.* Кинезитерапия в реабилитации больных с нарушением мозгового кровообращения / Амро И. // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2008. – № 8. – С. 3–6.
2. *Афони́на, Е. А.* Ишемический инсульт. Современное состояние проблемы в Орловской области / Афони́на Е. А., Евзельман М. А., Герасимов А. В. // Ученые записки Орловского государственного университета. Серия: Естественные, технические и медицинские науки. – 2014. – Т. 1. – № 7. – С. 23–24.
3. *Бикбова, И. А.* Немедикаментозное лечение в раннем восстановительном периоде после инсульта / Бикбова И. А., Киргизова О. Ю. // Сибирский медицинский журнал (Иркутск). – 2015. – Т. 135. – № 4. – С. 5–9.
4. *Гусев, Е. И.* Эпидемиология инсульта в России / Гусев Е. И., Скворцова В. И., Стаховская Л. В. // Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. Инсульт: прил. к журн. – 2003. – Вып. 8. – С. 4–9.
5. *Евзельман, М. А.* Ранняя реабилитация больных с инсультом / Евзельман М. А., Головкин Д. И., Третьякова Е. В. // Ученые записки Орловского государственного университета. Серия: Естественные, технические и медицинские науки. – 2009. – № 4. – С. 58–60.
6. Реабилитация в восстановительном периоде мозгового инсульта. Обзор / Ермагамбетова А. П., Кабдрахманова Г. Б., Козбагаров К. Е., Бегимбаев К. С. // Вестник Алматинского государственного института усовершенствования врачей. – 2011. – № 3 (15). – С. 25–27.
7. *Захаров, В. В.* Ведение пациентов в восстановительном периоде ишемического инсульта / Захаров В. В., Громова Д. О. // Эффективная фармакотерапия. – 2015. – № 39. – С. 12–18.
8. *Иванова, Г. Е.* Комплексная дифференцированная физическая реабилитация больных с мозговым инсультом: диссертация на соискание ученой степени доктора медицинских наук / Иванова Г. Е. // Российский государственный медицинский университет. – Москва, 2003. – 409 с.
9. Реабилитация больных церебральным инсультом / Исакова Е. В., Котов С. В., Герасименко М. Ю., Волченкова Т. В., Сметана Л. В. // Проблемы стандартизации в здравоохранении. – 2008. – № 10. – С. 3–5.
10. *Косивцова, О. В.* Ведение пациентов в восстановительном периоде инсульта / Косивцова О. В. // Неврология, нейропсихиатрия, психосоматика. – 2014. – № 4. – С. 101–105.
11. *Михаевич, С. А.* Факторы, определяющие ближайшие и отдаленные результаты восстановительного лечения у больных с мозговым инсультом. Катамнез пациентов 2 и 4 года после восстановительного лечения / Михаевич С. А., Скоромец А. А. // Современные проблемы науки и образования. – 2012. – № 2. – 24 с.
12. Протокол ведения больных «инсульт» // Проблемы стандартизации в здравоохранении. – 2006. – № 4. – С. 16–111.

13. Семидоцкая, И. Ю. Оценка кардиоцеребральной гемодинамики и эндотелиальной дисфункции при ишемическом инсульте в условиях регионального сосудистого центра и санатория: диссертация на соискание ученой степени кандидата медицинских наук / Семидоцкая И. Ю. // Курский государственный медицинский университет Министерства здравоохранения Российской Федерации. – Курск, 2014. – 132 с.

14. Сулова, Е. Ю. Ведение больных в раннем восстановительном периоде инсульта / Сулова Е. Ю., Вахнина Н.В. // Медицинский совет. – 2014. – № 18. – С. 6–11.

15. Файзулин, Е. Р. Реабилитация больных церебральным ишемическим инсультом в позднем восстановительном периоде на амбулаторно-поликлиническом этапе: диссертация на соискание ученой степени кандидата медицинских наук / Файзулин Е. Р. – Иркутск, 2009. – 172 с.

References

1. Amro, I. kinesitherapy in rehabilitation of patients with violation of brain blood circulation // Pedagogics, psychology and medicobiological problems of physical training and sport. – 2008. – No. 8. – P. 3–6.

2. Afonina, E. A., Evzelman M. A., Gerasimov A. V. Ischemic stroke. The current state of a problem in the Oryol region // Scientific notes of the Oryol state university. Series: Natural, technical and medical science. – 2014. – T. 1. – No. 7. – P. 23–24.

3. Bikbova, I. A., Kirgizova O. Yu. Non-drug treatment in the early recovery period after a stroke // The Siberian medical magazine (Irkutsk). – 2015. – T. 135. – No. 4. – P. 5–9.

4. Gusev, E. I., Skvortsova V. I., Stakhovsky L. V. Epidemiologiya of a stroke in Russia // Magazine of a neurology and psychiatry of S. S. Korsakov. Stroke: enc. to the magazine. – 2003. – Issue 8. – P. 4–9.

5. Evzelman, M. A., Golovkin D. I., Tretyakova E. V. Early rehabilitation of patients with a stroke // Scientific notes of the Oryol state university. Series: Natural, technical and medical science. – 2009. – No. 4. – P. 58–60.

6. Ermagambetova, A. P., Kabdrakhmanova G. B., Kozbagarov K. E., Begimbayev K. S. Rehabilitation in the recovery period of a cerebral stroke. Review // Bulletin of the Almaty state institute of improvement of doctors. – 2011. – No. 3 (15). – P. 25–27.

7. Zakharov, V. V., Gromova D. O. Maintaining patients in the recovery period of an ischemic stroke // The Effective pharmacotherapy. – 2015. – No. 39. – P. 12–18.

8. Ivanova, G. E. The complex differentiated physical rehabilitation of patients with a cerebral stroke: the thesis for a degree of the doctor of medical sciences / the Russian state medical university. – Moscow, 2003. – 409 p.

9. Isakova, E. V., Kotov S. V., Gerasimenko M. Yu., Volchenkova T. V., Smetana L.V. Rehabilitation of patients with a cerebral stroke // Standardization problems in health care. – 2008. – No. 10. – P. 3–5.

10. *Kosivtsova, O. V.* Maintaining patients in the recovery period of a stroke // *Neurology, neuropsychiatry, a psychosomatic medicine.* – 2014. – No. 4. – P. 101–105.

11. *Mikhayevich, S. A., Skoromets A. A.* The factors defining the immediate and remote results of recovery treatment at patients with a cerebral stroke. A catamnesis of patients 2 and 4 years after recovery treatment // *Modern problems of science and education.* – 2012. – No. 2. – 24 p.

12. The protocol of guiding of patients «stroke» // *Standardization problems in health care.* – 2006. – No. 4. – P. 16–111.

13. *Semidotskaya, I. Yu.* Assessment of a cardiocerebral hemodynamics and endothelial dysfunction at an ischemic stroke in the conditions of the regional vascular center and sanatorium: the thesis for a degree of the candidate of medical sciences / the Kursk state medical university of the Ministry of Health of the Russian Federation. – Kursk, 2014. – 132 p.

14. *Suslova, E. Yu., Vakhnina N. V.* Maintaining patients in the early recovery period of a stroke // *Medical council.* – 2014. – No. 18. – P. 6–11.

15. *Fayzulin, E. R.* Rehabilitation of patients with a cerebral ischemic stroke in the late recovery period at an out-patient and polyclinic stage: the thesis for a degree of the candidate of medical sciences. – Irkutsk, 2009. – 172 p.

УДК 796.04

А. А. Алёшичева, А. А. Артеменков

Череповецкий государственный университет

(г. Череповец, Россия)

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ
БОЛЬНЫХ ПРИ ДОРСОПАТИЯХ ШЕЙНОГО ОТДЕЛА
ПОЗВОНОЧНИКА**

A. A. Aleshicheva, A. A. Artemenkov

Cherepovets state university

(Cherepovets, Russia)

**THE THEORETICAL APPROACHES TO PHYSICAL REHABILITATION
OF PATIENTS WITH DOSOPATHIES OF CERVICAL SPINE**

Аннотация. В статье рассмотрены реабилитационные мероприятия при дорсопатиях шейного отдела позвоночника. Произведён анализ литературы по проблеме исследования. На основе анализа литературы мы выявили, что проблема остеохондроза актуальна в связи с его широкой распространённостью. За последние годы болезнь значительно «помолодела», некоторые признаки остеохондроза позвоночника наблюдаются уже в юношеском возрасте. Боль в шейном отделе позвоночника ежегодно регистрируется у 5–14 % населения, а в течение жизни её испытывают 60–90 % людей. В данной статье представле-

ны комплексы реабилитационных мероприятий, применяемых при остеохондрозе шейного отдела позвоночника.

Ключевые слова: теоретические подходы, физическая реабилитация, дорсопатии шейного отдела позвоночника, адаптивная физическая культура.

Summary. The article considers rehabilitation when dorsopathies of the cervical spine. The analysis of the literature on the research problem. Based on the analysis of literature we have identified that the problem of degenerative disc disease relevant due to its wide prevalence. In recent years the disease has become much «younger», some signs of osteochondrosis occur in adolescence. Pain in the cervical spine are reported annually from 5 to 14 % of the population, and in the course of life are experiencing 60–90 % of people. This article presents complexes of rehabilitation measures applied in osteochondrosis of the cervical spine.

Key words: theoretical approaches, physical rehabilitation, dorsopathies of the cervical spine, adaptive physical culture.

Постановка проблемы и анализ литературных исследований. Дорсопатии – это группа дегенеративно-дистрофических заболеваний позвоночника и околопозвоночных тканей. Наиболее распространённой причиной развития дорсопатии позвоночника считается остеохондроз [9]. Остеохондроз позвоночника – распространённое заболевание, поражающее людей трудоспособного возраста [6]. Проблема остеохондроза актуальна в связи с его широкой распространённостью у лиц зрелого и пожилого возраста. Трудно найти человека, не испытывающего боли в шее. Однако длительные или периодически возникающие шейные боли являются уже симптомом заболевания. Боль в шейном отделе позвоночника ежегодно регистрируется у 5–14 % населения, а в течение жизни её испытывают 60–90 % людей. За последние 20 лет среди взрослого населения начало заболевания сместилось вниз до 27 лет.

Чаще всего остеохондроз развивается в поясничном, крестцовом, шейном и грудном отделах позвоночника; также могут быть поражены тазобедренные, коленные и плечевые суставы. Следствие остеохондроза – деформация межпозвоночных дисков, тел позвонков или поверхности суставов с разрастанием «шипов», «шпор», которые, выходя за пределы сустава, травмируют мышечную ткань и нервные окончания, вызывая сильную боль [9].

Причинами остеохондроза могут быть: привычка стоять, перенося тяжесть тела на одну ногу, травматические повреждения, плоскостопие и косолапость, длительные статические и динамические нагрузки на позвоночник во время работы, поднятие больших грузов, рывковые движения, занятия спортом (особенно тяжёлой атлетикой, борьбой, аэробикой) без врачебного контроля, неблагоприятные метеорологические условия работы (низкая температура воздуха при большой влажности).

Важность данной проблемы состоит в правильном выборе тактики восстановительной терапии. Физическая культура играет ведущую роль в профилактике остеохондроза позвоночника, а лечебная физическая культура имеет большое значение для лечения данных больных. Выбор комплекса лечебных

воздействий и реабилитационных мероприятий основывается на дифференцированном подходе к тактике лечения в зависимости от стадии заболевания, выраженности болевого синдрома, характера и степени неврологических расстройств, причин нарушения трудоспособности.

Восстановительное лечение остеохондроза позвоночника включает в себя комплекс средств физической реабилитации – лечебную физическую культуру, лечебный массаж, физиотерапию, мануальную терапию и иглорефлексотерапию [10].

Все средства физической реабилитации оказывают воздействие на организм больного с остеохондрозом позвоночника опосредованным путем – нейрорефлекторным и нейрогуморальным. Вся нервная система вовлекается в ответную реакцию на физические упражнения, массаж и физиотерапевтические процедуры (от клеток головного мозга до периферических отделов). При выполнении активных движений увеличивается количество импульсов от проприорецепторов мышц, что создает в центральной нервной системе новый очаг возбуждения, который при достаточной силе может уменьшить возникший патологический очаг. Одновременно при выполнении физических упражнений в организме больного происходят и гуморальные сдвиги. Они заключаются в том, что под влиянием физических упражнений, массажа и физиотерапевтических процедур усиливается деятельность желез внутренней секреции, которые образуют и выделяют в кровь повышенное количество гормонов, ферментов, влияющих на тканевые рецепторы и нервные центры, изменяя их состояние. В свою очередь нервная система влияет на выработку гормонов [1, 2, 9]. Таким образом, механизм действия средств физической реабилитации на организм больного – нейро-рефлекторно-гуморальный.

Механизмы лечебного действия физических упражнений подробно изучены и описаны одним из основоположников ЛФК в нашей стране, профессором В.К. Добровольским, который выделяет четыре основных механизма воздействия физических упражнений на организм больного: тонизирующее действие, трофическое действие, формирование компенсаций и нормализация функций [5].

Данные последних лет об эффективности лечения и профилактики при остеохондрозе позвоночника показали, что с помощью комплексного подхода к физической реабилитации можно не только сопротивляться остеохондрозу, но и успешно его лечить. Вопрос лишь в том, какие воздействия и их сочетания рациональнее использовать при той или иной форме заболевания в зависимости от клинических проявлений остеохондроза [3]. К сожалению, работ, посвященных комплексному подходу к физической реабилитации больных с остеохондрозом недостаточно, они носят разрозненный характер, что и определило цель нашей работы.

Цель работы – теоретически обосновать и разработать реабилитационные мероприятия при дорсопатиях шейного отдела позвоночника.

Методы исследования. Проведен теоретический анализ специальной литературы, использованы общенаучные методы анализа, синтеза, теоретическое моделирование.

Результаты исследования и их обсуждение. На основании литературных данных мы разработали систему реабилитационных мероприятий, позволяющую повысить эффективность восстановительной терапии при дорсопатиях позвоночника.

Реабилитационные мероприятия при шейном остеохондрозе позвоночника. Реабилитация больных при остеохондрозе шейного отдела позвоночника в подостром периоде течения болезни и в период ремиссии с использованием средств физической реабилитации. Согласно указаниям М. В. Девятовой [4] в подостром периоде течения болезни, продолжительностью около месяца, для больных назначают 2 двигательных режима занятий лечебной физической культурой (щадящий и восстановительный). Назначение в подостром периоде болезни двух двигательных режимов объясняется М. В. Девятовой, изменяющимся состоянием больных в течение этого периода. Первые 2 недели этого периода боли в покое по сравнению с острым периодом значительно уменьшаются, однако при движениях головой или рукой остаются еще выраженными. Занятия лечебной физической культурой в эти первые две недели подострого периода проводятся по щадящему двигательному режиму (табл. 1).

Таблица 1 – Примерный комплекс физических упражнений для больных с шейным остеохондрозом в подостром периоде, проводимых по щадящему двигательному режиму

№ п/п	Исходное положение	Содержание упражнения	Дозировка	Темп
1	2	3	4	5
1	Лежа на спине, руки вдоль туловища	1 – сжать пальцы правой кисти в кулак, 2 – согнуть левую руку в локтевом суставе, кисть к плечу, одновременно сжать пальцы в кулак, 3 – разжать пальцы правой руки, 4 – разогнуть левую руку, разжать пальцы кисти, 5-6-7-8 – те же, начиная с левой кисти	4 – 5 раз	Средний
2	Лежа на спине, руки вдоль туловища, предплечья согнуты в локтевых суставах под прямым углом	1-4 – круговые движения кистями (правой - по часовой стрелке, левой – против), 5-8 – то же с изменением направления движений	8 – 10 раз	Средний

Продолжение таблицы 1

1	2	3	4	5
4	Лежа на спине, руки согнуты в локтевых суставах под прямым углом	1-4 – круговые движения кистями обеих рук кнаружи с одновременными круговыми движениями стоп кнутри, 5-6 – то же с изменением направления движения	6 – 8 раз	Средний
5	Лежа на спине, одна рука на животе, другая на груди	Попеременное грудное и диафрагмальное дыхание	5 – 6 раз	Медленный
6	Основная стойка	1 – сжать пальцы правой руки в кулак, 2 – отвести носок левой ноги, 3 – сжать пальцы левой руки в кулак, 4 – отвести носок правой ноги, 5 – разжать пальцы правой руки, 6 – левую стопу в и. п., 7 – разжать пальцы левой руки, 8 – правую стопу в и. п.	4 – 5 раз	Средний
7	Стоя, руки на бедрах	Активное потряхивание руками	4 – 5 раз	Средний
8	Стоя, руки на поясе	Ходьба по залу, ходьба с поворотами на 360 градусов	40 – 60 м	Медленный

Во вторые две недели подострого периода боли в покое полностью отсутствуют, но сохраняется незначительная болезненность при движениях головой или рукой, в это время лечебная физическая культура назначается больным по восстановительному двигательному режиму. Восстановительный двигательный режим лечебной физкультуры назначается больным с шейным остеохондрозом во вторую половину подострого периода. Занятия лечебной гимнастикой проводятся инструктором ЛФК продолжительностью до 45 минут в кабинетах ЛФК стационаров, поликлиник или в центрах реабилитации (табл. 2).

В период ремиссии больным шейным остеохондрозом, согласно указаниям М. В. Девятовой [4] и З. В. Касванде [8], назначается тренирующий двигательный режим при условии полного клинического выздоровления больного (табл. 3).

Для профилактики дорсопатий позвоночника рекомендуется также выполнять следующие упражнения:

- медленные повороты головы в сторону до упора.
- наклоны головы.
- попеременное поднятие плеч.
- массирующие круговые движения в районе мышц шеи.

Таблица 2 – Примерный комплекс лечебной гимнастики для больных с шейным остеохондрозом в подостром периоде, проводимой на восстановительном двигательном режиме

№ п/п	Исходное положение	Содержание упражнения	Дозировка	Темп
1	Основная стойка	Проверка пульса, стойка правильной осанки	1 минута	–
2	Стоя	Ходьба обычная. Дыхание произвольное	1 – 2 минуты	Замедление/ускорение
4	В ходьбе	1 – 4 ходьба на носках, руки опущены вниз, 5 – 8 руки на поясе, ходьба перекрестным шагом	4 – 6 раз	Средний
5	Стоя, руки на пояс	1 – 4 махи правой, левой ногой вперед и назад, 5 – 8 четыре шага назад	6 – 8 раз	Средний
6	Стоя, руки в стороны	1 – присесть, 2 – встать, хлопок руками на уровне груди, 3 – 4 поворот на 180°, вернуться в и. п.	6 – 8 раз	Средний
7	В ходьбе	1 – 2 два шага вперед – вдох, руки в стороны, 3 – 4 руки опустить – выдох	6 – 8 раз	Средний
8	Стоя, руки вверху	1 – уронить кисти, 2 – уронить предплечья 3 – 4 уронить руки, потряхивая ими	6 – 8 раз	Медленный

Заключение. Реабилитация лиц, страдающих шейным остеохондрозом позвоночника, является актуальной проблемой в современном обществе в связи с частой встречаемостью данного заболевания. По нашему мнению, в комплекс реабилитационных мероприятий по коррекции дорсопатий шейного отдела позвоночника должны входить в подостром периоде течения болезни – щадящий двигательный режим и восстановительный двигательный режим. В период ремиссии заболевания назначается тренирующий двигательный режим при условии полного клинического выздоровления.

Нами разработан комплексный подход к составлению программ физической реабилитации больных с дорсопатиями позвоночника в подостром периоде течения болезни и в период ремиссии с использованием средств лечебной физической культуры. Для профилактики заболевания рекомендуется выполнять простые физические упражнения позволяющие нормализовать функциональную подвижность позвоночника не только дома, но и на рабочем месте,

Таблица 3 – Примерный комплекс физических упражнений для больных с шейным остеохондрозом, проводимых на тренирующем двигательном режиме

№ п/п	Исходное положение	Содержание упражнения	Дозировка	Темп
1	Стоя	Ходьба на согнутых коленях, на носках, на пятках	30 – 40 сек	Средний
2	Стоя, руки на поясе	1-2 руки вверх, прогнуться – вдох, 3-4 и. п. – выдох	6 – 8 раз	Медленный
4	Стоя, руки на поясе	1-2 поворот туловища и отведение правой руки в сторону – вдох, 3-4 и. п. – выдох, 5-8 то же влево	5 – 6 раз	Средний
5	Стоя, руки на поясе	1 – отвести локти назад, 2 – свести лопатки – вдох, 3-4 локти вперед – выдох	6 – 8 раз	Средний
6	Лежа на животе	1-4 голову влево, касаясь ухом пола, поднять голову на 15–20 см над полом и удержать ее 10–15 сек – вдох, 5-8 и. п. – выдох	3 – 4 раза	Медленный
7	В ходьбе	1-4 широкий шаг в сочетании с маховыми движениями рук вперед, назад, 5 - 8 четыре шага на пятках поднимая руки вверх, потянуться	1 – 2 минуты	Средний
8	В ходьбе	руки на поясе 1-2 два шага вперед, – вдох, 3-4 присесть, руки опустить, расслабить их – вдох	4 – 5 раз	Медленный

Литература

1. Немедикомендозные технологии в реабилитации больных с дорсопатиями / Л. Г. Агасаров, Е. М. Рукин, А. Е. Маморуков, Н. А. Джураев, Ю. А. Меньшикова // Вестник новых медицинских технологий. – 2013. – Т. 20. – № 3. – С. 131–133.
2. Белоусова, Т. П. Коррекция позвоночника / Т. П. Белоусова. – Запорожье, 1996. – 95 с.
3. Болтенко, Ж. В. Применение скипидарных камерных вихревых ванн в комплексной реабилитации больных и инвалидов с дорсопатиями различной локализации / Ж. В. Болтенко, Н. В. Лебедев // Курортная медицина. – 2012. – № 2. – С. 43–47.
4. Девятова, М. В. Лечебная физическая культура при остеохондрозе позвоночника и заболеваниях периферической нервной системы / М. В. Девятова. – Л. : Медицина, 1983. – 160 с.

5. *Добровольский, В. К.* (ред.) Учебник инструктора по лечебной физической культуре / В. К. Добровольский. – М. : Физкультура и спорт, 1974. – 480 с. с ил.

6. *Дробинский, А. Д.* Лечение и реабилитация больных с неврологическими проявлениями поясничного остеохондроза : метод. реком. / А. Д. Дробинский и др. – Запорожье : Б. И., 1982. – 14 с.

7. *Елизаров, М. Н.* Висцеральные расстройства при остеохондрозе позвоночника / М. Н. Елизаров, В. С. Анфилогов. – М., 1972. – С. 60–66.

8. *Касванде, З. В.* Лечебная гимнастика на поликлиническом этапе реабилитации больных шейным остеохондрозом : методические рекомендации / З. В. Касванде, М. Я. Рудзиша, М. А. Бекере. – Рига, 1986.

9. *Кунчев, Л. А.* Лечебный массаж / Л. А. Кунчев. – Ленинград : Медицина, 1985.

10. *Мошков, В. Н.* ЛФК в клинике нервных болезней / В. Н. Мошков. – М., 1982.

References

1. Nemedikamentozhnykh technology in the rehabilitation of pain-tion with dorsopathies / Agasarov L. G., E. M. Rukin, A. E. Samorukov, N. Dzhuraev, A. Menshikov, Y. // Bulletin of new medical technologies. – 2013. – Т. 20. – No. 3. – P. 131–133.

2. *Belousova, T. P.* correction of the spine / T. P. Belousov. – Kiev, 1996. – 95 S.

3. *Boltenko, J. V.* Application of the vortex chamber turpentine baths in the complex rehabilitation of patients and invalids with looptime times-personal localization / J. V. Boltenko, N. In. Lebedev // Resort medicine. – 2012. – No. 2. – P. 43–47.

4. *Devyatova, M. V.* Therapeutic physical culture in osteochondrosis of zvanicnika and diseases of the peripheral nervous system. / M. V. Devyatova. – L. : Medicine, 1983. – 160 p.

5. *Dobrovolsky, V. K.* (ed.), Textbook instructor of medical physical culture / V. K. Dobrovolsky. – М. : Physical culture and sport, 1974. – 480 p. with Il.

6. *Drobinsky, A. D.* Treatment and rehabilitation of patients with neurological manifestations of lumbar osteochondrosis. Method. rekom. / A. D. Drobinsky and others – Kiev : B. I., 1982. – 14 S.

7. *Elizarov, M. N.* Visceral disorders in osteochondrosis of the spine / M. N. Elizarov, V. C. Anfilogov. – М., 1972. – P. 60–66.

8. *Kasvande V. Z.* Therapeutic exercises in outpatient phase of rehabilitation of patients with cervical osteochondrosis / Z. Kasvande, M. J. Ruzika, M. A. Becker : guidelines. – Riga, 1986.

9. *Kunchev L. A.* Therapeutic massage / L. A. Senichev. – Leningrad : Medicine, 1985.

10. *Moshkov V. N.* Physical therapy in the clinic for nervous.

А. В. Иванов

Череповецкий государственный университет

(г. Череповец, Россия)

**ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЙ ВТОРИЧНЫХ НАРУШЕНИЙ
У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ДЕФЕКТАМИ
СТОПЫ**

публикация подготовлена в рамках поддержанного РГНФ
научного проекта № 16-16-35001

А. В. Иванов

Череповецький державний університет

(м. Череповець, Росія)

**ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВІВ ВТОРИННИХ ПОРУШЕНЬ У ДІТЕЙ
СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З ДЕФЕКТАМИ СТОПИ**

публікація підготовлена в рамках підтриманого РГНФ
наукового проекту № 16-16-35001

A. V. Ivanov

Cherepovets state university

(Cherepovets, Russia)

**UNUSUAL PROPERTIES OF MANIFESTATIONS OF SECONDARY DIS-
ORDERS IN PRESCHOOL CHILDREN WITH FOOT DEFECTS**

publication was prepared within the framework supported by RHSF
research project No. 16-16-35001

Аннотация. В статье рассмотрены особенности выявления и характеристики вторичных нарушений у детей старшего дошкольного возраста с дефектами стоп. Произведен анализ литературы по данной проблеме исследования. По итогам констатирующего эксперимента установлено, что у детей с дефектами стоп нарушен праксис и тонус мышц плечевого пояса. Данная статья будет полезна для специалистов, работающих в сфере физической реабилитации и праксиса.

Ключевые слова: вторичные нарушения, праксис, дефекты стоп.

Анотація. У статті розглянуто особливості виявлення та характеристики вторинних порушень у дітей старшого дошкільного віку з дефектами стоп. Проведений аналіз літератури по даній проблемі дослідження. За підсумками констатуючого експерименту встановлено, що у дітей з дефектами стоп порушений праксис і тонус м'язів плечевого пояса. Дана стаття буде корисна для фахівців, що працюють у сфері фізичної реабілітації та праксису.

Ключові слова: вторинні порушення, праксис, дефекти стоп.

Summary. This paper looks at unusual manifestations and characteristics of secondary disorders in preschool children with foot defects. Secondary research on

this subject was performed for this paper. As a result of the experiment it was determined that children with foot defects have disrupted praxis and muscle tone of the shoulder girdle. This paper will be useful for physical therapy and praxis specialists.

Keywords: secondary disorders, praxis, foot defect.

Актуальность темы исследования. В последние годы были предложены многочисленные методики по реабилитации детей с плоскостопием. Высокий процент детей с дефектами стопы, несмотря на применение различных средств реабилитации, требует поиска новых восстановительных методов и объективной оценки их эффективности. Этой проблемой занимаются многие специалисты, работающие по вопросам данной категории детей (Л. В. Николайчук, Э. В. Николайчук, В. С. Лосева, С. А. Егорова, Н. Ю. Шумакова, Н. Я. Прокопьев и др.) [6]. Большая часть реабилитологов обращает внимание на работу с самими стопами, решая первичную проблему. В то же время не уделяется достаточное внимание выявлению вторичных и третичных нарушений, а, следовательно, и их коррекции. Разработка индивидуальных образовательных маршрутов широко используется в коррекционной педагогике [10]. Кроме того, в настоящее время показана необходимость учета конституциональных особенностей при разработке индивидуальных программ в сфере адаптивной физической культуры [1, 2].

Проведенные разными специалистами исследования подтверждают актуальность проблемы коррекций вторичных нарушений у детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата [8, 9], а, следовательно, и необходимость поиска новых методов реабилитации. Знания нарушений поможет подобрать соответствующие приемы, использовать нестандартные методы [7]. Для этого необходимо выявить особенности двигательной сферы детей, имеющих определенные проблемы со здоровьем. Установлено, что у детей с нарушениями проприорецептивной информации наблюдаются изменения в планировании действий, что может проявляться в речевых нарушениях [3,5].

Отсюда целью нашей работы является оценка вторичных нарушений у детей старшего дошкольного возраста с дефектами стопы.

Методы и организация исследования. Констатирующий эксперимент проводился на базе муниципального бюджетного ДОУ "Детский сад №122". База детского сада оснащена хорошо. Имеется спортивный зал, тренажеры, бассейн. В этом дошкольном учреждении для детей создана среда для их физического развития. Дети, с которыми проводился эксперимент, очень общительны, знают много игр и познавательной информации.

Для того чтобы выявить вторичные нарушения мы будем использовать знания о праксисе и мышечном тоне и исследовать их. Кинестетический праксис – исследуется при выполнении воспроизведения положения пальцев рук по зрительному образцу. Исследуемый должен воспроизвести положение аналогичной рукой. Пространственный праксис – воспроизведение пространственного положения руки по эталону. Динамический праксис – воспроизведение смены трех последовательных положений кисти. Мышечный тонус –

определяется при повторных пассивных движениях в различных суставах. Необходимым условием для оценки мышечного тонуса является максимальное расслабление мышц пациента. Оценка мышечного тонуса мы проводилась пальпаторно, на ощупь. Оценивался тонус мышц плечевого пояса [4].

Для эксперимента были отобраны 14 детей старшего дошкольного возраста с различным состоянием стоп. Им были даны следующие задания для выполнения:

Задание 1 – повторить аналогичной рукой движения пальцев руки;

Задание 2 – повторить аналогичной рукой фигуры – квадрат, круг, треугольник;

Задание 3 – повторить аналогичной рукой цифры от одного до пяти;

Задание 4 – поднять обе руки вверх на максимальную высоту;

Задание 5 – расслабить руки и померить мышечный тонус плечевого пояса.

Результаты исследования. Для решения поставленной задачи мы провели обследование детей с дефектами стоп. По результатам беседы с руководителем детского сада с целью выявления системы физического воспитания, упражнений на развитие опорно-двигательного аппарата и коррекции праксиса детей в данном учреждении установлено, что персонал занимается работой с первичными нарушениями у детей с дефектами стоп. Также мы наблюдали за занятиями физкультурного работника с целью определения методики работы.

Результаты обследования представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты оценки вторичных нарушения у детей старшего дошкольного возраста с дефектами стоп

№ п/п	Задание 1	Задание 2	Задание 3	Задание 4	Задание 5
1	+	+	+	+	-
2	+	+	+	+	-
3	-	+	+	+	-
4	-	+	+	+	-
5	+	+	+	+	-
6	+	+	+	+	-
7	+	+	+	+	-
8	+	+	+	+	+
9	+	+	+	+	+
10	+	+	+	+	-
11	+	+	+	+	-
12	+	+	-	+	-
13	+	+	+	+	-
14	+	+	-	+	-

Примечание: + задание выполнено, – задание не выполнено.

Тесты показали, что 85 % детей из 100 % имеют проблемы с мышечным тонусом, 15 % детей из 100 % имеют проблемы с кинестетическим праксисом и 15 % из 100 % с пространственным праксисом. Никаких проблем не вызвал динамический праксис и самостоятельный подъем рук на максимальную вы-

соту. Тестирование проходило в комфортной, веселой, непринужденной обстановке. Дети остались очень довольны.

Мы также использовали программно-аппаратный комплект Gesis. Это способ реабилитации опорно-двигательного аппарата путем сочетания игровых элементов и вибровоздействия на кисти рук пациента, заключающийся в перемещении рук пациента в точку пространства, заданную и постоянно перемещаемую компьютерной программой через определенный промежуток времени, а также отправки вибросигнала на соответствующую кисть руки пациента по достижению ею данной точки [1]. С помощью данного комплекса мы наблюдали за тонусом мышц и оценивали праксис. Эксперимент, проводимый с помощью Gesis, показал, что имеющиеся нарушения у детей, не повлияли на качество игры без методического сопровождения. Поэтому можно предположить, что сама компьютерная программа не является средством реабилитации без соответствующего методического сопровождения, а только развлечением, причем не всегда полезным.

Выводы:

1. Тесты на исследование праксиса и мышечного тонуса показали, что большинство детей с дефектами стоп, не испытывают проблем с кинестетическим и пространственным праксисом, но почти все дети имеют проблемы с мышечным тонусом плечевого пояса.
2. При использовании программно-аппаратного комплекта Gesis, мы пришли к выводу, что использованные игры не позволяют уменьшить выраженность диспраксии.

Литература

1. Индивидуальные особенности межмышечной координации у детей с трудностями в обучении при освоении целенаправленных движений / Воробьев В. Ф., Виноградова Л. Н., Леханова О. Л., Пыж С. В. // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 12. – С. 35–37.
2. Воробьев, В. Ф. Учет конституциональных особенностей детей в процессе оптимизации их двигательной активности / Воробьев В. Ф., Шестаков В. Я. // Человек. Спорт. Медицина. – 2015. – Т. 15. – № 4. – С. 70–73.
3. Галактионова, Г. М. Особенности праксиса у детей с ограниченными возможностями здоровья / Галактионова Г. М., Леханова О. Л. // Актуальные проблемы экологии и здоровья человека : материалы IV Международной научно-практической конференции. – Череповец, – 2016. – С. 145–148.
4. Зыков, В. П. Методы исследования в детской неврологии / Зыков В. П., Ширеторова Д. Ч., Шадрин В. Н. // М. : Триада-Х: – 2004. – С. 32–58.
5. Леханова, О. Л. Особенности невербального кодирования информации детьми с общим недоразвитием речи // Вестник Череповецкого государственного университета. – 2007. – № 1. – С. 166.
6. Лосева, В. С. Плоскостопие у детей 5–7 лет: Профилактика и лечение / Лосева В. С. – Сфера, 2004. – С. 100–125.
7. Никитинская, А. А. К интеграции в общество через инклюзивный танец / Никитинская А. А., Леханова О. Л. // Актуальные проблемы коррекции

онной педагогики и специальной психологии материалы IX Международной научно-практической конференции. – 2015. – С. 164–165.

8. *Орусбаева, Т. А.* Особенности обучения и воспитания детей дошкольного возраста с нарушениями опорно-двигательного аппарата / Орусбаева Т. А. // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2016. – № 7–2. – С. 104–107.

9. *Самойлов, Н. Г.* Влияние физической реабилитации на опорно-двигательный аппарат и иммунную систему подростков с нарушениями осанки / Самойлов Н. Г. // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2014. – № 1 (39). – С. 112–117.

10. *Соротокина, Е. В.* Проектирование индивидуальных маршрутов формирования мотивов социального поведения у детей с общим недоразвитием речи / Соротокина Е. В., Леханова О. Л., Самофал Р. А. // Вестник Череповецкого государственного университета. – 2014. – № 5 (58). – С. 107–112.

References

1. Singulorum characteres intermuscular coordinatio in pueris eruditione difficultates in progressionem industria motus / Vorob'ev V. F., Vinogradova L. N., Likhanova O. L., S. V. Wad // Theoria et praxi corporis cultus. – 2016. – № 12. – S. 35–37.

2. *Vorob'ev V. F., Shestakov V. J.* Propter constitutionum features filii in processu ipsum eorum motor, actio // Hominem. Ludus. Medicina. – 2015. – T. 15. – No. 4. – S. 70–73.

3. *Galaktionova, G. M., O. L. Lekanova* Features of cotidianum usum in pueris cum limitata facultates salutem // Ipsa quaestiones de oecologia et humana salutem. Rebus IV Internationalis scientific-practica colloquium. – Cherepovets, in 2016. – S. 145–148.

4. *Zykov V. P., Shiretorova D. C., Shadrin V. N.* - Investigationis methodi puer neurology // M. : Triada-X: – 2004. – S. 32-58.

5. *Likhanova O. L.* Proprietates non-verbale coding notitia per filios Generalis prosperitatis fiducia // Acta de Cherepovets state University. – 2007. – № 1. – P. 166.

6. *Losev V. S.* Flat pedes in filios 5–7 annorum: Praeventionis et treatment. Publisher: Sphaera. – 2004. – С. 100–125.

7. *Nikitinskaya A. A., O. L. lekanova* Ad integrare in societate per inclusive, choro // Ipsa quaestiones correctional paedagogia et specialis duis materia IX Internationalis scientific-practica colloquium. – 2015. – Pp. 164–165.

8. *Orunbaeva T. A.,* Tamquam ex disciplina et educatione adplicavi filii cum perturbationes in musculoskeletal ratio, / / Ipsa problems of humanitarian et Scientiarum naturalium. – 2016. № 7–2. – S. 104–107.

9. *Samoilov N. G.* effectus corporis restitutio musculoskeletal ratio et immune ratio adolescentes cum perturbationes staturam // Slobozhanskiy Naukovo-Sportivnij]. – 2014. – № 1 (39). – P. 112–117.

10. *Sorotokina E. V. O. L. Lekanova, Samopal R. A.* Consilium singulis itineribus formationis de causis socialis moribus in filios, cum Communi prosperitatis fiducia // Acta de Cherepovets state University. – 2014. – № 5 (58). – S. 107–112.

А. Ф. Абуков

*Одесский областной институт усовершенствования учителей
(г. Одесса, Украина)*

**ИГРОВЫЕ ПОДХОДЫ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

О. Ф. Абуков

*Одеський обласний інститут удосконалення вчителів
(м. Одеса, Україна)*

**ІГРОВІ ПІДХОДИ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ
ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

A. F. Abukov

*Odessa Regional Institute of Continuing Education for Teachers
(Odessa, Ukraine)*

**GAME APPROACHES IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION
OF PRESCHOOL CHILDREN**

Аннотация. В статье рассматривается проблема результативного решения задач физического воспитания (физического развития) и оздоровления детей дошкольного возраста. Проанализированы основные труды современных психологов и педагогов, авторов игровых технологий оздоровления и физического развития детей. Сделана попытка обосновать использование природной (биологической) сути игры в разработке новых более эффективных игровых подходов, в частности игрового метода в процессе физического развития ребёнка. Всё это в целом позволило определить фундаментальные теоретико-методологические аспекты применения игрового метода в физическом развитии дошколят. Обозначенные методологические аспекты использования игры лягут в основу дальнейших исследований, в частности касающихся использования ролевой игры (моторно-ролевой игры) как результативного метода, при коррекции нарушений психофизического развития детей.

Ключевые слова: физическое воспитание, игра, игровой метод, двигательно-игровая деятельность, моторно-ролевая игра, дети.

Анотація. У статті розглядається проблема результативного вирішення завдань фізичного виховання (фізичного розвитку) та оздоровлення дітей дошкільного віку. Проаналізовано основні праці сучасних психологів і педагогів, авторів ігрових технологій оздоровлення і фізичного розвитку дітей. Зроблено спробу обґрунтувати використання природного (біологічного) суті гри в розробці нових більш ефективних ігрових підходів, зокрема ігрового методу в процесі фізичного розвитку дитини. Все це в цілому дозволило визначити фундаментальні теоретико-методологічні аспекти застосування ігрового методу у фізичному розвитку дошкільнят. Окреслені методологічні аспекти

використання гри ляжуть в основу подальших досліджень, зокрема що стосуються використання рольової гри (моторно-рольової гри) як результативного методу, при корекції порушень психофізичного розвитку дітей.

Ключевые слова: фізичне виховання, гра, ігровий метод, рухово-ігрова діяльність, моторно рольова гра, діти.

Summary. The article examines the issue of finding the effective solution of problems of physical education (physical development) and health improvement of preschool age children. It presents analysis of the major works of modern psychologists and educators, the authors of gaming technology of health improvement, and physical development of children. In this research, there was done a trial to substantiate the use of natural (biological) essence of the game in the development of new and more effective gaming approaches, especially a game method in the physical development of the child. In general, the analysis helped to designate the basic theoretical and methodological aspects of preschool game method in the process of physical development of preschool age children. The designated methodological aspects of the game are planned to be the basis for the further research, in particular, the use of role-playing game (motor-role-playing games), as a method for the correction of violations in children's psychophysical development.

Keywords: physical education, play, the game method, the motor-play activity, motor-role- playing, children.

Постановка проблемы в общем виде. Риторика значения физического воспитания (физического развития) для подрастающего поколения не меняется со времён П. Ф. Лесгафта и по сегодня, что отражено в Базовом компоненте. Интересным является то, что важность физического воспитания детей рассматривалась в труде Л. А. Орбели «Вопросы высшей нервной деятельности», в частности он писал, «что правильная постановка вопроса физического воспитания именно в детском возрасте составляет основу благополучия нашего народа. Неправильное понимание этого вопроса ведёт к целому ряду неблагоприятных последствий, которые потом вредно отражаются как на здоровье отдельных индивидуумов, так и на общегосударственных интересах». Однако полноценно решить данную психолого-педагогическую задачу, национального масштаба, на сегодняшний день не позволяет использование традиционных устаревших подходов, форм ,методов тренировки и физического воспитания детей дошкольного возраста.

В настоящее время ученые и практики приходят к мнению, что необходим кардинальный пересмотр существующих подходов, форм и методов в физическом воспитании детей. В частности В. Т. Кудрявцев (д-р психол. наук, профессор) отмечает, что нужно преодолеть ведомственный (узко-педагогический и узко-медицинский) подход к решению проблем физического воспитания дошкольников. В итоге альтернативой ему стал комплексный междисциплинарный подход, который опирается на исследования известных ученых – физиологов А. А. Ухтомского и Н. А. Бернштейна, психологов

А. В. Запорожца и В. П. Зинченко, педагога П. С. Лесгафта, философа Э. В. Ильенкова, педиатора и педагога Ю.Ф. Змановского и др.

Цель исследования. Определить фундаментальные теоретико-методологические аспекты использования игрового метода в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста.

Изложение основного материала исследования. Общепринято, что двигательно-игровая активность заложена в основу любой деятельности ребёнка. Мы отталкиваемся от утверждения, что психо-физическое развитие детей это продукт деятельности мозга. Отсюда и игра, как проявление психики, есть продукт деятельности и развития нервной системы, в частности развития корково-подкорковых связей. Кора объединяет образ «сформированный в ближайшем прошлом, с текущим образом внешнего мира. Сравнение внутренних показаний с текущей информацией об окружающем мире и составляет предполагаемую основу сознания» [2, стр. 194]. Потенциал игры возможно локализуется на подкорковом уровне. На эту мысль наталкивает опыт, проведенный Полем Мак-Лином с коллегами на хомячках. «Удаление коры у новорожденных животных не приводило в дальнейшем к видимому нарушению их инстинктивного поведения. Лишенные коры хомячки находили пищу, играли. Позднее у некоторых из этих хомячков экспериментаторы удаляли хирургическим путём те части лимбической системы, которые не являются необходимыми для жизни. Животные немедленно переставали играть» [2, стр. 136].

Можно предположить, что корни игры, нейрофизиологически, заложены на бессознательном уровне. К. Г. Юнг свою игровую концепцию коллективного бессознательного изложил в таких работах, как «Превращения и символы либидо», а также «Психологические типы», где описываются многочисленные функциональные типы и игровые градации маски и души, которые, дополняя друг друга, дают «возможность справиться с жизнью».

Н. Н. Ефименко отмечает, что двигательно-игровая ситуация, основанная на архетипическом образе, «позволит максимально полно использовать огромный энергоресурс подсознательного для активизации двигательно-игровой активности конкретного ребёнка» [6, стр. 45].

Опираясь на игровую деятельность как ведущую в дошкольном детстве и основную образовательную сферу – физическое развитие, мы можем смело говорить о двигательно-игровой деятельности как об основном методологическом направлении в физическом воспитании детей дошкольного возраста. Следовательно игровые (двигательно-игровые) подходы, формы и методы для решения задач физического развития и оздоровления дошколят, будут наиболее эффективными и результативными.

К двигательно-игровой деятельности традиционно относятся: подвижные игры, игры с элементами спорта, двигательные игры-забавы. Исторически подвижные игры берут своё начало из глубины многовековой народной педагогики.

П. Ф. Лесгафт в своей системе физического воспитания отводит большое место подвижной игре. Игра определяется П. Лесгафтом как упражнение, при помощи которого ребёнок готовится к жизни. Она является само-

стоятельной деятельностью и вызывает у детей «возвышающее чувство удовольствия».

В настоящее время подвижные игры в дошкольных учреждениях проводятся по методике Э. С. Вильчковского и предполагают три их разновидности: сюжетные игры, игровые упражнения (несюжетные игры) и игры с элементами спорта (городки, настольный теннис, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей) [4, с. 195]. Данный игровой метод в сложившейся практике традиционного физического воспитания можно рассматривать как игровой элемент.

Методологически двигательно-игровую деятельность расширяют в своей программе дошкольного развивающего образования В. Т. Кудрявцев, Б. Б. Егоров. Задачи, сформулированные в программе, решаются посредством развивающей двигательно-игровой деятельности, содержание и формы которой «носят ярко выраженный творческий характер» [7, с. 5]. В данной системе оздоровительно-развивающей работы авторы предлагают основные движения разучивать и развивать в игровой форме, через формирование «у детей способности к созданию образов двигательного воображения. Эти образы представляют собой своего рода проекты будущих движений, которые предстоит воплотить в новых, нестандартных ситуациях» [7, с. 14].

Иной игровой подход (метод) вышеназванные авторы предлагают при проведении подвижных игр. Исследования показали, что развитие двигательного воображения происходит, когда в процессе подвижной игры «систематически создаются ситуации разрыва двигательной деятельности детей, которые нарушают её привычное течение. То есть ребёнку приходится срочно перестраивать образы, принимать различные игровые роли, что требует от детей творческих усилий» [7, с. 15].

Тотальную роль игры в дошкольной педагогике определил Н. Н. Ефименко: «Педагогика дошкольного детства не может быть не игрой». Николай Ефименко впервые предложил и обосновал использование сквозного игрового метода в оздоровлении и физическом воспитании детей дошкольного возраста: «Играть с детьми надо с первой секунды занятия и до последней, а также до занятия и после него!» Предложенная автором игровая методология конкретизирована в виде театрализации двигательно-игровой деятельности.

В основу театрализации физкультурно-оздоровительной работы автор заложил принцип эмоционально-энергетической насыщенности занятия. «Подразумевается, что для достижения максимального двигательно-игрового эффекта на занятии для детей надо создавать соответствующий положительный эмоциональный фон, который обеспечит им прилив психической и физической энергии. Такой позитивный фон может обеспечить только игровая деятельность, поскольку игра для детей – это всё: всё то, что находится внутри их и снаружи!» [6, с. 6]. Для успешной реализации сквозного игрового метода автор технологии предлагает использование следующих методических приёмов:

- сюжетность;
- образность;
- ролевые проявления детей;

- дозированная драматизация;
- сказкотерапия;
- ассоциативная педагогика;
- клоунада (комизм);
- мини-спектакль в одном упражнении;
- театральные этюды.

«Лучше всего игровую философию дошкольной педагогики можно выразить в следующих постулатах:

Играя – оздоравливать,
 играя – воспитывать,
 играя – развивать,
 играя – обучать!

Можно также добавить:

Играя – диагностировать,
 играя – корригировать,
 играя – реабилитировать!» [6, с. 7].

Психическое и моторное развитие детей системно связаны. На наш взгляд данная системная связь отражена в двигательно-игровой деятельности детей, новой формой которой можно считать моторно-ролевою игру. Моторно-ролевою игру следует отличать от сюжетно-ролевой, подвижной, сюжетно-подвижной игр. Здесь наиболее отображена системная связь образа, роли, слова и движения.

При разработке данной формы двигательно-игровой деятельности детей основное внимание уделялось формированию психологических инструментов стимуляции двигательной активности и контроля моторной сферы ребенка. Где двигательная деятельность составляет 60 %, эмоционально-аффективная сфера – 20 % (формирование мотивационной сферы, гедонистической сферы для снятия тревожности, страха), регуляторно-волевая сфера – 20 % (стимуляция волевых актов в двигательной сфере детей).

Моторно-ролевая игра – это комплексная, междисциплинарная форма двигательно-игровой деятельности детей психолого-педагогическая суть которой, направлена на создание психологического (игрового) поля, как развивающей среды с целью стимуляции развития двигательной сферы и оздоровления дошкольников.

По своему содержанию, моторно-ролевая игра, представляет собой формат для реализации психомоторных действий, к которым присоединяются разные педагогические технологии физического воспитания, развития и оздоровления дошкольников. Это театр физического воспитания Н. Н. Ефименко, развивающая педагогика оздоровления В.Т Кудрявцева, кондуктивная педагогика А. Петье, авторские методические приемы.

Как форма, моторно-ролевая игра (МРИ), используется в двигательном режиме дошкольного учреждения в виде:

- большая МРИ, проводится 3 раза в неделю;
- малая МРИ, проводится ежедневно;

- этюд МРИ, проводится 2-3 раза в день;
- МРИ – забавы. Двигательное задание в этих играх выполняется в обычных условиях с элементами соревнования (пробежать, держа в руке ложку с положенным в нее шариком, и ничего не уронить; выполнить движение с завязанными глазами.) МРИ – забавы на вечерах досуга и праздниках – веселое зрелище, развлечения для детей, доставляющие им радость, но в то же время требуют от участников двигательных умений;

- коррекционные МРИ. Данная форма направлена на коррекцию и оздоровление опорно-двигательного аппарата, в частности на оптимизацию формирования позвоночного столба.

Как метод, моторно-ролевая игра, является одним из частных проявлений тотально-игрового метода, который разработал Ефименко Н. Н. (д.п.н.) и базируется на комплексе следующих методических приемов:

- педагогический ролевой треугольник (ребенок-педагог-родители; ребенок-педагог-образ; ребенок-педагог-игрушка; ребенок-педагог- тренажер игрушка);

- игровой массаж в движении (когда дети поточно выполняют лежаче-горизонтированные упражнения, например: при ползании лежа по гимнастической скамейке, используются отдельные приемы общего, локального, сегментально-точечного массажа, элементы мягкой мануальной терапии).

- игровые упражнения – двигательные роли;

- звукоимитация и звукоимитация двигательных действий (экспериментально установлена связь между звуковым сопровождением двигательного действия и желанием (мотивацией) к повторению этого двигательного действия);

- визуализация зрительных образов;

- педагогическая пантомимика;

- элементы сказко-терапии, театр-терапии;

- иерархия образов (образ персонажа, героя как объект реального мира > образ упражнения > совокупность образов отдельных движений (аналитическое действие праксиса) > синтез образов отдельных движений (координация, мозжечок) > образ навыка);

- свето-цветовое сопровождение с использованием технических систем обратной связи (ТСОС).

Выводы и перспектива дальнейших исследований. Традиционные игровые формы в физическом воспитании детей недостаточно используют огромный методологический потенциал игры. Применение сквозной игровой методологии, для решения проблемы психофизического развития и оздоровления детей дошкольного возраста, видится нам более перспективным.

В дальнейшем планируется исследование возможностей моторно-ролевой игры как метода. Мы предполагаем, что использование энергоресурса, мотивации и потребности метода моторно-ролевой игры позволит комплексно и результативно решать проблемы психофизического развития детей.

Литература

1. *Абуков, А. Ф.* Методологические аспекты использования игры (игрового метода) в психологии и педагогике / А. Ф. Абуков // Научный часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. – Сер. 19 : Корекційна педагогіка та спеціальна психологія : зб. наук. праць.- К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2016. – Вип. 32. – С. 5–10.
2. *Блум, Ф.* Мозг, разум и поведение / Ф. Блум., А. Лейзерсон., Л. Хофстедтер ; пер. с англ. – М. : Мир, 1988. – 248 с., ил.
3. *Бурова, А. П.* Організація ігрової діяльності дітей дошкільного віку. – 2-ге вид., зі зм. та доп. / авт.-упор. А. П. Бурова. – Тернопіль : Мандрівець, 2013. – 296 с.
4. *Вільчковський, Е. С.* Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : навч. посіб. / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. – 2-ге вид., перероб. та доп. – Суми : Університетська книга, 2008. – 428 с.
5. *Ефименко, Н. Н.* Театр физического воспитания и оздоровления дошколят (тотальный игровой метод). – 2-е изд., переработ. и доп. / Н. Н. Ефименко. – Белгород-Днестровский : Б.-Днестр. типогр., 1995. – 42 с.
6. *Ефименко, Н. Н.* Театрализация физического воспитания дошкольников (драматизация как расширение игрового метода физического воспитания детей) : учебно-методическое пособие / Н. Н. Ефименко. – Винница : Нила-ЛТД, 2016. – 168 с., ил.
7. *Кудрявцев, В. Т.* Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст) : программно-методическое пособие / В. Т. Кудрявцев, Б. Б. Егоров. – М. : ЛИНКА–ПРЕСС, 2000. – 296 с.
8. *Леонтьев, А. Н.* Избранные психологич. Произведения / А. Н. Леонтьев. – В 2-х т. – Т. I. – М. : Педагогика, 1983. – с. 303–323.
9. *Мухина, В. С.* Детская психология : учеб. для студентов пед. ин-тов / В. С. Мухина ; под ред. Л. А. Венгера. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Просвещение, 1985. – 272 с.
10. *Хейзинга, Йохан.* Человек играющий / Й. Хейзинга ; сост., предпел. и пер. с нидерл. Д. В. Сильвестрова; коммент., указатель Д. Э. Харитоновна. – СПб. : изд. Ивана Лимбаха, 2011 – 416 с.

References

1. *Abukov, A. F.* Metodologicheskie aspekti ispolzovaniya igri (igrovogo metoda) v psikhologii i pedagogike / A. F. Abukov // Naukoviy chasopis NPU im.M. P. Dragomanova. – Ser. 19 : Korektsiyana pedagogika ta spetsialna psikhologiya : zb. nauk. Prats. – K. : Vid-vo NPU im. M. P. Dragomanova, 2016. – Vip. 32. – S. 5–10.
2. *Blum, F.* Mozg, razum i povedenie / F. Blum., A. Leyzerson, L. Hofstedter ; per. s angl. – M. : Mir, 1988. – 248 p., il.
3. *Burova, A. P.* Organizatsiya igrovoy diyalnosti ditey doshkilnogo viku. – 2 vid., zi zm. ta dop. /avt.- upor. A. P. Burova. – Ternopil : Mandrivets, 2013. – 296 p.

4. *Vilchkovskiy, E. S.* Teoriya i metodyka fizychnogo vyhovannya ditey doshkilnogo viku / E. S. Vilchkovskiy, O. I. Kurok // Navch. posib. – 2 vid., pererob. ta dop. – Sumi : Universytetska knyga, 2008. – 428 p.

5. *Efimenko, N. N.* Teatr fizicheskogo vospitaniya i ozdorovleniya doshkolyat (totalniy igrovoy metod) : 2-e izd., pererabot. i dop. / N. N. Efimenko. – Belgorod-Dnestrovskiy : B.-Dnestr. tipogr., 1995. – 42 p.

6. *Efimenko, N. N.* Teatralizatsiya fizicheskogo vospitaniya doshkolkov(dramatizatsiya kak rasshireniye igrovogo metoda fozocheskogo vospitaniya detey) : uchebno-metodicheskoe posobie/ N. N. Efimenko. – Vinnitsa : Nila-LTD, 2016. – 168 p., il.

7. *Kudryavtsev, V. T.* Razvivayushchya pedagogika ozdorovleniya (doshkolniiy vozrast) / V. T. Kudryavtsev, B. B. Egorov // Programmno-metodicheskoe posobie. – M. : LINKA-PRESS,2000. – 296 p.

8. *Leontiev, A. N.* Izbrannie psihologich. Proizvedeniya / A. N. Leontiev. – v 2-h t. – T. I. – M. : Pedagogika, 1983. –p. 303–323

9. *Muhina, V. S.* Detskaya psihologiya / V. S. Muhina // Ucheb. Dlya studentov ped.in-tov/ pod red. L. A. Vengera. – 2 izd., pererab. i dop. – M.: Prosveshchenie, 1985. – 2 72 p.

10. *Heyzinga, Iohan.* Chelovek igrayushchiy / I. Heyzinga ; sost., predpel. i per. sniderl. D. B. Silvestrova; komment. Ukazatel D. E. Haritonova. – SPB. : izd. Ivana Limbaha, 2011 – 416 p.

РОЗДІЛ 7
СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ ОСІБ З ОБМЕЖЕННЯМИ
ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ

УДК 796.011.3 : [376-056.36]

О. А. Балим
КЗО КБНРЦ «Перлина» ДОР
(м. Кривий Ріг, Україна)

В. І. Марчик
Криворізький державний педагогічний університет
(м. Кривий Ріг, Україна)

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ З ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЮ
СПРЯМОВАНІСТЮ УЧНІВ ІЗ ВАДАМИ РОЗУМОВОГО РОЗВИТКУ
В НАВЧАЛЬНО-РЕАБІЛІТАЦІЙНОМУ ЦЕНТРІ

Е. А. Балим
КСО КБНРЦ «Перлина» ДОР
(г. Кривой Рог, Украина)

В. И. Марчик
Криворожский государственный педагогический университет
(г. Кривой Рог, Украина)

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ С ПРОФЕССИОНАЛЬНО-
ПРИКЛАДНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ УЧАЩИХСЯ
С НЕДОСТАТКАМИ УМСТВЕННОГО РАЗВИТИЯ
В УЧЕБНО-РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ЦЕНТРЕ

О. А. BALYM
CSR KBNRTS «Pearl» DOR
(Krivoy Rog, Ukraina)

V. I. Marchyk
Kryvyi Rih Pedagogical Of State University
(Krivoy Rog, Ukraina)

PHYSICAL EDUCATION OF PROFESSIONAL-APPLIED
ORIENTATION OF STUDENTS WITH INTELLECTUAL DISABILITIES
IN EDUCATIONAL AND REHABILITATION CENTER

Анотація. В статті представлені теоретичні та практичні відомості про підвищення ефективності навчання учнів з особливими потребами у формуванні рухових якостей, вмінь та навичок, що відіграють значну роль у професійній підготовці під час навчально-виховного процесу з фізичного виховання. Під час проведення уроку фізичної культури на етапі вдосконалення раніше вивчених вправ рекомендується учнів розподіляти відповідно до профілів їхніх професій на відділення, в яких вони будуть виконувати диференційовані завдання, що спрямовані на формування вмінь і якостей, значущих для конкретних професій.

Ключові слова: фізичне виховання, вади розумового розвитку, професійно-прикладна спрямованість.

Аннотація. В статті представлені теоретичні та практичні свідчення про підвищення ефективності навчання учасників з особливими потребами в формуванні рухових якостей, умінь та навичок, які грають значущу роль в професійній підготовці в час навчально-виховного процесу фізичного виховання. В час проведення уроку фізичної культури на етапі удосконалення раніше вивчених вправ рекомендується учням розподіляти в залежності від професійних напрямків, в яких вони будуть виконувати диференційовані завдання, спрямовані на формування умінь та якостей, важливих для певних професій.

Ключевые слова: фізичне виховання, недоліки розумового розвитку, професійно-прикладна спрямованість.

Summary. The article presents theoretical and practical information on improving the efficiency of students with disabilities in the formation of motor skills, abilities and skills that play a significant role in the training during the educational process of physical education. During the lesson of physical training during exercises improve studied previously encouraged the students to distribute profiles according to their professions at the office, where they will perform differentiated tasks aimed at the development of skills and qualities important for specific professions.

Keywords: physical education, mental development defects, professional and applied focus.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Сучасне виробництво ставить перед закладами, що утримують дітей з особливими потребами, завдання забезпечувати якомога вищий рівень загального розвитку своїх вихованців, у тому числі розвитку їхнього фізичного потенціалу. Фізичний стан і рухові дії дитини з обмеженими можливостями значною мірою визначають її дієздатність у навчанні та праці. За допомогою спеціально вибраних вправ і методів фізичного виховання можна коригувати вади фізичного і психічного розвитку учнів та формувати рухові якості, вміння і навички, що відіграють значну роль у професійній підготовці.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми. У своїй роботі Г. М. Гончаренко висвітлює роль навчання для розвитку пізнавальної активності осіб з вадами розумового розвитку і надає обґрунтування експериментального дослідження особливостей пізнавальної активності розумово відсталих учнів [1, с. 350]. При систематичних заняттях діти з обмеженими можливостями досить ефективно освоюють навички, а також одержують оптимальну функціональну підготовку, тому фізична культура має великі можливості для корекції і удосконалення моторики таких дітей [6, с. 88]. У процесі виконання фізичних вправ в учнів із ва-

дами розумового розвитку спостерігаються певні відмінності, які визначають специфіку підходу до організації й проведення занять та методики навчання руховим діям [9]. Корекційно-реабілітаційна і профілактична робота з дітьми, підкреслюється в роботі, повинна проводитися протягом року у процесі всієї навчально-виховної роботи спеціального навчального закладу [2, с. 86]. Чайко Н. А. наводить результати представленої корекційно-розвиваючої програми для розвитку координаційних здібностей у дітей з інтелектуальною недостатністю. Програма рекомендована для застосування в спеціальних установах компенсаторного типу для дітей з порушеннями інтелектуального розвитку [8, с. 278]. В роботі представлено розроблено програму для використання у дітей з розумовою відсталістю з адаптивної фізичної культури [5, с. 200]. Реабілітаційна робота, зазначає автор, спрямована на всебічну допомогу дітям з обмеженими фізичними можливостями для досягнення ними максимально можливої професійної та соціальної повноцінності [3, с. 212]. Систематична і науково обґрунтована діагностика індивідуальних особливостей, трудових можливостей, нахилів, інтересів учнів з розумовими вадами є вагомим показником для визначення профілів їх майбутньої спеціалізації [7]. Наявність відхилень у розумовому розвитку позначається в тому, що вибір професії для розумово відсталих учнів, як і для інших дітей з відхиленнями у розвитку, звужується до працевлаштування за обмеженою кількістю доступних їм спеціальностей. Тому головним напрямком профорієнтаційної роботи є виховання в учнів інтересів і схильностей до рекомендованих видів праці при обліку їх потенційних можливостей, реалізація яких забезпечується корекційним характером навчання [4].

Мета дослідження. Висвітлити роль професійно-прикладної підготовки на уроках фізичної культури учнів з вадами розумового розвитку в процесі підготовки до тих професій, яким їх навчають.

Завдання дослідження. Узагальнити відомості, що торкаються питання професійно-прикладної спрямованості фізичного виховання учнів з вадами розумового розвитку.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для дітей з розумовими вадами уроки фізичної культури мають свою специфіку, зумовлену особливостями їх розвитку.

Значній частині учнів з вадами розумового розвитку властива знижена фізична працездатність. Однією з основних причин низької працездатності і продуктивності праці є швидке настання втоми. Наявні порушення серцево-судинної, дихальної, вегетативної систем призводять до аритмії, порушень частоти, глибини і ритму дихання, неузгодженості дихального акту з руховими діями. У дітей спостерігаються відставання в показниках фізичного розвитку відносно вікової норми, непропорційна будова тіла, різні відхилення в поставі тощо [10].

Ефективність методики навчання фізичних вправ залежить від того, як здійснюється педагогічне керівництво пізнавальною діяльністю учнів, пов'язаною з усвідомленням рухового завдання, доцільним плануванням рухового акту, сприйманням і корекцією процесу виконання дії, кінцевою її оці-

нкою. Особистий досвід свідчить, що завдяки стимулюванню активної пізнавальної діяльності учнів з обмеженими можливостями досягається більш швидке та якісне оволодіння руховим діями. Учні зосереджують свою увагу на пізнанні власних рухів, якщо ставити перед ними завдання стежити за своїми рухами, помічати й виправляти помилки.

Урокам фізкультури належить провідна роль у професійно-прикладній спрямованості фізичного виховання (ППФВ) учнів 5–9 класів навчально-реабілітаційного центру. З вирішенням навчально-виховних і корекційно-розвиваючих завдань на уроках здійснюється цілеспрямована фізична підготовка учнів до тих професій, яким їх навчають при цьому здійснення ППФВ не вимагає зміни структури уроків фізкультури, а передбачає лише диференційоване дозування матеріалу програми і методів навчання.

На наших уроках професійно-прикладні загально розвиваючі вправи без предметів і з предметами використовуються, як правило, у підготовчій частині уроку, а вправи на гімнастичних снарядах (лаві, колоді, стінці, канаті), легкоатлетичні вправи, рухливі та спортивні ігри учні виконують в основній частині уроку.

За умови, коли всі учні класу навчаються, наприклад, одному профілю професій або ж професій однієї групи, в підготовчій і основній частинах уроку використовують вправи і методи, які формують потрібні уміння та якості. Наприклад, в учнів, які навчаються професії столяра, вправи професійно-прикладної спрямованості розвивають силу, силову витривалість, здатність тривалий час виконувати рухові дії у положенні нахиленого вперед тулуба, спритність рухів, а також сприяють розвитку функції вестибулярного апарату, витривалості до статичних навантажень (особливо м'язів спини), взаємодії обох рук. Якщо ж у класі є учні двох груп професій, наприклад швачки і столяра, то в підготовчій частині учні виконують комплекси загально розвиваючих вправ, що включають професійно значущі вправи як для одних, так і для других. На першому етапі основної частини уроку, коли вивчаються нові вправи, всі учні під безпосереднім керівництвом учителя опановують нові дії. А на етапі вдосконалення раніше вивчених вправ учнів розподіляємо на два відділення відповідно до профілів їхніх професій. Учні кожного із відділень виконують диференційовані завдання, що спрямовані на формування вмінь і якостей, значущих для конкретних професій. Керівництво заняттями в одному з відділень здійснює вчитель, який бере те відділення, учні якого виконують технічно складніші вправи або де наявна небезпека травматизму. Організацію занять вправами у другому відділенні під загальним контролем учителя здійснюється учнем, призначений вчителем. З метою розвитку таких якостей, як швидкість рухів і витривалість організму до фізичних навантажень, можна використовувати спільні для всіх учнів рухливі або спортивні ігри. А для розвитку спеціальної спритності і взаємодії рук, наприклад, у швачок і палітурників, з учнями цього відділення окремо проводять ігри і вправи, що сприяють розвитку саме цих якостей.

У заключній частині уроку, якщо учнів класу ділили на відділення, їх об'єднують, і вони виконують вправи, спрямовані на поступове зниження фізичних і психічних навантажень і приведення організму у заспокійливий стан.

Слід відзначити, що існує взаємозв'язок корекційно-виховної роботи, яка проводиться у процесі занять фізкультурою і у процесі професійно-трудового навчання. Оскільки багато видів праці виконується в одноманітній позі, то оволодіння руховими діями і розвиток фізичних якостей обмежується формуванням навичок у межах трудових операцій. За такими обставинами лише при вмілому поєднанні засобів фізичного виховання з професійно-прикладним спрямуванням і праці можна домогтися всебічного та гармонійного фізичного розвитку учнів і, водночас, підвищення рівня їхньої професійно-трудової підготовки.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Головним принципом фізичного виховання учнів 5–9 класів з вадами розумового розвитку в навчально-реабілітаційному центрі визначає зміст та методика викладання уроків фізичної культури у поєднанні корекційно-розвиваючими вправами та вправами професійно-прикладної спрямованості з метою розвитку професійно значущих рухових умінь і фізичних якостей.

Основний напрямок роботи стосується комплексних фізкультурно-оздоровчих заходів фізичного виховання з професійно-прикладною спрямованістю та трудового навчання у навчально-виховному процесі навчально-реабілітаційних центрів.

Література

1. *Гончаренко, Г. М.* Обґрунтування експериментального дослідження особливостей пізнавальної активності розумово відсталих учнів на уроках фізики / Г. М. Гончаренко // Педагогіка і сучасні аспекти фізичного виховання : II Міжнар. наук.-практ. конф., (21–22 квітня 2016 року) : зб. наук. праць / за заг. ред. Ю. О. Долинного. – Краматорськ : ДДМА, 2016. – С. 350–259.

2. *Гуменюк, В. О.* Здоров'язбережувальні технології як умова формування культури здоров'я школярів спеціальної школи-інтернату / В. О. Гуменюк // Фізична реабілітація та здоров'язбережувальні технології: реалії і перспективи : II Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції, (Полтава, 24 листопада 2016 р.) : матеріали конференції. – Полтава : ПолтНТУ ім. Юрія Кондратюка, 2016. – С. 86–88.

3. *Долинний, Ю. О.* Сутність реабілітаційної роботи з дітьми з обмеженими фізичними можливостями / Ю. О. Долинний // Педагогіка і сучасні аспекти фізичного виховання : збірник наукових праць I Міжнародної науково-практичної конференції (16–17 квітня 2015 року) / за заг. ред. Ю. О. Долинного. – Краматорськ : ДДМА, 2015. – Т. 1. С. – 208–213.

4. *Озимок, Е. В.* Социализация и профориентация учащихся с интеллектуальной недостаточностью [Електронний ресурс] / Е. В. Озимок. – Режим доступу:

http://урок.пф/library/«sotcializatciya_i_proforientatciya_uchashihsya_s_intellek_063244.html

5. *Поконова, Т. Л.* Программа адаптивного физического воспитания мелкой моторики у школьников с умственной отсталостью / Т. Л. Поконова / Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розви-

неної особистості : III міжн. науково-практичної онлайн-конференції (Слов'янськ, Україна, 24–25 березня 2016 р.) : збірник статей в 2 т. / за ред. В. М. Пристинського, О. І. Федорова. – Слов'янськ : ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», 2016. – Т. 2. – С. 196–200.

6. *Потапова, А. Є.* Особливості фізичного виховання дітей з обмеженими можливостями / А. Є. Потапова, О. В. Донець / Фізична реабілітація та здоров'язбережувальні технології: реалії і перспективи : II Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції, (Полтава, 24 листопада 2016 р.) : матеріали конференції. – Полтава : ПолтНТУ ім. Юрія Кондратюка, 2016. – С. 182–184.

7. Розумово відсталі діти [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.studfiles.ru/preview/5187565/page:6/>

8. *Чайко, Н. А.* Адаптивная физическая культура в воспитании координации движений у детей с легкой степенью умственной отсталости / Н. А. Чайко / Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості : III міжн. науково-практичної онлайн-конференції (Слов'янськ, Україна, 24–25 березня 2016 р.) : збірник статей в 2 т. / за ред. В. М. Пристинського, О. І. Федорова. – Слов'янськ : ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», 2016. – Т. 2. – С. 275–278.

9. *Чернявська, О.* Особливості фізичного розвитку і рухових здібностей дітей з розумовими вадами [Електронний ресурс] / Олена Чернявська. – Режим доступу: http://www.nbu.gov.ua/old_jrn/soc_gum/fvs/2008_3/1/Cherniavska.pdf

10. Фізична культура для дітей з розумовими вадами (програма) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://da.coolreferat.com.ua/nuda/fizichne-vihovannya-ye-skladovoyu-chastinoyu-vsiyeyi-sistemi-n/main.html>

References

1. *Honcharenko, H. M.* Justification pilot study of cognitive activity characteristics of mentally retarded students in physics lessons / H. M. Honcharenko / Pedagogy and modern aspects of physical education : II Mizhnar. nauk.-prakt. konf., (21–22 kvitnya 2016 roku) : zb. nauk. prats' / za zah. red. Yu. O. Dolynnoho. – Kramators'k : DDMA, 2016. – P. 350–259.

2. *Humenyuk, V. O.* School health technology as a condition for creating a culture of health of students of special boarding school / V. O. Humenyuk / Physical rehabilitation and School health Technology: Realities and Prospects : II Vseukrayins'koyi naukovopraktychnoyi internet-konferentsiyi, (Poltava, 24 lystopada 2016 r.) : materialy konferentsiyi. – Poltava : PoltNTU im. Yuriya Kondratyuka, 2016. – P. 86–88.

3. *Dolynnyu, Yu. O.* Essence rehabilitation of children with disabilities / Yu. O. Dolynnyu / Pedagogy and modern aspects of physical education: zbirnyk naukovykh prats' I Mizhnarodnoyi naukovopraktychnoyi konferentsiyi (16–17 kvitnya 2015 roku) / za zah. red. Yu. O. Dolynnoho. – Kramators'k : DDMA, 2015. – Т. 1. – S. 208–213.

4. *Ozymok, E. V.* The Socialization and proforyentatsyya uchaschyhsya with intellectual insufficiency [Elektronnyy resurs] / E. V. Ozymok. – Rezhym dostupu: http://ypok.pф/library/«sotcializatciya_i_proforientatciya_uchashihsya_s_intellek_063244.html

5. *Pokonova, T. L.* The program adaptive of physical education the shallow motility in students with mental backward / T. L. Pokonova / The interaction of spiritual and physical education in the formation of harmoniously developed personality : III mizhn. naukovo-praktychnoyi onlayn-konferentsiyi (Slov«yans'k, Ukrayina, 24-25 bereznaya 2016 r.) : zbirnyk statey v 2 t. / za red. V.M. Prystyns'koho, O.I. Fedorova. – Slov«yans'k : DVNZ «Donbas'kyy derzhavnyy pedahohichnyy universytet», 2016. – T. 2. – P. 196–200.

6. *Potapova, A. Ye.* Features of physical education of children with disabilities / A. Ye. Potapova, O. V. Donets' / Physical rehabilitation and School health Technology: Realities and Prospects : II Vseukrayins'koyi naukovo-praktychnoyi internet-konferentsiyi, (Poltava, 24 lystopada 2016 r.) : materialy konferentsiyi. – Poltava : PoltNTU im. Yuriya Kondratyuka, 2016. – P. 182–184.

7. Mentally retarded children [Elektronnyy resurs]. – Rezhym dostupu <http://www.studfiles.ru/preview/5187565/page:6/>

8. *Chayko, N. A.* Adaptive physical training in the education of motor coordination in children with mild mental retardation / N. A. Chayko / The interaction of spiritual and physical education in the formation of harmoniously developed personality : III mizhn. naukovo-praktychnoyi onlayn-konferentsiyi (Slov«yans'k, Ukrayina, 24-25 bereznaya 2016 r.) : zbirnyk statey v 2 t. / za red. V. M. Prystyns'koho, O. I. Fedorova. – Slov«yans'k : DVNZ «Donbas'kyy derzhavnyy pedahohichnyy universytet», 2016. – T. 2. – P. 275–278.

9. *Chernyavs'ka, O.* Features of physical development and motor skills of children with mental disabilities [Elektronnyy resurs] / Olena Chernyavs'ka. – Rezhym dostupu:

http://www.nbu.gov.ua/old_jrn/soc_gum/fvs/2008_3/1/Cherniavska.pdf

10. Physical education for children with mental disabilities (program) [Elektronnyy resurs] / Olena Chernyavs'ka. – Rezhym dostupu : <http://da.coolreferat.com.ua/nuda/fizichne-vihovannya-ye-skladovoyu-chastinoyu-vsiyeyi-sistemi-n/main.html>.

В. Л. Мудрян, В. В. Исai

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

**НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ЛИЦ
С ОГРАНИЧЕНИЯМИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

В. Л. Мудрян, В. В. Исai

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

**ДЕЯКІ АСПЕКТИ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСІБ
З ОБМЕЖЕННЯМИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ**

V. L. Mudryan, V. V. Isai

*Donbas'ka derzhavna mashinobudivna akademiya
(Kramators'k, Ukraina)*

**SOME ASPECTS OF SOCIAL ADAPTATION OF PERSONS WITH
LIMITATIONS OF VITAL FUNCTIONS**

Аннотация. В статье рассмотрены некоторые аспекты социальной адаптации лиц с ограничениями жизнедеятельности, их физического развития и условий для социализации.

Ключевые слова: реабилитация, ограничение в развитии, особые условия, самостоятельность, социум.

Анотація. У статті розглянуті деякі аспекти соціальної адаптації осіб з обмеженнями життєдіяльності, їх фізичного розвитку та умов для соціалізації.

Ключові слова: реабілітація, обмеження у розвитку, особливі умови, самостійність, соціум.

Summary. The article discussed all aspects of the social adaptation of persons with disabilities, their physical development and conditions for socialization.

Keywords: rehabilitation, limit the development of the special conditions, independence, society.

Введение. Самое главное в социальной адаптации лиц с ограничениями жизнедеятельности – это то, что они должны чувствовать себя самостоятельными. Для этого, в свою очередь, надо предоставить специальные условия.

Так как на данный момент в нашей стране идут военные действия, множество людей становятся инвалидами, что приводит не только к физическим страданиям, но и психическим расстройствам. Технологии дошли до того определенного пика развития, что позволяют создавать новейшие многофункциональные оборудования и протезы. Они позволяют людям чувствовать себя более уверенно и практически не доставляют дискомфорт. Оборудования и

тренажеры позволяют держать тело в форме и приводить его в порядок после травм. У людей, переживших множество повреждений и операций, есть возможность почувствовать себя такими как раньше благодаря современным технологиям.

К сожалению, самореализовать себя и раскрыть свой потенциал помогают лишь общественные организации инвалидов, да и то их на данный момент слишком мало и они обладают скудным бюджетом, преимущественно полученным на благотворительной основе. Именно отсутствие финансирования и поддержки со стороны государства тормозит быструю социальную адаптацию. Поэтому необходимо разработать государственную программу реабилитации и адаптации, которая учтет все потребности инвалидов, а именно потребность:

- в самореализации;
- в материальной поддержке;
- в трудоустройстве;
- в передвижении;
- в общении;
- в комфортных бытовых условиях;
- в восстановлении нарушенных способностей;
- в социально-психологической адаптации;
- в возможности получения знания;
- в свободном доступе к культурным, социально-бытовым и другим объектам.

Актуальность темы исследования обусловлена следующими объективными причинами:

- во-первых, обострились проблемы инвалидизации населения. По данным Министерства статистики страны, у нас проживают два миллиона двести тысяч инвалидов;
- во-вторых, проблема актуализируется стремительным ростом молодых инвалидов. За последние 4 года количество молодых людей с ограниченными возможностями в Украине увеличилось примерно на 127,8 %;
- в-третьих, уровень социальной обеспеченности абсолютно всех категорий инвалидов в настоящее время недостаточно высок, несмотря на то, что государство уже сделало немало в этом направлении, и в целом социальное обеспечение инвалидов улучшилось;
- в четвертых, детям-инвалидам и молодым инвалидам сложнее, чем здоровым людям адаптироваться в жизни. Сложность проявляется в том, что у человека из-за нарушений здоровья возникают барьеры, лишаящие его полноценного существования в обществе, приводящие к ухудшению качества его жизни. Отсутствие достаточно интенсивных социальных контактов может привести к необратимому угасанию интеллектуальных способностей таких лиц, а отсутствие доступной психологической, правовой и информационной

помощи – к утрате или неиспользованию ими тех возможностей интеграции в общество, которыми они, очень часто не осознавая того, располагают.

Цель исследования. На основе литературных источников рассмотреть теоретические аспекты социальной адаптации лиц с ограничениями жизнедеятельности, их физического развития и условий для социализации.

Задание исследования. Обобщение данных литературных источников, которое касается вопроса социальной адаптации лиц с ограничениями жизнедеятельности, их физического развития и условий для социализации.

Результаты исследования и их обсуждение. Чтобы лучше разобраться в вопросе о социальной адаптации людей с ограничениями жизнедеятельности важно разобраться в том, кто такие инвалиды, в типах дефектов, лежащих в основе ограничения жизнедеятельности, в степенях выраженности функциональных расстройств, в способностях инвалида к самообслуживанию, в состояниях мобильности.

Инвалидность - это социальное явление, избежать которого не может ни одно общество в мире. Вместе с тем, численность инвалидов ежегодно увеличивается в среднем на 10%. По оценкам экспертов ООН, инвалиды составляют в среднем 10% населения, и примерно 25% населения страдает хроническими заболеваниями.

Типы дефектов, лежащих в основе ограничения жизнедеятельности:

- нарушение опорно-двигательного аппарата;
- патология зрения;
- патология слуха;
- интеллектуальный дефект.

По степени выраженности функциональные расстройства подразделяют на:

- умеренно выраженные;
- выраженные;
- значительно выраженные.

При определении способности инвалида к самообслуживанию возможны следующие градации:

- обслуживает себя полностью;
- обслуживает себя частично;
- не может себя обслужить.

При характеристике состояния мобильности инвалида возможны три градации:

- способность к самостоятельному передвижению;
- вынужден пользоваться для передвижения вспомогательными приспособлениями;
- не способен к самостоятельному передвижению.

Способности инвалида к сбору и обработке информации позволяет выделить три градации:

- человек способен к сбору и обработке информации;
- человек способен к сбору информации при отсутствии способности к ее обработке;
- человек не способен к сбору и обработке информации.

В группе лиц с нарушениями зрения при умеренно выраженной степени функциональных расстройств человек пользуется очками. При выраженной – ориентирующей тростью. При значительной выраженности функциональных расстройств (полная слепота) – ориентирующей тростью и сопровождающим лицом либо собакой-поводырем.

В группе лиц с патологией слуха при умеренно выраженной степени функциональных расстройств человек пользуется усилителями звука. При выраженной и при значительной выраженности – компенсирует утрату слуха зрительной информацией (световой, цветовой, печатной). Для обеспечения доступа к транспорту слабослышащему человеку, пользующемуся слуховым аппаратом, требуются такие специальные приспособления, как усилители звука в салоне, для обеспечения дорожной информацией.

В группе лиц с интеллектуальным дефектом, при умеренно выраженной его степени, доступ к пользованию транспортными средствами обеспечивается сформированными в процессе обучения навыками – значениями маршрута, названиями остановок пункта следования. Для лиц с выраженной и значительно выраженной степенью интеллектуального дефекта доступ к транспортным средствам возможен лишь с помощью сопровождения.

Инвалидам сегодня нужна не жалость, а нормальные условия для полноценной жизни, развития и самореализации. В мире порядка 650 миллионов инвалидов. Все они получают государственную поддержку. Это и различные выплаты, и медицинское обслуживание, и льготные лекарства, и проезд в общественном транспорте. В силу ущербности здоровья они не могут вести полноценный образ жизни из-за существующих в обществе социальных и физических барьеров, препятствующих их полноценному участию в общественной жизни. Важная задача общества состоит в выявлении и устранении барьеров, препятствующих полноценной жизнедеятельности инвалидов.

Наличие тяжелого физического дефекта формирует у человека определенное отношение к своему заболеванию, что существенно сказывается на социальной активности. Круг интересов инвалида столь же широк, как у здоровых людей. Можно предположить даже, что он более широк, чем у здорового населения, что объясняется психологически – попыткой компенсировать свой дефект, сделать свою среду обитания более разнообразной.

Среда обитания инвалида на уровне макросреды включает городскую инфраструктуру с возможностью досягаемости наиболее нужных объектов быта, культуры, здравоохранения, социального обслуживания и др. Имеется в виду такое расположение объектов, которое позволяет инвалиду достичь их беспрепятственно, самостоятельно. Решение этого вопроса связано с рациона-

льной планировкой микрорайона, который должен иметь бестранспортные зоны, зоны безопасного перемещения инвалидов, приближение торговых предприятий, учреждений здравоохранения и других объектов к местам наиболее массового заселения лицами, имеющими различные дефекты.

На этом пути встречаются непреодолимые препятствия, которые заставляют инвалидов ограничить свою жизнедеятельность. Устранение градостроительных барьеров для инвалидов с патологией опорно-двигательного аппарата создает условия для облегчения их передвижения. Эти условия включают оборудование пешеходных путей, их покрытий, установку пандусов и специальных лестниц, выделение мест для личных автотранспортных средств инвалидов.

Считается, что в местах пересечения пешеходных путей с проезжей частью улиц и дорог высота бортовых камней тротуара должна быть высотой не менее 2,5 см и не превышать 4 см. Не допускается в местах переходов применение бортовых камней со скошенной верхней гранью или съездов, сужающих ширину проезжей части. Опасные для инвалидов участки и пространства огораживаются бортовым камнем высотой не менее 5 см.

Поверхности покрытий пешеходных путей и полов помещений в зданиях и сооружениях, которыми пользуются инвалиды, должны быть твердыми, прочными и не допускать скольжения. Ковровое покрытие должно быть прочным и не допускать скольжения. Ковровое покрытие должно быть прочным и не допускать скольжения. Ковровое покрытие должно быть прочным и не допускать скольжения. Толщина покрытия из ворсового ковра не должна превышать 1,3 см с учетом высоты ворса.

Устройство, предупреждающее об опасности слабовидящих, может представлять собой ребристую поверхность шириной 6-100 см и высотой 3-4 см. Ступени лестниц на путях движения инвалидов делаются глухими, ровными, без выступов и с шероховатой поверхностью.

На путях движения пешеходов, в общественных местах, на дорогах, улицах и площадках, особенно на перекрестках, в парках, на станциях и остановках общественного транспорта устанавливаются информационные указатели, предупреждающие инвалидов о строительных барьерах, а при необходимости – и об имеющихся опасностях. Визуальная информация располагается на контрастном фоне, но высоте не менее 1,5 м и не более 4,5 м от уровня пола или поверхности пешеходного пути. В общественных местах массового посещения и скопления людей предусматривается возможность дублирования визуальной и звуковой информации.

В местах перепада уровней, где невозможно устройство пандуса, следует предусматривать установку лифтов или специальных подъемников, приспособленных для самостоятельного пользования инвалидами на креслах-колясках. Кабины лифтов, предназначенных для транспортировки инвалидов, должны быть обеспечены экстренной аварийной двусторонней связью с диспетчерским пунктом. Кнопки вызова и управления его движением должны находиться на высоте от пола не более 1,2 м. Расположенный в кабине лифта аппарат двусторонней связи должен снабжаться устройством для усиления

звука, а при необходимости – и устройством для получения визуальной информации.

На располагаемых в пределах территории жилых районов открытых стоянках автомобилей, а также около учреждений культурно-бытового обслуживания населения, предприятий торговли и отдыха, спортивных зданий и сооружений, мест приложения труда следует выделять места для личных автотранспортных средств инвалидов. Площадки для остановки специализированных средств общественного транспорта, перевозящих инвалидов, следует предусматривать на расстоянии не более 100 м от входов в общественные здания и не более 300 м от жилых зданий, в которых проживают инвалиды.

Анализ технологий пользования транспортом показал, что она имеет ряд ключевых позиций, отражающих ее специфику:

- конструктивные элементы транспортных средств;
- приспособления, обеспечивающие процесс «посадки-высадки»;
- специальное оборудование безопасности пассажиров-инвалидов;
- информационно – коммуникативная система;
- система обеспечения жизнедеятельности пассажиров-инвалидов;
- специальная система средств индивидуального пользования.

На основании Закона Украины «Об основах социальной защиты инвалидов в Украине» лица с инвалидностью могут иметь следующие льготы:

- жилые помещения, занимаемые лицами с инвалидностью или семьями, в состав которых они входят, подъезды, лестничные площадки домов, в которых живут люди с инвалидностью, должны быть оборудованы специальными средствами и приспособлениями в соответствии с индивидуальной программой реабилитации, а также телефонной связью;

- оснащение указанных жилых помещений осуществляется органами местного самоуправления, предприятиями, учреждениями и организациями, в ведении которых находится жилой фонд;

- оснащение индивидуальных жилых домов, в которых проживают люди с инвалидностью, осуществляется предприятиями, учреждениями и организациями, по вине которых настала инвалидность, а в иных случаях – соответствующими органами местного самоуправления. В случае несоответствия жилья требованиям, определенным в заключении медико-социальной экспертизы, и невозможности его приспособления к потребностям человека с инвалидностью, может быть произведена замена жилой площади;

- органы местного самоуправления обеспечивают выделение земельных участков лицам, имеющим инвалидность в связи с заболеваниями опорно-двигательного аппарата под строительство гаражей для автомобилей с ручным управлением вблизи места их проживания;

(Закон Украины «Об основах социальной защищенности инвалидов в Украине», статья 30).

- местные органы государственной власти обязаны обеспечивать людям с инвалидностью необходимые условия для их свободного доступа и пользования культурно-зрелищными учреждениями и спортивными сооружениями, для занятий физкультурой и спортом, а также обеспечивать предоставление специального спортивного инвентаря;

- люди с инвалидностью пользуются перечисленными услугами бесплатно или на льготных условиях в соответствии с решениями органов местного самоуправления при участии общественных организаций инвалидов;

(Закон Украины «Об основах социальной защищенности инвалидов в Украине», статья 34).

- инвалиды обеспечиваются средствами общения, которые облегчают их взаимодействие между собой и с другими категориями населения. Порядок и условия такого обеспечения предусматриваются местными органами исполнительной власти, органами местного самоуправления при участии общественных организаций инвалидов;

- инвалиды первой и второй групп имеют право на внеочередное и льготное установление квартирных телефонов за счет средств Фонда социальной защиты инвалидов. Порядок и условия установления телефонов инвалидам определяются Кабинетом Министров Украины с учетом предложений всеукраинских общественных организаций инвалидов. Инвалидам первой, второй групп, а также семьям, в составе которых есть два или более инвалида, оплата услуг электросвязи за местные телефонные разговоры по квартирным телефонам из расчета почасовой (поминутной, посекундной) их продолжительности устанавливается только по их согласию;

- инвалидам первой, второй групп по зрению предоставляется право безвозмездного пользования радиотрансляционной точкой;

(Закон Украины «Об основах социальной защиты инвалидов в Украине», статья 35).

- инвалидам и детям-инвалидам предоставляются безвозмездно или на льготных условиях услуги по социально-бытовому и медицинскому обслуживанию, технические и прочие средства реабилитации (средства для передвижения, протезные изделия, сурдотехнические средства, мобильные телефоны для письменного общения и т. п.), изделия медицинского назначения (индивидуальные устройства, протезы глаз, зубов, челюстей, очки, слуховые и голосообразовательные аппараты, эндопротезы, сечо та калоприемники и т. п.) на основании индивидуальной программы реабилитации, автомобили – при наличии соответствующего медицинского заключения;

- инвалиды, которые получают пенсию, не превышающую минимального размера по законодательству, или государственную социальную помощь, предназначенную вместо пенсии, а также дети-инвалиды имеют право на безвозмездное приобретение лечебных средств по рецептам врачей в случае амбулаторного лечения;

- инвалиды первой и второй групп имеют право при амбулаторном лечении на приобретение лечебных средств по рецептам врачей с оплатой 50 процентов их стоимости;

- инвалиды и дети-инвалиды при наличии медицинских показаний имеют право на безвозмездное обеспечение санаторно-курортными путевками;

- порядок и условия обеспечения инвалидов и детей-инвалидов врачами, техническими и другими средствами реабилитации, изделиями медицинского назначения, санаторно-курортными путевками, автомобилями, а также перечни технических и других средств реабилитации и изделий медицинского назначения определяет Кабинет Министров Украины;

- После смерти инвалида, ребенка-инвалида автомобиль, выданный безвозмездно или на льготных условиях, в том числе признанный гуманитарной помощью, по желанию членов его семьи может быть передан в их собственность в порядке, определенном Кабинетом Министров Украины. Технические и прочие средства реабилитации могут быть оставлены в собственности членов семьи умершего инвалида, ребенка-инвалида в порядке, определенном Кабинетом Министров Украины;

(Закон Украины «Об основах социальной защиты инвалидов в Украине», статья 38).

- транспортное обслуживание инвалидов осуществляется на льготных условиях;

- инвалиды, дети-инвалиды и лица, которые сопровождают инвалидов первой группы или детей-инвалидов (не более одного сопровождающего), имеют право на безвозмездный проезд в пассажирском городском транспорте (кроме метрополитена и такси), а также всеми видами пригородного транспорта. Дети-инвалиды и инвалиды первой, второй групп по зрению и с поражением опорно-двигательного аппарата, а также лица, которые сопровождают инвалидов первой группы или детей-инвалидов указанных категорий (не более одного сопровождающего), имеют право на безвозмездный проезд также и в метро;

- инвалиды, дети-инвалиды и лица, которые сопровождают инвалидов первой группы или детей-инвалидов (не более одного лица, которое сопровождает инвалида или ребенка-инвалида), имеют право на 50-процентную скидку стоимости проезда на внутренних линиях (маршрутах) воздушного, железнодорожного, речного и автомобильного транспорта в период с 1 октября по 15 мая;

- льготную перевозку инвалидов осуществляют все предприятия транспорта независимо от формы собственности и подчинение в соответствии с Законом Украины «О транспорте»;

- категории инвалидов и детей-инвалидов, а также порядок их транспортного обслуживания на льготных условиях определяет Кабинет Министров Украины;

- льготный проезд предоставляется при условии, если среднемесячный совокупный доход семьи из расчета на одного человека за предшествующие шесть месяцев не превышал величины дохода, который дает право на налоговую социальную льготу, увеличенную на коэффициент 1,1 в порядке, определенном Кабинетом Министров Украины;

(Закон Украины «Об основах социальной защиты инвалидов в Украине», статья 38-1).

- льготы, сохраняются за инвалидами и детьми-инвалидами независимо от вида выплачиваемой пенсии или помощи, предназначенной вместо пенсии. В случаях, если другими нормативно-правовыми актами предусмотрены нормы, которые повышают установленный этим Законом уровень социальной защиты инвалидов, применяются положение тех нормативно-правовых актов, которые определяют наибольший уровень социальной защиты инвалидов;

- если инвалид имеет право на одну и ту же льготу по Закону «Об основах социальной защиты инвалидов в Украине» и одновременно по другому нормативно-правовому акту, льгота ему предоставляется лишь по одному из них по его выбору (независимо от основания установления льготы).

(Закон Украины «Об основах социальной защиты инвалидов в Украине», статья 38-2).

Выводы. Инвалидность как социальное явление становится проблемой не одного человека, и даже не части населения, а всего общества в целом. Специфика работы с молодыми инвалидами должна строиться на учете того факта, что они значительно труднее адаптируются к негативным социальным изменениям, обладая пониженной способностью к самозащите, в силу чего они оказались самой малообеспеченной частью населения. Экономическая нестабильность в Украине усугубила положение молодых инвалидов. Для большинства из них для того, чтобы включиться в активную жизнь общества, приходится преодолевать множество физических и психологических барьеров, сталкиваться с той или иной формой дискриминации. «Доступный» транспорт не доступен для них либо из-за его отсутствия, либо из-за дороговизны, поэтому для многих молодых людей, испытывающих трудности при передвижении, часто просто трудно или невозможно выйти из дома. Молодые инвалиды сталкиваются с барьерами, стоящими перед возможностью получить образование и работу, дискриминация, которая существует в обществе по отношению к инвалидам, а особенно – молодым людям с инвалидностью, отчетливо прослеживается по всем характеристикам.

Литература

1. Законодательство и официальные документы.
2. *Абакулова, Е. В.* Им открыли окно в мир / Абакулова Е.В. // Социальная работа. – 2007. – № 4.
3. *Андреева, Н.* Инновационные программы реабилитации инвалидов / Андреева Н. // Социальная работа. – 2007. – № 2.

4. Баранова, Т. В. Реабилитация молодых инвалидов / Баранова Т. В., Шевченко Е. А., Храмченко Е. Н. // Социальная работа. – 2009.
5. Панов, А. М. Повышение доступности и качества услуг социального обслуживания: современная ситуация и перспективы решения актуальных проблем / Панов А. М. // Отечественный журнал социальной работы. – 2007. – № 4.
6. Синявская, О. Социальная интеграция молодых людей с инвалидностью: материалы семинара ООН / Синявская О., Васин С. – СПб., 2004.
7. Скок, Н. И. Инновационная деятельность учреждений социального обслуживания населения / Скок Н. И. // Социальная работа. – 2007. – № 5. – с. 191.
8. Горина, Т. И. Социально-трудовая адаптация инвалидов в современном обществе / Горина Т. И., Кефели В. Б. // Теория и практика общественного развития. – 2013. – № 2.
9. http://geolike.ru/page/gl_9562.htm

References

1. Zakonodatelstvo i ofitsialnyie dokumentyi
2. Abakulova, E. V. Im otkryili okno v mir// Sotsialnaya rabota. - 2007. - #4.
3. Andreeva, N. Innovatsionnyie programmyi reabilitatsii invalidov // Sotsialnaya rabota. – 2007. – № 2.
4. Baranova, T. V., Shevchenko E. A., Hramchenko E.N. Reabilitatsiya molodyih invalidov // Sotsialnaya rabota. – 2009.
5. Panov, A. M. Povyishenie dostupnosti i kachestva uslug sotsialnogo obsluzhivaniya: sovremennaya situatsiya i perspektivyi resheniya aktualnyih problem // Otechestvennyiy zhurnal sotsialnoy raboty. – 2007. – № 4.
6. Sinyavskaya, O., Vasin S. Sotsialnaya integratsiya molodyih lyudey s invalidnostyu: materialyi seminara OON – SPb., 2004.
7. Skok, N. I. Innovatsionnaya deyatelnost uchrezhdeniy sotsialnogo obsluzhivaniya naseleniya// Sotsialnaya rabota. – 2007. – № 5. – S. 191.
8. Gorina, T. I., Kefeli V. B. Sotsialno-trudovaya adaptatsiya invalidov v sovremennom obschestve // Teoriya i praktika obschestvennogo razvitiya. – 2013. – № 2.
9. http://geolike.ru/page/gl_9562.htm

З. А. Мовкебаева

*Казахский национальный педагогический университет имени Абая
(г. Алматы, Казахстан)*

**ВЗАИМООТНОШЕНИЯ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ С РОВЕСНИКАМИ,
ИМЕЮЩИМИ ОГРАНИЧЕННЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ**

З. А. Мовкебаева

*Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті
(Алматы қ., Қазақстан)*

**ДЕНЕ МҮМКІНДІГІ ШЕКТЕУЛІЛІГІ БАР ҚҰРДАСТАРЫМЕН
БОЛАШАҚ ПЕДАГОГТАРДЫҢ ӨЗАРА ҚАРЫМ-ҚАТЫНАСЫ**

Z. A. Movkebayeva

*Abai Kazakh National Pedagogical University
(Almaty, Kazakhstan)*

**THE RELATIONSHIP OF FUTURE TEACHERS WITH THEIR
PEERS WITH MOBILITY PROBLEMS**

Аннотация. В статье рассмотрены проблемы взаимоотношений будущих педагогов со своими сверстниками с ограниченными физическими возможностями. Описываются суждения студентов педагогических вузов о важности инклюзивного образования в высших учебных заведениях, о необходимых условиях для эффективного совместного обучения со студентами-инвалидами, о предпочитаемых и возможных типах взаимоотношений с ними. По мнению автора наиболее важным показателем успеха межличностных отношений здоровых студентов с людьми с ограниченными возможностями является наличие у них предыдущего опыта совместного обучения с людьми с ограниченными физическими возможностями, результатом которого становятся уважительные и равноправные отношения и желание сотрудничать.

В процессе экспериментального исследования было выявлено, что для студентов, которые не имеют опыта совместного обучения с инвалидами, преимущественно характерно жалостливое и сострадательное к ним отношение.

Ключевые слова: инвалиды, ограниченные возможности, инклюзивное образование, высшее образование, толерантность, межличностные отношения.

Аңдатпа. Мақалада болашақ педагогтардың дамуында мүмкіндігі шектеулі құрдастарымен өзара қарым-қатынас мәселелері қарастырылған. Педагогикалық жоғары оқу орны студенттерінің жоғары оқу орындарындағы инклюзивті білім берудің маңыздылығы туралы, мүгедек-студенттермен бірлесе білім алудың тиімділігі үшін қажетті жағдайлар туралы, олармен өзара қарым-қатынаста мүмкін болатын типтер және артықшылықтар туралы пайымдаулары сипатталады. Автор пікірі бойынша қалыпты студенттердің дамуында мүмкіндігі шектеулі адамдармен өзара тұлғалық қарым-қатынасының табыстылығының неғұрлым маңызды көрсеткіші, нәтижесі сенімді және тең

құқықты қарым-қатынас пен бірлесе қызмет етуге ықылас болатын, дене мүмкіндіктері шектеулі адамдармен бірлесе білім алудың алдағы тәжірибесі болып табылады.

Эксперименталды зерттеу үрдісінде мүгедектермен бірлесе оқудың тәжірибесі жоқ студенттер үшін жан ашарлық және оларға деген аяушылық қарым-қатынасы тән екені анықталды.

Түйін сөздер: мүгедектер, мүмкіндігі шектеулік, инклюзивті білім беру, жоғары білім беру, толеранттылық, өзара тұлғалық қарым-қатынас.

Summary. In article the covered the problem of the relationship of future teachers with their peers with disabilities. Describes the judgment of students of pedagogical universities on the importance of inclusive education in higher educational institutions, on the necessary conditions for effective collaborative learning with students with disabilities, about preferred and possible types of relations with them. According to the author the most important indicator of success of interpersonal relationships healthy students with people with disabilities is that they have previous experience of collaborative learning with people with physical disabilities, which become a respectful and equal relationship and willingness to cooperate.

In the process of experimental research revealed that for students who have no experience shared learning with people with disabilities, mainly characterized by compassionate and compassionate attitude towards them.

Keywords: disabled, disabilities, inclusive education, higher education, tolerance, interpersonal relationships.

Постановка проблемы. Максимальному развитию потенциальных способностей у лиц с инвалидностью, дальнейшему успешному трудоустройству, наиболее полной самореализации в качестве полноценных представителей современного общества в значительной степени способствует обеспечение им возможности получения качественного высшего профессионального образования.

Важным социальным фактором в этом случае выступает правильная организация коммуникации студентов с инвалидностью со своими здоровыми сверстниками в процессе совместного обучения в высших учебных заведениях. Значимость такого взаимодействия неоспорима, поскольку в процессе общения с другими людьми студенты с психофизическими проблемами обогащают свой социальный и коммуникативный опыт.

Анализ последних исследований и публикаций, в которых начато решение данной проблемы. Как показал теоретический анализ психолого-педагогической литературы по данной проблеме, общение с людьми с инвалидностью представляет в первую очередь взаимодействие, которое осуществляется между активно взаимодействующими участниками, то есть каждый участник общения выступает как субъект.

В современных психолого-педагогических исследованиях убедительно доказывается, что получение инвалидами высшего образования реализуется в специфической социокультурной среде вуза, которая формируется установка-

ми трех групп участников: студенческой средой, преподавателями и администрацией высших учебных заведений. Для каждой из указанных групп характерно специфическое восприятие студентов-инвалидов и наличие собственных представлений об особенностях их обучения. При этом отношения в студенческом коллективе представляют собой наиболее важное контекстуальное условие интеграции студента с ограниченными возможностями развития в социальную среду высшего учебного заведения.

В настоящее время в психолого-педагогических исследованиях широко рассматриваются вопросы, касающиеся изучения психологических механизмов возникновения трудностей и барьеров общения у студентов с нарушениями зрения, слуха и опорно-двигательного аппарата (В. З. Кантор, И. Н. Зарубина, В. В. Мурашко, Г. В. Никулина, О. А. Козырева, Ю. И. Кочетков, В. З. Денискина, Т. М. Гребенюк, С. И. Кондратьева, У. А. Сафонова и др.). Решение данной проблемы исследователи связывают с необходимостью психолого-педагогического сопровождения студентов-инвалидов в вузе.

Цель исследования. Целью проведенного исследования явилось определение характера взаимоотношений студентов педагогических университетов к совместному обучению со сверстниками-инвалидами.

Задачи исследования. Для достижения цели данного исследования были поставлены следующие задачи:

- определить значение межличностных отношений и общения в реализации инклюзивного образования в вузах;
- выявить степень готовности будущих педагогов к установлению равноправных межличностных отношений со сверстниками с психофизическими проблемами.

Изложение основного материала исследования. Современные исследователи утверждают, что самыми распространенными из многочисленных трудностей у студентов с нарушениями психофизического развития являются барьеры коммуникативного характера. Указанные барьеры, в свою очередь, зачастую не дает возможности оперативно и продуктивно решать многие проблемы психологического, информационного и методического характера [1]. Трудности в межличностном общении с сокурсниками у студентов-инвалидов заключаются преимущественно в наличии у них представлений об отрицательном отношении к ним со стороны их здоровых сверстников, либо о непониманием их людьми, которые не имеют каких-либо нарушений [1].

Результаты многочисленных исследований свидетельствуют о том, что студенты, не имеющие отклонений в развитии, готовы оказывать кратковременную помощь сокурсникам, имеющим психофизические проблемы, но не стремятся к более длительному взаимодействию, избегают совместной деятельности с инвалидами, предпочитают не работать с ними в коллективе, избегают совместного проведения досуга, в малой степени готовы к совместной социально-бытовой деятельности [2].

Авторы указывают, что студенты в пределах высшего учебного заведения не отказывают в той или иной помощи и свободно общаются со студента-

ми-инвалидами, но избегают совместного отдыха или общения вне стен университета. По мнению Е. А. Ермаковой и Е. В. Хлыстовой данный факт обусловлен наличием у студентов с инвалидностью ограниченного опыта общения со здоровыми сверстниками (так как ранее они обучались в специальных школах-интернатах), а также разделением коллектива на «своих» и «чужих». Эта установка сформировалась еще в дошкольном возрасте из-за полученного негативного опыта при общении со здоровыми детьми, которые поддразнивали их или проявляли по отношению к ним издевательства, жестокость и др. [3]

Значительное количество исследований, посвященных данной проблеме, отмечает необходимость наличия у студентов с нарушенным развитием коммуникабельности как важного фактора, облегчающего их адаптацию в коллективе здоровых сверстников. Коммуникабельность является интегративным качеством, которое сплачивает отдельных индивидов в группу, а людям с инвалидностью помогает в нее войти [4]. Помимо этого, авторы отмечают, что для успешного вхождения в студенческую среду у студентов с нарушениями психофизического развития необходимо осознанное и адекватное отношение к собственному дефекту, а также осознание себя как дееспособной личности, как человека, способного вести полноценную жизнь, учебную и трудовую деятельность [5, 6].

Таким образом, важным контекстуальным условием интеграции инвалида в социальную среду вуза являются отношения в студенческом коллективе. При этом, позитивный результат интеграции проявляется в постепенном снижении напряженности в отношениях к инвалидам как к «другим», необычным, непохожим на «обычных» обучающихся вузов. Выявленные исследователями [5, 6] существенные различия у студентов в отношении к инвалидности обусловлены, как правило, позитивным влиянием интегрированного образования на восприятие студентами учащихся с инвалидностью.

В целях подтверждения указанного выше положения, нами было проведено специальное экспериментальное изучение, целью которого явилось изучение личного отношения будущих педагогов к совместному обучению с лицами с инвалидностью. Исследование проводилось в виде анкетирования и включало в себя блок вопросов, направленных на выявление отношения обучающихся педагогических вузов к совместному обучению с лицами с ограниченными возможностями.

В данном исследовании принимало участие 126 студентов – будущих педагогов, не имеющих опыта совместного обучения со сверстниками с инвалидностью, и 48 студентов, ранее обучающихся вместе с людьми с нарушениями психофизического развития.

По результатам опроса здоровых студентов определилось, что в случае наличия у студентов опыта совместного обучения с инвалидами, для них было характерно равноправное отношение к инвалидам, как к обычным студентам.

Для этих студентов в большей степени было свойственно желание сотрудничества и дружбы со сверстниками с инвалидностью, и в значительно меньшей мере – жалость и сочувствие. Для студентов, которые не имеют опыта совместного обучения с инвалидами, преимущественно было характерно

жалостливое и сострадательное к ним отношение. Студенты этой группы выражали готовность к совместному обучению в одном университете со студентами с ограниченными возможностями, но с сомнением относились к целесообразности обучения в одной группе с данными студентами. При этом, объясняя причины своего недостаточного желания обучаться в одной группе со студентами-инвалидами, они отмечают необходимость создания для инвалидов особых условий обучения, которые могут быть обеспечены только в специальных группах, а также наличие у студентов с ограниченными возможностями специфических личностных качеств, которые затрудняют совместное обучение и общение: закомплексованность, замкнутость, скрытность, неуверенность в себе, уныние, неспособность к самообслуживанию и др.

Выводы и перспективы дальнейших исследований. Проведенное экспериментальное исследование свидетельствует о наличии в студенческой среде, не имеющей опыт интегрированного обучения, определенной социальной дистанции между здоровыми студентами и их однокурсниками с инвалидностью в неформальных сферах жизнедеятельности. Соответственно, можно утверждать, что наличие опыта интегрированного обучения у оказывает позитивное влияние на восприятие ими своих сверстников с ограниченными возможностями развития и на их отношение к инвалидности в целом.

Таким образом, важной задачей в сфере высшего и послевузовского образования становится организация психолого-педагогической подготовки будущих педагогов к интегрированному обучению в целях формирования у них коммуникативных умений и продуктивного взаимодействия со своими сверстниками с ограниченными возможностями развития, основанного на принципах взаимного уважения, кооперации, терпимости и взаимопонимания.

Литература

1. *Никулина, Г. В.* Формирование коммуникативной культуры инвалидов по зрению в условиях вузовского образования: психолого-педагогический аспект / Никулина Г. В. // Проблемы высшего профессионального образования лиц с нарушением зрения : материалы научно-практической конференции. – Нижний Новгород : ЦСТПР «Камерата», 2000.
2. *Мурашко, В. В.* Социально-психологические факторы адаптации студентов с нарушениями зрения к условиям обучения в вузе : дисс. ... канд. психол. наук / Мурашко В. В. – Санкт-Петербург, 2007. – 199 с.
3. *Ермакова, Е. А.* Психолого-педагогическое сопровождение студентов с нарушением зрения, обучающихся в вузе (опыт инклюзивного обучения) / Ермакова Е. А., Хлыстова Е. В. // Инклюзивное образование: методология, практика, технологии. – PsyJournals.ru, 2011. – С. 197–198.
4. Специфика профессиональной ориентации детей и молодежи с нарушением зрения : сборник статей / сост. И. Н. Зарубина. – М. : Флинта, Наука, 2006. – 170 с.
5. *Кочетков, Ю. И.* О некоторых аспектах социальной адаптации незрячих студентов / Кочетков Ю. И. // Проблемы высшего профессионального

образования лиц с нарушением зрения. Материалы научно-практической конференции. – Нижний Новгород : ЦСТПР «Камерата», 2000.

6. *Романов, П. В.* Доступность высшего образования для инвалидов в фокусе социологических исследований / Романов П. В., Ярская-Смирнова Е. Р. – Саратов : Научная книга, 2006. – С. 80–105.

References

1. *Nikulin, G. V.* Formation of communicative culture of the visually impaired in the context of University education: psychological-pedagogical aspect // Problems of higher professional education of persons with visual impairment. Materials of scientific-practical conference. – Nizhny Novgorod: CSTP «Camerata», 2000.

2. *Murashko, V. V.* Socio-psychological factors of adaptation of students with visual impairments to the conditions of learning in higher school : diss. kand. psi. Sciences. – Saint-Petersburg, 2007. – 199 p.

3. *Ermakova, E. A., Khlystova E. V.* Psychological-pedagogical support students with visual impairment enrolled in the University (the experience of inclusive education) // Inclusive education: methodology, practice, technology. - PsyJournals.ru, 2011. – Pp. 197–198.

4. The specifics of professional orientation of children and young people with visual impairment. A collection of articles / comp. I. N. Zarubina. – M. : Flinta, Nauka, 2006. – 170 p.

5. *Kochetkov, Y. I.* On some aspects of social adaptation of blind students // Problems of higher professional education of persons with visual impairment. Materials of scientific-practical conference. – Nizhny Novgorod : CSTP «Camerata», 2000.

6. *Romanov P. V., Yarskaya-Smirnova E. R.* the Accessibility of higher education for persons with disabilities in the focus of sociological research. – Saratov : Scientific book, 2006. – P. 80–105.

А. А. Кабдырова

*Казахский Национальный педагогический
Университет имени Абая
(г. Алматы, Республика Казахстан)*

ПРИНЦИПЫ И ПРОБЛЕМЫ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

А. А. Кабдырова

*Абай атындғы Қазақ Ұлттық
педагогикалық университеті
(Алматы қ., Қазақстан Республикасы)*

ИНКЛЮЗИВТІ БІЛІМ БЕРУ ПРИНЦИПТЕРІ МЕН МӘСЕЛЕЛЕРІ

A. A. Kabdyrova

*Kazakh National Pedagogical
University named after Abai
(Almaty, The Republic of Kazakhstan)*

PRINCIPLES AND PROBLEMS OF INCLUSIVE EDUCATION

Аннотация. В связи с неуклонно увеличивающимся количеством детей с ограниченными возможностями здоровья встает проблема образования таких детей в нашей стране весьма актуальны. В настоящее время ведущим направлением в обучении и воспитании детей с ограниченными возможностями здоровья является инклюзивное образование. Модель инклюзивного образования предполагает создание для детей с особыми потребностями «безбарьерной среды» обучения, приспособление образовательной среды к их нуждам и оказание необходимой поддержки в процессе совместного обучения со здоровыми сверстниками.

Ключевые слова: инклюзивное образование, дети с ограниченными возможностями здоровья, интеграция, безбарьерная среда обучения.

Аңдатпа. Үздіксіз білім беру проблемасы біздің елімізде денсаулық мүмкіндіктері шектеулі балалардың санына байланысты өсіп келе жатқан орнынан тұрып мұндай балалар өте кұрады. Қазіргі уақытта инклюзивті білім беру денсаулық мүмкіндіктері шектеулі балаларды оқыту мен тәрбиелеуде жетекші бағыт болып табылады. Инклюзивті білім берудің ерекше мұқтаждықтары бар балаларға арналған оқыту, оларға білім беру ортасын кұру үлгісі «кедергісіз ортаны» мұқтаждарына қажетті қолдау көрсетуді көздейді кұрылғы бірлескен оқыту процесінде сау бастап көп.

Кілттік сөздер: инклюзивті білім беру, денсаулық мүмкіндіктері шектеулі балалар, интеграция, кедергісіз оқыту ортасы.

Summary. Due to steadily increasing number of children with limited opportunities of health there is a problem of education of such children in our country are very urgent. Now the conducting direction in training and education of children

with limited opportunities of health is inclusive education. The model of inclusive education assumes creation for children with special needs of «the barrier-free environment» of training, adaptation of the educational environment to their needs and rendering necessary support in process of coeducation with healthy peers.

Keywords: inclusive education, children with limited opportunities of health, integration, the barrier-free environment of training.

Постановка проблемы. В период демократизации системы образования Республики Казахстан, утверждения гуманистических подходов к воспитанию, развитию и обучению подрастающего поколения особую актуальность приобретает проблема создания оптимальных условий для развития, самообразования, профессионального самоопределения всех детей, в том числе детей из уязвимых групп: детей, проживающих в сельской и отдаленной местности, детей из этнических и языковых меньшинств, детей, затронутых ВИЧ и СПИДом, детей-мигрантов, а также детей с ограниченными возможностями развития и детей, сталкивающихся с различного рода трудностями в обучении.

Введение в человеческое сообщество детей с особыми потребностями является основной задачей всей системы образования. Образовательная интеграция, являясь частью интеграции социальной, рассматривается как процесс воспитания и обучения особых детей совместно с обычными. В данной ситуации от системы образования требуется, с одной стороны, формирование высококвалифицированной, конкурентоспособной и творческой личности, а, с другой, – толерантной, сопереживающей, коммуникабельной, способной самостоятельно мыслить и анализировать.

Изложение основного материала исследования. Интеграция детей с особыми потребностями в общеобразовательные учреждения – это закономерный этап развития системы образования в любой стране мира, процесс, в который вовлечены все высокоразвитые страны, в том числе и Казахстан. В настоящее время ведущим направлением в обучении и воспитании детей с ограниченными возможностями здоровья является инклюзивное образование. Модель инклюзивного образования предполагает создание для детей с особыми потребностями безбарьерной среды обучения, приспособление образовательной среды к их нуждам и оказание необходимой поддержки в процессе совместного обучения со здоровыми сверстниками.

Инклюзивное (франц. Inclusive – включающий в себя, от лат. Include – заключаю) или включенное образование – термин, используемый для описания процесса обучения детей с ограниченными возможностями здоровья в общеобразовательных (массовых) школах. Понятие «включающее образование» представляет собой такую форму обучения, при которой учащиеся с особыми потребностями:

- а) посещают те же школы, что их братья, сестры и соседи;
- б) находятся в классах вместе с детьми одного с ними возраста;
- в) имеют индивидуальные, соответствующие их потребностям и возможностям учебные цели;
- г) обеспечиваются необходимой поддержкой.

Целью инклюзивного образования является определение стратегии и условий реализации инклюзивного образования для обеспечения равных прав детей с особыми образовательными потребностями.

Задачи инклюзивного образования состоят в том, чтобы включить всех детей в школьную систему и обеспечить их равноправие, а так же в организации условий, благоприятных для профилактики или преодоления «вторичных» дефектов, уже возникших вследствие инвалидности, для реализации личностного и интеллектуального потенциала, эмоционального, коммуникативного, физического развития этих детей.

Выделяют восемь принципов инклюзивного образования:

1. Ценность человека не зависит от его способностей и достижений.
2. Каждый человек способен чувствовать и думать.
3. Каждый человек имеет право на общение и на то, чтобы быть услышанным.
4. Все люди нуждаются друг в друге.
5. Подлинное образование может осуществляться только в контексте реальных взаимоотношений.
6. Все люди нуждаются в поддержке и дружбе ровесников.
7. Для всех обучающихся достижение прогресса скорее может быть в том, что они могут делать, чем в том, что не могут.
8. Разнообразие усиливает все стороны жизни человека.

Реализация основных принципов инклюзивного образования детей с ограниченными возможностями здоровья в общеобразовательных учреждениях базируется на следующих содержательных и организационных подходах, способах, формах:

- индивидуальный учебный план и индивидуальная образовательная программа учащегося – ребенка с ОВЗ – по развитию академических знаний и жизненных компетенций;
- социальная реабилитация ребенка с ОВЗ в образовательном учреждении и вне его;
- психолого-педагогическое сопровождение ребенка с ОВЗ в процессе обучения и социализации;
- психолого-педагогический консилиум образовательного учреждения;
- индивидуальная психолого-педагогическая карта развития ребенка с ОВЗ;
- портфолио учащегося – ребенка с ОВЗ;
- компетентность учителя в области общего образования с элементами специального образования, в области социальной адаптации и реабилитации;
- повышение квалификации учителей общеобразовательного учреждения в области инклюзивного образования;
- рабочие программы освоения предметов образовательной программы в условиях инклюзивного образования детей с ОВЗ в соответствии с образовательными стандартами;

- тьюторское сопровождение ребенка с ОВЗ в процессе обучения;
- адаптивная образовательная среда – доступность классов и других помещений учреждения (устранение барьеров, обеспечение дружелюбности среды учреждения);
- адаптивная образовательная среда – оснащение образовательного процесса ассистирующими средствами и технологиями (техническими средствами обеспечения комфортного и эффективного доступа);
- адаптивная образовательная среда – коррекционно-развивающая предметная среда обучения и социализации;
- сплоченность преподавательского коллектива, развитие навыков сотрудничества, взаимодействия и взаимопомощи;
- ориентация воспитательной системы учреждения на формирование и развитие толерантного восприятия и отношений участников образовательного процесса.

Сегодня стало понятно, что школа сама должна измениться для того, чтобы стать инклюзивной, ориентированной на любого ребенка с любыми образовательными потребностями. Это сложный процесс, требующий организационных, содержательных, ценностных изменений. Нужно менять не только формы организации обучения, но и способы учебного взаимодействия учеников. Традиция школьного преподавания как трансляции знаний, должна стать специально организованной деятельностью по коммуникации участников обучения, по совместному поиску новых знаний. Профессиональная ориентировка учителя на образовательную программу неизбежно должна измениться на способность видеть индивидуальные возможности ученика и умение адаптировать программу обучения. Профессиональная позиция специалистов сопровождения должна быть направлена на сопровождение учебного процесса, поддержку учителя на уроке, помощь ученику в овладении программным материалом и способами общения с другими детьми. Инклюзивное образование предполагает целый комплекс серьезных изменений во всей образовательной системе, в ценностных установках, в понимании роли педагога и родителей, в педагогике (педагогическом процессе) вообще. Можно назвать ряд основных трудностей, с которыми встречается школа, реализующая инклюзивный процесс:

1. Ограниченность нормативно-правового поля (отсутствует законодательное закрепление самой возможности обучения детей с ОВЗ по индивидуальным образовательным программам).
2. Отсутствует механизм реализации специальных образовательных условий обучения детей с ОВЗ в учреждениях общего образования.
3. Профессиональная и психологическая неготовность педагогов к работе с детьми с ОВЗ (явно недостаточное владение специальными методами, приемами, средствами обучения, недостаточный уровень академической подготовки, психологическая неготовность педагогов).

4. Психологические «барьеры», связанные с общественным мнением (отношение к инвалидам со стороны родителей детей без инвалидности, общественности в широком смысле слова).

5. Недостаточная обеспеченность учебниками, учебно-методическими комплектами, методическими пособиями, программами для работы с детьми с ОВЗ.

6. Неготовность (неадаптированность) архитектурной и материально-технической среды образовательных учреждений.

Сегодня инклюзивный процесс в образовании понимается как специально организованный образовательный процесс, обеспечивающий включение и принятие ребенка с ограниченными возможностями здоровья в среду обычных сверстников в общеобразовательном учреждении, обучение по адаптированным или индивидуальным образовательным программам с учетом его особых образовательных потребностей. Главное в инклюзивном образовании ребенка с ограниченными возможностями здоровья – получение образовательного и социального опыта вместе со сверстниками. Основным критерий эффективности инклюзивного образования – успешность социализации, введение в культуру, развитие социального опыта всех детей, в том числе детей с особыми образовательными потребностями.

Новые образовательные стандарты начальной и основной школы учитывают особенности развития обучающихся с ОВЗ через создание индивидуального учебного плана обучения.

Выводы и перспективы дальнейших исследований. Инклюзивное образование – новое перспективное стратегическое направление образовательной политики и практики, в значительной степени затрагивающее основы общего образования. Поэтому на этапе проектирования инклюзивного процесса в образовательном учреждении необходимо рассмотреть и оценить сущностные и ситуативные противоречия и ограничения этого процесса, риски и ресурсы, дабы заложить основы по-настоящему действенного инклюзивного образования и избежать перекосов и срывов в его реализации.

Зарубежный опыт последних лет убедительно свидетельствуют об эффективности совместного обучения детей с инвалидностью, детей с ограниченными возможностями здоровья и здоровых детей.

Дальнейшее развитие инклюзивного образования связано с совершенствованием нормативно-правовой базы, финансового, материально-технического и кадрового обеспечения данного процесса. Эффективность инклюзивного образования зависит от возможностей ребенка, желания и помощи родителей, а также наличия на всех этапах обучения квалифицированного психолого-педагогического и медико-социального сопровождения.

Литература

1. Закон РК № 319-III от 27 июля 2007 г. «Об образовании».
2. Закон РК № 345 от 8 августа 2002 г. «О правах ребенка в Республике Казахстан»
3. Специальный доклад «О ситуации с правами оралманов, лиц без гражданства и беженцев в Республике Казахстан»: Комиссия по правам человека при Президенте Республики Казахстан, Астана, 2012.
4. Специальная педагогика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / под ред. Назаровой. – М. : Издательский центр «Академия», 2009. –359 с.
5. Рудь, Н. Н. Инклюзивное образование: проблемы, поиски, решения. Методическое пособие / Рудь Н. Н. . – М. : ПЕРСПЕКТИВА, 2011.– С. 4.

References

1. The law RK No. 319-III of July 27, 2007. «About education».
2. The law RK No. 345 of August 8, 2002. «About the child's rights in the Republic of Kazakhstan»
3. The special report «About a situation with the rights of oralman, stateless persons and refugees in the Republic of Kazakhstan»: Commission on Human Rights in case of the President of the Republic of Kazakhstan, Astana, 2012.
4. Special pedagogics: studies. benefit for student. higher studies. Institutions / under the editorship of Nazarova. – М. : Akademiya, 2009. –359 pages.
5. Rud`, N. N. Inclusive education: problems, searches, decisions. Methodical benefit. – М. : PROSPECT, 2011. – Page 4.

РОЗДІЛ 8 ТЕОРІЯ ТА ПРАКТИКА КОРЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ

УДК 376:616.7-053.4

Н. Н. Ефименко

*Авторский педагогический Центр,
(г. Одесса, Украина)*

РОЛЬ КИСТИ И КИСТЕВЫХ ФУНКЦИЙ В ПСИХОФИЗИЧЕСКОМ РАЗВИТИИ ДОШКОЛЬНИКОВ

М. М. Єфименко

*Авторський педагогічний Центр,
(м. Одеса, Україна)*

РОЛЬ КИСТІ ТА КИСТЬОВИХ ФУНКЦІЙ У ПСИХОФІЗИЧНОМУ РОЗВИТКУ ДОШКІЛЬНЯТ

N. N. Efimenko

*Unique educational Center,
(Odessa, Ukraine)*

THE ROLE OF THE HAND AND CARPAL FUNCTIONS IN THE PSYCHO-PHYSICAL DEVELOPMENT OF PRESCHOOL CHILDREN

Аннотация. В статье показана значительная роль кисти, пальцев и их функций в общем развитии человека, в формировании в периоде раннего онтогенеза необходимых нейронных структур мозга, особенно полушарий коры головного мозга, что является необходимым условием дальнейшего полноценного психофизического развития ребенка. Сделана попытка систематизировать все имеющиеся кистевые функции у ребенка, учитывая эволюционную логику их формирования у новорожденного, младенца, ребенка раннего и дошкольного возраста. Раскрыто значение каждой функции кисти для полноценной адаптации ребенка к условиям окружающей среды, что будет способствовать в перспективе эффективной социальной его адаптации. Показана необходимость усиления работы педагогов дошкольных учебных заведений по системному и систематическому тренингу актуальных кистевых функций у детей раннего и дошкольного возраста.

Ключевые слова: кистевые функции, психофизическое развитие, ребенок раннего и дошкольного возраста, коррекция.

Анотація. У статті показана значна роль кисті, пальців та їх функцій у загальному розвитку людини, у формуванні в періоді раннього онтогенезу необхідних нейронних мозкових структур, особливо півкуль кори головного мозку, що є необхідною умовою подальшого повноцінного психофізичного розвитку дитини. Зроблено спробу систематизувати усі наявні кистьові функції у дитини, враховуючи еволюційну логіку їх формування у новонародженого, немовля, дитини раннього та дошкільного віку. Розкрито значення кожної фу-

нкції кисті для повноцінної адаптації дитини до умов навколишнього середовища, що сприятиме у перспективі ефективній соціальній її адаптації. Показана необхідність посилення роботи педагогів дошкільних навчальних закладів що до системного та систематичного тренінгу актуальних кистьових функцій у дітей раннього та дошкільного віку.

Ключові слова: кистьові функції, психофізичний розвиток, дитина раннього та дошкільного віку, корекція.

Summary. The article shows the significant role of the hand, fingers and their functions in the overall human development in the formation in the period of early ontogenesis the necessary neural structures of the brain, particularly the cerebral hemispheres of the cerebral cortex, which is a necessary condition for the full mental and physical development of the child. An attempt is made to systematize all the carpal function of the child, given the evolutionary logic of their formation in the newborn, infant, infants and preschool children. Opened value of each function brushes to complete the adaptation of the child to the environment, which will help in the long run effective social adaptation. The necessity to strengthen the work of teachers of preschool educational institutions in the system, and the systematic training of actual carpal functions in infants and preschool children.

Keywords: carpal function, psychological and physical development of the child early and preschool age correction.

Постановка проблемы в общем виде. Необходимость повышения эффективности педагогических технологий, особенно в аспекте абилитации и коррекции психофизического развития дошкольников, делают актуальными поиски резервов улучшения результативности работы педагогов [2–7, 10]. При этом следует помнить о двух важных составляющих таких поисков: инновации должны быть достаточно простыми в исполнении (для педагогов и родителей) и недорогими, не требующими наличия значительного финансового ресурса. Такой вариант нами был найден – он заключается в повышении статуса всех имеющихся кистевых функций у детей раннего и дошкольного возраста, а также систематизации тренингов этих функций в условиях семьи и дошкольного образовательного учреждения.

Для начала мы решили систематизировать все имеющиеся у человека (ребенка) кистевые функции – сделать их условную классификацию. Ниже представляем вашему вниманию предварительную (рабочую) классификацию кистевых функций:

1. Опорная.
2. Рессорная.
3. Балансировочная.
4. Ударная.
5. Шаговая.
6. Защитная.
7. Страховочная.
8. Контактная.

9. Захватывающая.
10. Клавишная.
11. Манипулятивная.
12. Инструментальная.
13. Тактильная.
14. Кинестетическая.
15. Термодатчика.
16. Биолокационная.
17. Заряжающая.
18. Рефлексогенная.
19. Знаковая.
20. Наглядно-образная.

Ниже будет приведен краткий анализ каждой из перечисленных функций.

Опорная функция. На наш взгляд, является ведущей, пусковой на первых этапах развития новорожденного, младенца и ребенка раннего, а затем и дошкольного возраста. Именно за счет твердой опоры и возникающих при взаимодействии с ней рук *опорных реакций* возможно полноценное физическое развитие детей. Скелет ребенка во многом как раз и формируется благодаря наличию различных видов опоры, действующей силы тяжести и ручной двигательной активности дошкольников [1]. Особенно это заметно при переходе ребенка от положения лежа на спине к положению лежа на животе, формировании опорно-выпрямительных реакций рук и вертикализации головы по срединной линии.

Рессорная функция. Как бы дополняет и продолжает опорную функцию кисти. Наличие естественной вогнутости на ладони (*vola*, лат. – ладья) при взаимодействии ребенка с опорой позволяет обеспечить *мягкую амортизацию* ударно-сотрясающих воздействий, что щадит скелет малышей и делает их физическое развитие более комфортным и успешным. Таким образом малыш более мягко, осторожно и корректно постигает окружающий его материальный мир, особенно мир нижней опоры (пол). Арнольд Гессел, который посвятил свои исследования развитию малышей, как-то заметил, что пол – это атлетический манеж для ребёнка. Он считал пол, на котором, главным образом, и реализуются различные виды ползания, основным средством для максимального физического развития ребёнка, понимая, что главным при этом является то, что в результате такого двигательного развития мозг ребёнка также развивается быстрее [1]

Балансировочная. Способность ребенка *балансировать* при ручной опоре позволяет ему не терять равновесие, сохранять устойчивое положение тела в каждой конкретной двигательной-игровой ситуации и создавать оптимальные условия для выполнения последующих эффективных движений. Есть резон предположить, что изначальное умение балансировать только на руках затем, в последующем развитии ребенка, составит у него основу умения глобального балансирования всего тела совместно с конечностями (от частного – к общему), что в большей степени будет реализовываться уже в положении стоя, в ходьбе, лазании, беге и прыжках.

Ударная. За счет осуществления *ударных движений ладонями* по поверхности опоры, предметам и живым телам ребенок постигает окружающий его мир, пробует его на прочность, утверждает себя и при этом благотворно стимулирует развитие больших полушарий головного мозга. На наш взгляд, в дошкольном детстве недооцениваются эти *барабанные движения* с использованием различных звучащих приспособлений: бубнов, барабанов, там-тамов, маракасов, хангов и прочих. Это может стать отдельным коррекционно-развивающим направлением, методом, технологией.

Шаговая. При передвижении в упоре лежа, на животе и ползании на четвереньках первыми осваивают *шаговые движения* именно руки, что в дальнейшем благоприятно скажется на становлении полноценных шагов ног при ходьбе, лазании, беге и прыжках [6]. Поочередные шаговые движения правой и левой руками способствуют формированию перекрестной координации верхних и нижних конечностей, построению межкорковых нейронных взаимосвязей, созреванию необходимого нервного субстрата головного мозга, что позитивным образом скажется и на психическом развитии детей.

Защитная. Одной из самых древних и важных функций кистей является *защита руками* головы, лица и уязвимых зон тела от умышленных или случайных ударов, наносимых извне другими людьми, животными или предметами. Позволяет сохранить здоровье и жизнеспособность на должном уровне.

Страховочная. Во время роста ребенка и освоения им прямохождения, ходьбы, лазания, бега и прыжков довольно часто возникают ситуации падения на опору, негативные последствия которого можно избежать за счет функции *ручной страховки* (держась за опору или упираясь в опору кистями). Данная функция как бы продолжает развитие предыдущей, защитной функции: только там предмет приближался к ребенку, а здесь, наоборот, ребенок приближается к опоре.

Контактная. Одна из главных функций у новорожденного и младенца. Именно с помощью рук, кистей рук и пальцев малыш постоянно проверяет комфортность своего мира, окружающего бытия, прикасаясь к матери, материнской груди. В дальнейшем кистевой контакт с ладонью матери или отца (родственника) позволяет малышу также не терять ощущение безопасности и устойчивости жизни, близости к нему родных, любящих его взрослых. В еще более взрослом состоянии *кистевой контакт* друг с другом может заменять даже более совершенные коммуниктивные системы, позволяя передавать друг другу массу тонких энергетических вибраций.

Захватывающая. Значимость данной функции трудно переоценить. Захват начинает формироваться у ребенка, начиная буквально с первых месяцев жизни и совершенствуется по мере его взросления. Для *эффективного захвата* предмета ребенок может использовать следующие способы: *крючковый, межпальцевый, плоский, щипцовый, цилиндрический, шаровой*. Различные их комбинация всякий раз рождают уникальный в своем роде «*культурный*» кистевой захват.

Клавишная. Именно благодаря этой удивительной способности *автономно двигать каждым из десяти пальцев рук в заданной плоскости* в

нужном темпе и с определенной амплитудой и была написана великая музыка всех времен, а сегодня стал возможным значительный компьютерный прогресс в нашей жизни. Большинство гаджетов сегодня используют в основе своего функционирования как раз клавишную кистевую функцию их пользователя. Можно предположить, что чем свободнее и независимее движение каждого пальца рук, тем выше мозговой потенциал этого ребенка во многих его проявлениях. И наоборот, сжатая, стиснутая кисть, неспособная к раскрытию пальцев и их свободному движению говорит о наличии у данного ребенка серьезных проблем в психофизическом развитии.

Манипулятивная. Эффективность бытовой, учебной, трудовой и социальной адаптации ребенка изначально во многом зависит от его умения успешно *манипулировать различными предметами*: при приеме пищи, гигиенических процедурах, одевании, раздевании, обувании, бытовых действиях и т.д. В дальнейшем манипулятивная кистевая успешность благотворно скажется на речевом развитии [8], учебных навыках рисования, письма, конструирования, в изготовлении поделок, различных произведений искусства. В перспективе это создаст предпосылки для более успешных, совершенных трудовых, производственных навыков в любой сфере деятельности.

Инструментальная. Наличие в руке предмета, играющего роль орудия (инструмента) позволяет превратить элементарное ручное движение в целенаправленный и осмысленный *инструментальный двигательный акт*, который позволит достичь желанного результата (насыпать лопаткой песок в ведро или полить цветы водой из лейки) и ощутить удовлетворение от сделанного. Данная функция очень близка по своей сути к манипулятивной, но имеет более выраженный результирующий эффект.

Тактильная. *Тактильная (кожная) чувствительность* позволяет ребенку раннего возраста постигать окружающий предметно-материальный мир, знакомиться с его свойствами и особенностями, что позволяет малышу лучше приспособливаться к каждой конкретной жизненной ситуации и эффективно развиваться. К тому же, сенсорное развитие малыша, опирающееся на его чувствительность (в том числе и тактильную) предваряет его полноценное физическое и психическое развитие [9].

Кинестетическая. *Мышечно-суставное чувство (кинестезия)* является приоритетным в адаптации ребенка к условиям жизни, реальному предметно-материальному окружению. Именно благодаря ему успешно формируются все пять уровней управления движениями (по Н. А. Бернштейну), что способствует развитию у ребенка «двигательного интеллекта» (по Глену Доману) – основы остальных видов интеллекта.

Термодатчика. На кончиках пальцев рук ребенка сосредоточена самая густая сеть чувствительных нервных окончаний (рецепторов), включая *терморепцепторы*, с помощью которых он определяет комфортность окружающей его среды и адекватно приспособливается к ней или своевременно сигнализирует о своем состоянии взрослым.

Биолокационная. Кисти обладают удивительной *биолокационной способностью* посредством излучений, исходящих от предметов (включая инф-

ракрасное излучение) без зрительного контроля определять нахождение в пространстве различных предметов, их форму и размер.

Заряжающая. Через находящиеся на кончиках пальцев входные энергетические каналы поступающая из комоса *энергия попадает в организм ребенка и аккумулируется*. Кисти в этом плане напоминают солнечные батареи, перерабатывающие солнечную энергию в электрическую. Функция необходима для дополнительной подпитки организма энергией, особенно в сложных ситуациях низкого энергетического ресурса, чрезмерного расходования энергии или негативного стресса.

Рефлексогенная. На кисти расположено множество рефлекторных точек и меридианов, с помощью которых все органы и системы организма проецируют себя на эту очень важную область. Воздействуя на эти точки и меридианы, можно как стимулировать определенные функции организма, так и замедлять, затормаживать их.

Знаковая. Наличие многих степеней свободы в кистях позволяет им с успехом реализовывать знаковую функцию, столь важную, например, для глухих или слабослышающих детей. *Жестовая речь* глухих как раз и основана на знаковой функции кистей.

Наглядно-образная. С помощью кистей можно показывать не только буквы, цифры и знаки, но нести более комплексную информацию о *целых предметах, объектах и ситуациях*: например, различных птицах, зверях, характерах людей, механизмах, растениях и т.д. В этом плане можно говорить о театре кистей (теней) как виде искусства.

Подводя итоги рассмотрения затронутой темы, можно сделать предварительный вывод о том, что в отечественной специальной педагогике в настоящий момент отсутствует полная классификация кистевых функций у детей дошкольного возраста, что не позволяет педагогам максимально эффективно использовать кисти и их возможности в коррекции психофизического развития детей.

Перспективы исследований данного научно-практического направления видятся нами в дополнении предложенной классификации новыми (пока не известными нам) кистевыми функциями, более глубоком исследовании потенциала каждой функции и разработке методик системного формирования этих функций у дошкольников в коррекционном физическом воспитании и других видах деятельности.

Литература

1. Доман, Г. Как сделать ребенка физически совершенным / Г. Доман, Д. Доман, Б. Хаги. – М. : Аквариум, 2000. – 336 с.

2. Єфименко, М. М. Корекція кистьових функцій у дітей з порушеннями психофізичного розвитку / Єфименко М. М. // Актуальні питання корекційної освіти (педагогічні науки): збірник наукових праць : вип. 7, у 2 т. / за ред. В. М. Синьова, О. В. Гаврилова. – Кам'янець-Подільський : ПП Медобори-2006, 2016. – Т.1.

3. *Єфименко, М. М.* Нові підходи до класифікації рухових порушень у дітей / М. М. Єфименко // Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Сер. соціально-педагогічна. – Кам'янець-Подільський, 2012. – Вип. 19, у 2 ч., ч. 2. – С. 281 – 290.

4. *Єфименко, Н. Н.* Педагогическая диагностика физического развития и здоровья детей в норме и при патологии / Н. Н. Ефименко. – Томск : изд-во «Иван Федоров», 2015. – 160 с.

5. *Єфименко, М. М.* Програма з фізичного виховання дітей раннього та дошкільного віку «Казкова фізкультура» / М. М. Єфименко. – Тернопіль : Мандрівець, 2014. – 52 с.

6. *Єфименко, Н. Н.* Роль ползания в коррекции нарушений психофизического развития дошкольников / Н. Н. Ефименко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. – Серія 19. Корекційна педагогіка та спеціальна психологія. – Випуск 32. Частина 1 : збірник наукових праць / М-во освіти і науки України, Нац. пед. ун-т імені М. П. Драгоманова. – Київ : Вид. НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. – С. 96–101.

7. *Єфименко М. М.* Сучасні підходи до корекційно спрямованого фізичного виховання дошкільників з порушеннями опорно-рухового апарату : монографія / М. М. Єфименко. – Вінниця : Нілан-ЛТД, 2013. – 356 с.

8. *Кольцова М. М.* Ребенок учится говорить. Пальчиковый игротренинг / М. М. Кольцова, М. С. Рузина. – М. : У-Фактория, 2006. – 224 с.

9. *Семенович, А. В.* Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза : учеб. пособие / А. В. Семенович. – М. : Генезис, 2007. – 479 с.

10. *Смолянинов, А. Г.* Рука – мозг / А. Г. Смолянинов, А. Ванцова. – Киев ; Братислава ; Москва ; Мюнхен : [Б. н.] 2011. – 112 с. : ил.

References

1. *Doman, G.* Kak sdelat' rebenka fizicheski sovershennym / G. Doman, D. Doman, B. Hagi. – М. : Akvarium, 2000. – 336 s.

2. *Efimenko, M. M.* Korekcija kist'ovih funkcij u ditej z porushennjami psihofizichnogo rozvitku / Efimenko M. M. // Aktual'ni pitannja korekcijnoї osviti (pedagogichni nauki): zbirnik naukovih prac' : vip. 7, u 2 t./ za red. V. M. Sin'ova, O. V. Gavrilova. – Kam'janec'-Podil's'kij : PP Medobori-2006, 2016. – Т.1.

3. *Efimenko, M. M.* Novi pidhodi do klasifikacii ruhovih porushen' u ditej / М. М. Efimenko // Zbirnik naukovih prac' Kam'janec'-Podil's'kogo nacional'nogo universitetu imeni Ivana Ogienka. Ser. social'no-pedagogichna. – Kam'janec'-Podil's'kij, 2012. – Vip. 19, u 2 ch., ch. 2. – S. 281 – 290.

4. *Efimenko, N. N.* Pedagogicheskaja diagnostika fizicheskogo razvitija i zdorov'ja detej v norme i pri patologii / N. N. Efimenko. – Tomsk : izd-vo «Ivan Fedorov», 2015. – 160 s.

5. *Efimenko, M. M.* Programa z fizichnogo vihovannja ditej rann'ogo ta doshkil'nogo viku «Kazkova fizkul'tura» / М. М. Efimenko. – Ternopil' : Mandrivec', 2014. – 52 s.

6. *Efimenko, N. N.* Rol' polzaniya v korrekcii narushenij psihofizicheskogo razvitiya doshkol'nikov / N. N. Efimenko // Naukovij chasopis Nacional'nogo pedagogichnogo universitetu imeni M. P. Dragomanova. Serija 19. Korekciyna pedagogika ta special'na psihologija. – Vipusk 32. Chastina 1 : zbirnik naukovih prac' / M-vo osviti i nauki Ukraïni, Nac. ped. un-t imeni M. P. Dragomanova. – Kiïv : Vid NPU imeni M. P. Dragomanova, 2016. – S.96 – 101.

7. *Efimenko, M. M.* Suchasni pidhodi do korekciyno sprjamovanogo fizichnogo vihovannja doshkil'nikiv z porushennjami oporno-ruhovogo aparatu : monografija / M. M. Efimenko. – Vinnicja : Nilan-LTD, 2013. – 356 s.

8. *Kol'cova, M. M.* Rebenok uchitsja govorit'. Pal'chikovyj igrotrening / M. M. Kol'cova, M. S. Ruzina. – M. : U-Faktorija, 2006. – 224 s.

9. *Semenovich, A. V.* Nejropsihologicheseskaja korrekciya v detskom vozraste. Metod zameshhajushhego ontogeneza : ucheb. posobie / A. V. Semenovich. – M. : Genesis, 2007. – 479 s.

10. *Smoljaninov, A. G.* Ruka – mozg / A. G. Smoljaninov, A. Vanchova. – Kiev ; Bratislava ; Moskva ; Mjunhen : [B. n.] 2011. – 112 s. : il.

УДК 364-787.84+376.3+616.7-053.4

V. V. Beseda

*Одесский областной институт усовершенствования учителей
(г. Одесса, Украина)*

**ПРОБЛЕМА ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА К КОРРЕКЦИИ
ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАРУШЕНИЙ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА**

V. V. Beseda

*Одеський обласний інститут удосконалення вчителів
(м. Одеса, Україна)*

**ПРОБЛЕМА ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОГО ПІДХОДУ ДО КОРЕКЦІЇ
РУХОВИХ ПОРУШЕНЬ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

V. V. Biesieda

*Odessa Regional Institute of Teachers' Training
(Odessa, Ukraine)*

**THE PROBLEM OF A DIFFERENTIATED APPROACH TO THE
PRE-SCHOOL CHILDREN'S CORRECTION OF MOTOR DISORDERS**

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы использования дифференцированного подхода к коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста, которые посещают специальные и общеобразовательные детские учреждения. Коррекционно-воспитательные задачи

решаются с помощью общегосударственных программ, в которых физическому воспитанию детей уделяют особое внимание. Обзор и анализ психолого-педагогической научно-методической литературы по исследуемой проблеме позволил теоретически обосновать определение «дифференцированный подход к коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста», что рассматривается как внутренне-уровневый, который учитывает возрастные возможности и индивидуально-типологические особенности ребёнка. Перспективы дальнейшего исследования видятся в детальной разработке комплексной методики коррекции двигательных нарушений с использованием дифференцированного подхода в детских дошкольных учреждениях.

Ключевые слова: физическое воспитание, дифференцированный подход, коррекция, нарушения опорно-двигательного аппарата, дети дошкольного возраста.

Анотація. У статті розглядаються питання використання диференційованого підходу до корекції порушень опорно-рухового апарату у дітей дошкільного віку, які відвідують спеціальні та загальноосвітні дитячі установи. Корекційно-виховні завдання вирішуються за допомогою загальнодержавних програм, в яких фізичному вихованню дітей приділяють особливу увагу. Огляд та аналіз психолого-педагогічної науково-методичної літератури з досліджуваної проблеми дозволив теоретично обґрунтувати визначення «диференційований підхід до корекції порушень опорно-рухового апарату у дітей дошкільного віку», що розглядається як внутрішньо-рівневий, який враховує вікові можливості та індивідуально-типологічні особливості дитини. Перспективи подальшого дослідження передбачаються в детальній розробці комплексної методики корекції рухових порушень з використанням диференційованого підходу в дитячих дошкільних установах.

Ключові слова: фізичне виховання, диференційований підхід, корекція, порушення опорно-рухового апарату, діти дошкільного віку.

Summary. This article discusses the issues of a differentiated approach to the correction of disorders of the musculoskeletal system of children in pre-school age who attend a special educational and childcare institutions. Corrective educative tasks are solved with the help of state programs, in which is paid special attention to the physical education of children. The review and analysis of psychological-educational scientific-methodical literature on the researched topic are allowed in theory to justify the definition of «differentiated approach to the correction of disorders of the musculoskeletal system of pre-school children», which is considered as internally-level and takes into account age-related opportunities and individually-typological features of a child. The prospects for further research are seen in the detailed design of a complex technique of correction of motor disorders using a differentiated approach in the kindergartens.

Keywords: physical education, a differentiated approach, correction, disorders of the musculoskeletal system, pre-school children.

Постановка проблемы в общем виде. В своих исследованиях учёные различных специальностей выявили высокую частоту травматизации детей в процессе родов, в связи, с чем растёт число детей-инвалидов, детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Ими также указано на появление неврологической симптоматики на уроках по физической культуре [5, 6, 9, 10]. Высокий уровень травматизма детей также является следствием неадекватной физической нагрузки на занятиях по физическому воспитанию, где превалирует усреднённый подход в используемых методиках в детских учреждениях. Решение данной проблемы видится в дифференциации процесса физического воспитания в детских учреждениях [1, 3, 6].

Анализ последних исследований и публикаций, в которых начато решение данной проблемы. Поиск новых путей, касающихся области коррекционного (специального) обучения, комплексной психолого-педагогической, медико-социальной и профессиональной реабилитации лиц с ограниченными функциями здоровья нарушениями находит отражение в работах, А. Г. Шевцова [4].

Разработка путей унификации начального этапа коррекционно-развивающей работы с детьми, имеющими особенности в психическом и физическом развитии с учетом результатов психологических, нейропсихологических и нейробиологических исследований является ключевой, сквозной темой исследований В. В. Тарасун [11].

По мнению Е. А. Козина теоретические и методические аспекты личностно-ориентированного подхода должны быть основными в физическом воспитании детей [7].

Однако, в работах корифеев педагогики, и психологии проблема дифференциации коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста освещена не в полной мере.

Цель исследования. Теоретически обосновать дифференцированный подход к коррекции двигательных нарушений у детей дошкольного возраста.

Задачи исследования. Проанализировать психолого-педагогическую научно-методическую литературу по исследуемой проблеме; обосновать определение «дифференцированный подход к коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста».

Изложение основного материала исследования. За последнее время теория и методика физического воспитания обогатилась большим количеством научных разработок, посвященных вопросу профилактики и коррекции двигательных нарушений у детей дошкольного возраста с различными патологиями: «Программа развития глухих детей дошкольного возраста» (2013, К. В. Луцько с соавт.), «Программа по музыкотерапии для детей дошкольного возраста со сложными нарушениями психофизического развития» (2013, Н. Квитка), «Віконечко. Программа развития детей дошкольного возраста с задержкой психического развития от 3 до 7 лет» (2013, под ред. Т. В. Сак), «Программа развития детей дошкольного возраста с умственной отсталостью» (2013, И. М. Дуброва с соавт.), комплексная программа развития детей дошкольного возраста с аутизмом «Розквіт» (2013, В. В. Тарасун с соавт.), «Про-

грамма развития детей дошкольного возраста с нарушениями опорно-двигательного аппарата» (2012, Н. Н. Ефименко с соавт.). При этом коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата у детей реализуется с использованием гибких учебных планов, разноуровневых программ коллективного и индивидуального обучения, вариативного характера обучения с пропедевтическим периодом.

У детей с лёгкой степенью нарушений опорно-двигательного аппарата, посещающих общеобразовательные дошкольные учреждения, задачи воспитания и обучения решаются с помощью общегосударственных программ, в которых физическому воспитанию уделяют особое внимание: Базовый компонент дошкольного образования (А. М. Богущ с соавт.), «Українське дошкілля» (О. И. Билан с соавт.), «Дитина в дошкільні роки» (К. Л. Крутий), «Дитина» (Е. В. Белкина с соавт.), «Впевнений старт» (И. В. Лущик). В основе философии той или иной программы лежит определенный взгляд авторов на ребенка, на закономерности его развития, а, следовательно, и на создание условий, которые способствуют становлению личности, оберегают его самобытность и раскрывают творческий потенциал каждого воспитанника.

В зарубежных странах направления физического воспитания детей дошкольного возраста имеют свои особенности и состоят из четырех основных разделов: психомоторное развитие (детей знакомят с названием частей тела, формируя визуальное, слуховое и кинестетическое восприятие); обучение двигательным умениям и навыкам (игровая физическая активность, гимнастика, танцы); физическая подготовленность (поощрение к физической активности, подвижным играм); плавание и игры на воде [1].

Несмотря на значительное количество научно-методических разработок относительно коррекции двигательных нарушений у детей, отсутствуют данные об особенностях организации коррекционных мероприятий у детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата с учетом показателей физической подготовленности во взаимосвязи с мышечным тонусом, которые являются основным фактором двигательной деятельности и что предполагает использование дифференцированного подхода на занятиях по физическому воспитанию у данного контингента детей. При этом внедрение дифференцированного подхода в педагогическую практику специалистами физической культуры затруднено в связи с недостаточной изученностью вопросов комплексного применения дифференцированного подхода, в частности, в физическом воспитании детей дошкольного возраста с нарушениями опорно-двигательного аппарата [1, 3].

До сих пор общепринятого подхода к раскрытию сущности понятия «дифференциация коррекции» в педагогике не существует. А. А. Бланин, Е. А. Козин под дифференциацией рассматривают форму организации коррекции, при которой происходит учет типологических индивидуально-психологических особенностей детей и их особая взаимосвязь с педагогом. При этом под типологическими индивидуально-психологическими особенностями имеют ввиду такие особенности детей, на основании которых их можно объединить в группы [2, 7].

В. В. Бойко наиболее полно раскрыл понятие «дифференцированный подход» в обучении, который указывает на создание разнообразных условий обучения для различных детских учреждений, групп с целью учета особенностей их контингента и комплекса методических, психолого-педагогических и организационно-управленческих мероприятий, обеспечивающих обучение в гомогенных группах [3].

Различают два основных типа дифференциации содержания обучения: уровневую и профильную. По мнению А. В. Хуторского, уровневая дифференциация – это такая организация обучения, при которой дети имеют возможность и право усваивать содержание обучения на различных уровнях глубины и сложности. Частным случаем уровневой дифференциации является углубленное изучение отдельных предметов. Указанный вид дифференциации осуществляется при разделении учебного коллектива на группы на основе разных показателей: имеющегося уровня знаний, умений и навыков (уровень успеваемости); уровня интеллектуального развития; интересов, склонностей и способностей; эмоциональных и волевых качеств (в том числе отношения к учению) [2].

В любой системе обучения в той или иной мере присутствует дифференцированный подход. Существует несколько авторских педагогических технологий дифференциации обучения: внутрипредметная дифференциация по методу Н. П. Гузика, уровневая дифференциация обучения на основе обязательных результатов по В. В. Фирсову, культурно-воспитывающая технология дифференцированного обучения по интересам детей И. В. Закаровой [8].

Принято выделять два основных вида дифференциации обучения детей:

1) внешняя дифференциация, предполагающая создание особых типов детских учреждений и специальных групп, в которые зачисляются дети с определенными индивидуальными особенностями. Особые типы детских учреждений ориентированы на детей: имеющих специальные способности, проявляющих интерес к какому-либо циклу предметов; с высоким уровнем обучаемости и т.п.; с отклонениями в физическом или интеллектуальном развитии (коррекционные школы разных типов);

2) внутренняя дифференциация, предполагающая организацию работы внутри группы детей, с одними и теми же более или менее устойчивыми индивидуальными особенностями. Большинство исследователей считает подобную работу важнейшим средством реализации индивидуального подхода к детям в процессе обучения [3, 8].

Внутренняя дифференциация не однородна. Можно выделить различные ее модификации:

1) по уровню возрастных возможностей (достижение определенной степени развития костно-мышечной, нервной системы и т. д.);

2) по степени обученности, уровню выработанных навыков (знание букв, умение читать, считать и т. д.);

3) по характеру познавательной деятельности детей (репродуктивный и продуктивный тип);

4) по характеру нейропсихологических особенностей («левополушарники и «правополушарники») [2, 3, 8].

Одной из задач дифференциации является создание и дальнейшее развитие индивидуальности ребенка, его потенциальных возможностей; содействие различными средствами выполнению учебных программ каждым ребёнком, предупреждение неуспеваемости детей; развитие познавательных интересов и личностных качеств. Для осуществления дифференцированного подхода нужна, прежде всего, дифференциация детей на типогруппы [7]. В школьной практике в ряде случаев используется простая дифференциация учащихся на хорошо-, средне- и слабоуспевающих, такое же разделение присутствует и в дошкольных учреждениях. Она в какой-то мере помогает педагогу осуществлять дифференцированный подход, но эта дифференциация не учитывает причин затруднений детей в обучении и не дает возможности направленно помогать детям, справляться с трудностями и продвигаться в усвоении учебного материала. Ориентация на индивидуально-психологические особенности детей, использование специальных способов и приемов, соответствующих их индивидуальным нейропсихологическим особенностям – один из путей реализации дифференцированного подхода к обучению детей.

Резюмируя вышесказанное, «дифференциацию коррекционных мероприятий» следует рассматривать как построение коррекции на основе разделения детей на группы, каждую из которых, характеризует сходство определенных индивидуально-психологических особенностей. Основой дифференциации является «дифференцированный подход» – целенаправленное педагогическое воздействие на группы детей, которые существуют в сообществах как их структурные или неформальные объединения или выделяются педагогом по сходным индивидуальным качествам детей. Дифференцированный подход позволяет разрабатывать методы воспитания не для каждого ребенка отдельно (что в дошкольных учреждениях нереально), а для определенных категорий детей [3].

Таким образом, «дифференцированный подход к коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста» мы рассматриваем как внутренне-уровневый, который учитывает возрастные возможности и индивидуально-типологические особенности детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. В контексте нашего исследования основной целью дифференцированного подхода является подбор средств физического воспитания, где будут учитываться индивидуальные особенности мышечного тонуса во взаимосвязи с физической подготовленностью каждого ребёнка, а коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата осуществляется в интегрированном методическом режиме с комплексным использованием нескольких методик (массажной гимнастики, кинезиотейпирования и пассивной коррекции).

Выводы. Анализ литературных источников позволил акцентировать внимание на проблемах связанных с физическим воспитанием детей дошкольного возраста и нерешенных задачах в подборе методик коррекции двигательных нарушений у данной категории детей. Это позволяет сделать следующие выводы:

1. На данное время разработаны теоретико-методологические основы в области коррекционного (специального) обучения и социальной адаптации

детей с нарушениями в развитии, обоснованы концептуальные положения относительно коррекции и реабилитации детей с особенностями в развитии.

2. При этом особая роль отводится дифференцированному подходу к коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста, что рассматривается как внутренне-уровневый, который учитывает возрастные возможности и индивидуально-типологические особенности ребёнка.

Перспективы дальнейшего исследования видятся в детальной разработке комплексной методики коррекции двигательных нарушений с использованием дифференцированного подхода в детских дошкольных учреждениях.

Литература

1. *Беседа, В. В.* Диференційоване застосування «масажної гімнастики» у дітей дошкільного віку : нав.-метод. посібник для студ. вищих нав. закладів / В. В. Беседа. – Одеса : Акваторія, 2013. – 138 с.

2. *Бланин, А. А.* Становление физических качеств дошкольников в зависимости от их двигательной активности и соматотипа: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Бланин Алексей Александрович. – Малаховка, 2000. – 154 с.

3. *Бойко, В. В.* Дифференцированный подход в системе физического воспитания дошкольников : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Бойко Валерий Вячеславович. – Ярославль, 2008. – 159 с.

4. Вступ в абілітацію та реабілітацію дітей з обмеженнями життєдіяльності: навчальний посібник / під. наук. ред. Шевцова А. Г., заг. ред. Бурлаки В. В. – К. : ГЕРБ, 2007. – 288 с.

5. *Жарков, П. Л.* Остеохондроз и другие дистрофические изменения позвоночника у взрослых и детей / П. Л. Жарков. – М. : Медицина, 1994. – 240 с.

6. З досвіду роботи психолого-медико-педагогічних консультацій України: посібник / упорядники : А. Г. Обухівська, Т. Д. Ілляшенко. – Кам'янець-Подільський : ПП Мошак М. І., 2008. – 208 с.

7. *Козин, Е. А.* Дифференцированная методика физического воспитания старших дошкольников различных соматотипов на основе применения средств спортивной акробатики: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Козин Евгений Александрович. – Хабаровск, 2008. – 175 с.

8. *Осмоловская, И. М.* Дидактические принципы дифференциации процесса обучения в общеобразовательной школе: автореф. дис. на соискание науч. степени док. пед. наук: спец. 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования» / И. М. Осмоловская. – Москва, 2002. – 27 с.

9. *Попелянский, Я. Ю.* Ортопедическая неврология (вертеброневрология) : руководство для врачей / Я. Ю. Попелянский. – М. : МЕДпресс-информ, 2008. – 672 с.

10. *Ратнер, А. Ю.* Нарушения мозгового кровообращения у детей / А. Ю. Ратнер. – Изд-во Казанского университета, 1983. – 143 с.

11. *Тарасун, В. В.* Морфофункціональна готовність дітей з особливостями у розвитку до шкільного навчання: діагностика і формування : монографія / В. В. Тарасун. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2008. – 299 с.

References

1. *Bjesjeda, V. V.* Dyferencijovane zastosuvannja «masażnoji himnastyky» u ditej doškil'noho viku: nav.-metod. posibnyk dlja stud. vyščyx nav. zakladiv / V. V. Bjesjeda. – Odesa : Akvatorija, 2013. – 138 s.
2. *Blanyn, A. A.* Stanovlenye fyzyčeskyx kačestv doškol'nykov v zavysymosti ot yx dvyhatel'noj aktyvnosti y somatotypa: dys. ... kand. ped. nauk: 13.00.04 / Blanyn Aleksej Aleksandrovyč. – Malaxovka, 2000. – 154 s.
3. *Bojko, V. V.* Dyfferencyrovannyyj podxod v systeme fyzyčeskoho vospytanyja doškol'nykov: dys. ...kand. ped. nauk: 13.00.04 / Bojko Valeryj Vjačeslavovyč. – Jaroslavl', 2008. – 159 s.
4. Vstup v abilitaciju ta rehabilitaciju ditej z obmežennjamy žyttjedijal'nosti: navčal'nyj posibnyk / pid. nauk. red. Ševcova A. H., zah. red. Burlaky V. V. – K. : HERB, 2007. – 288 s.
5. *Žarkov, P. L.* Osteoxondroz y druhye dystrofyčeskye yzmenenyja pozvo-nočnyka u vzroslyx y detej / P. L. Žarkov. – M. : Medycyna, 1994. – 240 s.
6. Z dosvidu roboty psihologo-medyko-pedahohičnyx konsul'tacij Ukrajinu: posibnyk / uporjadnyky: A. H. Obuxivs'ka, T. D. Illjašenko. – Kamjanec'-Podil's'kyj : PP Mošak M. I., 2008. – 208 s.
7. *Kozyn, E. A.* Dyfferencyrovannaja metodyka fyzyčeskoho vospytanyja staršyx doškol'nykov razlyčnyx somatotypov na osnove pryomenenyja sredstv sportyvnoj akrobatyky: dys. ... kand. ped. nauk: 13.00.04 / Kozyn Evhenyj Aleksandrovyč. – Xabarovsk, 2008. – 175 s.
8. *Osmolovskaja, Y. M.* Dydaktyčeskye pryncypy dyfferencyacyy processa obučenija v obščeeobrazovatel'noj škole: avtoref. dys. na soyskanye nauč. stepeny dok. ped. nauk: spec. 13.00.01 «Obščaja pedahohyka, ystoryja pedahohyky y obrazovanyja» / Y. M. Osmolovskaja. – Moskva, 2002. – 27 s.
9. *Popeljanskyj, Ja. Ju.* Ortopedyčeskaja nevrolohyja (vertebronevrolohyja): Rukovodstvo dlja vračej / Ja. Ju. Popeljanskyj. – M. : MEDpress-ynform, 2008. – 672 s.
10. *Ratner, A. Ju.* Narušenija mozhovoho krovoobraščenyja u detej / A. Ju. Ratner. – Yzd-vo Kazanskoho unyversyteta, 1983. – 143 s.
11. *Tarasun, V. V.* Morfofunkcional'na hotovnist' ditej z osoblyvostjamy u rozvytku do škil'noho navčannja: diahnostryka i formuvannja. Monohrafija / V. V. Tarasun. – K. : Vyd-vo NPU im. M. P. Drahomanova, 2008. – 299 s.

А. М. Ильченко

*Полтавська державна аграрна академія
(м. Полтава, Україна)*

**ОСОБЛИВОСТІ КОРЕКЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ РОБОТИ
В УМОВАХ ІНКЛЮЗИВНОЇ ШКОЛИ**

А. М. Ильченко

*Полтавская государственная аграрная академия
(г. Полтава, Украина)*

**ОСОБЕННОСТИ КОРРЕКЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ
В УСЛОВИЯХ ИНКЛЮЗИВНОЙ ШКОЛЫ**

A. M. Pchenko

*Poltava State Agrarian Academy
(Poltava, Ukraina)*

**PECULIARITIES OF CORRECTIONAL-PEDAGOGICAL WORK
IN THE INCLUSIVE SCHOOLS**

Анотація. У статті розкривається поняття інклюзивного навчання, проаналізовані основні принципи інклюзивного навчання, визначені особливості корекційно-педагогічної роботи з дітьми з обмеженими психофізичними можливостями в умовах інклюзивної школи.

Ключові слова: діти з особливими потребами, корекційно-педагогічна робота, інклюзивне навчання, особистість.

Аннотация. В статье рассматривается понятие инклюзивного обучения, проанализированы основные принципы инклюзивного обучения, определены особенности коррекционно-педагогической работы с детьми с ограниченными психофизическими возможностями в условиях инклюзивной школы.

Ключевые слова: дети с особенными потребностями, коррекционно-педагогическая работа, инклюзивное обучение, личность.

Summary. In the article described by concepts inclusive education, the basic principles of inclusive education is analyzed, peculiarities correctional-pedagogical work with children with special needs in the inclusive and comprehensive school is specified.

Keywords: children with special needs, correctional-pedagogical work, inclusive education, personality.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Реформування та модернізація сучасної освіти в Україні нині є стратегічним загальнонаціональним пріоритетом державної політики. Основним завданням державно-соціальних й освітніх інститутів залишається визначення напрямів розвитку та шляхів максимального використання інтелектуального, фізичного, морального та духов-

ного потенціалу кожної дитини, що сприятиме формуванню її гармонійної особистості. Особливої уваги й підтримки з боку держави потребують діти з обмеженими можливостями здоров'я, як такі, що мають права, можливості та рівний доступ до здобуття якісної освіти. Якісна освіта передбачає задоволення особливих освітніх потреб кожного індивіда, в тому числі й з порушеннями психофізичного розвитку, без відриву такої особи від звичного соціального оточення, сім'ї, друзів [9].

У нашій країні розроблено низку нормативних документів, а саме: «Державний стандарт спеціальної освіти», «Програму соціально-психологічної підтримки осіб із психофізичними вадами», Концепцію «Спеціальна освіта осіб з особливостями психофізичного розвитку в Україні на найближчі роки і перспективу», Концепція розвитку інклюзивного навчання, де визначаються оптимальні умови навчання дитини з особливими потребами та формування активної, самостійної, творчої особистості, здатної до самоосвіти та саморозвитку. Актуальними завданнями також залишаються соціальна адаптація та реабілітація осіб із особливими освітніми потребами, їх подальша інтеграція в сучасне суспільство.

Одним із засобів включення дітей із порушеннями психофізичного розвитку в соціум є інклюзивне навчання, що є провідним у політиці розвитку освіти в Україні. Питання впровадження такого навчання у сучасну освітню систему потребують виваженого підходу й детального вивчення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми. Актуальні питання інклюзивного навчання дітей з обмеженими психофізичними можливостями досліджують науковці та практики: В. Бондарь, В. Засенко, А. Колупаєва, К. Настояща, В. Синьов, Н. Софій, М. Шеремет та інші. Вони зазначають, що впровадження інтегрованого та інклюзивного навчання дає можливість дитині з особливими потребами стати повноцінною особистістю, інтегруватися у соціум.

Мета дослідження. На основі літературних джерел обґрунтувати доцільність інклюзивного навчання та визначити особливості проведення корекційно-педагогічної роботи з дітьми, які мають порушення психофізичного розвитку, в умовах інклюзивної школи.

Завдання дослідження. Розкрити поняття «інклюзивне навчання»; проаналізувати провідні принципи інклюзивного навчання; розробити рекомендації щодо корекційно-педагогічної роботи з особливими дітьми в умовах загальноосвітньої та інклюзивної школи.

Виклад основного матеріалу дослідження. Формування особистості дитини з особливими освітніми потребами можливе лише при створенні слушних умов для її розвитку, самореалізації та самовдосконалення, спеціально організованого цілеспрямованого навчання та виховання, надання дитині права вибору [6]. Дитина із особливими потребами – це особистість, яка має право на задоволення власних соціальних потреб, на працю, відпочинок, доступ до культурних цінностей, зауважує В. Бондар. Одним із засобів реалізації прав дитини на рівний доступ до якісної освіти є її інтеграція в загальноосвітні навчальні заклади [1]. Науковець А. Колупаєва наголошує, що діти з

порушеннями психофізичного розвитку мають рівні права з іншими людьми; для них мають бути створені всі умови для навчання та виховання в масових закладах освіти [7]. Ідеї рівного доступу до здобуття освіти та повного інтегрування дітей з особливими потребами у соціум нині підтримують й інші провідні спеціалісти в галузі освіти.

Згідно з моделлю інтегрованого навчання при загальноосвітній школі організуються спеціальні класи (класи компенсуючого типу) для дітей з конкретним порушенням психофізичного розвитку. Там навчальний процес здійснюється роздільно за спеціальними навчальними планами, програмами, підручниками та супроводжується обов'язковими корекційними заняттями. У вільний від навчання час учні спільно зі здоровими однолітками беруть участь у різних заходах шкільного життя [1].

Як зазначається в Концепції інклюзивного навчання, інклюзивне навчання – це комплексний процес забезпечення рівного доступу до якісної освіти дітям з особливими освітніми потребами шляхом організації їх навчання у загальноосвітніх навчальних закладах на основі застосування особистісно зорієнтованих методів навчання, з урахуванням індивідуальних особливостей навчально-пізнавальної діяльності таких дітей [8]. Інклюзивне навчання, на думку А. Колупаєвої, це гнучка, індивідуалізована система навчання дітей з особливостями психофізичного розвитку в умовах масової загальноосвітньої школи за місцем проживання [9]. Тобто, таке навчання передбачає спільне перебування дітей з різними порушеннями психофізичного розвитку з їхніми здоровими однолітками. Навчальний процес має здійснюватися диференційовано за індивідуальними програмами, з врахуванням можливостей дітей та за умови медико-соціального і психолого-педагогічного супроводу.

Інклюзивну освіту забезпечують інклюзивні школи – навчальні заклади, де адаптуються навчальні програми, розробляються індивідуальні плани розвитку дитини, створюється сприятливе освітнє і виховне середовище, розробляються інноваційні методи та форми навчання, надаються спеціальні послуги відповідно до потреб дитини з особливостями психофізичного розвитку.

В інклюзивних школах слід дотримуватися основних принципів інклюзивного навчання:

1) дитина з особливостями психофізичного розвитку навчається разом із здоровими однолітками, якщо це є можливим, дозволяє її стан здоров'я, незважаючи на певні труднощі;

2) у процесі навчання слід враховувати індивідуальні особливості розвитку дитини, її можливості, потреби;

3) якісна інклюзивна освіта можлива при відповідному методичному забезпеченні, впровадженні інноваційних технологій викладання, оскільки використання традиційних методів і засобів навчання не завжди дає позитивні результати;

4) діти з обмеженими можливостями здоров'я мають отримувати додаткову допомогу, яка може знадобитися їм для забезпечення успішності процесу навчання (медичну, психологічну, логопедичну, соціальну, іншу).

При навчання дітей з особливими потребами слід пам'ятати про цілісність навчально-виховного і корекційного процесів, що націлені на кінцевий результат – виховання особистості, як свідомого, активного суб'єкта, соціальна адаптація. Поняття «корекція» трактується як система спеціальних педагогічних заходів, спрямованих на подолання або послаблення недоліків розвитку дітей з особливими потребами, на формування особистості [2]. В рамках єдиного педагогічного процесу корекція виступає як сукупність корекційно-виховної роботи і корекційно-розвиваючого навчання [3].

Корекційно-виховна робота – це заходи педагогічного впливу на особистість дитини з недоліками у розвитку і відхиленнями у поведінці. Корекційно-педагогічна робота спрямована на зміну пізнавальних можливостей дитини, її емоційно-вольову сферу, покращання індивідуальних особистісних якостей (відповідальності, дисциплінованості, зібраності, організованості), на розвиток її інтересів і здібностей. Корекційно-виховна робота не зводиться до механічних вправ психічних функцій, або до набору спеціальних вправ, що розвивають пізнавальні процеси, а охоплює весь навчально-виховний процес, всю систему діяльності спеціальних закладів. Школа повинна забезпечити комфорт, затишок, тепло [9].

На ранніх етапах навчання і розвитку корекційно-виховна робота передбачає збагачення уявлень дітей з особливими потребами про оточуючу дійсність, формування навиків самообслуговування, довільних рухів і інших видів діяльності. В подальшому корекційно-виховна робота проводиться в процесі навчання дітей на уроках. Великі можливості для корекційно-виховної роботи відкриває трудове навчання, уроки образотворчого мистецтва, музики, ритміки, де формуються професійні уміння, трудові навички, навички планування своєї роботи, уміння керуватися словесними інструкціями, критично оцінювати якість роботи та ін. Важливого значення корекційно-виховна робота має при формуванні емоційно-вольової сфери дітей з психофізичними порушеннями і виправленні окремих особистісних недоліків та відхилень у поведінці.

Корекційно-розвиваюче навчання – це система заходів диференційованої освіти, яка дозволяє вирішувати задачі своєчасної допомоги дітям, що мають труднощі в навчанні та шкільній адаптації. В процесі корекційно-розвиваючого навчання у дитини з особливостями психофізичного розвитку відбувається систематизація знань, спрямованих на підвищення загального рівня розвитку, розвиток недостатньо сформованих навчальних умінь і навичок, корекція відхилень в пізнавальній сфері, підготовка до адекватного сприймання навчального матеріалу [4].

Інклюзивна освіта передбачає створення спеціального освітнього середовища, яке б відповідало потребам і можливостям кожної дитини, незалежно від особливостей її психофізичного розвитку [8]. Освітнє середовище – це суттєвий елемент соціуму, цілеспрямовано організована, керована, багатофункціональна, відкрита педагогічна система, в межах якої дитина усвідомлює себе як соціально розвинену особистість, зауважує Н. Гонтовська [5]. Освітнє середовище є не лише умова, а джерелом розвитку [5]. Створення

сприятливого освітнього середовища може бути як педагогічним прийомом, так і основою корекційної роботи, тому що таке середовище сприяє психічному та особистісному розвитку дитини. Освітнє середовище буде ефективним при дотриманні наступних правил:

- дотримання гігієни психіки і гігієни фізичного виховання, що передбачає вільне пересування дітей у приміщенні;
- особливий підхід до естетичного оформлення приміщення, який допомагає привити почуття прекрасного, витончений смак;
- використання корекційних дидактичних матеріалів, які допоможуть упорядкувати розуміння дитини про оточуючий світ, засвоїти навчальний матеріал;
- забезпечення свободи вибору та її ліміти, що передбачає виховання дисциплінованої дитини та допомагає відкрити у дитині задатки, сприяє природнім проявам особистості;
- створення доброзичливої атмосфери;
- розумне використання елементів заохочення та покарання.

Спеціально створене середовище, яке відповідає освітнім, виховним та корекційним задачам, сприяє формуванню життєвої компетентності та цілісної особистості дитини.

Висновки перспективи подальших досліджень. Навчання в інклюзивних школах корисне для дітей з особливими освітніми потребами при умові цілісності навчально-виховного і корекційного процесів. Оскільки, лише корекційно спрямований навчально-виховний процес сприяє психічному, фізичному, мовленнєвому, соціальному та емоційному розвитку дітей з особливими освітніми потребами. В інклюзивних школах для дітей мають бути створені слушні умови, в яких би відбувалося формування гармонійно розвиненої особистості, життєвої й соціальної компетентностей. Подальші дослідження передбачаються у вивченні та розробці навчальних матеріалів для корекції та компенсації порушень психофізичного розвитку дитини з обмеженими можливостями здоров'я.

Література

1. *Бондар, В. І.* Інтеграція дітей з обмеженими психофізичними можливостями в загальноосвітні заклади: за і проти / В. І. Бондар // Дефектологія. – 2003. – № 3. – С. 2–5.
2. *Бородулина, С. Ю.* Коррекционная педагогика: психолого-педагогическая коррекция отклонений в развитии и поведении школьников / С. Ю. Бородулина. – Ростов н/Д : Феникс, 2004. – 352 с.
3. *Волошина О. В.* Основи корекційної педагогіки / О. В. Волошина. – Вінниця : ВДПУ ім. М. Коцюбинського, 2012. – 168 с.
4. *Гонеев А. Д.* Основы коррекционной педагогики: Учеб.пособие. / А. Д. Гонеев. – М. : Академия, 2002. – 280 с.
5. *Гонтовська Н. Б.* Теоретичні і методичні засади створення освітнього середовища як фактору розвитку особистості школяра : автореферат дис. ... д-ра пед. наук / Н. Б. Гонтовська. – К., 2012. – 40 с.

6. Діти з особливими потребами: поради батькам / В. І. Бондар, В. І. Берзін, Л. В. Борщевська та ін. ; за ред. В. І. Бондаря, В. В. Засенка. – К. : Наук. світ, 2004. – 232 с.

7. Колупаєва А. Інтегративні тенденції в спеціальній освіті сучасної України / А. Колупаєва // Імідж сучасного педагога. Спеціальна педагогіка: реалії та перспективи. – 2004. – № 8–9 (47–48). – С. 5–7.

8. Концепція розвитку інклюзивного навчання. Наказ МОН № 912 від 01.10.2010 року. – 7с.

9. Основи інклюзивної освіти : навчально-методичний посібник / за заг. ред. Колупаєвої А. А. – К. : А.С.К., 2012. – 308 с.

10. Подласый И. П. Курс лекций по коррекционной педагогике : учеб. пособие для студ. сред. учеб. заведений. / И. П. Подласый. – М. : ВЛАДОС, 2002. – 352 с.

References

1. Bondar, V. I. Integratsiya ditey z obmezhenyimi psikhofizychnymi mozhlyvostyamy v zahal'noosvitni zaklady: za i proty / V. I. Bondar // Defektologiya. – 2003. – №3. – S. 2-5.

2. Borodulyna, S. Yu. Korrektsionnaya pedahohyka: psikhologo-pedahohycheskaya korrektsyya otклонeny v razvytyy u povedenyi shkol'nykov/ S. Yu. Borodulyna. – Rostov n/D : Fenyks, 2004. – 352 s.

3. Voloshyna, O. V. Osnovy korektsiynoyi pedahohiky / O. V. Voloshyna. – Vinnytsya: VDPU im. M. Kotsyubyns'koho, 2012. – 168 s.

4. Honeev, A. D. Osnovy korrektsionnoy pedahohyky: Ucheb.posobyе./ A. D. Honeev. – М. : Akademyya, 2002. – 280 s.

5. Hontovs'ka N. B. Teoretychni i metodychni zasady stvorennya osvity seredovyscha yak faktorozvytku osobystosti shkolyara. Avtoreferat dys.doktora ped.nauk / N. B. Hontovs'ka. – К., 2012. – 40 s.

6. Dity z osoblyvymy potrebamy: porady bat'kam / V. I. Bondar, V. I. Berzin', L. V. Borshchevs'ka ta in. ; za red. V. I. Bondarya, V. V. Zasenka. – К. : Nauk. svit, 2004. – 232 s.

7. Kolupayeva, A. Integratyvni tendentsiyi v spetsial'niy osviti suchasnoyi Ukrainy / A. Kolupayeva // Imidzh suchasnoho pedahoha. Spetsial'na pedahohika: realiyi ta perspektyvy. – 2004. – № 8–9 (47–48). – S. 5–7.

8. Kontseptsiya rozvytku inklyuzyvnoho navchannya. Nakaz MON № 912 vid 01.10.2010 roku. – 7 s.

9. Osnovy inklyuzyvnoyi osvity. Navchal'no-metodychnyy posibnyk / za zah. red. Kolupayevoyi A. A. – К. : А.С.К., 2012. – 308 с.

10. Подласый, Y. P. Kurs lektsyy po korrektsionnoy pedahohyke : учеб. posobyе dlya stud. sred. учеб. zavedenyi. / Y. P. Podlasый. – М. : VLADOS, 2002. – 352 s.

М. С. Омельченко

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

**ОРГАНІЗАЦІЯ КОРЕКЦІЙНОЇ ДОПОМОГИ ДІТЯМ ІЗ ГЛИБОКИМИ
ПОРУШЕННЯМИ ІНТЕЛЕКТУ**

М. С. Омельченко

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

**ОРГАНИЗАЦИЯ КОРРЕКЦИОННОЙ ПОМОЩИ ДЕТЯМ
С ГЛУБОКИМИ НАРУШЕНИЯМИ ИНТЕЛЛЕКТА**

M. S. Omelchenko

*Donbass State Pedagogical University
(Slavyansk, Ukraine)*

**ORGANIZATION OF REHABILITATIVE CARE FOR CHILDREN
WITH PROFOUND INTELLECTUAL DISABILITIES**

Анотація. Представлена стаття присвячена питанню організації корекційної допомоги дітям з глибокими порушеннями інтелекту. Автор наводить аргументи необхідності навчання та виховання таких дітей, розглядає досвід у рішенні цієї проблеми в інших країнах, проводить аналіз аналогічної системи в Україні.

Виявлено, що організація корекційної допомоги дітям з глибокими порушеннями інтелекту в Україні має вагомі недоліки, викликані здебільшого економічним та політичним станом країни, ставленням суспільства до цієї проблеми. Окреслені також і позитивні сторони існуючої допомоги таким дітям: багатий практичний досвід та методичні досягнення корекційних педагогів, проведення наукових досліджень, розроблення та впровадження нових методик, пошук шляхів соціальної адаптації для дітей з глибокими порушеннями інтелекту.

Ключові слова: діти з глибокими порушеннями інтелекту, корекційне навчання, соціальна адаптація.

Аннотация. Представленная статья посвящена вопросу организации коррекционной помощи детям с глубокими нарушениями интеллекта. Автор приводит аргументы необходимости обучения и воспитания таких детей, рассматривает опыт решения этой проблемы в других странах, проводит анализ аналогичной системы в Украине.

Вывявлено, что организация коррекционной помощи детям с глубокими нарушениями интеллекта в Украине имеет существенные недостатки, вызванные в основном экономической и политической ситуацией в стране, отношением общества к этой проблеме. Обозначены также и позитивные стороны существующей помощи таким детям: богатый практический опыт и методиче-

ские достижения коррекционных педагогов, разработки и внедрение новых методик, поиски путей социальной адаптации детей с глубокими нарушениями интеллекта.

Ключевые слова: дети с глубокими нарушениями интеллекта, коррекционное обучение, социальная адаптация.

Summary. Presented article is devoted to the organization of the correctional help to children with profound intellectual disabilities. The author argues the need for training and education of these children, considering the experience of solving this problem in other countries, analyzes of similar systems in Ukraine.

It was revealed that the organization of the correctional help to children with profound intellectual disabilities in Ukraine has significant drawbacks, caused mainly by the economic and political situation in the country, the attitude of society to this problem. Marked as positive aspects of the existing assistance to such children: a wealth of practical experience and methodological achievements of correctional educators, development and introduction of new techniques, the search for ways of social adaptation of children with profound intellectual disabilities.

Keywords: children with profound intellectual disabilities, correctional education, social adaptation.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Протягом всієї історії погляди суспільства на особливих дітей значно змінювалися. Політичні реформи, науково-технічний прогрес та впровадження ідей інклюзії значно змінили ставлення до дітей з особливими потребами, висували на перший план питання необхідності їх навчання, виховання та подальшої адаптації у суспільстві.

Держава та суспільство стали приділяти більше уваги пошуку нових ефективних методів та методик роботи з дітьми з вадами психофізичного розвитку. Особливу ланку у цьому посіла організація допомоги дітям з глибокими порушеннями інтелекту, обумовлена необхідністю передати їм максимально необхідну кількість знань та вмінь, сформувати елементарні навички, необхідні для життя у суспільстві, забезпечити соціальний захист тощо.

При тому що проблема допомоги дітям з глибокими вадами інтелекту стоїть досить гостро, вони часто залишаються поза межами уваги з боку держави та суспільства. Ця тенденція спостерігається через те, що навчання таких дітей вимагає тривалого часу, великих коштів, а кінцеві результати часто не співпадають з очікуваними. Проте світовий досвід показав, що правильний корекційно-педагогічний вплив не просто уможливорює позитивні зсуви у розвитку дітей з глибокими порушеннями інтелекту, але надзвичайно необхідний їм для того, щоб стати у тій чи іншій мірі менш залежними від оточуючих, корисними для суспільства.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми. Ідеї допомоги дітям з глибокими порушеннями інтелекту не є новими у корекційній педагогіці. Перші досягнення у вирішенні цього питання належали Є. К. Грачовій, М. П. Постовській, О. М. Граборову.

Більш сучасні дослідження, присвячені вирішенню питань вивчення психофізичних особливостей та проведення діагностики порушень таких дітей, були здійснені Г. О. Єрьоміною, М. І. Кузьмицькою, О. Р. Малер, Г. В. Цикото та ін. Значний внесок у розробку методичних посібників був здійснений Л. М. Шипіциною, Є. С. Івановим, В. М. Асікрітовим та ін.

Досі актуальною є розроблена система роботи з дітьми з глибокими порушеннями інтелекту Л. Б. Баряєвої, а також ідеї надання допомоги таким дітям Т. Д. Зинкевич-Євстигнеєвої, Т. В. Красовського, Л. О. Нисевич та ін.

Мета дослідження. Розглянути сучасні можливості надання корекційної допомоги дітям з глибокими порушеннями інтелекту.

Завдання дослідження. Аналіз літературних джерел з метою узагальнення можливих шляхів корекційної допомоги дітям з глибокими порушеннями інтелекту.

Виклад основного матеріалу дослідження. Питання навчання та виховання дітей з глибокими порушеннями інтелекту набувають все більшої актуальності. Значно сприяла цьому діяльність таких організацій як ЮНЕСКО, Всесвітня організація охорони здоров'я, Міжнародна організація з наукового вивчення розумової відсталості, Міжнародна ліга спілок надання допомоги особам з порушеннями інтелекту та ін.

Робота з дітьми з глибокими порушеннями інтелекту має різні організаційні форми і залежить від політичного, соціального й економічного рівня розвитку країни. Найбільшого успіху у питанні надання корекційної допомоги таким дітям досягли США, Канада, Англія, Німеччина, Голландія [10].

Навчання дітей з інтелектуальними порушеннями у США здійснюється у класах спеціальних шкіл, центрах розвитку і приватних школах. Особи з глибокими порушеннями інтелекту можуть знаходитися в інтернатах-клініках з дитинства до старості. Робота з дітьми відбувається за спеціальною програмою (особиста у кожному закладі), яка має розділи, що відповідають певним цілям виховання: сенсомоторний розвиток, соціальне тренування, самообслуговування, господарсько-побутова праця, музика, розвиток мовлення, письмо, лічба. Застосована до кожного розділу програма визначає, які знання, правила і практичні вміння мають бути засвоєні.

Навчання дітей з глибокими порушеннями інтелекту в Англії здійснюється у спеціальних школах, тренувальних центрах та закритих установах (клініках). До спеціальних шкіл такі діти поступають у віці 5 років і навчаються строго за індивідуальною корекційною програмою, яка розробляється вчителем та затверджується директором. У молодшому віці увага здебільшого приділяється сенсорному та мовленнєвому розвитку, виробленню навичок самообслуговування й різним маніпулятивним діям з предметами. У старшому віці учні навчаються різноманітним трудовим діям.

Важливе місце у програмі займає вироблення у дітей соціальних форм поведінки, спрямоване на можливу адаптацію їх суспільстві.

Після 16-ти років дітей з глибокими інтелектуальними порушеннями переводять з дитячих спеціальних закладів у денні центри професійної підготовки, де, після оволодіння певними навичками та вміннями, вони можуть за-

лишитися працювати у майстернях, що існують при таких центрах, і жити вдома. Слід відзначити, що частина даного контингенту дітей все ж таки знаходиться у психіатричних лікарнях, при яких працює школа.

Діти з глибокими порушеннями інтелекту у Німеччині знаходяться у закритих закладах міністерства соціального забезпечення або відвідують денні реабілітаційні центри, залишаючись жити у родині.

У Німеччині існує закон про працевлаштування та охорону прав працюючих осіб з порушеннями інтелекту. Для них організовані та діють лікувально-трудова майстерні, що знаходяться під наглядом і контролем суспільного сприяння інтелектуально неповноцінним особам. Деяких з них переводять, якщо вважають можливим, на підприємства, де використовують труд інвалідів.

У Голландії для дітей з глибокими порушеннями інтелекту створені як великі багатоцільові заклади, так і невеличкі групові будинки на 20–30 осіб.

У складі великих багатопрофільних закладів існують школи-інтернати, майстерні, будинки для інвалідів, навчально-виробничі комбінати, здебільшого платні. Задача таких закладів – створення сприятливих умов для тривалого догляду за вихованцями, їх лікування, а також вивчення можливостей навчання і соціальної адаптації.

Мета організації закладів невеликих за розміром – створення умов максимально наближених до сімейної обстановки. Всі потрібні медичні спостереження і педагогічна робота ведуться лікарями і спеціалістом-дефектологом, які відвідують вихованців у цих будинках. Для дітей і підлітків, що живуть у родині, відкриті «Центри денного перебування», де у них виробляються навички самообслуговування й даються деякі елементарні практичні знання.

Зараз дуже велика роль відводиться заохоченню родини до корекційно-виховної роботи. Для батьків проводяться спеціальні курси, консультації, створюються спеціальні центри допомоги, а також видається необхідна література.

Нажаль в Україні цей досвід може застосовуватися лише у поодиноких випадках, що пов'язано з тим, що основний контингент дитячих будинків-інтернатів для дітей з глибокими інтелектуальними порушеннями – діти з родинними, позбавленими батьківських прав, сироти [2, 9; 7].

Нові ідеї допомоги дітям з глибокими порушеннями інтелекту реалізуються не лише у формах організації та методах навчання і виховання, зміни торкнулися і адміністративного устрою. Багато країн, які раніше не відносили освіти таких дітей до компетенції міністерства освіти, в останні роки вжили заходів щодо передавання відповідальності за їхнє навчання у сферу освіти.

Організаційні форми роботи з дітьми, що мають глибокі порушення інтелекту, в Україні вироблялися протягом багатьох років. Досвід організації допомоги таким дітям показує як позитивні, так і негативні сторони цієї роботи.

Зараз для дітей з глибокими порушеннями інтелекту продовжує функціонувати система закладів Міністерства соціальної політики (дитячі будинки-інтернати), де вони знаходяться на повному державному забезпеченні з 4 до 18–25 років.

Велика увага у дитячих будинках-інтернатах приділяється вдосконаленню системи корекційно-виховної роботи, яка містить ряд етапів.

На першому етапі, проводиться робота з дітьми дошкільного віку (від 4 до 8 років) з вироблення санітарно-гігієнічних навичок, розвитку моторики і координованих рухів. Вихованців привчають до адекватної поведінки у групі, їдальні та інших суспільних місцях дитячого будинку.

На другому етапі (з 8 до 16 років) продовжується закріплення навичок самообслуговування та особистої гігієни, проводиться значна робота з навчання вихованців господарсько-побутовій праці.

Завданням третього етапу є соціальна адаптація вихованців, яким виповнилося 16–18 років. Робота на цьому етапі складається з таких напрямків, як моральне виховання, естетичне виховання, господарсько-побутова праця і побутове орієнтування. У ході роботи проводиться поширена трудова підготовка, багато уваги приділяється естетичному оформленню житла, вмінню стежити за своїм зовнішнім виглядом, закріпленню правил поведінки у суспільних місцях і закладах побутового обслуговування, прищеплюються навички користування суспільним транспортом.

Кінцева мета корекційної допомоги дітям з глибокими порушеннями інтелекту – підготовка їх до певної самостійності у побуті і посильній трудовій діяльності в умовах психоневрологічного інтернату, соціальна адаптація і можливе працевлаштування.

В Україні, проблема працевлаштування осіб з глибокими інтелектуальними порушеннями є невирішеною. Часто випускники дитячих будинків-інтернатів, потрапляючи у психоневрологічні диспансери, де у них немає можливості реалізувати на практиці свої професійно-трудові вміння та навички, просто втрачають їх. Найбільш раціонально розв'язано цю проблему у Голландії, де у будинках інвалідів, школах-інтернатах та виробничих комбінатах створюються спеціальні умови для професійно-трудової діяльності таких осіб. Це не лише позитивно впливає на їхній розвиток, але є вигідним з економічної точки зору [7, с. 23–25].

Перспективи роботи з цими дітьми, дослідження їхньої психофізичної сфери пов'язані з пошуком шляхів корекції і засобів реалізації потенційних можливостей. Для цього необхідні спільні зусилля наукових працівників і корекційних педагогів в галузі розроблення нових ідей, форм і методів навчання і виховання дітей означеної категорії [9].

Висновки та перспективи подальших досліджень. Аналіз літератури стосовно систем виховання та навчання дітей з глибокими порушеннями інтелекту в Україні та за кордоном дає підставу стверджувати, що ці системи у певній мірі схожі, проте для них характерні загальна недосконалість і у багатьох аспектах незавершеність. Це пов'язано з такими факторами, як різний рівень економічного та політичного становища, недостатній рівень культурного та наукового розвитку тощо. Зазначимо і позитивні тенденції у вирішенні питань навчання та соціальної адаптації таких дітей. Врахування досвіду країн Заходу, проведення досліджень, розроблення та застосування нових навчальних методик у цій галузі сприятиме вдосконаленню та поширенню шляхів корекційної роботи з ними, і, найголовніше, покращенню її наслідків та результатів.

Література

1. *Грабенко, Т. М.* Коррекционные, развивающие и адаптирующие игры / Т. М. Грабенко, Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева. – М. : ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2004. – 64 с.
2. *Зинкевич-Евстигнеева, Т. Д.* Как помочь «особому» ребенку : книга для педагогов и родителей / Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева, Л. А. Нисневич. – 2-е изд. – СПб. : Институт специальной педагогики и психологии, 2000. – 96 с.
3. *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.
4. *Лейн, Д.* Современные подходы к болезни Дауна / под ред. Д. Лейна, Б. Стрэтфорда. – М., 1991. – 331 с.
5. *Липа, В. А.* Основы коррекционной педагогики / В. А. Липа. – Донецк, 2002. – 327 с.
6. *Лурье, Н. Б.* Воспитание глубоко умственно отсталого ребенка в семье / Н. Б. Лурье. – М. : Педагогика, 1972. – 54 с.
7. *Маллер, А. Р.* Воспитание ребенка с синдромом Дауна в семье / А. Р. Маллер // Дефектология. – 1986. – № 4. – С. 82.
8. *Маллер, А. Р.* Обучение, воспитание и трудовая подготовка детей с глубокими нарушениями интеллекта / А. Р. Маллер, Г. В. Цикото. - М.: Педагогика, 1988. – С.23-35.
9. *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.
10. *Симас, Хагерти.* Образование детей и подростков-инвалидов: Принципы и практика / Хагерти Симас. – М., 1993. – С. 27–29.

References

1. *Grabenko, T. M.* Korrekcionnyye, razvivajushhie i adaptirujushhie igry / T. M. Grabenko, T. D. Zinkevich-Evstigneeva. – M.: izd-vo «DETSTVO-PRESS», 2004. – 64 s.
2. *Zinkevich-Evstigneeva, T. D.* Kak pomoch' «osobomu» rebenku. Kniga dlja pedagogov i roditelej. 2-e izd. / T.D. Zinkevich-Evstigneeva, L.A, Nisnevich. – SPb.: Institut special'noj pedagogiki i psihologii, 2000. – 96 s.
3. *Krasovskij, T. V.* Deti s sindromom Dauna: profilaktika social'nogo sirotstva i mediko-psihologo-pedagogicheskaja reabilitacija / T. V. Krasovskij, S. L. Sharmina // Defektologija. – 2005. – № 1. – S. 78-86.
4. *Lejn, D.* Sovremennyye podhody k bolezni Dauna / pod red. D. Lejna, B. Strjetforda. – M., 1991. – 331s.
5. *Lipa, V. A.* Osnovy korrekcionnoj pedagogiki / V. A. Lipa. – Doneck, 2002. – 327 s.
6. *Lur'e, N.B.* Vospitanie gluboko umstvenno otstalogo rebenka v sem'e / N.B. Lur'e. – M. : Pedagogika, 1972. – 54 s.
7. *Maller, A. R.* Vospitanie rebenka s sindromom Dauna v sem'e / A. R. Maller // Defektologija. – 1986. – № 4. – S. 82.

8. *Maller, A. R.* Obuchenie, vospitanie i trudovaja podgotovka detej s glubokimi narushenijami intellekta / A. R. Maller, G. V. Cikoto. – M. : Pedagogika, 1988. – S. 23–35.

9. *Semjago, N. Ja.* Novye podhody k postroeniju korrekcionnoj raboty s det'mi s razlichnymi vidami otklonjajushhegosja razvitija / N. Ja. Semjago // Defektologija. – 2000. – № 1. – S. 66–75.

10. *Simas, Hagerti.* Obrazovanie detej i podrostkov-invalidov: Principy i praktika / Hagerti Simas. – M., 1993. – S. 27–29.

УДК 376 : 613.72–053.5

Ю. В. Єфименко

Авторський педагогічний Центр

(м. Одеса, Україна)

**КОРЕКЦІЯ РУХОВИХ ПОРУШЕНЬ ЗАСОБАМИ ПЛАСТИК-ШОУ
У ДОШКІЛЬНЯТ З ЛЮМБАЛЬНИМИ МОТОРНИМИ
ПРОБЛЕМАМИ**

Ю. В. Ефименко

Авторский педагогический Центр

(г. Одеса, Украина)

**КОРРЕКЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАРУШЕНИЙ СРЕДСТВАМИ
ПЛАСТИК-ШОУ У ДОШКОЛЬНИКОВ С ЛЮМБАЛЬНЫМИ
МОТОРНЫМИ ПРОБЛЕМАМИ**

Yu. V. Efimenko

Authorship teaching Center

(Odessa, Ukraine)

**CORRECTION OF MOTOR DISTURBANCES MEANS
OF PLASTIC-SHOW IN PRESCHOOL CHILDREN WITH LUMBAR
MOTOR PROBLEMS**

Анотація. У статті зроблена спроба показати можливості вітчизняної естетико-оздоровчої технології «горизонтальний пластичний балет (пластик-шоу)» як інноваційної форми арт-терапії. Сформульовано і охарактеризовано загальні методи реалізації цієї технології в умовах сучасного дошкільного навчального закладу. Представлено особливості рухових порушень люмбального (поперекового) типу та на їх підставі розкрито методичні особливості організації і проведення тренінгів з дітьми дошкільного віку з даним типом рухових порушень. Подано перелік корекційних напрямів роботи педагога з подолання наявних порушень. Особлива увага приділена забезпеченню безпеки тренувань зазначеної категорії дітей у вигляді конкретних протипоказань. По-

казана необхідність посилення роботи педагогів дошкільних навчальних закладів з профілактики та корекції рухових порушень у дітей з поперековими проблемами засобами сучасної арт-терапії.

Ключові слова: арт-терапія, пластик-шоу, дошкільники, поперековий тип рухових порушень, профілактика, корекція.

Аннотація. В статті зроблена спроба показати можливості національної естетико-оздоровчої технології «горизонтальний пластичний балет (пластик-шоу)» як інноваційної форми арт-терапії. Сформульовані та охарактеризовані загальні методи реалізації цієї технології в умовах сучасного дошкільного освітнього закладу. Представлені особливості моторних порушень лямбального (поясничного) типу і на їх основі розкриті методичні особливості організації та проведення тренінгів з дітьми дошкільного віку з даним типом моторних порушень. Перераховані корекційні напрями роботи педагога з метою подолання наявних порушень. Особливу увагу приділено забезпеченню безпеки тренувань вказаної категорії дітей у вигляді конкретних протипоказань. Показано необхідність посилення роботи педагогів дошкільних освітніх організацій з профілактики та корекції моторних порушень у дітей з поясничними проблемами методами сучасної арт-терапії.

Ключевые слова: арт-терапия, пластик-шоу, дошкольники, поясничный тип двигательных нарушений, профилактика, коррекция.

Summary. The paper attempts to show the possibilities of domestic aesthetic and recreational technology «horizontal plastic ballet (plastic-show)» as an innovative form of art-therapy. Formulated and described general methods of implementation of this technology in today's preschool educational institution. The features of motor disorders lumbar type and on the basis thereof is disclosed methodical peculiarities of organizing and conducting training with preschool children with this type of movement disorders. Listed corrective directions of the teacher to overcome the existing motor disorders. Particular attention is paid to ensuring the safety training of this category of children in the form of specific contraindications. The necessity to strengthen the work of teachers of preschool educational institutions for the prevention and correction of motor disorders in children with lumbar problems by means of modern art therapy.

Keywords: art-therapy, plastic-show, preschoolers, lumbar type of motor disorders, prevention, correction.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Корекція фізичного розвитку дошкільників як і раніше залишається в переліку пріоритетних проблем спеціальної педагогіки. Особливо це стосується дітей дошкільного віку з порушеннями опорно-рухового апарату нейрогенної етіології. Ця проблема досліджувалася зокрема в авторському педагогічному Центрі – Центрі реабілітації рухом (АПЦ-ЦРР) (м. Одеса) [1, 4, 7, 13].

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми. Настала черга розглянути особливості естетико-оздоровчої роботи з дошкільнятами, які мають люмбальний (поперековий) рівень пригнічення або травмування нервової системи. Цю роботу ми виконуємо застосовуючи технологію горизонтального пластичного балету (ГПБ або пластик-шоу) [2, 4, 6], як інноваційної форми арт-терапії, загальні основи якої були розроблені М. М. Єфименко [4, 7]. В попередніх публікаціях автора цієї статті було розкрито принципи та загальні методи корекційного пластик-шоу для дітей дошкільного віку [8, 11, 12]. А також були розглянуті особливості подібної корекційної роботи для дітей з церебральним та цервікальним типом рухових порушень [9, 10].

Мета дослідження. Розкрити основи методики корекції фізичного розвитку засобами пластик-шоу (як форми арт-терапії) в дошкільників з люмбальними руховими проблемами.

Завдання дослідження. Визначення особливостей моторних порушень в дітей дошкільного віку з поперековим типом. Систематизувати перелік протипоказань до тренінгів з пластик-шоу для дітей-«люмбаликів». Розробка методики профілактики та корекції наявних проблем в зазначеній категорії дітей засобами горизонтального пластичного балету та використання її в подальшому педагогічному експерименті.

Виклад основного матеріалу дослідження. Зупинимось докладніше на особливостях рухових порушень люмбального типу – до них слід віднести:

«1. *Гіпотонію м'язів тазового пояса і нижніх кінцівок* – виявляється в млявості, слабкості ніг, невиразності м'язового рельєфу.

2. *Розхитаність суглобів* таза та ніг, їх надмірна рухливість.

3. *Поперековий периферійний парез* нижніх кінцівок.

4. *Порушення постави в поперековому відділі хребта*: сколіоз, гіперлордоз, їх поєднання.

5. *Неправильні (хибні) положення нижніх кінцівок* за гіпотонічним типом (Х-подібні, О-подібні, С-подібні ноги).

6. *Неприродна плоскостопість різних ступенів.*

7. *Зниження швидко-силових проявів у ножних рухах* (при їзді на велосипеді, стоянні, ходьбі, сходженні по сходах, бігу, підскоках, багатоскоках, стрибках у довжину та висоту)» [7, с. 226].

Виходячи з перерахованих особливостей фізичного розвитку дітей-«люмбаликів», необхідно сформулювати протипоказання для їх заняттями пластик-шоу. Це дозволить втілити один з основних принципів медицини й корекційної педагогіки – «не нашкодь!».

Протипоказання при люмбальному типі рухових порушень [3, с. 12–13; 7, с. 250–251]:

- пози і вправи з вираженим перерозгинанням у нижньогрудному і поперековому відділах хребта (гімнастичні місткі, напівмісткі, прогини назад, перевороти назад, асана «Кошик» та ін.);

- скручувальні рухи в грудопоперековому відділі хребта;

- різкі й широкоамплітудні нахили («кранчі»), особливо вперед;

- струшування із жорстким приземленням на сідниці (таз);
- удари частинами тіла (рукою, ногою, тулубом), а також різними предметами (м'ячами, валиками, модулями тощо) в область попереку дитини;
- піднімання та носіння важких предметів;
- розтягування м'язів і надмірне поліпшення рухливості у суглобах нижніх кінцівок;
- довге стояння на одній випрямленій нозі (провокує рекурвацію в коліні);
- виражені махи прямими ногами;
- протяги, холод і вогкість на попереку.

Нижче будуть сформульовані загальні **методи** корекційного фізичного виховання дошкільнят з люмбальним типом рухових порушень [7, с. 261–291], які з успіхом можна застосовувати при організації тренінгів з пластик-шоу:

Еволюційний метод – витікає із філогенетичного принципу і ґрунтується на чіткій відповідній послідовності засвоєння дітьми чотирьох основних рухових режимів (лежачого, повзального, сидячого та стоячого), яка базується на своєрідній еволюційній гімнастиці [6, с.42; 7, с. 261].

Психосоматичні методи [7, с. 286–288] – дозволяють розкрити можливості основних положень психосоматики стосовно рухової реабілітації дітей засобами горизонтального пластичного балету. **Метод розблокування м'язових (психічних) блоків** – подолання рестрикцій (локальних ділянок м'язового (фасціального, суглобово-зв'язкового, тканинного, органного) напруження у дітей із люмбальними порушеннями. Для реалізації цього методу в умовному театрі ГПБ регулярно використовуються певні первиннорелаксаційні техніки у підготовчій частині або в процесі основної частини групового тренінгу з пластик-шоу. **Метод первинності розслаблення (релаксації)** полягає в тому, що перш ніж проводити безпосередньо груповий тренінг, потрібно досягти максимального розслаблення всього організму та хребта в цілому засобами гравітаційного розвантаження скелета, прийнявши спеціальні «стартові пози» (лежачи на спині, лежачи на животі, або лежачи на боку).

Метод повторно-кільцевої побудови групового балетного тренінгу – коли передбачається використання на практиці філогенетичного принципу (еволюції тваринного світу й людини) та еволюційного методу [6, с. 43; 7, с. 291]. Його суть полягає в тому, щоб завжди починати тренінг з лежаче-горизонтованих (лежання, повзання, сидіння) положень, а закінчувати вертикалізованим (стоячим) положенням. Всі подальші тренінги мають проводитись завжди за такою ж методичною логікою.

Метод предметності – передбачається використання в практиці пластик-шоу різних предметів (пристосувань) для ручних (дворучних) предметно-маніпулятивних дій. Взаємодія з предметами у малюків стимулює дозрівання потрібних коркових структур, завдяки чому розвивається мовлення, мислення, креативність [6, с. 44; 7, с. 311–313].

Реалізуючи представлені вище методи корекційної роботи з фізичного розвитку зазначеної категорії дітей, нами в процесі практичних тренінгів з пластик-шоу були відібрані найбільш ефективні **методичні прийоми** вправлення [3, с. 13–39; 7, с. 360–373].

Розблокування наявного блоку («панцира») в груднопоперековому відділі хребта досягається завдяки використанню *гравітаційного розвантаження хребтного стовпа*. Групові тренінги та балетні програми для дітей з люмбальними порушеннями повинні починатися із вихідних положень лежачи на спині, на боці, на животі, в позі «напівембріона». Також ефективними вважаємо *позу на сферичній поверхні* (на великому м'ячі (ф'їтболі), на мячі середнього розміру, на еластичному модулі або валику). Виконання змієподібних *вібраційно-хвильових рухів* буде сприяти зниженню гравітаційної напруги в поперековій області: елементарні погойдування дитини, потряхування, вібрації, звивисті рухи на поверхні. Для скелета (хребта) також дуже ефективна *дозована тракція (розтягування)* грудинно-поперекових хребетних структур, яка здійснюється в режимі *аутотракції* в положеннях лежачи або на чотирьох. В цьому випадку особливий розслаблюючий ефект на скелет і хребетний стовп дитини надає водне середовище – ось чому для дітей з люмбальним типом рухових порушень показано лікувальне плавання (гїдропластик-шоу). Тепла вода басейну створює додатковий розслаблюючий вплив на спазмовані м'язи і зв'язки. Вібраційно-хвильові рухи у воді за типом «Дельфіна» також посилять розслаблюючий і тракційний ефект.

Зупинимось на **подоланні сформованого напруження** в поперекових м'язях та профілактиці порушень постави, особливо поперекового гіперлордозу, який часто формується в дітей з люмбальним типом пригнічення, коли по вздовжні м'язи розгиначі попереку перебувають в постійному напруженні. Це може перетворитися в подальшому на *поперековий дефанс* (больове, хронічне напруження, спазми м'язів). Його можна подолати обережним розтягуванням поперекових м'язів. Доцільно використовувати на практиці *позу та вправи з заокругленням поперекового відділу хребта*. Наприклад, в позах «ембріона», «напівембріона», діти зображують різних звірят (котика, бджілку, їжачка, борсучка, ведмедика), «заховавшись» від лихого звіря; або різних рослин (квіточки, кульбабки, дзвіночки), які ховаються від вітру та дощу та ін. явища природи («сон камінців», «морські ракушки»). Посилюють ефект розтягування поперекових м'язів активні вправи зі статичним згинанням в попереку. Надалі посилити ефект розтягування м'язів попереку зможуть активні вправи із згинанням тулуба в попереку.

Окрему увагу слід приділяти *зміцненню м'язів живота*, коли при люмбальних проблемах і лордотичній поставі живіт дитини випинається вперед, а м'язи черевного пресу розтягуються і послаблюються. Для цього використовуються пози та вправи в положенні лежачи на спині (при цьому треба по чергово піднимати як тулуб, так і ноги до кута в 30–40° від підлоги); в положенні упора лежачи (коли руки треба максимально можливо пересувати вперед, а ноги – назад); в положенні сидячи (відхиляючись назад, утримуючи себе завдяки скороченню м'язів живота та ін.).

Працюючи з дітьми-«люмбаліками», треба постійно займатися **підвищенням тонусу, сили і витривалості м'язів тазового поясу та ніг**. Досягається це за допомогою статичних та динамічних фізичних вправ в положеннях сидячи, на колінах, встаючи й стоячи. Можна практикувати різні переміщення

на сідницях-стегнах вперед-назад, вбік; навпочіпки, на середніх та високих колінах, присідання-вставання, танок на напівзігнутих ногах тощо.

Для подолання плоскостопості [5] і підвищення опорної здатності ніг нами в пластик-шоу приймаються пози та виконуються вправи з акцентом на носках, відтягуючи носки. Це може бути положення навпочіпки, на високих колінах, стоячи з опорою на передній відділ ступнів.

Щоб зменшити надлишкову рухливість в суглобах таза та ніг передбачається застосування вправ з блокуванням суглобів тазу, колін та гомілок-топів. Цього можна досягти завдяки використанню ізометричного режиму вправління, коли при м'язовому напруженні біоланки нижніх кінцівок не змінюють свого положення у просторі: наприклад, при збереженні рівноваги у положеннях навпочіпки, на середніх колінах, напівприсіді тощо.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Можливості вітчизняної естетико-оздоровчої технології «горизонтальний пластичний балет (пластик-шоу)» як інноваційної форми арт-терапії значні і ще далеко не вичерпали свого оздоровчого потенціалу.

Роблячи попередні висновки, слід відмітити, що в цій статті було розглянуто особливості люмбальних (поперекових) рухових порушень у дітей дошкільного віку, розкрито методичні особливості організації і проведення корекційних тренінгів з пластик-шоу для дітей з такими порушеннями, враховуючи протипоказання. Було запропоновано цілий ряд практичних методичних прийомів корекції негативних наслідків травмування поперекового відділу хребта та відповідних нервових спинальних утворень, що безумовно має підвищити ефективність загальної системи корекційно спрямованого фізичного виховання дошкільників з порушеннями опорно-рухового апарату.

Подальші перспективи розробки цього науково-практичного напрямку вбачаємо у дослідженні особливостей організації і проведення арт-терапії заходами корекційного пластик-шоу для дітей зі змішаними типами рухових порушень (церебрально-цервікальними, цервікально-люмбальними, церебрально-цервікально-люмбальними).

Література

1. *Беседа, В. В.* Дифференцированный подход к коррекции нарушенной опорно-двигательного аппарата у детей 3–6 лет: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.03 / Беседа Владимир Викторович. – Одесса, 2015. – 217 с.
2. *Бойко, Ю. В.* Пластик-шоу-класик : або з чого починати засвоювати цю технологію в дошкільному навчальному закладі / Ю. В. Бойко. – Вінниця : Нілан–ЛТД, 2013. – 36 с., іл.
3. *Ефименко, Н. Н.* Коррекционный боди тренинг взрослых и малышей 1–3 лет : методические рекомендации для родителей, педагогов и медиков / Н. Н. Ефименко, В. В. Беседа. – Винница, 2008. – 44 с.
4. *Ефименко, Н. Н.* Горизонтальный пластический балет : новая система физического воспитания, оздоровления и творческого самовыражения детей и взрослых / Н. Н. Ефименко. – Таганрог : Познание, 2001. – 176 с. : ил.

5. *Ефименко, Н. Н.* Как победить плоскостопие и слабость в ногах / Н. Н. Ефименко. – Таганрог : тип. Ю. Д. Кучма, 2002. – 30 с.
6. *Єфименко, М. М.* Програма з фізкультурно-корекційної роботи у дошкільних навчальних закладах за авторською естетико-оздоровчою системою «Горизонтальний пластичний балет (пластик-шоу)» / М. М. Єфименко, Ю. В. Мельніченко. – Вінниця : Нілан-ЛТД, 2015. – 56 с.
7. *Єфименко, М. М.* Основи корекційно спрямованого фізичного виховання дітей з порушеннями опорно-рухового апарату : дис. ... д-ра пед. наук : спец. 13.00.03 / Микола Миколайович Єфименко. – Київ, 2014. – 441 с.
8. *Мельніченко, Ю. В.* Основные методы коррекционного горизонтального пластического балета для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата / Ю. В. Мельніченко // Дошкольное образование: опыт, проблемы, перспективы [Текст] : материалы VI Междунар. науч.-практ. семинара, 26–27 марта 2015 г., г. Барановичи, Респ. Беларусь / М-во образования Респ. Беларусь, учреждение образования «Барановичский государственный университет», ф-т педагогики и психологии, каф. дошк. и музык. образования ; редкол. : А. В. Никишова (гл. ред.), Н. Г. Дубешко (отв. ред.) [и др.]. – Барановичи : РИО БарГУ, 2015. – С. 220–222. [2].
9. *Мельніченко, Ю. В.* Особенности методики проведения горизонтального пластического балета в коррекции развития дошкольников с церебральным типом двигательных нарушений / Ю. В. Мельніченко // Исследование различных направлений развития психологии и педагогике : сб. статей Междунар. научно-практ. конф. (10 июня 2015 г., г. Уфа). – Уфа : АЭТЕРНА, 2015. – С. 193–195.
10. *Мельніченко, Ю. В.* Особливості корекції фізичного розвитку дошкільнят із цервікальним типом рухових порушень засобами горизонтального пластичного балету / Ю. В. Мельніченко // Актуальні питання корекційної освіти (педагогічні науки) : зб. наук. праць : у 2 т. / за ред. В. М. Синьова, О. В. Гаврилова. – Кам'янець-Подільський : ПП Медобори–2016. – Вип. 7, т. 2. – С. 232–244.
11. *Мельніченко, Ю. В.* Принципи організації тренінгів з корекційного пластик-шоу для дітей, що мають рухові порушення / Ю. В. Мельніченко // Наукові записки / ред. кол. : В. В. Радул, В. А. Кушнір та ін. – Випуск 135. – Кіровоград : РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2015. – С. 171–175. – (Серія: Педагогічні науки).
12. *Мельніченко, Ю. В.* Теоретичні основи корекційного горизонтального пластичного балету (пластик-шоу) як форми арт-терапії для дітей з порушеннями опорно-рухового апарату / Ю. В. Мельніченко // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. : зб. наук. праць. – Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2014. – № 28. – С. 136–141. (Серія 19. Корекційна педагогіка та спеціальна психологія).
13. *Мога, Н. Д.* Коррекция двигательных нарушений у детей дошкольного возраста с детским церебральным параличом : дис. ... канд. педаг. наук : спец. 13.00.03 / Мога Николай Данилович. – Одесса, 2007.

References

1. *Beseda, V. V.* Dyfferencyrovannij podhod k korekcy`y` narusheny`j oporno-dvy`gatel`nogo apparata u detej 3-6 let : dy`s. ... kand. ped. nauk: 13.00.03 / Beseda Vlady`my`r Vy`ktorovy`ch. – Odessa, 2015. – 217 s.
2. *Bojko, Yu. V.* Plastik-shou-klasik : abo z chogo pochinati zasvoyuvati cyu texnologiyu v doshkilnomu navchalnomu zakladi / Yu. V. Bojko. – Vinnicya : Nilan-LTD, 2013. – 36 s., il.
3. *Efimenko, N. N.* Korrekcionnyj bodi-trening vzroslyx i malyshej 1-3 let : Metodicheskie rekomendacii dlya roditelej, pedagogov i medikov / N. N. Efimenko, V. V. Beseda . – Vinnica, 2008. – 44 s.
4. *Efimenko, N. N.* Gorizontalnyj plasticheskij balet : novaya sistema fizicheskogo vospitaniya, ozdorovleniya i tvorcheskogo samovyrazheniya detej i vzroslyx / N. N. Efimenko. – Taganrog : Poznanie, 2001. – 176 s. : il.
5. *Efimenko, N. N.* Kak pobedit ploskostopie i slabost v nogax / N. N. Efimenko. – Taganrog : tip. Yu. D. Kuchma, 2002. – 30 s.
6. *Efimenko, M. M.* Programa z fizkulturno-korekcyjnoï roboti u doshkilnix navchalnix zakladax za avtorskoyu estetiko-ozdorovchoyu sistemoyu «Gorizontalnyj plastichnij balet (plastik-shou)» / M. M. Efimenko, Yu. V. Melnichenko. – Vinnicya : Nilan-LTD, 2015. – 56 s.
7. *Efimenko, M. M.* Osnovi korekcyjno spryamovanogo fizichnogo vixovannya ditej z porushennyami oporno-ruxovogo aparatu : dis. ... dokt. pedag. nauk : spec. 13.00.03 / Mikola Mikolajovich Efimenko. – Kiïv, 2014. – 441 s.
8. *Mel`nichenko, Yu. V.* Osnovnie metodi korekcy`onnogo gory`zontal`nogo plasty`cheskogo baleta dlya detej s narusheny`yamy` oporno-dvy`gatel`nogo aparata / Yu. V. Mel`nichenko // Doshkol`noe obrazovany`e: opyt, problemy, perspekty`vy [Tekst] : matery`aly VI Mezhdunar. nauch.-prakt. semy`nara, 26—27 marta 2015 g., g. Baranovy`chy`, Resp. Belarus` / M-vo obrazovany`ya Resp. Belarus`, uchrezhdeny`e obrazovany`ya «Baranovy`chsky`j gosudarstvennyj uny`versy`tet», f-t pedagogy`ky` y` psy`xology`y`, kaf. doshk. y` muzyk. obrazovany`ya ; redkol. : A. V. Ny`ky`shova (gl. red.), N. G. Dubeshko (otv. red.) [y` dr.]. – Baranovy`chy` : RY`O BarGU, 2015. – S. 220–222. [2].
9. *Melnichenko, Yu. V.* Osobennosti metodiki provedeniya gorizontalnogo plasticheskogo baleta v korekcii razvitiya doshkolnikov s cerebralnym tipom dvigatelnyx narushenij / Yu. V. Melnichenko // Issledovanie razlichnyx napravlenij razvitiya psixologii i pedagogiki: sb. statej Mezhdunar. nauchno-prakt. konf. (10 iyunya 2015 g., g. Ufa). – Ufa: AETERNA, 2015. – s. 193–195.
10. *Melnichenko, Yu. V.* Osoblivosti korekciï fizichnogo rozvitku doshkilnyat iz cervikalnim tipom ruxovix porushen zasobami gorizontalnogo plastichnogo bale-tu / Yu. V. Melnichenko // Aktualni pitannya kolekcijnoï osviti (pedagogichni nauki) : zb. nauk. prac : u 2 t. / za red. V. M. Sinova, O. V. Gavrilova. – Kamyanec-Podilskij : PP Medobori–2016. – vip. 7, t. 2. – s. 232–244.
11. *Mel`nichenko, Yu. V.* Pry`ncy`py` organizaciyi treningiv z korekcyjnogo plasty`k-shou dlya ditej, shho mayut` ruxovi porushennya / Yu. V. Mel`nichenko // Naukovi zapy`sky` / red. kol. : V. V. Radul, V. A. Kushnir ta in. – Vy`pusk 135. –

Kirovograd : RVV KDPU im. V. Vy`nny`chenka, 2015. – S. 171–175. – (Seriya: Pedagogichni nauky`).

12. *Mel`nichenko, Yu. V.* Teorety`chni osnovy` korekciynogo gory`zontal`nogo plasty`chnogo baletu (plasty`k-shou) yak formy` art-terapiyi dlya ditej z porushennyamy` oporno-ruxovogo aparatu / Yu. V. Mel`nichenko // Naukovy`j chasopy`s NPU im. M. P. Dragomanova : zb. nauk. pracz`. – Ky`yiv : NPU im. M. P. Dragomanova, 2014. – № 28. – S. 136–141. (Seriya 19. Korekciyna pedagogika ta special`na psy`xologiya).

13. *Moga, N. D.* Korrekcy`ya dvy`gatel`nih narusheny`j u detej doshkol`nogo vozrasta s detsky`m cerebral`nim paraly`chom : dy`s. ... kand. pedagog. nauk : specz. 13.00.03 / Moga Ny`kolaj Dany`lovy`ch. – Odessa, 2007.

УДК 376.2.016-056.36:51:004

Т. Г. Кузнецова, О. І. Скора

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

ВИКОРИСТАННЯ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У СПЕЦІАЛЬНИХ ДОШКІЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

Т. Г. Кузнецова, О. И. Скорая

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

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СПЕЦИАЛЬНЫХ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

T. G. Kuznetsova, O. I. Skoraya

*Donbass State Pedagogical University
(Slavyansk, Ukraine)*

USE OF INFORMATION AND COMMUNICATION TECHNOLOGIES IN SPECIAL PRESCHOOL ESTABLISHMENT

Анотація. В статті розглянуто проблеми впровадження інформаційно-комунікаційних технологій у корекційно-виховний процес спеціальних дошкільних закладів. Визначено, що на сучасному етапі розвитку технічного прогресу комп'ютерні технології стали необхідним компонентом навчально-виховного процесу будь-якого навчального закладу, зокрема спеціального. Розглянуто можливість використання комп'ютерних програм у роботі з формування у дошкільників з порушенням інтелектуального розвитку елементарних математичних уявлень. Запропоновано напрями роботи й відповідні електронні завдання з формування математичних уявлень у дошкільників та методика їх застосування. Доведено позитивний вплив інформаційно-

комунікаційних технологій на якість роботи з вивчення математичних понять дошкільниками з порушенням інтелектуального розвитку.

Ключові слова: спеціальні дошкільні заклади, діти з порушенням інтелектуального розвитку, формування елементарних математичних уявлень, комп'ютерні технології, інтерес до навчання.

Аннотація. В статье рассмотрены проблемы внедрения информационно-коммуникационных технологий в коррекционно-воспитательный процесс специальных дошкольных учреждений. Отмечено, что на современном этапе развития технического прогресса компьютерные технологии стали необходимым компонентом учебно-воспитательного процесса всех учебных заведений, в том числе и специальных. Рассмотрена возможность использования компьютерных программ в работе по формированию у детей с нарушением интеллектуального развития элементарных математических представлений. Предложены направления работы, электронные задания по формированию элементарных математических представлений и методика работы с ними. Доказано, что информационно-коммуникационные технологии повышают интерес дошкольников с нарушением интеллекта к обучению и положительно влияют на качество работы по формированию у них элементарных математических представлений.

Ключевые слова: специальные дошкольные учреждения, дети с нарушением интеллектуального развития, формирование элементарных математических представлений, компьютерные технологии, интерес к обучению.

Summary. The article deals with the problem of information and communication technologies in the educational process of correction and special preschools. It is noted that at the present stage of technological progress of computer technology has become an essential component of the educational process of all educational institutions, including special. The possibility of using computer programs to work on the formation in children with impaired intellectual development of elementary mathematical concepts. Proposed areas of work, electronic task of forming elementary mathematical concepts and methods of working with them. It is proved that information and communication technologies increase the interest of preschool children with intellectual disabilities to learn and have a positive effect on the quality of the robots on the formation of their elementary mathematical concepts.

Keywords: special pre-school children with impaired intellectual development, the formation of elementary mathematical concepts, computer technologies, interest in learning.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Використання комп'ютера в навчанні і вихованні дітей з обмеженими можливостями здоров'я стає все більш розповсюдженим явищем в Україні. У спеціальній педагогіці основним завданням використання комп'ютерних технологій є не навчання дітей адаптованим основам інформатики і обчислювальної техніці, а комплексне перетворення їх середовища, в якому вони перебувають, створен-

ня нових науково обґрунтованих засобів розвитку активної творчої діяльності. В спеціальній освіті комп'ютерні технології все частіше використовуються як найбільш адаптований до індивідуальних особливостей дітей засіб навчання.

Комп'ютерні технології застосовуються не тільки в роботі спеціальних шкіл, але і у спеціальних дошкільних закладах. Використання комп'ютера в ігровій та навчальній діяльності дошкільників з обмеженими можливостями здоров'я розглядається з точки зору розроблення нових навчальних програм і розвивальних методик.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми. Вивчаються психолого-педагогічні аспекти використання комп'ютерних технологій в процесі корекції недоліків вимови, формування елементарних математичних уявлень, розвитку самостійного письмового мовлення, формування уявлень про внутрішній світ людини, розвиток комунікативних умінь у дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку з порушенням мовлення, слуху, затримки психічного розвитку (І. В. Больших, Н. М. Глазкова, О. Л. Гончарова, Т. К. Королевська, Ю. О. Філатова та ін.).

Перші кроки, які спрямовані на впровадження комп'ютерних технологій в систему спеціальної дошкільної освіти (Л. Б. Баряєва, О. І. Кукушкіна, Т. К. Королевська, В. М. Могільова, Е. П. Трифонова), свідчать про ефективність таких технологій в удосконаленні навчального процесу і доступності оволодіння ними багатьма дітьми старшого дошкільного віку з інтелектуальною недостатністю.

Мета дослідження. Нас цікавило вплив використання комп'ютерних технологій на якість роботи з формування математичних уявлень дошкільників з порушенням інтелектуального розвитку.

Розвиток елементарних математичних уявлень у дітей з розумовою відсталістю підкоряється тим самим законам, що і нормально розвинених дітей. Проте порушення вищої нервової діяльності безпосередньо впливає на формування і протікання всіх психічних процесів, можливості спонтанного розвитку цих уявлень обмежені у порівнянні з нормою. Формування математичних уявлень розумово відсталих дітей-дошкільників значно більше залежить від якості педагогічних умов, ніж у їхніх нормальних однолітків.

Завдання дослідження. Ми вважали принципово важливим осмислити унікальні можливості комп'ютера і використовувати комп'ютерні технології в якості засобів формування елементарних математичних уявлень дітей з легким ступенем розумової відсталості. Нам важливо було визначити методи, прийоми, форми і засоби навчання, які можливо найбільш ефективно використовувати для формування елементарних математичних уявлень.

Виклад основного матеріалу дослідження. Ми припустили, що використання сучасних інформаційно-комунікаційних технологій дає можливість сформулювати інтерес до занять математикою, підвищити рівень математичних уявлень дошкільників з порушенням інтелектуального розвитку, покращити якість практичних навичок. На заняттях, разом з комп'ютером, ми використовували традиційні методи навчання.

При розробленні матеріалу для комп'ютерного навчання дошкільників з порушенням інтелекту ми урахували такі фактори, як простота у використанні, інтерактивність, різноманітність і варіативність змісту, сприяння навчанню (зворотний зв'язок, урахування індивідуальних можливостей розумово відсталих дошкільників).

Формування математичних уявлень у дошкільників ми проводили за наступними напрямками: формування кількісних уявлень, уявлень про форму, величину, просторових уявлень, уявлень про час.

Відповідно напрямкам роботи ми розробили електронні завдання. Наприклад, при формуванні кількісних уявлень про число п'ять, нами розроблені наступні електронні завдання за темами: «Як отримати число п'ять», «Число і цифра п'ять», «Рахування предметів у межах п'яти в прямій та зворотній послідовності», «Місце числа п'ять в числовому ряді». Для формування уявлень про час були розроблені теми: «Частини суток», «Пори року», «Ознаки пори року», «Заняття людей у різні пори року» тощо.

Розглянемо методику роботи на прикладі фрагмента заняття з використанням електронного посібника по темі: «Розвиток просторових уявлень «направо-наліво».

На першому слайді дитина бачить червону стрілку, яка спрямована до її правої руки. «В який бік показує стрілка?» – питає педагог. Дитина відповідає «Направо». Потім з'являється стрілка, яка спрямована до лівої руки дитини. «В який бік указує ця стрілка?». «Наліво».

Наступний слайд ілюструє, як їде машина. На моніторі з'являється зображення стрілки, спрямованої у бік руху машини. «До якій руки спрямована стрілка? Куди їде машина?» – питає педагог. Дитина відповідає: «Направо», або «Наліво».

Далі відкривається слайд з зображенням рибки, яка пливе. Рибка повільно пливе до правої руки дитини, потім з'являється стрілка, яка спрямована до правої руки («В який бік пливе рибка? Куди спрямована стрілка?»).

На четвертому слайді зображена миша, яка біжить спочатку до правої руки дитини потім до лівої руки. Відповідно вказує стрілка. Педагог задає аналогічні питання.

Всі зображення предметів мають бути доступними для сприйняття дошкільниками з порушенням інтелекту, зрозумілими, крупними і яскравими. Таким чином діти запам'ятовують назви напрямків: направо, наліво, у них закріплюється правильне застосування їх в мовленні («Машина їде направо», «Миша біжить наліво» і т. д.).

Аналогічно нами розроблені програмні завдання з інших тем. Наприклад: «Яка пора року?», «Варіанти погодних умов», «Заняття людей у різні пори року», «Відгадай і назви» та ін. При виконанні цих завдань треба звертати увагу дітей на природні ознаки і види діяльності людей, які характерні для певного сезону року; на перехідні пори року – весну й осінь, наявність в них східних і варіативних сезонних ознак; на погодні умови, які характерні для типу місцевості, в якій мешкають діти. Обов'язково використовувати реальний досвід дитячих вражень, спостережень, дій і відображати їх у наборах ка-

ртинки, фотографії електронного посібника. Це допоможе розширити уявлення дітей, викликати їхній інтерес до різноманітності й закономірностям зміні природи у різні пори року.

На групових заняттях ми вирішували основну мету – закріплення нового матеріалу, формування математичних уявлень і практичних навичок. Важливо було забезпечити сприятливі умови для розвитку комунікативної діяльності розумово відсталих дошкільників, навчити їх взаємодіяти в специфічних видах діяльності. У процесі роботи педагогу необхідно здійснювати керівництво на всіх етапах діяльності дітей, вчити їх аналізувати умови завдання.

Наведемо приклад завдань, з навчання дітей рахувати в межах п'яти. Нагадаємо, що електронні завдання є додатковими до традиційних.

На першому слайді на екрані з'являються п'ять яблук однакового розміру, кольору (червоного) і розташовані в горизонтальний ряд. Яблука «падають» один за одним. «Що це? Скільки тут яблук, порахуй».

Потім відкривається другий слайд електронного посібника, на якому зображено яблука одного кольору, але різного розміру. Три яблука великих і два – маленьких. «Що це? Якого розміру яблука? Скільки тут яблук, порахуй».

Третій слайд демонструє ті самі яблука, але різного кольору: три червоного, а два жовтого. Яблука падають один за одним і розташовуються у горизонтальний ряд. «Що це? Якого кольору яблука? Скільки тут яблук, порахуй».

На четвертому слайді зображені яблука різного розміру і різного кольору, розташовані у вертикальний ряд.

На п'ятому слайді нарисовані яблука різного розміру і кольору: два яблука червоні, два – жовті, одно – зелене. Вони розташовані у ряд з нахилом. «Що це? Якого кольору яблука? Скільки тут яблук, порахуй». При роботі з комп'ютером діти упевнюються, що кількість (п'ять) не залежить від властивості перерахованих предметів (величини, кольору, розташування на площі).

На цьому етапі обов'язково проводиться зорова гімнастика. В кабінеті в кутках і центрі стени заздалегідь підвішені зорові мітки (4-6 міток). Це іграшки або яскраві картинки, які підбираються так, щоб вони склали єдиний ігровий сюжет. Час від часу їх треба змінювати. Наприклад, в центрі стени – машинка (метелик). В кутках під стелею – кольорові гаражі (квітки). Дітям пропонується простежити поглядом проїзд машини в гаражі (переліт метелика з квітки на квітку).

На шостому слайді – намальовані п'ять грибків різного розміру і кольору, які хаотично розташовані на площі. З використанням можливостей Microsoft Power Point, до грибків застосовані ефекти для створення зацікавленості у дитини: спочатку гриби повільно з'являються на екрані монітора (діти їх рахують), потім вони зникають і з'являються знову по спіралі.

На сьомому слайді намальовані іграшки, які добре знайомі дітям: паровозик, пірамідка, лопатка, м'ячик, лійка (5 предметів). Іграшки різного розміру і різного кольору, на площі екрану монітора розташовані по-різному. Діти впевнюються, що кількість не залежить від властивостей предметів, від розташування на площі.

Наприкінці роботи педагог, за умовою правильного виконання попереднього завдання, відкриває восьмий слайд, у якому дається оцінювання діяльності дитини у вигляді заохочення, а саме – зображення малюка, який посміхається, зі звуковим супроводженням (дитячий сміх). Оперативне заохочення правильних рішень позитивно відбивається на мотивації дитини у наступній роботі.

Таким чином, з використанням електронного посібника закріплюється уміння дитини перераховувати предмети в межах п'яти при однаковому і різноманітному розташуванні. На цьому робота з комп'ютером закінчується.

Висновки та перспективи подальших досліджень. При використанні комп'ютерних технологій ми виключали будь-яке примушення дитини, забезпечували позитивне враження від взаємодії з комп'ютером. Це дозволяло значно підвищити інтерес розумово відсталих дошкільників до навчання, зробити цей процес більш природнім. При виконанні різноманітних завдань діти багаторазово повторювали вправи, проте не втрачали інтерес до роботи і значно менше втомлювалися. Саме тому комп'ютерні технології мають значну можливість у рішенні завдань корекційної роботи з дітьми з порушеннями у психофізичному розвитку та потребують подальшої розробки технологій їх застосування з різних розділів програми навчання та виховання.

Література

1. *Баряева, Л. Б.* Формирование элементарных математических представлений у дошкольников (с проблемами в развитии) / Л. Б. Баряева. – СПб. : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2002. – С. 7–131.
2. *Дичківська І. М.* Інноваційні педагогічні технології / І. М. Дичківська. – К. : Академвидав, 2004. – 352 с.
3. *Жук, Ю. О.* Психолого-педагогічні проблеми організації навчальної діяльності у комп'ютерно орієнтованому навчальному середовищі / Інформаційно-комунікаційні технології у середній та вищій школі / Ю. О. Жук // Матеріали міжн.науково-практичної конференції. – Київ–Ізмаїл, 2004. – С. 57–59.
4. *Захарова, И. Г.* Информационные технологии в образовании / И. Г. Захарова. – М. : Академия, 2005. – С. 23–56.
5. *Іванова, О.* Підвищення інформаційно-комп'ютерної компетентності педагогів / О. Іванова // Вихователь-методист дошкільного закладу. – 2010. – № 2. – С. 22–30.
6. *Кордун, З. М.* Набор заданий для обучения учащихся младших классов с нарушениями слуха текстовому редактору «Word» / З. М. Кордун. – М. : ИКП РАО, 2000. – 98 с.
7. *Королевская, Т. К.* «Видимая речь»: Новая технология – новые отношения / Т. К. Королевская // Дефектология. – 1995. – № 1. – С. 40–45.
8. *Кукушкина, О. И.* Компьютер в специальном обучении. Проблемы. Подходы / О. И. Кукушкина // Дефектология. – 1994. – № 5. – С. 23.
9. *Курникова, Н. Я.* Использование компьютерных технологий для обучения детей с проблемами интеллектуального развития / Н. Я. Курникова. – СПб., 1999. – С.36.

10. *Легкий, О.* Корекційні можливості застосування комп'ютера у спеціальній школі / О. Легкий // Дефектологія. – 2002. – № 1. – С. 36–38.
11. *Леонова, Л. А.* Как подготовить ребенка к общению с компьютером / Л. А. Леонова, Л. В. Макарова. – М. : Вентана-Граф, 2004. – 15 с.
12. *Пометун, О. І.* Інтерактивні технології навчання: теорія, практика, досвід / О. І. Пометун, Л. В. Пироженко. – К. : АПН, 2002. – 192 с.
13. *Речицкая, Е. Г.* Использование компьютеров в специальном образовании / Е. Г. Речицкая, И. В. Речицкий // Информация образования 2008 : материалы Международной научно-методической конференции. – Славянск-на-Кубани : изд. центр СГПИ, 2008. – С. 285–287.
14. *Федоренко, І. В.* Підготовка майбутніх учителів-дефектологів до використання новітніх комп'ютерних технологій у процесі корекційного навчання / І. В. Федоренко // Автореф. дис. канд. пед. наук : 13.00.03. – К., 2011. – 25 с.

References

1. *Baryayeva, L. B.* Formirovanie elementarnykh matematicheskikh predstavlenii u doshkol'nikov (s problemami v razviti) / L. B. Baryayeva. – SPb. : izd-vo RGPU im. A. I. Gertsena, 2002. – S. 7–131.
2. *Dichkivs'ka, I. M.* Innovatsiini pedagogichni tekhnologii / I. M. Dichkivs'ka. – K. : Akademvidav, 2004. – 352 s.
3. *Zhuk, Yu. O.* Psikhologo-pedagogichni problemi organizatsii navchal'noi diyal'nosti u komp'yuterno orientovanomu navchal'nomu seredovishchi / Informatsiino-komunikatsiini tekhnologii u serednii ta vishchii shkoli / Yu. O. Zhuk // Materiali mizhn.naukovo-praktichnoi konferentsii. – Kiiiv–Izmail, 2004. – S. 57–59.
4. *Zakharova, I. G.* Informatsionnye tekhnologii v obrazovanii / I. G. Zakharova. – M. : Akademiya, 2005. – S. 23–56.
5. *Ivanova, O.* Pidvishchennya informatsiino-komp'yuternoї kompetentnosti pedagogiv // Vikhovatel'-metodist doshkil'nogo zakladu / O. Ivanova. – 2010. – № 2. – S. 22–30.
6. *Kordun, Z. M.* Nabor zadaniy dlya obucheniya uchashchikhsya mladshikh klassov s narusheniyami slukha tekstovomu redaktoru «Word» / Z. M. Korodun. – M. : IKP RAO, 2000. – 98 s.
7. *Korolevskaya, T. K.* «Vidimaya rech'»: Novaya tekhnologiya – novye otnosheniya / T. K. Korolevskaya // Defektologiya. – 1995. – №1. – S. 40–45.
8. *Kukushkina, O. I.* Komp'yuter v spetsial'nom obuchenii. Problemy. Poiski. Podkhody O. I. Kukushkina // Defektologiya. – 1994. – № 5. – S. 23.
9. *Kurnikova, N. Ya.* Ispol'zovanie komp'yuternykh tekhnologii dlya obucheniya detei s problemami intellektual'nogo razvitiya / N. Ya. Kurnikova. – SPb., 1999. – S. 36.
10. *Legkii, O.* Korektsiini mozhlivosti zastosuvannya komp'yutera u spetsial'nii shkoli / O. Legkii // Defektologiya. – 2002. – № 1. – S. 36–38.
11. *Leonova, L. A.* Kak podgotovit' rebenka k obshcheniyu s komp'yuterom / L. A. Leonova, L. V. Makarova. – M. : Ventana-Graf, 2004. – 15 s.

12. *Pometun, O. I.* Interaktivni tekhnologii navchannya: teoriya, praktika, dosvid / O. I. Pometun, L. V. Pirozhenko. – K.: APN, 2002. – 192s.

13. *Rechitskaya, E. G.* Ispol'zovanie komp'yuterov v spetsial'nom obrazovanii / E. G. Rechitskaya, I. V. Rechitskii // Informatsiya obrazovaniya 2008: Materialy Mezhdunarodnoi nauchno-metodicheskoi konferentsii. – Slavyansk-na-Kubani: Izd.tsentr SGPI, 2008. – S. 285-287.

14. *Fedorenko, I. V.* Pidgotovka maibutnikh uchiteliv-defektologiv do vikoristannya novitnikh komp'yuternikh tekhnologii u protsesi korektsiinogo navchannya / I. V. Fedorenko // Avtoref. dis. kand. ped. Nauk : 13.00.03. – K., 2011. – 25 s.

УДК 376

T. Yu. Azatyan, L. E. Asoyan, M.K. Marutyan
Khachatur Abovyan Armenian State Pedagogical University
**HELPING PARENTS MANAGE EARLY CHILDHOOD BEHAVIOR
PROBLEMS**

Т. Ю. Азатян, Л. Э. Асоян, М.К. Марутян
*Армянский государственный педагогический университет имени Хачатура
Абовяна*
(г. Ереван, Армения)

ПОМОЩЬ РОДИТЕЛЯМ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ПОВЕДЕНИЯ

Թ.Յու. Ազատյան, Լ.Է. Ասոյան, Մ.Կ. Մարության
Խաչատուր Աբովյանի անվան
հայկական պետական մանկավարժական համալսարան
(ք. Երևան, Հայաստան)

**ՎԱՐՔԻ ԽԱՆԳԱՔՐՈՒՄՆԵՐ ՈՒՆԵՑՈՂ ԵՐԵԽԱՆԵՐԻ ԾՆՈՂՆԵՐԻՆ
ՑՈՒՑԱԲԵՐՎՈՂ ՕԳՆՈՒԹՅՈՒՆԸ**

Ամփոփում. Վարքի խանգարումները սահմանվում են որպես հուզակամային ոլորտի խանգարումներ: Այս խանգարումներ ունեցող երեխաները մեծ դժվարություն ունեն սահմանված կանոններին հետևելու և հասարակության մեջ պատշաճ կերպով իրենց դրսևորելու: Հոդվածում քննարկվում են նաև այն խորհուրդները, որոնք կօգնեն ծնողներին հաղթահարելու վարքի խանգարումներ ունեցող երեխաների առկա խնդիրները.

Հանգուցային բառեր . վարք, վարքային խանգարում, ծնող, երեխա, խանգարումների կլինիկա.

Аннотация. Т. Ю. Азатян, Л. Э. Асоян, М. К. Марутян Помощь родителям детей с нарушениями поведения. Проблемы поведения у детей могут быть частью переходной фазы развития или являются признаками появления нарушения поведения. Многие варианты проявлений поведения детей вызывают озабоченность со стороны родителей или других взрослых. Нарушение поведения, отдельные поступки становятся клинически значимыми, если они часто повторяются или наблюдаются постоянно и неадекватно. Распространенность может варьировать в зависимости от того, как расцениваются и определяются нарушения поведения.

Ключевые слова: дети, нарушение поведения, родители, клиника нарушения, расстройство.

Summary. Disruptive behavior disorders (DBD) are a group of behavioral disorders in which there are patterns of ongoing uncooperative, defiant, and hostile behaviors toward authority figures that seriously impacts a child's daily functioning. When a child's family experiences their child disrupting activities, ignoring the rules, erupting in defiance, or goading others, every member feels the impact. A parent may feel helpless to control their child's anger, unsure how to appropriately respond, or how to restore a sense of peace and harmony to the home. The most common types of disruptive behavior disorders include oppositional defiant disorder (ODD) and conduct disorder. The main difference between these two disorders is the severity of the symptoms; conduct disorder is often considered the more serious of the two disorders. In the article are shown theoretical aspects of disruptive behavior disorders of children, The data indicate that children with disruptive behavior disorders show the same sequence that typically developing children, but with a small amount of qualitative and quantitative differences. The article also discusses how to help the children with DBD.

Key words: disruptive, behavior disorder / DBD /, child, family, antisocial behavior, rule, parent, activity, parenting.

Statement of problem and its relevance: Child behavior problems are among the most common mental health disorders in childhood. All children experience behavioral problems sometimes, with certain transition periods / adolescence / in which behavior problems tend to escalate. Why some children move beyond this developmental phase while others seem stuck it? Variations in parental warmth, support, and appropriate control are important potential factors in determining a child's ability to master this transition. Distinguishing a difficult, but transient phase from an emerging behavior disorder can be difficult. Parents behaviorally disruptive children described the extent to which they experienced warm and involved interactions with their children and the extent to which their discipline strategies were inconsistent and punitive and involved spanking and physical aggression. Behavioral problems in young children may be part of a transient developmental phase or they may signal an emerging behavioral disorder.

Analysis of the last researches and publications: In recent decades, antisocial behavior has been the subject of intense study by researchers in various dis-

ciplines including biology, sociology, social work, psychiatry, corrections, education and psychology. Great progress has been made in understanding and developing solutions for defiant, disruptive, and aggressive behavior / Burns, 2002 /. Developmental theory and empirical assessment studies suggest that three narrowband dimensions of child disruptive behavior can be differentiated: oppositional, aggressive, and hyperactive behaviors / Hinshaw, Morrison, Carte & Cornsweet, 1987/. Disruptive behaviors in early childhood / including oppositional, aggressive, and hyperactive behaviors / are often stable and predictive of negative mental health outcomes in later life, ranging from school failure to substance abuse and criminality. Disruptive behaviors, such as aggression, defiance, and temper tantrums, are some of the most common problems seen in children / Beauchaine et al. 2002 /. However, some children retain disruptive behavior across childhood, which often leads to antisocial behavior in adolescence and adulthood / Broidy et al. 2003 /. The field of psychology, in particular, with its increasingly robust theories of „social learning „, and „cognition „, has developed a powerful empirical literature that can assist, and ultimately prevent, a good deal of problematic behavior.

The purpose of research: Research focusing on the early development of disruptive behavior problems is crucial to understanding the etiology and development course of these behaviors. A better understanding of this behavior problem and risk factors underlying it is essential for learning how to prevent these behavior problems in future and helping parents to manage it.

Basic material Disruptive behavior disorders are among the easiest to identify of all coexisting conditions because they involve behaviors that are readily seen such as temper tantrums, physical aggression such as attacking other children, excessive argumentativeness, stealing, and other forms of defiance or resistance to authority. These disorders often first attract notice when they interfere with school performance or family and peer relationships, and frequently intensify over time.

Distinguishing a difficult, but transient phase from an emerging behavior disorder can be difficult. The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders V defines criteria for oppositional defiant disorder /ODD/ as a pattern of negativistic, hostile, and defiant behavior lasting at least 6 months for which at least 4 of the following behaviors are present:

- often loses his or her temper;
- often argues with adults;
- often actively defies or refuses to comply with adult requests or rules;
- often deliberately annoys people;
- often is touchy or easily annoyed by others;
- often is angry or resentful;
- often is spiteful or vindictive.

Most children will exhibit some of these behaviors occasionally. To establish a clinically significant problem, a clinician must look for a pattern or cluster of symptoms that has been troublesome for some time, is relatively severe, and is in some way impeding the child's functioning / eg. child getting expelled from preschool /. Other diagnosable behavior disorders include disruptive behavior disorder not otherwise specified. Which is typically used when full criteria for ODD is not

met, yet the behaviors are impeding the child's functioning. A child may have an adjustment disorder with disturbance of conduct when there is an identified stressor causing increase in misbehavior. There are numerous risk factors for the development of a behavior disorder. Some children are born with a difficult temperament and have always been fussy, irritable, and difficult to soothe, thus making them difficult to parent effectively. A child may present with other challenges, including attention deficit hyperactivity disorder / ADHD /, learning disorder, speech and language delay, or autistic spectrum disorders. Other risk factors include high levels of family stress, single parenthood, neighborhood violence, Faulty parenting is certainly a risk factor that is most amenable to change. Parental responses to child behavior can have an important impact on later behavioral outcomes. Children with disruptive behavior disorder often engage in externalizing and disruptive behaviors, which usually elicit negative responses from parents. Antisocial behavior is widely believed to result from a mix of constitutional / genetic and neurobiological / and environmental / family and community / factors / Reid and al., 2002 / , Parents may encourage child non compliance or defiance by giving in or failing to follow through with their commands . The dilemma is how to offer substantial parenting advice to distressed parents within very limited time. Some main principles could be discussed with parents in a relatively short timeframe. They are based on the premise that children seek parental attention by misbehaving. By offering their attention in both non-contingent and contingent ways, the parents are in position to better manage their children's behavior.

1. Developing a positive relationship through play: The need to improve the parent –child relationship. Many problems will desist simply because the child no longer needs to „act out „, to get attention, also the strategy will be more effective when the parent –child bond is stronger. The program uses an analogy of a bank. A parent can deposit into their child's bank by playing, giving positive attention , talking, and showing empathy . Can make the withdrawal as long as there is positive balance in the bank account. Too many children are depleted, with little or nothing in their banks. Either the parent has not been making enough deposits / busy schedules not permitting playtime /or they are too many withdrawals / etc. Incessant commands, high expectations /. Parent-child play is important to children because it makes them feel loved and important, bolsters their self-system and feelings of competence, and fosters a secure base for children's emotional development. It also a time when parents can model important social skills / ect., turn taking, asking, cooperation /, help children develop social skills such as vocabulary, and foster children's use of imagination and problem solving .

2. Using the power of praise and ignoring; Parental attention is a powerful resource that parents often unwittingly misuse. By misbehaving children receive negative attention such as yelling or scolding, but for many children, negative attention is better than no attention. In this way, the negative attention is reinforcing the behavior, increasing the likelihood that it will happen again. Similarly, children can become so negative, that their parents may give in to a request, withdraw punishment, or placate the child, which further increases the chances that the negative behavior will recur. Parents can drastically turn around and control this situation by

making a concerted effort to attend to their child's positive behavior and ignoring minor misbehavior. The use of praise is a way to deposit into a child's bank. Praise encourages a child, and improves self-worth and feelings of accomplishment. Behavior that is praised is more likely to occur in the future. Parents should be encouraged to praise their children for everyday behaviors, and not reserve praise for big accomplishment. Many parents feel that children are expected to behave well and should not need praise for everyday tasks, but this is reasonable. Children have a need to feel appreciated just as adults do. Parents should, by looking for positive behaviors. Parents of children with behavior disorders need to work especially hard at finding positive behaviors to praise. Furthermore, parents of these children often have such negative view of them that they do not notice the positive behavior exhibited by their children, The complement to praising behavior is to ignore negative attention-seeking behavior. Behaviors that are not harmful or dangerous are appropriate to ignore and include whining, tantrums, swearing, and arguing. Many parents resist the use of ignoring because they feel that by ignoring misbehavior, they are allowing the misbehavior to continue. In a sense, that is true. However, if the behavior is attention-seeking and parents do not attend to it, there is no payoff for the child, and so the behavior will eventually disappear. The use of ignoring, however, is far more difficult than it first appears. Ignoring consistently takes a great deal of effort and tenacity. Otherwise, if the misbehavior receives intermittent reinforcement, it actually makes it even more resistant to change. Parents should be advised to select a single behavior to ignore and to do so consistently. While ignoring the misbehavior, they should avoid eye contact and discussion, and possibly move away from child, A key to successfully ignoring misbehavior is to consistently praise the alternate positive behavior. Parents should especially look for opportunities to praise their child soon after they have ignored the negative behavior.

Conclusions. Behavioral problems in young children may be part of a transient developmental phase or they may signal an emerging behavior disorder. In determining whether a mental health referral is needed and we should keep in mind that it is not the presence of certain behaviors, but rather the frequency, intensity, chronicity, constellation, and social context that define a behavior disorder. For all cases, techniques for managing children's behavior problems by strengthening the parent-child bond and using differential attention can be relayed to parents.

References

1. *Frank, M.* Gresham Disruptive behavior disorders: Evidence-based practice for assessment and intervention 2015.
2. *Richman, N.* Stevenson L. Graham PJ. Pre-school: A behavioral study London Academic press :1982.
3. Handbook of Disruptive behavior disorders: by Anne E. Hogan Springer 1999.
4. Disruptive behavior disorders in childhood edited by D.K. Routh University of Miami 1994.
5. DSM-5 dsm5.org

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

Агапій Євген Євгенович, д-р пед. наук, доц., зав. каф. кінетотерапії Державного університету фізичного виховання і спорту (Республіка Молдова).

Абуков Олександр Федорович, старш. викл. каф. психолого-педагогічної та корекційної освіти Одеського обласного інституту удосконалення вчителів.

Азаренкова Любов Леонідівна, викл. каф. фізичного виховання Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут».

Азатян Тереза Юрївна, канд. пед. наук, заст. декана з питань науки і післявузівської освіти ф-ту спеціальної освіти, доц. каф. спеціальної педагогіки і психології Вірменського державного педагогічного університету ім. Х. Абовяна.

Акімова Наталія Олександрівна, викл. вищої категорії з фізичного виховання Машинобудівного коледжу Донбаської державної машинобудівної академії.

Алексейчук Ігор Сидорович, д-р філос. наук, проф., зав. каф. філософії, соціально-гуманітарних дисциплін, іноземних мов, української та латинської мов Донецького національного медичного університету.

Альошичева Олександра Олександрівна, магістр (гр. 9АФКМ-01-11зп.) Череповецького державної університету.

Арпентьєва Марія Равилівна, д-р психол. наук, доц., проф. каф. психології розвитку й освіти Калузького державного університету імені К. Е. Циолковського.

Артеменков Олексій Олександрович, канд. біол. наук, доц. каф. теорії і методики фізичної культури і спорту Череповецького державного університету.

Асоян Ліліт Едуардівна, викладач кафедри спеціальної педагогіки та психології Вірменського державного педагогічного університету ім. Хачатура Абовяна.

Балим Олена Адольфівна, учитель фізичної культури, спеціаліст вищої категорії, старш. вчитель Комунального закладу освіти Криворізького багатопрофільного навчально-реабілітаційного центру «Перлина» Дніпропетровської обласної ради.

Бачинська Наталія Василівна, канд. наук з фізичного виховання та спорту, доц. каф. фізичного виховання та спорту Дніпропетровського національного університету ім. О. Гончара.

Бєседа Володимир Вікторович, канд. пед. наук, старш. викл. Одеського обласного інституту удосконалення вчителів.

Бодорин Корнелія Андріївна, канд. пед. наук, доц. Кишинівського державного педагогічного університету ім. В. Крянге.

Борейко Наталія Юрївна, канд. пед. наук, доц. каф. фізичного виховання Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут».

Брюханова Тетяна Сергіївна, викл. каф. фізичного виховання і спорту Донбаської державної машинобудівної академії.

Булига Вікторія Станіславівна, студентка гр. СМ-14-1 Донбаської державної машинобудівної академії.

Веріщак Ольга Олександрівна, студентка гр. СМ-14-1 Донбаської державної машинобудівної академії.

Виноградов Едуард Вікторович, студент ф-ту фізичного виховання Державного вищого навчального закладу «Донбаський державний педагогічний університет».

Віндюк Павло Андрійович, канд. наук з фізичного виховання і спорту, доц. каф. фізичної реабілітації та здоров'я людини Класичного приватного університету (м. Запоріжжя).

Воробйов Владислав Федорович, канд. біол. наук, доц. каф. теорії і методики фізичної культури і спорту Череповецького державного університету.

Герасименко Павло Євгенович, студент ф-ту фізичного виховання Державного вищого навчального закладу «Донбаський державний педагогічний університет».

Глухов Сергій Олександрович, магістр гр. 9ФКм-01-11оп (1 курс) Череповецького державного університету.

Гонцов Володимир Андрійович, студент гр. АВП-15-1 Донбаської державної машинобудівної академії.

Грибан Григорій Петрович, д-р пед. наук, проф., академік АН ВО України, зав. каф. фізичного виховання та рекреації Житомирського державного університету імені Івана Франка.

Григорян Степан Вагінакович, д-р мед. наук, проф. каф. кінезіології Вірменського державного інституту фізичної культури і спорту.

Джумабаєва Асель Кабіївна, магістр, викл. каф. психології й акмеології Таразького державного педагогічного інституту.

Диденко Дар'я Павлівна, студентка гр. ЕП-14-1 Донбаської державної машинобудівної академії.

Долинний Юрій Олексійович, канд. пед. наук, доц. каф. фізичного виховання і спорту Донбаської державної машинобудівної академії.

Дронь Валерія Олександрівна, студентка гр. МН-15-1 Донбаської державної машинобудівної академії.

Єрмоленко Маргарита Віталіївна, викл. каф. фізичного виховання і спорту Донбаської державної машинобудівної академії.

Єрмоленко Олександр Вікторович, викл. каф. фізичного виховання і спорту Донбаської державної машинобудівної академії.

Єфанова Валентина Василівна, старш. викл. каф. медико-біологічних дисциплін Національного університету фізичного виховання і спорту України.

Єфименко Микола Миколайович, д-р пед. наук, доц., керівник авторського педагогічного Центру-Центру реабілітації рухом (АПЦ-ЦРР), м. Одеса.

Єфименко Юлія Володимирівна, інструктор-викладач з пластик-шоу авторського педагогічного Центру-Центру реабілітації рухом (АПЦ-ЦРР), м. Одеса.

Завалішка Ауріка Анатоліївна, канд. пед. наук, доц. каф. кінетотерапії Державного університету фізичного виховання і спорту (м. Кишинів).

Іванов Антон Валерійович, магістр (гр. 9АФКм-01-11зп.) Череповецького державного університету.

Ільченко Алла Михайлівна, канд. пед. наук, доц. каф. філософії, історії та педагогіки Полтавської державної аграрної академії.

Ісай Валерія Валентинівна, студентка гр. СМ 16-1 Донбаської державної машинобудівної академії.

Кабдилова Айнур Аскарбеківна, студентка 2-го курсу дефектологічного ф-ту Казахського національного педагогічного університету ім. Абая.

Качан Олексій Анатолійович, здобувач каф. теоретичних і методичних основ фізичного виховання та реабілітації Державного вищого навчального закладу «Донбаський державний педагогічний університет».

Козій Тетяна Петрівна, канд. біол. наук, доц. каф. здоров'я людини Херсонського державного університету.

Коледа Віктор Антонович, д-р пед. наук, проф., зав. каф. фізичного виховання і спорту Білоруського державного університету.

Коношенко Сергій Володимирович, д-р пед. наук, доц., декан педагогічного ф-ту Державного вищого навчального закладу «Донбаський державний педагогічний університет».

Корман Марина Вікторівна, старш. викл., аспірант каф. кінетотерапії Державного університету фізичного виховання і спорту (Республіка Молдова).

Кузнецова Тетяна Григорівна, канд. пед. наук, доц. каф. корекційної педагогіки ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет».

Кулик Костянтин Анатолійович, магістр 2-го курсу (гр. МР-115) Класичного приватного університету (м. Запоріжжя).

Леханова Ольга Леонідівна, доц. каф. дефектологічної освіти Федеральної державної бюджетної освітньої установи вищої професійної освіти «Череповецький державний університет».

Лисенко Владислав Миколайович, доц. каф. біотехнології та здоров'я людини Кременчуцького національного університету ім. М. Остроградського.

Лосік Вікторія Георгіївна, викл. каф. фізичного виховання і спорту Донбаської державної машинобудівної академії.

Лутовинов Юрій Анатолійович, керівник фізичного виховання Луганського центру професійно-технічної освіти.

Маланчук Сергій Федорович, студент гр. ІМ-13-1 Донбаської державної машинобудівної академії.

Малахова Жанна Володимирівна, канд. наук з фізичного виховання і спорту, доц. каф. медичної реабілітації Донецького національного медичного університету.

Марчик Валентина Іванівна, канд. біол. наук, доц. каф. фізичної культури та методики її викладання Криворізького педагогічного інституту ДВНЗ «Криворізький національний університет».

Мелюшкіна Вікторія Володимирівна, старш. викл. каф. фізичного виховання Сумського національного аграрного університету.

Миронова Світлана Петрівна, д-р пед. наук, проф., зав. каф. корекційної педагогіки та інклюзивної освіти ф-ту корекційної та соціальної педагогіки і психології Кам'янець-Подільського національного університету ім. І. Огієнка.

Мовкебаєва Зульфія Ахметваліївна, д-р пед. наук, проф. КазНПУ ім. Абая, директор Ресурсного консультативного центру інклюзивної освіти для ВНЗ РК і превентивної суїцидології.

Мосейчук Юрій Юрійович, зав. каф. фізичної культури та основ здоров'я Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича.

Мудрян Володимир Леонідович, викл. каф. фізичного виховання і спорту Донбаської державної машинобудівної академії.

Мусхаріна Юлія Юріївна, канд. пед. наук, доц. каф. медико-біологічних основ охорони життя та цивільного захисту Державного вищого навчального закладу «Донбаський державний педагогічний університет».

Новицька Вікторія Іванівна, зав. навчальної лабораторії каф. фізичного виховання і спорту Білоруського державного університету.

Овчинніков Іван Сергійович, магістр (гр. 9АФКм-01-11зп.) Череповецького державного університету.

Оганджян Ашхен Самвелівна, викл. каф. кінезіології Вірменського державного інституту фізичної культури і спорту.

Олешко Валентин Володимирович, д-р наук з фізичного виховання і спорту, проф., зав. циклом силових видів спорту і фехтування Національного університету фізичного виховання та спорту України.

Олифировська Світлана Сергіївна, студентка гр. 110-00-16 Машинобудівного коледжу Донбаської державної машинобудівної академії.

Олійник Олег Миколайович, зав. каф. фізичного виховання і спорту Донбаської державної машинобудівної академії.

Омельченко Марина Сергіївна, канд. пед. наук, доц. каф. корекційної педагогіки Донбаського державного педагогічного університету.

Оспанбаєва Махаббат Пернебаївна, канд. психол. наук, проф. каф. психології й акмеології Таразького державного педагогічного інституту.

Остополець Ірина Юріївна, канд. психол. наук, доц. каф. загальної психології ф-ту фізичного виховання державного вищого навчального закладу «Донбаський державний педагогічний університет»;

Панченко Владислав Володимирович, студент 2-го курсу ф-ту фізичного виховання Державного вищого навчального закладу «Донбаський державний педагогічний університет»; співробітник Науково-дослідної лабораторії взаємодії духовного і фізичного виховання дітей та учнівської молоді.

Переверзева Світлана Василівна, викл. каф. фізичної культури та методики її викладання Криворізького державного педагогічного університету.

Погорлецьки Алла Нифантіївна, д-р біол. наук, доц. каф. кінетотерапії Державного університету фізичного виховання і спорту (Республіка Молдова).

Приємська Анастасія Андріївна, студентка гр. 307-ДВ-14 Машинобудівного коледжу Донбаської державної машинобудівної академії.

Пристинська Тетяна Миколаївна, старш. викл. каф. фізичного виховання і здоров'я людини державного вищого навчального закладу «Донбаський державний педагогічний університет»; співробітник Науково-дослідної лабораторії взаємодії духовного та фізичного розвитку учнівської молоді.

Пристинський Володимир Миколайович, канд. пед. наук, доц. каф. теоретичних і методичних основ фізичного виховання та реабілітації Державного вищого навчального закладу «Донбаський державний педагогічний університет»; зав. Науково-дослідної лабораторії взаємодії духовного та фізичного розвитку дітей і учнівської молоді.

Родигіна Вікторія Петрівна, старш. викл. каф. фізичного виховання Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут».

Самохвалова Ірина Юріївна, старш. викл. каф. фізичного виховання Сумського національного аграрного університету.

Сарьов Іра Іван, викл., аспірант каф. кінетотерапії Державного університету фізичного виховання і спорту (Республіка Молдова).

Селіванов Євгеній Вікторович, викл. Харківського національного медичного університету.

Сергєєва Тетяна Петрівна, зав. каф. фізичної культури та спорту Одеської національної академії харчових технологій.

Сидюк Дар'я Миколаївна, студентка гр. ТМ-15-1 Донбаської державної машинобудівної академії.

Сікало Марина Станіславівна, учитель початкових класів Санаторно-оздоровчого центру соціальної реабілітації дітей-сиріт «Смарагдове місто» (Святогірськ, Донецька область).

Скора Оксана Іванівна, здобувач вищої освіти ступеня спеціаліст за спеціальністю 016 «Спеціальна освіта», ф-т спеціальної освіти ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет».

Сокрут Валерій Миколайович д-р мед. наук, проф., зав. каф. медичної реабілітації Донецького національного медичного університету.

Сорокін Юрій Сергійович, старш. викл. каф. фізичного виховання Донбаської державної машинобудівної академії.

Телик Оксана Альбінівна, учитель фізичної культури, спеціаліст вищої категорії, учитель-методист Криворізької загальноосвітньої школи I–III ступенів № 102.

Тимошенко Володимир Валерійович, канд. пед. наук, доц. каф. фізичного виховання та спорту Донбаської державної машинобудівної академії.

Узун Родіон Дмитрович, директор Центру фізичної реабілітації «KINETO+» (Республіка Молдова).

Федоряка Андрій Вікторович, старш. викл. каф. гімнастики Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту.

Філінков Володимир Ілліч, канд. наук з фізичного виховання і спорту, проф. каф. фізичного виховання та спорту Донбаської державної машинобудівної академії.

Хаджинов Валерій Анастасійович, канд. пед. наук, зав. каф. фізичного виховання Національної металургійної академії України.

Халайджі Світлана Владиславівна, доц. каф. ФКіС Одеської національної академії харчових технологій, канд. наук з фізичного виховання та спорту.

Хмельницька Юлія Костянтинівна, старш. викл. каф. медико-біологічних дисциплін Національного університету фізичного виховання і спорту України.

Холодний Олександр Іванович, канд. пед. наук, доц. каф. теоретичних і методичних основ фізичного виховання та реабілітації Державного вищого навчального закладу «Донбаський державний педагогічний університет».

Чекмарева Наталія Григорівна, канд. наук з фізичного виховання і спорту, доц. каф. фізичного виховання Національної металургічної академії України.

Черненко Сергій Олександрович, канд. наук з фізичного виховання і спорту, старш. викл. каф. фізичного виховання та спорту Донбаської державної машинобудівної академії.

Чернишов Дмитро Олександрович, студент гр. ІТ-14-2 Донбаської державної машинобудівної академії.

Шепеленко Тетяна Валеріївна, старш. викл. каф. фізичного виховання і спорту Українського державного університету залізничного транспорту.

Ширін Ілля Константинович, студент гр. ЕСА-15-2т Донбаської державної машинобудівної академії.

Ящишина Юлія Миколаївна, канд. психол. наук, доц. каф. менеджменту Донбаської державної машинобудівної академії.

Наукове видання

**ПЕДАГОГІКА І СУЧАСНІ АСПЕКТИ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Збірник наукових праць

**III Міжнародної
науково-практичної конференції**

18–19 квітня 2017 року

Формат 60 × 84/16. Ум. друк. арк. 27,9.
Обл.-вид. арк. 31,16.

Видавець і виготівник
Донбаська державна машинобудівна академія
84313, м. Краматорськ, вул. Академічна, 72.
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
ДК №1633 від 24.12.2003