

Міністерство освіти і науки України  
Сумський державний педагогічний університет  
імені А. С. Макаренка

# **Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології**

Науковий журнал  
Виходить вісім разів на рік

Заснований у листопаді 2009 року  
№ 2 (36), 2014

Суми  
СумДПУ імені А. С. Макаренка  
2014

Засновник, редакція, видавець і виготовлювач  
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка  
Друкується згідно з рішенням вченої ради Сумського державного педагогічного  
університету імені А. С. Макаренка (протокол № 8 від 24.02.2014)

**Редакційна колегія:**

- А. А. Сбруєва** – доктор педагогічних наук, професор (головний редактор) (Україна);  
**О. Є. Антонова** – доктор педагогічних наук, професор (Україна);  
**Дж. Бішоп** – професор Східно-Мічиганського університету (США);  
**К. Бялбжеська** – доктор гуманітарних наук (Польща);  
**Б. В. Год** – доктор педагогічних наук, професор (Україна);  
**О. В. Єременко** – доктор педагогічних наук, професор (Україна);  
**Е. Кантович** – професор, доктор хабілітований (Польща);  
**О.О. Коростельов** – доктор педагогічних наук, професор (Росія);  
**Ц. Курковський** – доктор гуманітарних наук (Польща);  
**О. В. Лобова** – доктор педагогічних наук, професор (Україна);  
**О. В. Михайличенко** – доктор педагогічних наук, професор (Україна);  
**Г. Ю. Ніколаї** – доктор педагогічних наук, професор (Україна);  
**О. І. Огієнко** – доктор педагогічних наук, професор (Україна);  
**В. І. Статівка** – доктор педагогічних наук, професор (Україна);  
**В. О. Цикін** – доктор філософських наук, професор (Україна);  
**Н. Н. Чайченко** – доктор педагогічних наук, професор (Україна);  
**О. С. Чашечникова** – доктор педагогічних наук, професор (Україна);  
**А. І. Кудренко** – кандидат педагогічних наук, професор (Україна);  
**М. О. Лазарєв** – кандидат педагогічних наук, професор (Україна);  
**О. Г. Козлова** – кандидат педагогічних наук, професор (Україна);  
**О. М. Полякова** – кандидат педагогічних наук, доцент (Україна);  
**М. А. Бойченко** – кандидат педагогічних наук, доцент (відповідальний секретар)  
(Україна);  
**І. А. Чистякова** – кандидат педагогічних наук (секретар-координатор) (Україна)

Затверджено президією ВАК України як  
фаховий журнал з педагогічних наук  
(Бюлетень ВАК України, 2010 р., № 6)

У журналі відображено результати актуальних досліджень з питань фізичного, соціального, духовного здоров'я, теоретико-методологічних засад і методичних підходів щодо формування ціннісного ставлення до здоров'я, культури здоров'я, здорового способу життя дітей, підлітків, учнівської та студентської молоді в умовах навчально-виховного процесу закладів освіти різного типу. Розглянуто різні аспекти медико-біологічних і психолого-педагогічних проблем фізичного виховання та спорту підростаючого покоління.

## РОЗДІЛ І. ФІЗИЧНЕ, ПСИХІЧНЕ, СОЦІАЛЬНЕ Й ДУХОВНЕ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ, ПІДЛІТКІВ, УЧНІВСЬКОЇ ТА СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

УДК 159.922+615.831

Г. М. Бойко, Н. Л. Бабіч

Полтавський національний технічний  
університет імені Ю. Кондратюка

### ДІАГНОСТИКА НЕСПРИЯТЛИВИХ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ТА ЇХ КОРЕКЦІЯ У СПОРТСМЕНІВ ІЗ ПОРУШЕННЯМИ ПСИХОФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ

*Наведено дані щодо дослідження психічних станів спортсменів високої кваліфікації, з'ясовано наявність взаємозв'язку між психічним станом і результатом змагальної діяльності плавців у паролімпійському спорті. Встановлено, що причини виникнення несприятливого передстартового психічного стану пов'язані із суб'єктивними й об'єктивними факторами: незадовільним станом здоров'я спортсмена, недостатнім рівнем його підготовленості, неадекватно високим рівнем відповідальності за результат виступу, досвідом минулих невдалих виступів, силою суперників, відсутністю особистісної впевненості в успіху, а також індивідуально-психологічними особливостями особистості, зокрема, надмірною збудливістю та тривожністю як особистісною якістю та психічним станом. Схарактеризовано засоби корекції несприятливих психічних станів, запропоновано алгоритм формування здатності спортсменів із порушеннями психофізичного розвитку до самоконтролю та саморегуляції психічного стану.*

**Ключові слова:** несприятливі умови, психічний стан, передстартові умови, передстартовий стан перезбудження, самоконтроль, саморегуляція, етап передстартової підготовки.

**Постановка проблеми.** Відомо, що несприятливі стани зумовлюють порушення оптимального перебігу психічних процесів, формують негативні якості особистості спортсменів, негативно впливають на результат їхньої діяльності, руйнують спортивну форму, послаблюють психічне та фізичне здоров'я [2, 124–125; 11, 5]. Зважаючи на недостатню дослідженість питань, що стосуються вивчення та корекції неадекватних психічних станів у спортсменів високої кваліфікації з порушеннями психофізичного розвитку, актуальність проведення відповідних наукових розвідок не викликає сумніву.

Дослідження виконується відповідно до Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр., тема 2.29.: «Теоретико-методичні основи підготовки кваліфікованих спортсменів у спорті інвалідів».

**Аналіз актуальних досліджень.** Психічний стан науковці визначають як актуальний, для даного часу, реальний стан людини відповідно до всієї сукупності її психічної організації. У спортивній психології *психічний стан* розуміють як положення, у якому опиняється спортсмен унаслідок дії умов і ситуацій спортивної діяльності. Він характеризується певним ставленням особистості до конкретної ситуації, рівнем її активації та особливостями протікання психічних процесів. Отже, кожен психічний стан є цілісним, поліструктурним і поліфункціональним утворенням, що визначає процесуальні характеристики психічної діяльності спортсмена й опосередковано впливає на її кінцевий результат [7, 129; 12, 177; 13, 175–178].

Вирізняють *ранні передстартові стани*, що можуть виникати за декілька днів і навіть тижнів до відповідальних стартів, а також передстартові стани, що виникають безпосередньо перед початком змагань [9, 99–102]. Так, у процесі цілеспрямованої підготовки до відповідального старту, задовго до початку змагань у психічно неврівноважених спортсменів, унаслідок підвищеної збудливості, передчасно посилюється емоційний фон. Він обумовлює розвиток передстартового стану генералізованого характеру, що негативно позначається на працездатності спортсменів, ефективності їхньої рухової діяльності, призводить до появи помилок. Тривале перебування в такому стані викликає перезбудження, коли спортсмени не здатні контролювати власні емоції та вчинки, тим більше керувати ними.

Спортсмени з урівноваженою нервовою системою характеризуються більш рівномірним розвитком стану психологічної готовності до відповідального старту. У переважній більшості випадків стан оптимальної бойової готовності досягається ними безпосередньо перед самим стартом. За таких умов оптимально підвищене емоційне збудження в передстартових умовах розглядається як позитивний фактор, що забезпечує формування відчуття впевненості у власних можливостях, позитивних установок на змагальну боротьбу, концентрацію уваги, високу ступінь регуляції рухової діяльності.

У випадках подальшого наростання психічної напруги, передстартовий стан спортсменів кваліфікується як перезбудження. *Стан перезбудження* зумовлює втрату впевненості, розвиток тривожності, обмеження здатності до концентрації уваги, появу дисбалансу в регуляції рухових і вегетативних функцій, що, у сукупності, призводить до суттєвого зниження ефективності змагальної діяльності спортсмена [6, 110–112; 10, 87].

До найбільш поширених станів спортсменів, що пов'язані з надлишковою психічною напругою, належить «*передстартова лихоманка*». Причини її виникнення поліфакторні, а найбільш типовими науковці вважають: неадекватні завдання, що не відповідають рівню підготовленості спортсмена; переоцінку власних сил і можливостей; своєрідне «зараження» знервованістю від іншого спортсмена (або команди); інші фактори, що супроводжують виступ спортсмена в змаганнях. Отже, надлишкова психічна напруга є несприятливим психічним станом, що негативно позначається на ефективності змагальної діяльності спортсменів [11, 37–39]. Це актуалізує необхідність поглибленого вивчення особливостей психічних станів спортсменів із порушеннями психофізичного розвитку та методик їх корекції.

**Мета дослідження** полягає у вивченні динаміки психічних станів спортсменів високої кваліфікації з порушеннями психофізичного розвитку напередодні старту та безпосередньо в передзмагальній фазі, а також в обґрунтуванні вибору методів, методичних прийомів, засобів корекції несприятливих психічних станів спортсменів в умовах тренувального процесу та під час їхньої участі в змаганнях (на прикладі плавців із порушеннями зору та опорно-рухового апарату).

**Виклад основного матеріалу.** Одним із ключових завдань психологічної підготовки є формування здатності спортсменів до управління передстартовим станом. Передстартовий стан дослідники пов'язують із: емоційними зрушеннями, що виникають у спортсменів унаслідок високої відповідальності за результат змагальної діяльності; з остаточною невизначеністю щодо кінцевого результату змагання, який може створювати загрозу престижу та амбіціям суб'єкта спортивної діяльності [1, 160; 5, 18; 8, 127–130].

Таким чином, не викликає сумніву залежність результативності й надійності змагальної діяльності спортсменів від психічних станів, що супроводжували підготовку та їхню участь у змаганнях. З педагогічних позицій, у паролімпійському спорті *готовність плавців* як представників циклічних видів спорту до високоефективної змагальної діяльності, передусім, пов'язана з їхньою здатністю: оцінювати власний фізичний стан: ступінь стомлення, резерви сил; співвідносити суб'єктивні психофізіологічні відчуття з вимогами конкретної змагальної ситуації: регуляція темпу проходження дистанції, величини зусиль; до ефективної міжособистісної взаємодії в межах локального групового суб'єкта спортивної діяльності, вмінням співвідносити власні дії з професійними діями специфічних для

паралімпійського спорту суб'єктів спортивної діяльності в напружених умовах передзмагальної та змагальної фази. Ці показники характеризують психічний і особистісний розвиток плавців, а також стійкість психічних процесів до дії відволікаючих факторів до початку та за ходом змагання [3, 123–125] (рис. 1).



Рис. 1. Структура готовності плавців до змагальної діяльності

До основних показників готовності віднесено особистісну значущість змагань, впевненість у власних силах, об'єктивну оцінку сили суперників, високу психологічну стійкість до труднощів спортивного поєдинку, зібраність, організованість, цілеспрямованість поведінки, усвідомлення мети діяльності, обмірковування раціональних способів її досягнення. Указані показники формують суб'єктивну оцінку власного рівня готовності, що забезпечує вибір оптимальної техніко-тактичної моделі й пошук раціональних шляхів управління змагальною діяльністю, а також визначають здатність спортсмена до самоконтролю психічного стану в передстартовій фазі.

Вивчення ситуативної тривожності здійснюється в тренувальному процесі та під час участі плавців у відповідальних змаганнях сезону. Ми враховуємо, що рівень ситуативної тривожності корелює з суб'єктивною оцінкою спортсменом значущості змагання. У випадках достатньо високої особистісної значущості очікуваного старту, рівень тривожності плавців поступово підвищується з наближенням дня старту. Дослідження, проведені за 1–3 доби до передбачуваного виступу в змаганнях показали, що у 86,48% плавців із порушеннями психофізичного розвитку напередодні старту відзначаються зміни рівнів ситуативної тривожності. Зокрема, підвищення рівня ситуативної тривожності за 3 доби до початку змагань зафіксовано в 27,02% іспитованих; у 18,91% – за 2 доби; у 40,54% – за 1 одну добу; у 13,52% спортсменів не зафіксовано змін рівнів ситуативної тривожності напередодні змагань.

Ми також враховуємо, що психічний стан спортсменів до початку змагань позначається на результативності та надійності їхньої змагальної діяльності. Це спонукало нас до визначення рівня ситуативної тривожності плавців за 30 хвилин до старту. У 27,02% досліджуваних зафіксовано передстартове підвищення ситуативної тривожності в межах мобілізаційного оптимуму. У 59,45% спортсменів рівень тривожності відповідав стану передстартової лихоманки. У 13,51% спортсменів висока ситуативна тривожність поєднувалася з особистісною, що поглиблювало несприятливий передстартовий стан. У процесі дослідження передстартового стану плавців із порушеннями психофізичного розвитку високої кваліфікації нами встановлено, що високий рівень тривожності спортсменів із вадами зору та порушеннями опорно-рухового апарату в передстартовий період супроводжувався такими фізіологічними порушеннями, як підвищений тремор, синкінезії, посилення гіперкінезів, надмірна пітливість, підвищення частоти серцевих скорочень, сухість у роті, почервоніння або збліднення, відчуття стискання у грудях, порушення ритму дихання, активація сечовипускання, порушення периферійного кровообігу. За результатами опитування плавців встановлено, що суб'єктивно стан тривоги був пов'язаний із відчуттям напруги, хвилювання, страху, зниженням упевненості у власних силах, скутості, важкості в м'язах. Педагогічні спостереження за передстартовою поведінкою спортсменів, у яких виявлено надмірне зростання тривожності, показали, що рухи таких спортсменів характеризувалися метушливістю, порушенням координації, а також відзначалася втрата контролю за часом.

Передстартовий стан 13,51% спортсменів супроводжувався низьким рівнем ситуативної тривожності, а в 08,10% випадків він був кваліфікований як передстартова апатія. Встановлено, що у двох

спортсменів низький рівень тривожності зумовлений низькою особистісною значущістю змагань; у трьох спортсменів надмірний рівень психоемоційної напруги, який спостерігався протягом останніх передстартових днів, зумовив виснаження нервової системи, що стало причиною домінування процесів гальмування, зниження лабільності нервових процесів і показників частоти серцевих скорочень нижче фонових. Самопочуття таких спортсменів характеризується загальною млявістю, сонливістю, відчуттям байдужості, відсутністю жаги до перемоги та бажання змагатися [3, 176–180; 4, 249–250].

Отримані емпіричні дані щодо рівнів тривожності висококваліфікованих спортсменів аналізувались у сукупності з оцінкою результатів виступів спортсменом і тренером. Це дозволило визначити вплив характеру тривожності на результат змагальної діяльності спортсменів із порушеннями зору та опорно-рухового апарату, а також здійснити подальший вибір *засобів і методів корекції несприятливих психічних станів* залежно від індивідуально-психологічних особливостей кожного спортсмена. Зокрема, у системі психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності плавців застосовувалися три основних групи засобів: засоби використання слова у формі гетеровпливу, засоби релаксації, засоби та прийоми довільної саморегуляції. У групі *засобів гетеровпливу* ефективними є:

- вправи з невербальною імітацією почуттів – за допомогою міміки й жестів спортсмену пропонується зобразити радість, смutek, страх, вагання, лють, інші емоційні прояви. Потім пропонують зобразити емоції, що супроводжували приємні та неприємні події життя, у тому числі й найбільш вдалий і найбільш невдалий виступ у змаганнях;

- сублимація – думки спортсмена щодо можливого результату завершення певних подій, зокрема, результату змагальної діяльності, витискаються та замінюються думками про процесуальний аспект діяльності;

- раціоналізація – детальне пояснення спортсмену механізмів дії стрес-факторів і розгортання стресу, що дозволяє «взяти його під контроль» і робить менш небезпечним.

*Засоби релаксації* достовірно забезпечують зниження рівня збудження, активізацію процесів відновлення фізичної та психічної працездатності. До них віднесено тренування, спрямоване на регуляцію психічної активності, зокрема:

- прогресуюча релаксація (послідовне та тотальне напруження м'язів і їх подальше «глибоке» розслаблення);



- психорелаксаційні комплекси з елементами навіювання (або самонавіювання) уявних образів;
- розслаблюючий, заспокійливий масаж.

*Засоби та прийоми довільної саморегуляції* (самонавіювання, самонакази, самопереконання, вправляння в уяві; дихально-рухові вправи) застосовувалися для вирішення багатьох завдань психологічної підготовки спортсменів із порушеннями психофізичного розвитку високої кваліфікації, зокрема, для самоконтролю та саморегуляції рівня збудження напередодні відповідального старту й під час участі спортсменів у змаганнях із метою досягнення та утримання стану оптимальної бойової готовності (рис. 2).

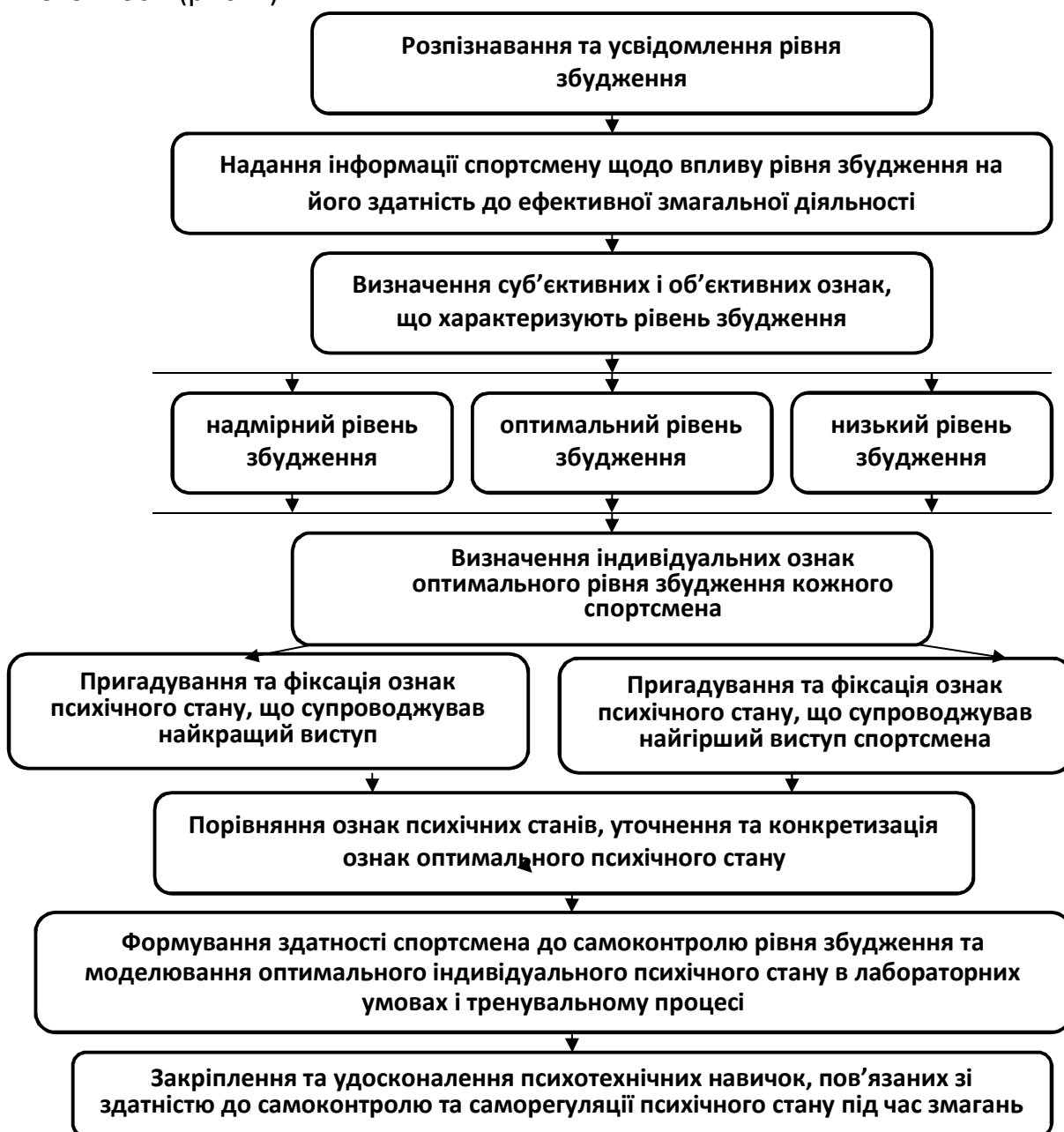


Рис. 2. Алгоритм формування здатності спортсменів із порушеннями психофізичного розвитку до самоконтролю та саморегуляції психічного стану в передстартовій фазі

У процесі розробки алгоритму враховано, що емоційна стійкість у сукупності зі здатністю спортсменів до регуляції психічного стану є одними з важливих компонентів у структурі їхньої готовності до ефективної змагальної діяльності (див. рис. 1). Згідно запропонованого нами алгоритму, формування здатності спортсменів із порушеннями зору та опорно-рухового апарату до регуляції рівня збудження та самонавіювання оптимального, для ефективної змагальної діяльності, психічного стану, необхідно розпочинати з розпізнавання та усвідомлення рівня збудження з наступним поетапним формуванням здатності спортсмена до самоконтролю та саморегуляції психічного стану:

1) здійснити пригадування найбільш вдалого виступу в змаганнях – спортсмену необхідно досягти максимально чіткого уявного відтворення реальних умов змагання та сконцентрувати увагу на думках, які він мав у той момент (процес пригадування має тривати не менше п'яти хвилин);

2) у бланку контрольного переліку психічних станів, необхідно обвести цифру, що найточніше характеризує психічний стан, який супроводжував найбільш вдалий виступ;

3) у бланку контрольного переліку психічних станів обвести цифру, що найточніше характеризує психічний стан, який супроводжував невдалий виступ;

4) здійснити порівняння варіантів відповідей за кожним із пунктів, що сприяє усвідомленню спортсменом взаємозв'язку між психічним станом і результатом змагальної діяльності;

5) забезпечити формування здатності спортсмена до самоконтролю рівня збудження. Це передбачає опанування навичками:

– прогресивного розслаблення (формує здатність до відчуття м'язової напруги та її усунення);

– контролю за диханням (забезпечує усунення відчуття тривоги та сприяє зниженню м'язової напруги);

– медитації (забезпечує розслаблення, формує здатність до концентрації уваги, сприяє мобілізації енергетичного потенціалу організму);

– самонавіювання (сприяє формуванню стану оптимальної бойової готовності);

– когнітивно-афективного тренування зняття стресу (забезпечує формування складної реакції адаптації до стресу на основі засвоєних навичок релаксації та когнітивного втручання);

6) моделювання оптимального індивідуального психічного стану в лабораторних умовах;

7) моделювання оптимального індивідуального психічного стану в тренувальному процесі;

8) закріплення навичок самоконтролю за психічним станом і навіювання оптимального бойового стану в передстартовій фазі змагальної діяльності.

Отже, вольова регуляція забезпечується когнітивними компонентами особистості, які зумовлюють пошук, актуалізацію та проектування у свідомості спортсмена сценарію самого змагання, знаходження способів раціонального вирішення поставленого перед ним завдання. Передбачено, що під час змагань вольова саморегуляція сприятиме зменшенню впливу емоцій на поведінку спортсмена, забезпечить його внутрішню зосередженість на способах і умовах змагальної діяльності, позитивно позначиться на її результаті.

**Висновки.** Встановлено, що причини виникнення несприятливого передстартового психічного стану пов'язані із суб'єктивними й об'єктивними факторами: незадовільним станом здоров'я спортсмена, недостатнім рівнем його підготовленості, неадекватно високим рівнем відповідальності за результат виступу, досвідом минулих невдалих виступів, силою суперників, відсутністю особистісної впевненості в успіху, а також індивідуально-психологічними особливостями особистості, зокрема, надмірною збудливістю та тривожністю як особистісною якістю та психічним станом.

Підтверджено, що психологічними проявами передстартових станів спортсменів є: загальна спрямованість свідомості, що проявляється у змісті думок, об'єкті зосередження уваги, особливості сприймання та уявлення; емоційно-вольова спрямованість, що характеризується рівнем емоційного збудження, рішучості, впевненості в собі; морально-вольова готовність до змагань, що проявляється в усвідомленні відповідальності спортсмена, його цілеспрямованості, прагненні перемоги та віри в позитивний результат діяльності.

Емпіричними дослідженнями динаміки передстартових станів плавців із порушеннями психофізичного розвитку високої кваліфікації доведено високу вірогідність виникнення несприятливих психічних станів спортсменів, що обумовлюються негативними особистісними рисами та екстремальними ситуативними умовами діяльності. Це актуалізувало здійснення науково-обґрунтованого вибору засобів корекції

несприятливих психічних станів і розробки алгоритму формування здатності спортсменів із порушеннями психофізичного розвитку до самоконтролю та саморегуляції психічного стану в передстартовій фазі.

**Перспективи подальших досліджень** пов'язуємо з визначенням специфічних умов упровадження запропонованого алгоритму в системі підготовки спортсменів високої кваліфікації в спорті інвалідів.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Арутюнян А. А. Влияние вербальной психорегуляции на эффективность соревновательной деятельности спортсменов / А. А. Арутюнян // Современный олимпийский спорт и спорт для всех : VIII Междунар. науч. конгресс : тезисы докл. – Алматы, 2004. – Т. 1. – С. 159–160.
2. Бодров В. А. Проблема преодоления стресса. «Coping stress» и теоретические подходы к его изучению / В. А. Бодров // Психологический журнал. – 2006. – Т. 27, № 1. – С. 122–133.
3. Бойко Г. М. Психолого-педагогічний супровід спортивної діяльності плавців із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті: монографія / Г. М. Бойко. – Полтава : ТОВ АСМІ, 2012. – 360 с.
4. Бойко Г. М. Технологія реалізації системи психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності плавців із порушеннями опорно-рухового апарату / Г. М. Бойко // зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка : серія соціально-педагогічна. – Вип. 20. – Ч. 2. – Кам'янець-Подільський : Медобори-2006, 2012. – С. 245–254.
5. Бойко Г. М. Дослідження тривожності плавців високої кваліфікації в паралімпійському спорті / Г. М. Бойко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. монографія / ред. проф. С. С. Єрмакова. – Харків : ХДАДМ (ХХПІ), 2008. – № 2. – С. 12–19.
6. Волков Н. К. Исследование психофизиологических показателей эмоциональных состояний в условиях соревнований / Н. К. Волков. – М. : Физическая культура и спорт, 1975. – С. 110–112.
7. Дидусь Е. И. Личностные особенности как регуляторы эмоционального выгорания в спорте / Е. И. Дидусь // Олімпійський спорт і спорт для всіх : IX Міжнар. наук. конгрес, 20-23 вер. 2005 р. : тези допов. – К. : Олімпійська література, 2005. – С. 129.
8. Медведев В. И. Устойчивость физиологических и психологических функций человека при действии экстремальных факторов / В. И. Медведев. – Л., 1982. – 228 с.
9. Палайма Ю. Ю. Преодоление отрицательных эмоциональных состояний в спорте / Ю. Ю. Палаймо // Спортивная психология в трудах отечественных психологов. – СПб. : Питер, 2002. – С. 98–107.
10. Психология спорта высших достижений : учебн. пособие [для ин-тов физ. культуры] / под ред. А. В. Родионова. – М. : Физическая культура и спорт, 1979. – 144 с.
11. Хекалов Е. М. Неблагоприятные психические состояния спортсменов, их диагностика и регуляция : уч. пособ. / Е. М. Хекалов. – М. : Советский спорт, 2003. – 64 с.
12. Черникова О. В. Эмоциональные состояния в спорте / О. В. Черникова // Спортивная психология в трудах отечественных психологов. – СПб. : Питер, 2002. – С. 73–78.
13. Шутова С. Е. Психологические факторы, обеспечивающие эффективность соревновательной деятельности баскетболистов высокой квалификации : дис. ... канд. наук по физическому воспитанию и спорту : 24.00.01 / С. Е. Шутова. – К., 2000. – 270 с.

## РЕЗЮМЕ

**Бойко Г. Н., Бабич Н. Л.** Диагностика неблагоприятных психических состояний и их коррекция у спортсменов с нарушениями психофизического развития.

*Представлены результаты исследования динамики психических состояний спортсменов высокой квалификации накануне соревнований и в предсоревновательной фазе. Установлено, что причины возникновения неблагоприятного предстартового психического состояния связаны с субъективными и объективными факторами: неудовлетворительным состоянием здоровья спортсмена, недостаточным уровнем его подготовленности, неадекватно высоким уровнем ответственности за результат выступления, опытом прошлых неудачных выступлений, силой соперников, отсутствием личностной уверенности в успехе, а также индивидуально-психологическими особенностями личности, в частности, чрезмерной возбудимостью и тревожностью как личностным качеством и психическим состоянием. Дана характеристика средствам коррекции неблагоприятных психических состояний, предложен алгоритм формирования у спортсменов с нарушениями психофизического развития навыков самоконтроля и саморегуляции психических состояний.*

**Ключевые слова:** неблагоприятные условия, психическое состояние, предстартовые условия, предстартовое состояние перевозбуждения, самоконтроль, саморегуляция, этап предстартовой подготовки.

## SUMMARY

**Boyko G., Babich N.** Diagnosis of adverse mental states and their correction in athletes with impaired mental and physical development.

*It is known that adverse conditions cause a violation of the optimal course of mental processes, forming a negative personality traits athletes adversely affect their performance, destroy sportswear, weakened mental and physical health. The scientists define mental state as relevant to the present time, the real human condition in accordance with the totality of mental organization. In sports psychology, mental state is understood as a situation in which an athlete is found as a result of the conditions and management of sports activities. It is characterized by a certain attitude of the individual to a particular situation, the level of activation and peculiarities of mental processes. So, every mental state is holistic polistructural and multifunctional form that defines the procedural characteristics of a mental activity athlete and indirectly influence its outcome.*

*The author allocates early prelaunch conditions that can occur within a few days or even weeks before the charge starts and prelaunch conditions arising directly before the competition. In the purposeful preparation for the start of a responsible start long before the competition mentally unbalanced athletes due to increased excitability, enhanced early emotional background. It causes the development of the pregeneralized state of nature, which affects the performance of the athletes, the efficiency of their motor activity, leading to errors. Long stay in this state causes overstimulation when the athletes are not able to control their emotions and actions, especially to manage them.*

*The pre-start condition of the athletes is qualified as overstimulation. The state of overstimulation causes the loss of confidence, the development of anxiety, limiting the ability to concentrate, the appearance of an imbalance in the regulation of motor and autonomic functions, which result in a significant decrease in the efficiency of an athlete's competitive activity. The most common classes of the athletes is associated with excessive mental stress, belongs to «the pre-fever». Its causes are polifunctional, and the most typical are inadequate tasks that do not meet the level of preparedness of the athlete; reassess of its own forces and capabilities; a kind of «contamination» nervousness of an athlete (or team) and others. Thus,*

*excessive mental stress is a poor mental condition, which affects the efficiency of competitive activity athletes.*

*It is established that the cause of the preunfavorable mental state is associated with subjective and objective factors: the poor state of health of an athlete, an insufficient level of his training, adequately high level of responsibility for the outcome of the performance and experience of previous unsuccessful performances, power rivals lack of confidence in the success of the personal and individual psychological characteristics of the individual, in particular, excessive irritability and anxiety as a personal quality and mental state.*

*The author has confirmed that psychological manifestations prestart state of the athletes are: the overall thrust of consciousness that manifests itself in the content of thought, object focus, especially the perception and representation; emotional and volitional orientation, characterized by the level of emotional excitement, determination, self-confidence; moral and volitional commitment to competition, resulting in the realization of an athlete's responsibility, his dedication, the pursuit of victory and faith in positive activities.*

*The empirical studies of the dynamics of states prelaunch of the swimmers with psychophysical disabilities qualifications have demonstrated a high likelihood of adverse mental states athletes which are caused by negative personality traits and situational extreme operating conditions. This is actualized realization of evidence-based selection of correction of adverse mental states and develop an algorithm of forming ability of athletes from psychophysical development of self-control and self-regulation of mental state in prelaunch phase.*

**Key words:** *adverse conditions, mental state, prelaunch conditions, pre-start condition, overstimulation, self-control, self-regulation, prelaunch phase.*

УДК 796.386.

**Ю. М. Вихляєв, О. В. Доценко**

Національний технічний університет України «КПІ»

## **МОДЕЛЮВАННЯ ПРОЦЕСУ НАВЧАННЯ ПІДЛІТКІВ СПЕЦІАЛЬНИМ УМІННЯМ ТА НАВИЧКАМ У СПОРТИВНОМУ ОРІЄНТУВАННІ**

*Розглянуто питання моделювання навчально-тренувального процесу з формування техніко-тактичних умінь та навичок підлітків, які займаються спортивним орієнтуванням у позашкільних навчальних закладах. Досліджено механізм формування спеціальних техніко-тактичних умінь і навичок засобами спортивного орієнтування. З'ясовано, що багаторазове повторення й виконання специфічних вправ втілюється в поліпшення якості засвоєння техніко-тактичних дій, накопичується критична маса об'єму пам'яті, спеціального навчального матеріалу, алгоритмів використання знань, умінь і навичок, що призводить до вдосконалення функціональних механізмів та систем накопичення знань і адаптації їх до специфічної розумової діяльності в умовах інтенсивного бігу. Через функціональні механізми засвоєння відбувається покращення якості надбаних в процесі навчання умінь та навичок на всіх п'ятьох рівнях (фазах). Велику роль у цьому процесі відіграють інноваційні компоненти розробленої нами методики навчання, які активізують засвоєння умінь та навичок і тим самим прискорюють процес навчання.*

**Ключові слова:** *навчання, підлітки, методика, інноваційні компоненти, механізми засвоєння, моделювання.*

**Постановка проблеми.** Забезпечення якісно нового рівня процесу навчання підлітків техніко-тактичним умінням і навичкам вимагає більш ефективної організації занять, їх чітку структурованість. Такий підхід обумовлює застосування моделювання, що передбачає створення системи педагогічних умов і раціональну організацію процесу розробки компонентів моделі, їх системність і технологічність. Розробка моделі оптимізації процесу навчання підлітків техніко-тактичним умінням і навичкам сприяє планомірній і послідовній реалізації на практиці заздалегідь спроектованого процесу навчання й тренування. Істотною перевагою методу моделювання є можливість коригування навчального процесу до отримання остаточних результатів [4; 5; 7]. Саме тому на початковому етапі нашого дослідження ми здійснили спробу розробки моделі оптимізації процесу навчання підлітків техніко-тактичним умінням і навичкам, зміст якої в ході навчально-тренувальної діяльності нами уточнювався, коригувався і доповнювався новими елементами.

**Аналіз актуальних досліджень.** Поняття «модель» використовується в різних галузях науки й трактується як спрощений опис складного явища або процесу. На ідеї моделювання базується будь-який метод наукового дослідження – як теоретичний, так і експериментальний. У процесі моделювання складна подія або серія подій розбиваються на менші частини, які дозволяють відтворити вихідний об'єкт. Поняття «модель» з часом стало позначати також опис або аналогію того, що б могло полегшити візуалізацію чогось недоступного безпосередньому спостереженню. Метод моделювання має прогностичні можливості й дозволяє представити різноманітні ситуації, що виникають під час навчально-тренувальних занять [5; 7; 10; 11].

Спонукальним мотивом розробки моделі інноваційної методики навчання й тренування учнів дитячо-юнацької спортивної школи зі спортивного орієнтування слугувало соціальне замовлення на підготовку здорових, фізично, психічно й інтелектуально розвинених підлітків.

**Мета дослідження:** розробити модель навчального процесу з формування спеціальних умінь і навичок підлітків засобами спортивного орієнтування в позашкільних навчальних закладах.

**Виклад основного матеріалу.** Під час моделювання нами використовувався такий алгоритм послідовності дій, що задає оптимальне співвідношення основних компонентів моделі: 1) розробка методологічних основ; 2) виявлення педагогічних умов, що передбачені змістом педагогічної методики; 3) створення та реалізація моделі навчального

процесу; 4) визначення концептуальних підходів до організації навчально-тренувального процесу, що обумовлюють стратегію й тактику формування спеціальних умінь і навичок підлітків засобами спортивного орієнтування; 5) розробка інноваційних компонентів методики формування спеціальних (техніко-тактичних) умінь і навичок як найважливіших складових моделі, а також формування фізичних та морально-вольових якостей, інтелектуальних чинників, що забезпечують ефективність досягнення високого рівня підготовки; 6) практична перевірка основних положень і концептуальних рішень моделі під час проведення педагогічного експерименту, який охоплював річний відрізок часу навчання й тренування двох груп підлітків – основної та контрольної, чисельністю по 22 особи в кожній, що займалися спортивним орієнтуванням.

Основними завданнями навчально-тренувального процесу учнів дитячо-юнацької спортивної школи були: 1) фізичне вдосконалення підлітків і зміцнення їх здоров'я; 2) формування спеціальних техніко-тактичних умінь і навичок; 3) формування особистості та позитивних психологічних якостей волі, наполегливості, рішучості, сміливості; 4) формування широкого світогляду та всебічного інтелектуального розвитку; 5) досягнення високих спортивних результатів і формування ціннісно-мотиваційної сфери підлітків.

Розробка моделі навчального процесу з формування спеціальних умінь і навичок підлітків, які займаються спортивним орієнтуванням, являє собою складний процес створення багаторівневої структури, що складається з окремих взаємопов'язаних складових і їх елементів, і дозволяє проаналізувати та своєчасно скоригувати зміст і організацію навчально-тренувального процесу на різних етапах і встановити характер взаємозв'язку фізичної підготовленості зі спеціальною підготовленістю та розвитком творчих здібностей.

Провідними аспектами, на основі яких здійснювалося моделювання змісту та структури навчального процесу підлітків 12–14 років, було визначено:

1. Гносеологічний аспект, у якому модель виступає як проміжний об'єкт у процесі пізнання реального явища. Даний аспект дозволяє виявити основні закономірності й можливості процесу, дослідити співвідношення його складових, а також забезпечити необхідні умови для чіткої, послідовної організації навчально-тренувального процесу.

2. Психологічний аспект дає можливість проаналізувати різні види навчально-тренувальної діяльності та виявити психолого-педагогічні



закономірності, а також визначити ступінь впливу занять спортивним орієнтуванням на психоемоційний стан тих, хто займається [9].

3. Практичний аспект, у якому використовувалися різні форми організації занять, розглядалися їх оптимальні найбільш ефективні варіанти й у подальшій навчально-тренувальній діяльності застосовувалися на практиці.

4. Методичний аспект, у якому представлені основні методологічні положення, що дозволяють обґрунтувати зміст запропонованої нами моделі:

а) *єдність навчання й виховання підлітків у процесі занять спортивним орієнтуванням* – забезпечує формування відповідного світогляду особистості: уявлень, переконань, ідеалів і є одним з основних методологічних положень, що дозволяють обґрунтувати структуру та зміст моделювання навчально-тренувального процесу, оскільки кожен із них виконує основні й супутні функції. Так, виховання здійснює не лише виховну функцію, але й розвиваючу та освітню. Навчання немислимо без супутнього виховання й розвитку [7; 6; 9]. Одночасно відбувається формування наукових уявлень про процес фізичного вдосконалення; ознайомлення з основними термінами й поняттями, принципами, методами й засобами;

б) *особистісно-орієнтований підхід до розвитку підлітка* – знаходить своє вираження в орієнтації на успіх, що в педагогічній системі виступає як джерело педагогічних цілей і одночасно як засіб їх досягнення. Успіх під час навчально-тренувального процесу слід розглядати як ефективне рішення тренером педагогічних завдань. У зв'язку з цим йому необхідно усвідомлювати й формулювати конкретні завдання з формування ситуацій успіху в загальній системі роботи, що включає діагностику індивідуально-психологічних особливостей підлітків, розробку програм вирішення завдань, що виникають, моделювання їх рішень, реалізацію цих рішень на практиці, а потім аналіз досягнутих результатів. Підліток володіє характерними тільки для даного віку змінами й новоутвореннями в структурі особистості, основними елементами в системі яких є почуття «дорослості», активне прагнення до самоствердження в колективі однолітків, до самостійності, до автономності від дорослих, з підвищеною потребою в спілкуванні. Вони, безсумнівно, знаходять свій прояв у потребнісно-мотиваційній і емоційно-вольовій сферах особистості, накладають відбиток на всю його активність, поведінку. Особистість розглядається як складна психічна система, яка має власну структуру, функції та внутрішню будову. Усі сторони особистості тісно взаємопов'язані

та взаємодіють один з одним; але домінуючий вплив все ж таки залишається за її соціальною сутністю – світоглядом і спрямованістю, що виражають потребу в успіху, формують інтереси, мотивацію, мету, очікування, цінності, волю підлітка;

в) *забезпечення загально-особистісного розвитку*, що має на увазі саморозвиток особистості й керований педагогом розвиток особистості підлітка, реалізується шляхом спільних зусиль у системі «педагог-підліток» під час вирішення соціально-виховних завдань. В ідеалі потребнісно-мотиваційний збіг – це прагнення обох сторін системи до спільного досягнення цілей успіху в процесі відтворення ситуацій безпосереднього спілкування. Рівень самої конгруентності знаходиться в рівній залежності від прагнення до позитивного співробітництва з ланцюгом вирішення навчально-виховних завдань як педагога, так і його вихованця. Успіх педагога може стати реальним лише в тому випадку, якщо результатом функціонування створеної ним системи буде успіх вихованця. Отже, загальноособистісний розвиток є одним з основних методологічних положень, які мають важливе значення й дозволяють обґрунтувати структуру та зміст моделювання педагогічної технології спортивної підготовки орієнтувальників 12–14 років;

г) *безперервність процесу навчання підлітків*, що займаються спортивним орієнтуванням, передбачає відсутність перерв у складному процесі формування спеціальних навичок, фізичного вдосконалення й формування особистості. Ефективною може бути лише така система навчально-тренувальних занять, у якій забезпечений постійний взаємозв'язок між ними. Провідне значення має використання вимог інтелектуального, психічного й морального характеру, що поступово ускладнюються в процесі занять спортивним орієнтуванням [4, 5].

Таким чином, процеси виховання й навчання ведуть до головної мети – формування різнобічно розвиненої, високоморальної особистості. На практиці це досягається реалізацією комплексу цілей і завдань навчально-тренувального процесу, поєднанням різних форм занять, методів і засобів інтелектуального та фізичного розвитку підлітків, які займаються спортивним орієнтуванням [4].

Методологічний підхід спирається на систему взаємопов'язаних понять, ідей і способів організації діяльності, що створює умови, які забезпечують процеси саморозвитку й самореалізації за допомогою засобів спортивного орієнтування, що визначає місце підлітка в навчально-тренувальному процесі, визнання його в якості активного суб'єкта при

становленні об'єкт-суб'єктивних відносин. Модель оптимізації навчальної підготовки підлітків 12–14 років, що займаються спортивним орієнтуванням, являє собою алгоритм педагогічної діяльності з проектування, організації та проведення навчально-тренувальних занять, спрямованих на досягнення цільових орієнтирів з ознаками відтворюваності й керуваності; підвищення показників здоров'я; фізичної, технічної та тактичної підготовленості; формування в підлітків позитивного ставлення до природи й навколишнього світу; соціально значущої поведінки; розвиток інтелектуальних, морально-вольових і моральних якостей особистості; досягнення позитивного виховного ефекту.

Неодмінною умовою моделювання є створення передумов для вирішення завдань фізичного й інтелектуального розвитку, підвищення загальної та рухової культури, що дозволяє орієнтуватися в загальнолюдських цінностях і створює основу для формування ціннісно-мотиваційної сфери підлітків, що займаються спортивним орієнтуванням [8].

На початковому етапі моделювання ми визначили адекватні цілі (найближчі та перспективні), а також завдання, що мають велике значення для розробки педагогічної технології. У якості перспективних цілей було визначено досягнення високого рівня фізичної та спеціальної підготовленості, формування спеціальних техніко-тактичних умінь і навичок, тобто ефективного орієнтування в умовах виконання інтенсивного бігу та швидкого прийняття рішень на змагальній дистанції. До найближчих цілей було віднесено оволодіння: швидкою технікою читання карти, тактичними прийомами, діями з компасом; розвиток рухово-координаційних якостей: спритності, рівноваги, гнучкості, рухливості суглобів, а також мислення.

Г. Штарк, G. Schnabel, В. Платонов [11; 10; 7] виділяють п'ять фаз формування спеціалізованих умінь і навичок: стадію створення уяви про рухову дію, стадію формування початкового вміння, стадію формування впевненого вміння та початкової навички виконання рухової дії, стадію стабілізації навички, стадію досягнення варіативної навички.

В. Д. Мазніченко у своїй праці «Навчання рухам» [6] характеризує вміння як неавтоматизоване управління рухами з концентрацією уваги на самій дії з відносним розчленуванням операцій і нестабільністю дій, тоді як навички відрізняються автоматизованим управлінням рухами з концентрацією уваги на меті дії та умовах її виконання, узгодженістю операцій і стабільністю дій.

Як вказує Г. М. Арзютов [1], навчання руховим діям у боротьбі відбувається відповідно до 3-х рівнів: першим рівнем – є рухове знання,

тобто, оволодіння знаннями, щодо просторових параметрів здійснення руху. Другим рівнем – є уміння, тобто оволодіння технічною та ритмовою структурою руху при участі мислення. Третім рівнем – є рухова навичка, тобто оволодіння швидко-силовими параметрами руху з автоматизованим управлінням руху.

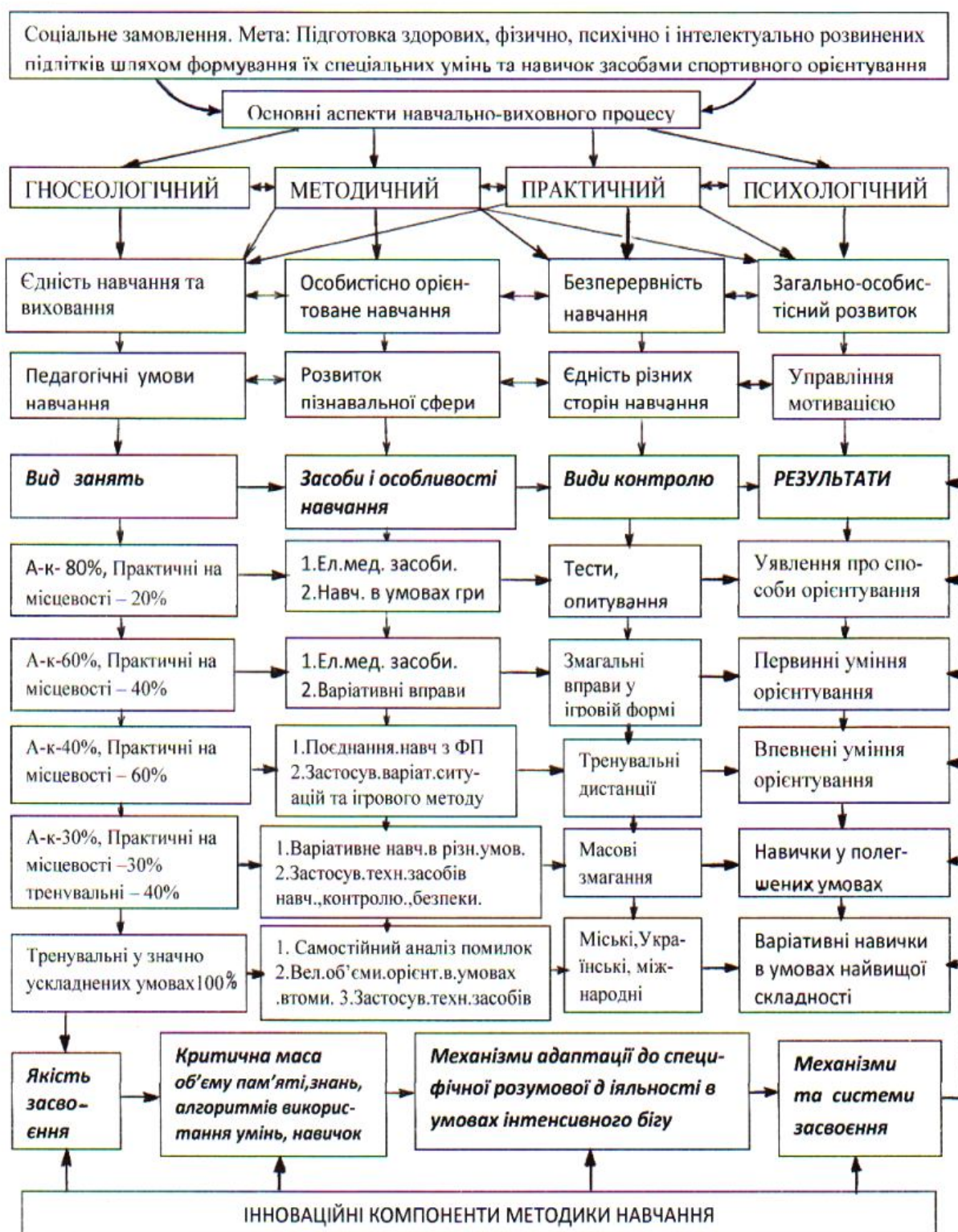
Згідно з працями М. А. Бернштейна [2], четвертим рівнем можна назвати формування рухових умінь вищого порядку, тобто, оволодіння варіативними навичками виконання рухових дій у будь-яких мінливих умовах і будь-якому психологічному та фізичному стані виконавця (мається на увазі стан прихованої або явної втоми).

Вищевказані положення ми використали в розробленій нами моделі навчального процесу з формування спеціальних умінь і навичок підлітків засобами спортивного орієнтування в позашкільних навчальних закладах, що представлена нами на рис. 1.

Представлена педагогічна модель була розроблена на основі аналізу передового досвіду, вивчення літературних джерел з теоретико-методичного обґрунтування технологій покращення здоров'я, фізичного й інтелектуального розвитку підлітків у позашкільних навчальних закладах, зокрема шляхом формування їх спеціальних умінь і навичок, а також проведених досліджень із практичного втілення розробленої інноваційної авторської методики навчання техніко-тактичним умінням і навичкам засобами спортивного орієнтування.

Нами були враховані, відповідно до поставленої мети й завдань, основні аспекти та методологічні положення навчально-виховного процесу підлітків, що дозволяють обґрунтувати зміст запропонованої нами моделі.

Розкрито механізм формування спеціальних техніко-тактичних умінь і навичок засобами спортивного орієнтування. У першій фазі завдяки застосованим нами педагогічним засобам формуються знання й уявлення про способи орієнтування з використанням карти, компасу та орієнтирів місцевості. У другій фазі формуються початкові практичні вміння орієнтування в умовах незначної складності рельєфу зі співставленням умовних позначок карти, показань компасу, реальних орієнтирів місцевості й обрання способу подолання маршруту в умовах зупинок або значного зниження швидкості пересування. У третій фазі формуються практичні впевнені вміння й початкові навички орієнтування в умовах середньої складності рельєфу та обрання маршруту з використанням карти за пам'яттю та автоматичним відстеженням реальних орієнтирів місцевості без зупинок або значного гальмування.



**Рис. 1.** Модель навчального процесу з формування спеціальних умінь і навичок підлітків засобами спортивного орієнтування в позашкільних навчальних закладах

**Застосовані скорочення:**

А-к – аудиторно-комп’ютеризовані заняття;

Ел. мед – електронні та медійні засоби;

навч. – навчання, вел. – великі.

У четвертій фазі формуються практичні автоматичні навички орієнтування в ускладнених умовах рельєфу й за умовою підтримки інтенсивного бігу на стадії прихованої або явної втоми. П'ята фаза ще недосяжна для орієнтувальників масових розрядів, оскільки являє собою практичні автоматичні навички орієнтування в мінливих умовах рельєфу на трасах вищої категорії складності й підтримки інтенсивного бігу на стадії прихованої або явної втоми, якими володіють спортсмени високого класу.

Багаторазове повторення та виконання специфічних вправ втілюється в поліпшення якості засвоєння техніко-тактичних дій, накопичується критична маса об'єму пам'яті, спеціального навчального матеріалу, алгоритмів використання знань, умінь і навичок, що призводить до вдосконалення функціональних механізмів та систем накопичення знань і адаптації їх до специфічної розумової діяльності в умовах інтенсивного бігу. Через функціональні механізми засвоєння відбувається покращення якості надбаних у процесі навчання умінь і навичок на всіх п'ятьох рівнях (фазах). Велику роль у цьому процесі відіграють інноваційні компоненти розробленої нами методики навчання, які активізують засвоєння умінь та навичок і тим самим прискорюють процес навчання.

Розробка моделі навчального процесу в позашкільних навчальних закладах дозволила систематизувати накоплений нами досвід і знання з теорії та методики формування спеціальних умінь і навичок засобами спортивного орієнтування, більш чітко уявити можливі чинники активізації ефективності підготовки підлітків та виявити найбільш дієві шляхи застосування інноваційних засобів тренування.

Безперечна прогностична цінність і прикладність запропонованої моделі навчального процесу, що дозволяє більш чітко та своєчасно скоригувати зміст і організацію навчально-тренувального процесу з формування спеціальних умінь і навичок, детально встановити взаємозв'язок різних структурних компонентів, попередити хибність або вчасно уявити переваги тих чи інших управлінських рішень, унеможливити негативний розвиток подій і наслідків різноманітних ситуацій, які виникають під час навчально-тренувальних занять.

Отже, моделювання педагогічного процесу включає в себе спостереження й опис раціональних механізмів педагогічного впливу, дозволяє підвищити ефективність навчально-тренувального процесу, дає можливість об'єднати всі компоненти та складові, його зміст, забезпечити безперервність фізичного, духовного й інтелектуального розвитку особистості, а також створити необхідні умови для досягнення кінцевого результату.

Практична перевірка запропонованих концептуальних і методичних положень, застосованих у моделі, показала, що педагогічний процес навчання підлітків основної групи, збагачений введенням інноваційних компонентів методики навчання виявився ефективним, що було підтверджено більш високим рівнем їх техніко-тактичних навичок і спортивних досягнень порівняно з підлітками контрольної групи.

**Висновки.** 1. Моделювання навчального процесу є ефективним способом оптимізації тренування й формування спеціальних техніко-тактичних умінь і навичок підлітків засобами спортивного орієнтування.

2. Основними структурними компонентами побудови моделі є визначення соціального замовлення, мети й завдань навчального процесу, основних його аспектів: гносеологічного, практичного, психологічного та методичного, який включає принципи, засоби й особливості навчання, його спрямованість, педагогічні умови, концепцію та етапи формування рухових умінь і навичок, механізми адаптації до специфічної діяльності, механізми та системи засвоєння знань, умінь, навичок, розробку й визначення умов та ефективності впливу інноваційних компонентів методики навчання.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Арзютов Г. М. Зміст і послідовність навчання базової техніці дзюдо / Г. М. Арзютов // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура, спорт) : зб. наук. пр. / за ред. Г. М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2010. – Вип. 6. – С. 11–15.
2. Берштейн А. М. Физиология движений и активность / А. М. Берштейн. – М. : Наука, 1990. – С. 373–392.
3. Воронов Ю. С. Комплексный педагогический контроль в спортивном ориентировании: Учебное пособие / Ю. С. Воронов. – Смоленск : СГИФК, 1995. – 88 с.
4. Воронов Ю. С. Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании : учебное пособие / Ю. С. Воронов. – М. : ФСО РФ, 1998. – 65 с.
5. Зубков С. А. Особенности тактического мышления ориентировщика на дистанции при выборе пути движения / С. А. Зубков // Теория и практика физической культуры. – 1974. – № 7. – С. 24–25.
6. Мазниченко В. Д. Обучение движениям / В. Д. Мазниченко // Теория и методика физического воспитания ; під заг. ред. Л. П. Матвеева ; А. Д. Новикова. – ФиС, 1976. – С. 141–168.
7. Платонов В. Н. Теория и методика спортивной тренировки / В. Н. Платонов. – К. : Вища школа, 1984. – 336 с.
8. Чехихина В. В. Современная система подготовки в спортивном ориентировании / В. В. Чехихина. – М. : Советский спорт, 2006. – 232 с.
9. Ширинян А. А. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика / А. А. Ширинян, А. В. Иванов. – М. : «Академпринт», 2008. – 112 с.
10. Schnabel G. Bewegungskoordination als Regulation der Bewegungstatigkeit / G. Schnabel. – W. : Bewegungslehre-Sportmotorik, 1987. – P. 50–89.
11. Starke G. Zur Struktur und Funktion der sozialistischen Körperkultur / G. Starke // Theorie und Praxis der Körperkultur. – 1980. – N. 2. – P. 71–74.

## РЕЗЮМЕ

**Вихляев Ю. Н., Доценко Е. В.** Моделирование процесса обучения подростков специальным умениям и навыкам в спортивном ориентировании.

*Рассмотрены вопросы моделирования учебно-тренировочного процесса по формированию технико-тактических умений и навыков подростков, занимающихся спортивным ориентированием во внешкольных учебных заведениях. Исследован механизм формирования специальных технико-тактических умений и навыков средствами спортивного ориентирования. Выяснено, что многократное повторение и выполнения специфических упражнений воплощается в улучшение качества усвоения технико-тактических действий, накапливается критическая масса объема памяти, специального учебного материала, алгоритмов использования знаний, умений и навыков, что приводит к совершенствованию функциональных механизмов и систем накопления знаний и адаптации их к специфической умственной деятельности в условиях интенсивного бега. Через функциональные механизмы усвоения происходит улучшение качества приобретенных в процессе обучения умений и навыков на всех пяти уровнях. Большую роль в этом процессе играют инновационные компоненты разработанной нами методики обучения, которые активизируют усвоение умений и навыков и тем самым ускоряют процесс обучения.*

**Ключевые слова:** обучение, подростки, методика, инновационные компоненты, механизмы усвоения, моделирование.

## SUMMARY

**Vykhliaiev Y., Dotsenko O.** Modeling the learning process adolescents, special skills in spat orienteering.

*The problems of modeling the training process for the formation of technical and tactical skills of adolescents engaged in orienteering in extracurricular educational institutions is highlighted in the article. The main structural components of the model is the definition of social order, the goals and objectives of the educational process, its main aspects: epistemological, practical, psychological and methodical, including the principles, tools and features of training, its orientation, pedagogical conditions, the concept and stages of motor skills mechanisms of adaptation to specific activities, mechanisms and systems of learning, skills, development and definition of the terms of influence and effectiveness of innovative methods of teaching components.*

*The mechanism of formation of special technical and tactical skills of orienteering means are defined. The repetition and perform specific exercises embodied in improving the quality of mastering technical-tactical actions accumulate a critical mass memory, special educational material, algorithms, knowledge and skills, which leads to improvement of functional mechanisms and systems of knowledge creation and their adaptation to the specific mental activity under conditions of intense racing. Through functional mechanisms of assimilation is improving the quality of acquired during training and skills at all five levels. The major role in this process is played by innovative components. We developed teaching methods that will enhance the assimilation of skills and thereby accelerate the learning process.*

*The basic structural components of construction of model are determinations of social order, aim and tasks of educational process, its basic aspects: gnosiological, practical, psychological and methodical, that includes the principles, the facilities and the features of studies, its orientation, pedagogical terms, a conception and stages of forming of motive abilities and skills, the mechanisms of adaptation to specific activity, the mechanisms and systems of mastering knowledge, abilities, skills, the development and determination term and efficiency influence of innovative component methodology studies.*

**Key words:** teaching, teenagers, technique, innovative components, assimilation mechanisms, modeling.



## **ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ЛІКУВАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ФОРМУВАННІ «ШКІЛЬНОЇ ЗРІЛОСТІ» ДІТЕЙ**

*У статті визначено переважання «середнього» рівня готовності дітей до навчання в школі. Знайдено відмінності в готовності до навчання серед дітей різного віку й статі, що свідчить про вищу «шкільну зрілість» дівчат. Проаналізовано скарги на зміни в самопочутті дітей під час навчального процесу. На основі проведеного порівняльного аналізу встановлено ефективність упровадження лікувальної фізичної культури. Виявлено характерні особливості покращення пам'яті, моторики рук, значне підвищення адаптаційних можливостей до навчання в шкільному середовищі, що істотно впливають на характер психоемоційного стану першокласників і рівень їх «шкільної зрілості».*

**Ключові слова:** діти дошкільного віку, школярі, лікувальна фізична культура, «шкільна зрілість», адаптація.

**Постановка проблеми.** У широкому аспекті питань, пов'язаних з реформуванням системи освіти, проблема адаптації дітей до навчання в умовах сучасних загальноосвітніх навчальних закладах (ЗНЗ) залишається надзвичайно актуальною. Передусім, це пояснюється тим, що здоров'я дитячого населення останнім часом погіршується [3, 9]. Сучасні дослідження показують, що 30–40% дітей, які вступають до першого класу ЗНЗ, є неготовими до навчання. Крім того, у них недостатньо сформовані такі компоненти готовності як соціальний, психологічний і емоційно-вольовий [1; 2; 8].

Готовність дитини до нових для неї умов шкільного навчання, так звана «шкільна зрілість», є однією з істотних проблем гігієни дітей і підлітків сьогодення. Початок навчання в школі – один з найважливіших моментів, який супроводжується зміною динамічного стереотипу, що склався в дошкільний період виховання. Тривалі й систематичні навчальні заняття, зниження рухової активності, значне статичне навантаження, нові обов'язки й вимоги дисциплін створюють для учнів перших класів великі труднощі [1; 2; 6; 7]. У багатьох дітей, особливо в перші тижні й місяці навчання, виникають такі зміни в організмі, які характеризуються як: «шкільний шок» і «шкільний стрес», що призводить до дезадаптації в ЗНЗ [1; 5; 9]. Щоб цей період був для дітей менш болючим, їх потрібно завчасно готувати до школи. Важливо, щоб до цього моменту дитина володіла не тільки певними знаннями й уміннями, а й мала достатнє фізичне та психічне здоров'я [4, 7]. Унаслідок цього пошук, розробка й упровадження

програм лікувальної фізичної культури (ЛФК) у процесі формування «шкільної зрілості», без сумніву, є дуже актуальними й необхідними.

**Аналіз актуальних досліджень** свідчить про те, що досі в Україні не затверджені методики, які б дали змогу скласти цілісне уявлення про психофізіологічний розвиток і особистісні якості дітей 6-річного віку з метою забезпечення відповідної корекції та своєчасної підготовки їх до вступу в перший клас ЗНЗ. Під час навчання в початковій школі така ситуація потребує комплексного підходу до вивчення й оцінки провідних соціально-гігієнічних, соціально-демографічних показників, впливу шкільного середовища, фізичного, біологічного та психофізіологічного розвитку дітей 5–6-річного віку для своєчасного встановлення й корекції ступеня «шкільної зрілості» [5; 8; 9].

Проблема готовності дітей до школи («шкільна зрілість») привертає все більшу увагу науковців (В. Р. Кучма (1996), З. Б. Суслик (2004), В. П. Неділька (2007)). Саме «шкільна зрілість» є таким рівнем морфофункціонального розвитку організму дитини (розвиток фізичних і психічних систем організму), при якому дитина може справитися з усіма вимогами навчання. Тому значну увагу у своїх роботах С. М. Джурінська (2007), М. М. Безруких (2009) приділяють саме фізичному розвитку дитини, у процесі вивчення якого особливе місце займає проблема розвитку, оцінка його темпів, територіальних особливостей процесу акселерації, пізнання ґенези цього явища [1; 3; 5; 8; 9].

**Метою статті** було оцінити рівень готовності дітей дошкільного й молодшого шкільного віку до навчання та визначити ефективність упровадження ЛФК у період адаптації.

Дослідження проводилися на базі навчально-виховного комплексу й у ЗНЗ м. Суми. У дослідженні брали участь 62 дитини 5–6 років, з них 15 дітей – дошкільники. Для проведення масових обстежень був використаний комплекс адаптованих методик, що включав тести Керна-Ірасека; діагностики слухової та зорової пам'яті; тест Н. І. Озерецкого для оцінки розвитку дрібної моторики рук. Емоційно-вегетативний стан дітей визначали за допомогою методики Дж. Бука. Для визначення функціонального стану серцево-судинної системи (ССС) використовували показники систолічного артеріального тиску (САТ), діастолічного артеріального тиску (ДАТ), частоти серцевих скорочень (ЧСС).

**Виклад основного матеріалу** На підставі бальної оцінки показників «шкільної зрілості» за тестом Керна-Ірасека визначено чотири рівні загальної психофізіологічної готовності дітей до навчання. На початку

навчального року виявлено  $14,34 \pm 2,76\%$  дітей із «високим» рівнем готовності до школи,  $39,12 \pm 2,32\%$  – із «середнім»,  $42,36 \pm 3,55\%$  – «низьким» і  $4,18 \pm 1,32\%$  дітей з «дуже низьким». Серед хлопчиків «високий» рівень готовності до навчання був достовірно нижчим, ніж у дівчаток ( $p < 0,05$ ). Ці дані свідчать про тенденцію до вищої адаптації дівчаток до навчання в школі, ніж хлопчиків.

Загальновідомо, що важливим моментом у психомоторному розвитку дитини є те, що багато рухів і дій із віком стають підконтрольними свідомості. Дитина не тільки відбирає їх, але й точно організовує, регулює силу, направляє їх, контролює та погоджує між собою. Указану закономірність підтверджує вищий рівень сформованості моторики кистей у дітей 6-ти років порівняно з дітьми 5-ти років ( $p > 0,05$ ).

Відомо, що пам'ять дитини 6-ти років є довільною й носить наочний, образний характер. Формування мимовільної пам'яті передбачає організацію сприйняття, осмислення, усвідомлення дітьми певного матеріалу. Встановлено, що низькі показники слухової пам'яті мали діти 5 років –  $4,24 \pm 0,38$  бала та зорової пам'яті –  $2,62 \pm 0,47$  бала, з віком цей показник збільшувався й до 6 років, слухова та зорова пам'ять досягали відповідно  $9,04 \pm 0,22$  бала і  $6,54 \pm 0,12$  бала ( $p < 0,05$ ).

Крім того, важливо було визначити емоційно-вегетативний стан дітей. У  $42,83 \pm 2,81\%$  обстежених виявлено «добрий» рівень у  $37,55 \pm 3,24\%$  – «задовільний» та  $19,62 \pm 2,25\%$  – «незадовільний», що свідчить про наявність емоційного напруження в дітей. Замкнутість, тривожність, сором'язливість, лякливність, внутрішня напруга, недостатня соціальна адаптованість, зниження настрою – усі ці ознаки були наявні в дітей у період адаптації до навчання.

Діти, які мають «дуже низький» рівень готовності до навчання мають найвищі показники АТ (відповідно САТ –  $105,36 \pm 2,15$  мм рт.ст., ДАТ –  $61,62 \pm 1,49$  мм.рт.ст.), що свідчить про підвищення тону симпатичного відділу вегетативної нервової системи за умови емоційного напруження, що призводить до зниження адаптаційних можливостей серця і відбиваються на характеристиках серцевого ритму ( $89,22 \pm 4,10$  уд/хв). Встановлено, що діти з «високим» рівнем готовності мають середні значення ЧСС ( $82,32 \pm 2,03$  уд/хв), САТ –  $98,08 \pm 1,42$  мм рт.ст.; ДАТ –  $58,67 \pm 1,31$  мм рт.ст. Імовірно, можна пояснити, що високий рівень готовності до навчання забезпечується процесом адаптації та непрямой сприятливої дії на характер регуляції систем життєзабезпечення. У цілому показники АТ дітей ЗНЗ знаходяться в межах норми, ЧСС становить –

84,52±1,75 уд/хв. Збільшення ЧСС було зареєстровано в хлопчиків, що вказує на більше емоційне напруження порівняно з дівчатами. Гендерні особливості діяльності ССС полягали в тому, що вплив симпатичного відділу вегетативної нервової системи переважав у хлопчиків.

На основі отриманих даних розроблено програму ЛФК для дітей 5–6 років у формуванні «шкільної зрілості», що спрямована на вирішення таких завдань: покращення емоційного стану; нормалізацію основних нервових процесів; покращення діяльності серцево-судинної системи, обмінних процесів; зміцнення м'язів спини й тулуба, підвищення силової та загальної витривалості дітей, які вступають до навчального закладу; формування й удосконалення рухових навичок і покращення загального фізичного стану; виправлення дефекту постави, виховання й закріплення навички правильної постави під час ходіння, сидіння та рухової роботи.

Використовувалися такі методичні рекомендації в основній групі дітей:

1) курс ЛФК у дошкільному віці повинен тривати 1–1,5 місяці; для школярів 1,5–2 місяців, протягом року повторюється 3–4 рази. На тиждень дитина повинна займатися від 3–7 днів;

2) у заняття включають загально розвиваючі (спрямовані на вдосконалення фізичного розвитку дитини) та спеціальні вправи (на виправлення неправильної постави);

3) основною нормалізацією взаєморозташування частин тіла є зміцнення природного м'язового корсету. Найкращими вихідними положеннями (В.п.) для цього є такі, що забезпечують розвантаження хребта – лежачі на спині та животі, особливо в упорі стоячи на колінах, що дає можливість цілеспрямовано діяти на окремі відділи хребта;

4) для усунення асиметрії постави використовують симетричні вправи, що врівноважують м'язовий тонус опуклому і ввігнутому боці хребта;

5) при сутулості, збільшенні грудного кіфозу потрібно зміцнювати довгі м'язи спини. Розгинання тулуба слід виконувати з різними положеннями рук, з предметами та з обтяженням;

6) корекції постави досягаються за допомогою одночасного формування навички правильного утримання тіла. Навички правильної постави виробляються та закріплюються під час виконання загальнорозвиваючих і вправ на рівновагу, координацію під час ігор.

#### **Схема проведення занять ЛФК**

**Вступна частина:** ходьба, вправи в побудові та перебудові, вправи для відновлення та закріплення навичок правильної постави, дихальні вправи (5–10 хв.).

**Основна частина:** вправи для забезпечення тренування загальної та силової витривалості м'язів спини, черевного пресу, грудної клітини для утворення м'язового корсету, корегуючі вправи із загально розвиваючими й дихальними. В.п. – лежачи, стоячи на четвереньках. У кінці основної частини – рухлива гра, правила якої передбачають збереження правильної осанки (20–30 хв).

**Заклучна частина:** ходьба, вправа на координацію, дихальні вправи, гра на увагу з одночасним збереженням правильного положення тіла (5 хв.). Крім того, використовувався такий інвентар: гімнастичні палиці, килимки, м'ячі, фітбол-м'ячі, гімнастичні лави, мішечки з піском, наявність стін без плінтусів.

Для покращення емоційно-вегетативного стану проводилися заняття з елементами пальчикової гімнастики, ігри з крупами, пластиліном, дрібними предметами й гудзиками, застосовувався точковий масаж біологічно активних точок, фізкультхвилинки, фізкультурні паузи, дихальна гімнастика, психогімнастика, гімнастика очей, музикотерапія, аромотерапія, кольоротерапія.

Зіставлення окремих параметрів готовності дітей у навчально-виховному комплексі вказує на істотний вплив дошкільної підготовки до навчального процесу в ЗНЗ, що підтверджується отриманими даними в основній і порівняльній групах. Було визначено, що покращуються пам'ять, моторика рук, значно підвищуються адаптаційні можливості до навчання в шкільному середовищі, що істотно впливають на характер психоемоційного стану дітей і рівень «шкільної зрілості» в основній групі, ніж у групі порівняння.

Заслугує на увагу той факт, що у 20,16% дітей основної групи встановлено зниження головного болю, лише у 9,15% зафіксовано знижену працездатності, серед 18,14% респондентів відмічено дратівливість, ніж у групі порівняння (рис. 1). Така динаміка свідчить про позитивний вплив засобів фізичної реабілітації та ЛФК, які застосовувалися в основній групі навчально-виховного закладу для покращення адаптації дітей до ЗНЗ.

**Висновки.** За допомогою порівняльного аналізу показників готовності до школи серед хлопчиків і дівчаток, було встановлено, що «високий» рівень готовності переважає у дівчаток, порівняно з хлопчиками ( $p < 0,05$ ).

Крім того, порівнюючи вікові групи, відмічено закономірне покращення показників моторики та психічних функцій з віком. Низький рівень розвитку моторики рук і пам'яті мали діти 5 років, а найбільше учні

6 років. Готовність до навчання залежала від дошкільної підготовки. Зокрема в навчально-виховному комплексі, де було впроваджено додаткові заняття з ЛФК та засоби фізичної реабілітації, діти були більш адаптовані до навантаження в ЗНЗ, що підтверджує необхідність використання засобів профілактики шкільних труднощів.

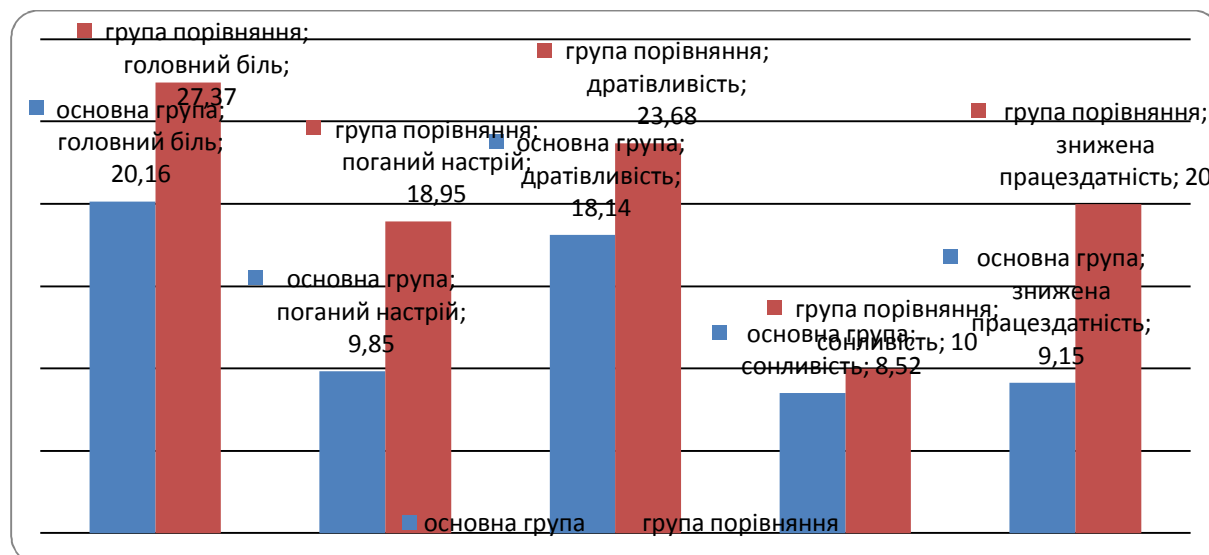


Рис. 1. Показники щоденних скарг на самопочуття в основній і порівняльній групах (%)

Таким чином, отримані результати дослідження свідчать про ефективність програми фізичної реабілітації дітей в умовах навчального закладу.

**Перспективами подальших наукових розвідок** є розробка корекційної програми для графомоторних навичок у дітей молодшого шкільного віку та розробка критеріїв оцінки її ефективності.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Безруких М. М. Трудности обучения в начальной школе: Причины, диагностика, комплексная помощь / М. М. Безруких. – М. : Эксмо, 2009. – 464 с.
2. Ваш ребенок идет в школу: Тревоги и страхи детей и родителей / Т. Б. Анисимова. – Ростов н/Д : Феникс, 2005. – 252 с.
3. Джурина С. М. Динаміка гармонійності фізичного і психічного розвитку дітей дошкільного віку / С. М. Джурина // Довкілля та здоров'я. – 2009. – № 1. – С. 49–51.
4. Ильин Е. П. Психомоторная организация человека / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2003. – 384 с.
5. Кучма В. Р. Физическое развитие, состояние здоровья и «школьная зрелость» детей 6-летнего возраста (по материалам Шатуры Московской области) / В. Р. Кучма, Т. Ю. Вишневецкая, А. Г. Платонова // Гигиена и санитария. – 1996. – № 3. – С. 27–29.
6. Мухина В. С. Шестилетний ребенок в школе : [кн. для учит. – 2-е изд., испр. и доп.]. – М. : Просвещение, 1990. – 175 с.

7. Навчання і виховання шестирічних першокласників / [упорядкув. К. С. Прищеп]. – К. : Рад. шк., 1990. – 256 с.

8. Неділько В. П. Здоров'я дітей, які готуються до навчання у школі / В. П. Неділько, Т. М. Камінська, С. А. Руденко // Современная педиатрия. – 2007. – № 2 (15). – С. 66–68.

9. Суслик З. Б. Гігієнічні аспекти шкільної зрілості дітей Прикарпаття : автореф. дис. ... канд. мед. наук : спец. 14.02.01 «Гігієна» / З. Б. Суслик. – Львів, 2004. – 20 с.

## РЕЗЮМЕ

**Завадская М. Н., Голинко М. В.** Эффективность использования лечебной физической культуры в формировании «школьной зрелости» детей.

*В статье определено преобладание «среднего» уровня готовности детей к учебе в школе. Выявлены отличия в готовности к учебе среди детей разного возраста и пола, который свидетельствует о высшей «школьной зрелости» девочек. Проанализированы жалобы на изменения в самочувствии детей во время учебного процесса. На основе проведенного сравнительного анализа установлена эффективность внедрения лечебной физической культуры. Выявлены характерные особенности улучшения памяти, моторики рук, значительно повысились адаптационные возможности к учебы в школьной среде, что существенно влияют на характер психоэмоционального состояния первоклассников и уровень их «школьной зрелости».*

**Ключевые слова:** дети дошкольного возраста, школьники, лечебная физическая культура, «школьная зрелость», адаптация.

## SUMMARY

**Zavadska M., Golinko M.** Efficiency of use of medical physical culture in formation of the children's «school maturity».

*The purpose of the work is to estimate the level of readiness of children of preschool and younger school age to study and to define efficiency of introduction of medical physical culture during adaptation. The researches were conducted on the basis of a teaching and educational complex and at school of the town Sumy. 62 children of 5–6 years participated in the research, from them 15 children were of preschool age. For carrying out mass inspections there was used a complex of the adapted techniques which included tests of the Core – Iraseka; diagnostics of an acoustical and visual memory; N. I. Ozeretsky's test for an assessment of development of a small motility of hands. The emotional and vegetative condition of children was defined by J. Bouck's technique. For definition of a functional condition of cardiovascular system indicators of systolic arterial pressure, diastolic arterial pressure, frequency of warm reductions were used.*

*In the article, the prevalence of «average» level of readiness of children to study at school is defined. Besides, the found differences in readiness for study among children of different age and a floor which testifies to the highest «school maturity» of the girls. The complaints to changes in health of children were analysed during educational process. The functional and mental condition of the schoolchildren significantly affects the degree of tension of organism during the classes of the main types of the educational-cognitive activity, especially writing, which includes in its structure both verbal and non-verbal forms of mental activity. The term «writing» combines three different categories of phenomena: a kind of special semiotic system, the way of the conversion of fluency in written and a special form of communication, the inability of which, is accompanied by the deterioration of the coordination of vegetative and motor functions of the body of the pupils, the implementation of the thin-coordination of motions in space.*

*Besides, on the basis of the carried-out comparative analysis efficiency of introduction of medical physical culture is established. The characteristics of improvement of memory, motility of hands were revealed, adaptation opportunities to study in the school environment considerably raised the significantly influence of a character of a psychoemotional condition of the first graders and their level of «school maturity». The prospects for further research is the development of correctional programs for grafomotornyh skills for children of primary school age and development of criteria for assessing its effectiveness.*

**Key words:** children of preschool age, school students, medical physical culture, «school maturity», adaptation.

УДК 612.172

**Г. Л. Заїкіна, Ю. Ю. Ткаченко**  
Сумський державний педагогічний  
університет імені А. С. Макаренка

### **ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ В ПОЄДНАННІ З АРТТЕРАПІЄЮ ДЛЯ НОРМАЛІЗАЦІЇ ВЕГЕТАТИВНОГО БАЛАНСУ ДІТЕЙ ІЗ ВЕГЕТАТИВНИМИ ПОРУШЕННЯМИ**

*У статті розглядається проблема реабілітації дітей молодшого шкільного віку з вегетативними порушеннями. Показано ефективність упровадження заходів фізичної реабілітації та в поєднання даних методів з арттерапією. Зміни функціонального стану дітей під впливом запропонованих програм реабілітації оцінювалися за показниками варіабельності серцевого ритму. Встановлено позитивний вплив на вегетативний тонус дітей обох програм з більш високою ефективністю заходів, що містили принципи арттерапії.*

**Ключові слова:** фізична реабілітація, арттерапія, варіабельність серцевого ритму, вегетативні порушення, вегетативний тонус.

**Постановка проблеми.** Загальновідомо, що показники здоров'я сучасних українців не є задовільними. Основною причиною високої захворюваності й смертності залишаються хронічні неінфекційні захворювання. Саме вони на даний час є провідною соціальною проблемою, оскільки обумовлюють три випадки смерті з чотирьох (И. П. Смирнова, О. О. Кваша, 2003).

Серед неінфекційних захворювань дитячого й підліткового віку поширеними є вегетативні порушення. Прогресуюче погіршення екології та підвищення невротизації особистості в дитячому й підлітковому віці зумовлюють зростання функціональних порушень, які з часом можуть призводити до органічних змін і формування різних патологічних процесів (С. С. Острополець, 1999). Це спричиняють також стресові ситуації, безконтрольне впровадження інноваційних технологій у школі, нових навчальних програм, створених без урахування психофізіологічних можливостей дітей шкільного віку, розумове та психічне перевантаження



(М. М. Коренєв, 1999, Г. Л. Заїкіна, І. О. Калініченко, 2008). Тому останніми роками спостерігається значне збільшення кількості дітей, які мають вегетативні порушення.

Зростання поширення вегетативних порушень серед дітей і підлітків свідчить про низьку ефективність існуючих методів профілактики та недостатню обґрунтованість патогенетичних підходів до лікування, оскільки механізми, що лежать в основі вегетативних розладів, ще повністю не вивчені (С. С. Острополець, Н. В. Нагорна, 2000). У зв'язку з цим в останні роки активну увагу фахівців різного профілю привертають питання діагностики й лікування вегетативних порушень.

Щодо позитивного впливу заходів фізичної реабілітації в комплексі з психокорекцією дітей з вегетативними порушеннями, направлену на покращання їх функціонального стану та якості життя в цілому, то на сьогодні цей факт не встановлено у зв'язку з відсутністю відомостей про проведення в нашій країні подібних досліджень, що й визначає актуальність і наукову новизну даного дослідження.

**Метою дослідження є** експериментально апробувати програму фізичної реабілітації із застосуванням арттерапії для дітей 8–9 років із вегетативними порушеннями.

**Виклад основного матеріалу.** Дослідження проведено на базі навчально-виховного комплексу м. Суми та кафедри спортивної медицини і валеології Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка.

У дослідженні взяли участь 29 осіб віком від 8 до 9 років різної статі, у яких були виявлені вегетативні порушення згідно дитячого опитувальника неврозів [1], індексу Кердо, активної ортостатичної проби [2].

Ефективність програм оцінювалася за порівняльною характеристикою показників вегетативного тонусу дітей, що брали участь у дослідженні. Вегетативний тонус визначався за показниками варіабельності ритму серця (ВСР), які отримані за допомогою програмного забезпечення та приладу Cardiospektr («Solvaig», м. Київ). Обладнання, призначене для аналізу короткочасних показників ВСР, дає можливість проведення непараметричного й параметричного спектрального аналізу. Указане промислове обладнання стандартизоване та відповідає технічним вимогам.

Математична обробка здійснювалася на ПК з використанням стандартного статистичного пакету STATISTICA 6.1. Для первинної найпростішої обробки й підготовки таблиць використовувався пакет Excel-2010. Використано метод середніх величин, кореляційний аналіз [3].

Діти, у яких виявлені вегетативні порушення, які підлягали впливу програми фізичної реабілітації та арттерапії із систематичними відвідуваннями запропонованих занять склали основну групу дослідження (ОГ), хлопчики й дівчатка з вегетативними порушеннями, що брали участь у програмі реабілітації без арттерапії склали групу порівняння (ГП).

До складу програм як для ОГ так і для ГП входили такі компоненти: лікувальна фізична культура з елементами дихальної гімнастики, танцювально-рухова терапія, вправи на релаксацію. Програма для дітей ОГ відрізнялася наявністю елементів арттерапії у вигляді занять ізотерапією та музикотерапією.

Порівняльний аналіз статистичних показників ВРС у стані спокою після впровадження програм реабілітації дозволив виявити вірогідну перевагу симпатичної ланки вегетативної регуляції в учнів ГП порівняно з представниками ОГ ( $p < 0,05$ ), про що свідчать нижчі величини показника NN (табл. 1). Не зважаючи на вірогідно нижче значення даної величини в учнів ГП, вона не виходить за межі діапазону норми.

Таблиця 1

**Статистичні показники ВРС учнів  
із вегетативними порушеннями (M±M)**

Показник	ГП n=13	ОГ n=16
NN, мс	759,01±10,34*	790,03±11,21*
ІВ, ум. од.	85,28±6,57*	56,42±7,02*

**Примітка:** \* – вірогідні відмінності між властивостями учнів ОГ та ГП ( $p < 0,05$ ).

Встановлені дані вказують на перевагу автономного контуру регуляції серцевого ритму в стані спокою учнів обох досліджуваних груп, крім того, переважання високочастотного компонента (HF) у загальному спектрі (табл. 2) підтверджує даний факт.

Таблиця 2

**Спектральні показники ВРС учнів  
з вегетативними порушеннями (M±m)**

Показник	ГП n=13	ОГ n=16
VLF, мс <sup>2</sup>	1321,50±154,16*	2571,73±494,02*
LF, мс <sup>2</sup>	2796,96±356,15*	5071,36±935,41*
HF, мс <sup>2</sup>	4678,13±948,74*	8159,23±1765,07*

**Примітка:** \* – вірогідні відмінності між показниками учнів ОГ та ГП ( $p < 0,05$ ).

Інший статистичний показник стану спокою в учнів ГП, зокрема високий показник ІВ, вказує на пригнічення активності автономного контуру регуляції та наявність напруження регуляторних систем під впливом посилення симпатичної активності. Але остаточного переходу до центрального контуру регуляції серцевого ритму під час спокою в дітей із вегетативними порушеннями після реабілітації не відбувається. У дітей ОГ дослідження напруження автономного контуру регуляції не встановлено.

Зважаючи на те, що спроба втручання центральних механізмів керування в роботу автономних відбувається за умов останніх оптимально виконувати свої задачі (Баєвський Р. М., 2004), можна зробити висновок про збереження тенденції симпато-парасимпатичного дисбалансу в учнів ГП у стані умовного спокою. У той час, як в учнів ОГ ознак втручання центральних механізмів не виявлено.

Величини спектральних показників VLF, LF та HF в учнів як ОГ, так і ГП у цілому не виходять за межі норми в стані спокою, яка для показника VLF складає 15–35% від загальної потужності спектру, величина HF складає не менше 25% сумарної потужності та показник LF не перевищує 40%.

Але не зважаючи на це, роль сегментарного (LF, HF) та надсегментарного (VLF) рівнів регуляції ритму серця в учнів ОГ та ГП не однакова.

У спокої, в учнів ОГ вплив VLF на загальну ВСР мінімальний, на що вказує величина коефіцієнту кореляції між VLF та NN ( $r=0,5$ ,  $p<0,01$ ). У той час, як коефіцієнти кореляції між NN і показниками LF, HF в учнів ОГ становлять  $r=0,9$ ,  $p<0,001$  та  $r=0,95$ ,  $p<0,001$  відповідно, тобто вплив високочастотних і низькочастотних коливань на загальну ВСР врівноважені, що свідчить про формування вегетативного тону сегментарними симпатико-парасимпатичними механізмами саморегуляції.

В учнів ГП кореляційний зв'язок між VLF і NN становить –  $r=0,8$ ,  $p<0,001$ , що вказує на напруження вегетативного балансу за участю ерготропних систем.

Таким чином, аналіз статистичних і спектральних показників ВСР дітей із вегетативними порушеннями після фізичної реабілітації без психокорекції в стані спокою виявив незначний симпато-парасимпатичний дисбаланс, а також напруження автономного контуру регуляції серцевого ритму. У той час, як в учнів, які підлягали дії програми реабілітації з арттерапією, встановлено нормалізацію вегетативного тону.

У ході аналізу ВРС у школярів різної статі встановлені вірогідні відмінності (таблиця 3).

**Значення показників ВРС учнів  
з вегетативними порушеннями різної статі (M±M)**

Показник	ГП <i>n=13</i>		ОГ <i>n=16</i>	
	хлопці	дівчата	хлопці	дівчата
	<i>n=</i>	<i>n=</i>	<i>n=</i>	<i>n=</i>
NN, мс	662,56± 28,93*	675,37± 26,63*	726,36± 14,65*	720,05± 16,91*
VLF, мс <sup>2</sup>	1286,0± 292,88*	1496,11± 401,17*	2321,72± 393,81*	2634,6± 617,64*
LF, мс <sup>2</sup>	2047,5± 570,19*	2486,37± 799,9*	6804,33± 1307,05* <sup>о</sup>	8922,45± 2163,38* <sup>о</sup>
HF, мс <sup>2</sup>	2795,13± 937,67* <sup>о</sup>	3970,37± 1561,11* <sup>о</sup>	11140,28± 2486,61* <sup>о</sup>	14426,9± 3603,8* <sup>о</sup>
IH, од.	102,18± 25,97* <sup>о</sup>	148,32± 33,38* <sup>о</sup>	67,92± 14,34*	75,45± 32,84*

**Примітка:** \* – вірогідні відмінності між показниками учнів однієї статі ОГ і ГП ( $p<0,05$ );

<sup>о</sup> – вірогідні відмінності між показниками учнів різної статі однієї групи ( $p<0,05$ ).

Так, спостерігається достовірно нижчі показники NN дівчат ГП, що можна пояснити вищим проявом тривожних і депресивних станів у дітей даної статі.

На підтвердження виступає негативний кореляційний зв'язок, встановлений у дівчат ГП між величиною депресії та показником NN ( $r = -0,376$ ,  $p<0,05$ ). У дівчат ОГ такої закономірності не встановлено.

Підтверджує наявність у дівчат ГП напруження психоемоційної сфери і показник HF, який вірогідно є нижчими порівняно з хлопцями даної групи ( $p<0,05$ ).

Дослідження вегетативного супроводу школярів різного віку з вегетативними порушеннями за показниками ВРС дозволили встановити вірогідні відмінності.

Як видно з таблиці 4, в учнів обох вікових груп у стані спокою та під час активності переважає автономний контур регуляції ВРС (за перевагою високочастотного компоненту HF у загальному спектрі), але в школярів 9 років спостерігається зниження HF-компоненту в спокої на 12,0% порівняно з учнями молодшої вікової групи.

Це свідчить про зміщення вегетативного балансу в бік активації симпатичного відділу та підвищення симпатоадреналової активності в

більш старших учнів. На підтвердження виявленої закономірності виступає й величина VLF, що має тенденцію до підвищення в старших школярів і відповідає рівням стресового стану.

Таблиця 4

## Показники ВРС учнів 8–9 років з вегетативними порушеннями (M±M)

Показник	Учні 8 років			Учні 9 років		
	у цілому	хлопці	дівчата	у цілому	хлопці	дівчата
NN у спокої, мс	724,46± 8,41*	726,2± 11,27°	722,38± 12,71 <sup>а</sup>	764,68± 10,73*	768,10± 14,84°	760,35± 15,59 <sup>а</sup>
VLF у стані спокою, мс <sup>2</sup>	1991,57± 242,13	2538,19± 402,29"	1338,89± 203,45 <sup>а"</sup>	2074,04± 268,31	2458,07± 436,88"	1586,00± 238,61 <sup>а"</sup>
LF у стані спокою, мс <sup>2</sup>	3722,46± 451,24	4560,70± 705,86 <sup>о"</sup>	2721,56± 498,27 <sup>а"</sup>	3735,62± 504,57	4156,59± 698,33 <sup>о"</sup>	3200,63± 725,58 <sup>а"</sup>
HF у стані спокою, мс <sup>2</sup>	6740,61±9 08,13*	7933,68± 1290,5 <sup>о"</sup>	5316,03± 1251,4 <sup>а"</sup>	5926,61± 998,23*	5907,31± 1135,39°	5951,12± 1763,02 <sup>а</sup>
NN під час навантаження, мс	686,83± 10,75	697,85± 15,82	674,79± 14,38	702,00± 14,53	693,00± 19,31	713,77± 22,34
VLF під час навантаження, мс <sup>2</sup>	1512,91± 202,95*	1386,74± 253,38 <sup>о"</sup>	1650,80± 323,90"	1997,22± 273,79*	2181,48± 359,72°	1754,32± 425,92
LF під час навантаження, мс <sup>2</sup>	4415,00± 673,05	4061,75± 806,78 <sup>о"</sup>	4801,12± 1105,94 <sup>а"</sup>	4432,84± 863,45	5519,34± 1271,7 <sup>о"</sup>	3000,64± 1049,1 <sup>а"</sup>
HF під час навантаження, мс <sup>2</sup>	7086,22± 1222,94	6385,11± 1592,3 <sup>о"</sup>	7852,56± 1889,8 <sup>а"</sup>	7600,29± 1584,17	9925,55± 2415,8 <sup>о"</sup>	4535,18± 1675,7 <sup>а"</sup>

**Примітка:** \* – вірогідні відмінності між показниками учнів різних вікових періодів у цілому ( $p < 0,05$ );

° – вірогідні відмінності між показниками хлопців різних вікових груп ( $p < 0,05$ );

<sup>а</sup> – вірогідні відмінності між показниками дівчат різних вікових груп ( $p < 0,05$ );

" – вірогідні статеві відмінності між учнями однієї вікової групи ( $p < 0,05$ ).

Дані зміни можуть бути свідченням вищого психоемоційного напруження старших школярів порівняно з дітьми 8-річного віку.

Реагування на навантаження під час ЛФК в учнів 8 та 9 років відбувається за подібною схемою. Але, при цьому, виявлені статеві відмінності: у стані активності в хлопців 9 років значно більша потужність LF-компоненту, ніж у хлопців 8 років, у той час, як у дівчат спостерігається протилежна картина – вищі показники симпатичної активності зареєстровані в молодших учениць.

Таким чином, за показниками ВСР було встановлено порушення вегетативного контролю серцевої діяльності, вищий ступінь напруження регуляторних впливів як центральної, так і вегетативної нервової системи в учнів ГП. Причому, зниження спектральних і статистичних показників ВСР у школярів 9 років з вегетативними порушеннями проявляються в більшій мірі, що вказує на зниження здатності автономних механізмів їх організму виконувати свої функції.

**Висновки.** Тобто, у дітей, що підлягали дії програми реабілітації без елементів психокорекції спостерігається менш повільне відновлення регуляторних якостей, яке виявляється за даними ВСР, зниження стійкості механізмів регуляції до дії зовнішніх навантажень, що свідчить про більш низький рівень працездатності.

Отже, програма фізичної реабілітації у поєднанні із заходами арттерапії сприяє швидшому відновленню вегетативних функцій, підвищенню працездатності дітей 8–9 років, що визначає необхідність подальшого її впровадження.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Седнев В. В. Диагностика невротических расстройств у детей младшего и среднего школьного возраста / В. В. Седнев // Практична психологія та соціальна робота. – 1998. – № 2. – С. 17–20.
2. Спортивна медицина і фізична реабілітація : навч. посібник / В. А. Шаповалова, В. М. Коршак, В. М. Халтагарова [та ін.]. – К. : Медицина, 2008. – 248 с.
3. Антомонов М. Ю. Математическая обработка и анализ медико-биологических данных / М. Ю. Антомонов. – К. : Фірма Малеого Друку, 2006. – 558 с.

#### РЕЗЮМЕ

**Заикина А. Л., Ткаченко Ю. Ю.** Эффективность использования программы физической реабилитации в сочетании с арттерапией для нормализации вегетативного баланса детей с вегетативными нарушениями.

*В статье рассматривается проблема реабилитации детей младшего школьного возраста с вегетативными нарушениями. Показана эффективность внедрения мероприятий физической реабилитации и в сочетании данных методов с арттерапией. Изменения функционального состояния детей под воздействием предложенных программ реабилитации оценивались по показателям variability сердечного ритма. Установлено позитивное влияние на вегетативный тонус детей обеих программ с высшей эффективностью мероприятий, которые содержали принципы арттерапии.*

**Ключевые слова:** физическая реабилитация, арттерапия, variability сердечного ритма, вегетативные нарушения, вегетативный тонус.

#### SUMMARY

**Zaikina A., Tkachenko Y.** Efficiency of the use of program of physical rehabilitation in combination with art therapy for normalization of children's vegetative balance with vegetative violations.

*In the article the problem of rehabilitation of children of midchildhood with vegetative violations is examined. Efficiency of introduction of two programs of rehabilitation is shown: one consists of the principles of physical rehabilitation, the other – of methods of physical rehabilitation in combination with art therapy. The changes of the functional state of*

*children under the act of the offered programs of rehabilitation were estimated on the indexes of variability of cardiac rhythm.*

*The analysis of statistical and spectral indexes of variability of rhythm of heart of children with vegetative violations after a physical rehabilitation without psychical correction in a state of calmness showed an insignificant sympato-parasympatical disbalance, and also tension autonomous to the contour of adjusting of cardiac rhythm. While for students that was exposed to the action of the program of rehabilitation with art therapy, normalization of vegetative tone is set.*

*The decline of spectral and statistical indexes of variability of cardiac rhythm for schoolchildren 9 with vegetative violations show up in a greater measure, than for children 8, that specifies on the decline of ability of autonomous mechanisms of their organism to execute the functions.*

*For children, that was subject to the action of the program of rehabilitation without the elements of art therapy there is less slow renewal of regulator internalss from data of variability of cardiac rhythm, decline of firmness of adjusting mechanisms to the action of the external loading, that testifies to more subzero level of capacity.*

*Consequently, the program of physical rehabilitation in combination with the measures of treatment the art assists more rapid renewal of vegetative functions, an increase of capacity of children is 8-9, that determines the necessity of her further introduction.*

**Key words:** *physical rehabilitation, art therapy, variability of cardiac rhythm, vegetative violations, vegetative tone.*

УДК 371.13:79

**Г. Д. Кондрацька, А. В. Чепелюк**  
Дрогобицький державний педагогічний  
університет імені Івана Франка

### **ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ УМОВ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНО-МОВЛЕННЕВОЇ КУЛЬТУРИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

*У даній статті експериментально перевірено й доведено ефективність запропонованих умов, які сприятимуть покращенню рівня сформованості основних показників професійно-мовленневої культури майбутніх учителів фізичної культури. Визначено якість сформованості комунікативних якостей студентів-майбутніх вчителів фізичної культури контрольних та експериментальних груп на трьох етапах опитування. Розвиток комунікативного компоненту професійно-мовленневої культури автори статті визначали за рівнем сформованості комунікативних якостей мови, для чого були виокремлено такі параметри: інформативність, логічність, точність, виразність, багатство, чистота, емоційність, милозвучність і доречність мовлення.*

**Ключові слова:** *професійно-мовленнева культура, комунікативні якості, студент, учитель фізичної культури, експериментальне дослідження.*

**Постановка проблеми.** Особлива увага в індивідуальному потенціалі вчителів фізичної культури приділяється проблемі формування професійно-мовленневої культури. Рівень професійної готовності вчителя фізичної

культури залежить від його соціального та професійного самовизначення: гнучкості, мобільності, пошукової активності, комунікативної культури, готовності до самопізнання, саморозвитку, самоактуалізації.

**Аналіз актуальних досліджень.** Аналіз філософської, соціологічної, психолого-педагогічної літератури свідчить про те, що не вироблене чітке трактування поняття «професійно-мовленнєва культура» в галузі знань «фізичне виховання, спорт та здоров'я людини». Автори по-різному визначають сутність і структуру культури фахівців, певною мірою це можна пояснити тим, що впродовж тривалого часу питання культури й праці досліджувалися паралельно.

Термін «професійна культура особистості» в понятійному апараті вчителів фізичної культури порівняно новий.

Уперше із широким використанням поняття професійної культури ми зустрічаємося в дослідженнях Г. Соколової [6], яка провела системний аналіз співвідношення професійної культури, культури праці й культури виробництва, виділивши три функціональних рівні: соціотехнічний – являє собою гармонізацію елементів у системі «людина–техніка»; соціонормативний – припускає гармонізацію відносин у системі «людина–людина» і включає сукупність норм, що відбивають рівень організації праці та зрілість внутріколективних відносин; інтегративний, який об'єднує елементи культури в систему на рівні значень і цінностей, що надають сенс трудовій діяльності людини.

На думку науковців-дослідників С. Александрової [1], Л. Безкоровайної [2], Г. Омеляненко [3], Н. Самсутіної [4], А. Синиці [5], професійна культура особистості вчителя фізичної культури характеризується компетентністю, широтою кругозору, гуманними відносинами з усіма суб'єктами освітнього процесу, творчою активністю, почуттям комфортності й задоволеності реалізацією свого особистісного та професійного потенціалу. Те ж саме можна сказати про вплив культури відносин усередині системи фізичного виховання, що впливає на самоактуалізацію, самореалізацію потенціалу професійної культури вчителя фізичної культури.

Проведений аналіз дозволяє зробити висновок, що професійно-мовленнєва культура є однією з умов системи фізичного виховання. Високий рівень професійно-мовленнєвої культури учителя фізичної культури дозволить розширити його компетентність, створить логічно категоріальну систему навчання, розвитку й виховання, що, у свою чергу, сприятиме вирішенню чіткого завдання фізичного виховання щодо формування здорового способу життя.



**Метою** даної статті є перевірити ефективність запропонованих умов формування професійно-мовленнєвої культури майбутніх учителів фізичної культури.

**Виклад основного матеріалу.** Професійна підготовка майбутнього вчителя фізичної культури відбувається в умовах вищого навчального закладу. Для наближення майбутнього вчителя до проблем фізичного виховання в сучасному суспільстві виникла необхідність розробки й упровадження умов формування комунікативно-мовленнєвої культури майбутнього вчителя фізичної культури.

У процесі перевірки реалізації моделі формування професійно-мовленнєвої культури майбутніх учителів фізичної культури було проведено формувальний експеримент з метою визначення ефективності запропонованих умов, які сприятимуть покращенню рівня сформованості основних показників професійно-мовленнєвої культури студентів факультетів фізичного виховання.

Розвиток комунікативного компоненту професійно-мовленнєвої культури ми визначали за рівнем сформованості комунікативних якостей мови, для чого були визначені такі параметри: інформативність, логічність, точність, виразність, багатство, чистота, емоційність, милозвучність і доречність мовлення. При цьому використовувалися тестові завдання, складені на основі узагальнення методичних і довідкових джерел для визначення культури мовлення студентів на практичних заняттях зі спортивних дисциплін.

Результатом упровадження запропонованого спецкурсу «Професійно-мовленнєва культура» було розроблено завдання, які містили 20 прикладів, відповіді на запропоновані питання дали можливість визначити якість мови студентів, точність і логічність висловів студентів. За кількістю правильних варіантів підраховувався результат і заносився в таблицю.

Кількість правильних відповідей	Бали
19–20	5
17–18	4,5
15–16	4
13–14	3,5
11–12	3
9–10	2,5
7–8	2
5–6	1,5
3–4	1
1–2	0

Багатство й виразність у мові студентів факультету фізичного виховання на практичних заняттях визначалися за тестами, що містять такі завдання:

- продовжити синонімічний ряд;
- підібрати слова на певну тематику (за 1 хвилину);
- запропонувати власні варіанти передачі запропонованого висловлювання, неповторюючи вже використані слова та словосполучення.

Результати визначалися за кількістю запропонованих варіантів:

Кількість правильних відповідей	Бали
9 і більше	5
8	4,5
7	4
6	3,5
5	3
4	2,5
3	2
2	1,5
1	1

Значимим у формуванні професійно-мовленнєвої культури є приріст результату в точності й чистоті мови студентів на практичних заняттях зі спортивних дисциплін.

На нашу думку, цьому сприяло виконання таких навчально-практичних завдань:

- виключити двозначність висловлювання;
- визначити характер багатослів'я.

Крім того, студенти брали участь у аналізі усних виступів, зразків усного мовлення, відзначаючи випадки порушення точності мови, складали словник неприпустимих у мові викладача слів (експресивних, діалектизмів, професіоналізмів, колективно-обмежених понять та ін.). Використання такої форми роботи, як складання індивідуального словника, хоч і не є інновацією, проте володіє великими можливостями у формуванні навички роботи з довідковою, науково-методичною, спеціальною літературою, свідомому контролі за вибором мовних засобів у ситуаціях професійного спілкування студент-викладач на практичних заняття циклу спортивних дисциплін.

Метою виконання даних вправ було також збагачення словникового запасу студентів-майбутніх учителів фізичної культури, виховання мовного смаку, усвідомленого ставлення до власної мови як зразку для майбутніх

учителів фізичної культури. Особливий акцент при цьому робився на те, до яких наслідків у майбутньому педагогічному спілкуванні вчителя може привести неточність мови, а також на те, що використання ненормативної лексики в мові викладача переймається і, відповідно, тиражується в мові студентів-майбутніх учителів фізичної культури.

Результати тестування свідчать про необхідність приділити цим категоріям мови більш пильну увагу, причому зробити акцент на комунікативній ролі у професійному спілкуванні емоційно-експресивних засобів мови та мовної ситуації в цілому.

При детальному розгляді зміни показників сформованості комунікативних якостей мови студентів за період дослідження щодо приросту показників, що переважають у експериментальних групах, у свою чергу пояснюється тим, що експериментальну групу складають студенти напряму підготовки «Фізичне виховання», що мають більш тривалий досвід занять у спортивних школах і секціях, до вступу у ВНЗ і, відповідно, краще володіють термінологією. Контрольну групу складають студенти напряму підготовки «Здоров'я людини», більшість з яких активні заняття спортом почали незадовго до вступу або безпосередньо з моменту вступу до вищого навчального закладу.

Програма спецкурсу передбачала цілеспрямований розвиток навички формулювати визначення різних понять (дефініції). Ця робота була організована у формі колективного складання таблиці, що складається з розділів: обсяг, кількість, характер зв'язку; сутність визначення поняття; видова специфіка, призначення. Складання подібної таблиці являло собою розробку певного алгоритму складання дефініцій. При необхідності дати визначення поняттю студенти на початковому етапі роботи здійснювали покроковий вибір відповідних компонентів із таблиці й формулювали визначення.

У міру засвоєння алгоритму ця робота для більшості студентів уже не представляла труднощів. Значення цієї навички дуже високе, тому що необхідність давати визначення різним поняттям виникає в навчальному процесі досить часто. Разом із тим ця навичка важлива й для майбутньої професійної діяльності: молодий учитель фізичної культури буде відчувати себе впевненіше під час відповідей на питання учнів, що сприяє зміцненню авторитету викладача.

У зв'язку з цим до програми спецкурсу було включено розділ «Техніка мовлення», що містить такі теми для проведення практичних занять:

1. Пристрій мовного апарату студентів-майбутніх учителів фізичного виховання.

2. Мовне дихання студентів-майбутніх учителів фізичного виховання.

3. Якості професійного голосу студентів-майбутніх учителів фізичного виховання.

4. Гігієна голосу студентів-майбутнього вчителя фізичної культури.

У зміст практичних занять зі спортивних дисциплін були включені комплекси вправ, складені з елементів різних тренінгів:

1. Дихальна гімнастика, що включає вправи для м'язів, що беруть участь у процесі мовного формування (діафрагма, нижні черевні й міжреберні м'язи, м'язи шиї та плечового поясу).

2. Гігієнічний масаж, що проводиться для зняття м'язового навантаження на обличчі, шиї.

3. Вібраційний масаж призначений для активізації резонаторів.

4. Артикуляційна гімнастика, спрямована на тренування активних органів мовлення – губ, язика, нижньої щелепи, робота яких безпосередньо визначає чіткість артикуляції.

5. Релаксаційна гімнастика, що дозволяє зняти м'язове та нервово-психічне напруження.

До особливостей запропонованої нами системи вправ можна віднести таке:

– у студентів формується усвідомлене ставлення до тренування мовного дихання, технічних характеристик голосу, для чого викладачем робиться акцент на їх професійну значущість;

– комплекси вправ побудовані за принципом наростання складності;

– на вступному занятті викладач пояснює загальні принципи виконання вправ, прийоми самоконтролю, здійснює показ, а на наступних практичних заняттях до проведення тренувальних вправ по черзі підключаються студенти.

Підвищенню показника професійно-мовленнєвої культури мови сприяло проведення дихальної гімнастики, вібромасажу.

Навчання вибору оптимального темпу мовлення проводилося з акцентом на необхідність вибирати темп залежно від мовної ситуації на практичному занятті, семантики тексту й керувати темпом, зберігаючи правильність дихання.

Інтонаційні вправи були спрямовані на формування точності постановки логічного наголосу, покликаною підкреслити найбільш значиме в семантиці висловлювання слово; правильного розподілу пауз для повного вдиху й добору повітря; зміни тембру й тону залежно від семантики висловлювання та особистісно-психологічних особливостей студентів.

Оскільки дикція є одним з обов'язкових елементів техніки мови, то її корекції в експериментальній програмі було приділено особливу увагу. Робота над дикцією полягала у вивченні артикуляційних характеристик звуків, проведенні артикуляційних вправ із наростанням складності.

Заняття включали вправи, що виконуються беззвучно, пошепки, вголос, послідовність яких здійснювалася за принципом: окремі звуки, склади, слова.

Велике значення в роботі над дикцією мають скоромовки, під час використання яких не слід відразу прагнути до швидкого вимовляння, а виконувати вправи в такій послідовності: чітка вимова окремих звуків, складів, цілої фрази, поступово збільшуючи швидкість і зберігаючи повний стиль вимови.

Ефективність включення в програму спецкурсу розділу «Техніка мовлення» підтверджується значними змінами показників сформованості професійно-мовленнєвої культури студентів-майбутніх учителів фізичної культури. При цьому відзначено активізацію інтересу студентів до означеної проблеми.

Оцінюючи приріст показників сформованості комунікативних якостей мовлення в експериментальних і контрольних групах, ми використовували параметричні методи перевірки статистичних гіпотез.

Так,  $(R, \%)$  – сформованість комунікативних якостей студентів-майбутніх учителів фізичної культури визначається:

$$R = \frac{M}{N} \cdot 100$$

Зазначимо, що нас цікавить, зміна показників сформованості комунікативних якостей мови студентів у процесі навчання з використанням запропонованих умов.

Зазначимо, що результати отримані на етапах проведеного дослідження в контрольних і експериментальних групах свідчать про те, що: сформованість комунікативних якостей мови в студентів-майбутніх учителів фізичної культури Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка в контрольній групі на початку експерименту становила 41%, на останньому етапі експерименту становила 58%, приріст результатів – 17%, відповідно в експериментальних групах на початку експерименту – 48%, на III кінцевому етапі дослідження зросла до 74%, що показує значний приріст – на 26% (табл. 1).

Таблиця 1

**Показники сформованості комунікативних якостей студентів  
Дрогобицького державного педагогічного університету  
імені Івана Франка**

Показник	I етап дослідження		II етап дослідження		III етап дослідження	
	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ
Середній бал (X)	3,5	3,56	3,54	3,82	3,68	4,04
Сформованість якостей %	0,7 (41%)	0,71 (48%)	0,71 (45%)	0,77 (65%)	0,74 (58%)	0,85 (74%)
Приріст %			4%	17%	17%	26%
Стандартне відхилення	± 0,14	± 0,13	± 0,14*	± 0,14*	± 0,14**	± 0,15**
t – критерій Стьюдента	0,3		1,45		1,9	

Примітка: \*  $p \leq 0,2$ \*\* $p \leq 0,1$ 

Сформованість комунікативних якостей мови в студентів Кам'янець-Подільського національного університету в контрольній групі становила 42%, до третього етапу експерименту покращилась до 56%, приріст результатів склав 14%, у експериментальній групі на I етапі – 44%, на проміжному етапі – 62% і на III етапі – 78%, за етапи зросла на 34% (табл. 2).

Таблиця 2

**Показники сформованості комунікативних якостей студентів  
Кам'янець-подільського національного університету**

Показник	I етап дослідження		II етап дослідження		III етап дослідження	
	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ
Середній бал (X)	3,56	3,58	3,6	3,87	3,72	4,08
Сформованість якостей %	0,7 (42%)	0,7 (44%)	0,71 (46%)	0,74 (62%)	0,75 (56%)	0,81 (78%)
Приріст %			4%	18%	14%	34%
Стандартне відхилення	± 0,14	± 0,14	± 0,14*	± 0,16*	± 0,14**	± 0,16**
t – критерій Стьюдента	0,11		1,31		1,8	

Примітка: \*  $p \leq 0,2$ \*\* $p \leq 0,1$

Сформованість комунікативних якостей мови студентів контрольної групи Ізмаїльського державного гуманітарного університету становила 44%, зростає до 60%, приріст результатів – 16%, у експериментальній групі на I етапі – 46%, на проміжному етапі – 62%, на III етапі – 74%. Отже, спостерігається значний приріст – 28% (табл. 3).

Таблиця 3

**Показники сформованості комунікативних якостей студентів  
Ізмаїльського державного гуманітарного університету**

Показник	I етап дослідження		II етап дослідження		III етап дослідження	
	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ
Середній бал (X)	3,5	3,52	3,54	3,80	3,66	4,04
Сформованість якостей %	0,71 (44%)	0,72 (46%)	0,73 (48%)	0,77 (62%)	0,76 (60%)	0,81 (74%)
Приріст %			4%	16%	16%	28%
Стандартне відхилення	$\pm 0,13$	$\pm 0,14$	$\pm 0,13^*$	$\pm 0,15^*$	$\pm 0,14^{**}$	$\pm 0,15^{**}$
t – критерій Стьюдента	0,11		1,42		1,85	

**Примітка:** \*  $p \leq 0,2$                       \*\* $p \leq 0,1$

Отримані результати доводять ефективність запропонованих нами умов у навчально-виховний процес підготовки вчителя фізичної культури.

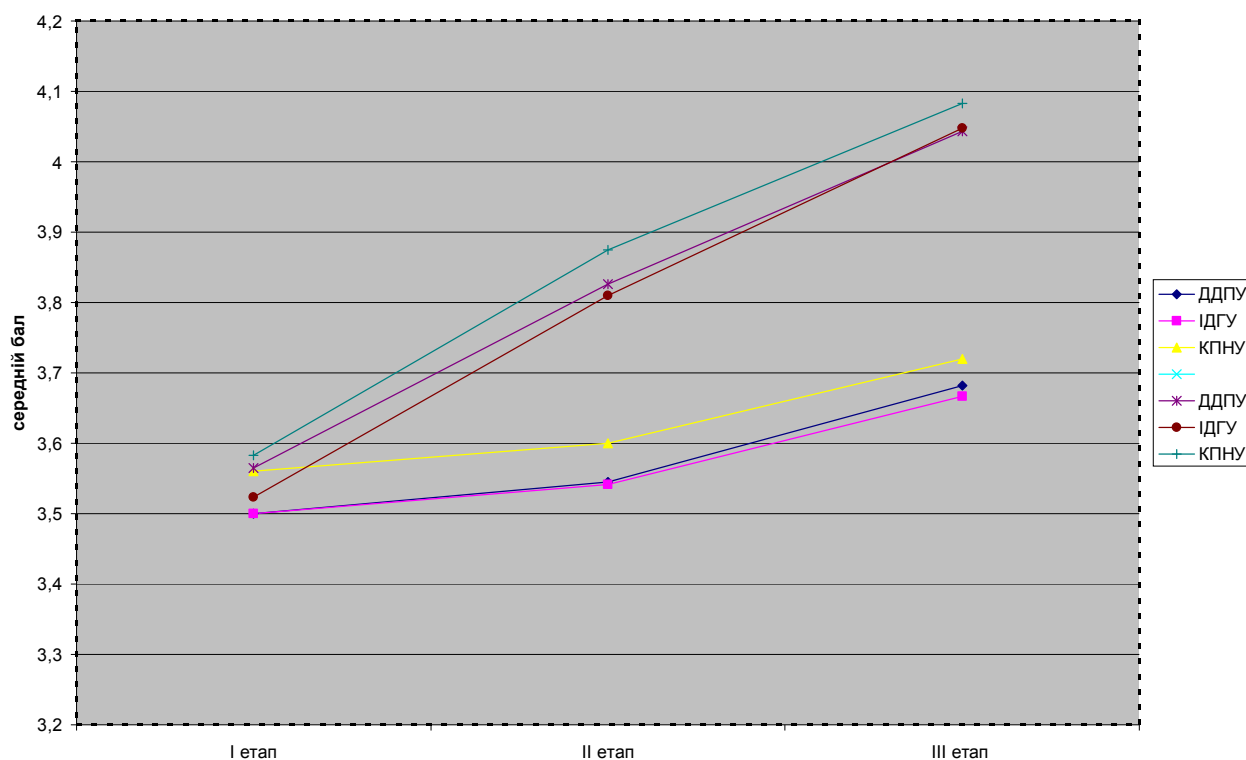
Для перевірки запропонованої гіпотези проведеного дослідження були використані методи математичної статистики (t – критерій Стьюдента). Отримані результати в контрольних і експериментальних групах свідчать про статистичну значущість запропонованих умов формування комунікативно-мовленнєвої культури студентів-майбутніх учителів фізичної культури, це показано у таблицях 1, 2, 3.

Таким чином, у студентів Дрогобицького державного педагогічного університету Імені Івана Франка на II етапі експериментального дослідження достовірність даних становить –  $t = 1,45$ , що відповідає  $p \leq 0,2$ ; на III етапі достовірність даних становить –  $t = 1,9$ ,  $p \leq 0,1$ .

У студентів Кам'янець-Подільського національного університету на II етапі експериментального дослідження достовірність даних становить –  $t = 1,31$ , що відповідає  $p \leq 0,2$ ; на III етапі достовірність даних становить –  $t = 1,8$ ,  $p \leq 0,1$ .

У студентів Ізмаїльського державного гуманітарного університету на II етапі експериментального дослідження достовірність даних становить  $t = 1,42$ , що відповідає  $p \leq 0,2$ ; на III етапі достовірність даних становить  $t = 1,85$ ,  $p \leq 0,1$ .

Зведені дані свідчать про зростання рівня сформованості комунікативних якостей у студентів-майбутніх учителів фізичної культури (рис. 1).



**Рис. 1.** Рівень сформованості комунікативних якостей студентів – майбутніх учителів фізичної культури

За результатами експериментального дослідження визначено якість сформованості комунікативних якостей студентів-майбутніх учителів фізичної культури контрольних і експериментальних груп на трьох етапах опитування.

У навчальних закладах, у яких проводився експеримент, спостерігається успішне впровадження запропонованих умов, оскільки результати дослідження статистично значущі.

Таким чином, проведене експериментальне дослідження підтвердило результати теоретичного дослідження, встановило ефективність комплексу педагогічних умов у формуванні професійно-мовленнєвої культури майбутніх учителів фізичної культури в умовах навчання у вищому навчальному закладі.

Можна зазначити, що формування комунікативної культури студентів ми розглядаємо як складову частину колективної роботи професорсько-



викладацького складу вищого навчального закладу з підготовки майбутніх учителів фізичної культури.

**Висновок.** Підсумки дослідження підтвердили перевагу запропонованого комплексу педагогічних умов, що сприяють підвищенню ефективності процесу формування в студентів майбутніх учителів фізичної культури професійно-мовленнєвої культури в процесі реалізації запропонованої моделі в умовах навчання у вищому навчальному закладі.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Александрова С. А. Комунікативна культура як важливий чинник комунікативної компетентності та культури фахівців туристської індустрії як фактор впливу на стан їхнього здоров'я / С. А. Александрова // Педагогіка та психологія: зб. наук. праць. – Харків : ХНПУ, 2007. – Вип. 32. – С. 138–144.
2. Безкоровайна Л. В. До поняття про компетенцію майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту / Л. В. Безкоровайна // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2006. – № 8. – С. 7–10.
3. Омеляненко Г. А. Психолого-педагогічні засади використання інформаційно-комунікативних технологій в професійній підготовці майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту [Електронний ресурс] / Г. А. Омеляненко. – Режим доступу : [http://www.nbuv.gov.ua/portal/soc\\_gum/ppmb/texts/2008-10/08ogapts.pdf](http://www.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/ppmb/texts/2008-10/08ogapts.pdf)
4. Самсутіна Н. М. Формування комунікативної компетентності як умова фахової підготовки майбутніх учителів фізичної культури / Н. М. Самсутіна. – Харків, 2010.
5. Синиця А. В. Культура професійного спілкування вчителя фізичної культури / А. В. Синиця // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія №15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт. Випуск 8. – К. : вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. – С. 41–43.
6. Соколова Г. Н. Труд и профессиональная культура / Г. Н. Соколова. – Минск : Изд-во БГУ, 1980. – 142 с.

#### РЕЗЮМЕ

**Кондрацкая Г. Д., Чепелюк А. В.** Проверка эффективности условий формирования профессионально-речевой культуры будущих учителей физической культуры.

*В данной статье экспериментально проверена и доказана эффективность предложенных условий, которые будут способствовать улучшению уровня сформированности основных показателей профессионально-речевой культуры будущих учителей физической культуры. Определено качество сформированности коммуникативных качеств студентов-будущих учителей физической культуры контрольных и экспериментальных групп на трех этапах опроса. Развитие коммуникативного компонента профессионально-речевой культуры авторы статьи определяли по уровню сформированности коммуникативных качеств языка, для чего были выделены следующие параметры: информативность, логичность, точность, выразительность, богатство, чистота, эмоциональность, благозвучие и уместность речи.*

**Ключевые слова:** профессионально-речевая культура, коммуникативные качества, студент, учитель физической культуры, экспериментальное исследование.

## SUMMARY

**Kondratska G., Chepelyuk A.** Verification of efficiency of terms of forming of professionally-vocal culture of future teachers of physical culture.

*Efficiency of the offered terms which will assist the improvement of level of formed of basic indexes of professionally-vocal culture of students of future teachers of physical culture is experimentally tested and well-proven in this article.*

*Professional preparation of future teachers of physical culture takes place in the conditions of higher educational establishment. For approaching of future teachers to the problems of P.E there was a necessity of the development and introduction of terms of forming of communicative-speech culture of future teacher of physical culture in modern society.*

*In the process of verification of realization the model of forming professionally-speech culture of future teachers of physical culture a forming experiment was conducted with the aim of determination of efficiency of the offered terms that would assist the improvement of the level of formed basic indexes of professionally-speech culture of the students of the faculties of P.E.*

*The development of communicative component of professionally-speech culture we determined after the level of formed communicative qualities of language, for what the next parameters were certain: informing, logic, exactness, expressiveness, riches, cleanness, emotionality, euphony and broadcasting appropriateness. The test tasks made on the basis of generalization of methodical and certificate sources for determination of culture of speech of students on practical classes on sport disciplines were used.*

*The aim of implementation of exercises was also in enriching of the vocabulary of teachers of physical culture, education of language taste, realized attitude toward an own language as to the standard for the future teachers of physical culture. The special accent was here done on that, to what consequences in future pedagogical communication of teacher could bring inaccuracy of language, and also on that the use of uninformative vocabulary in the language of a teacher worries and, accordingly, circulated in the language of teachers of physical culture.*

**Key words:** *professionally-vocal culture, communicative qualities, student, a teacher of physical culture, experimental research.*

УДК 613/614:796.412–055.25

**О. К. Корносенко**

Полтавський національний педагогічний  
університет імені В. Г. Короленка

## МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ФАКТОРИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ДІВЧАТ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧОЇ АЕРОБІКИ

*У статті розкрито фізіологічні особливості організму дівчат юнацького віку. Відповідно до цих властивостей визначено ефективні засоби фізичного виховання, оптимальний руховий режим і рівень фізичного навантаження, що в сукупності сприятиме збереженню та покращенню здоров'я.*

*Встановлено, що в результаті фізичних тренувань у організмі відбувається сукупність змін, що сприяють розгортанню механізму загальної адаптації, спрямованої на енергетичне та пластичне забезпечення специфічних гомостатичних реакцій, покращенню роботи органів і систем, розширенню їх функціональних можливостей, удосконаленню регуляторних механізмів. Це має важливе значення для покращення працездатності, опірності організму дії зовнішніх чинників, підвищення розумової та фізичної працездатності.*

**Ключові слова:** *зміцнення здоров'я, дівчата, юнацький вік, оздоровча аеробіка, працездатність.*

**Постановка проблеми.** Сучасні тенденції розвитку суспільства сприяють швидкому зростанню кількості людей зайнятих розумовою працею. Це призводить до підвищення нервово-емоційної напруги, виникнення стресів, психічної перевтоми. Осучаснення інформаційних технологій (поява Інтернету) спонукає людей до пасивного, малорухливого способу життя, роблячи їх заручниками технічного прогресу. Нездоровий спосіб життя (вживання тютюнових, наркотичних і алкогольних виробів) людей, особливо молодого віку, призводить до передчасного старіння організму, збільшення захворювань, погіршення працездатності.

На цьому наголошує і Всесвітня організація охорони здоров'я. За її даними в структурі факторів, які впливають на стан здоров'я населення, 50% займає спосіб життя людини, його особисте ставлення до власного здоров'я. Значно впливають на здоров'я такі поведінкові фактори ризику як: нездорове харчування, фізична інертність, тютюнопаління, зловживання алкоголем, а також медична пасивність – звернення до медичних працівників лише в разі виникнення хвороби, а не для її профілактики чи раннього виявлення.

Поняття «здоров'я» є глибинною проблемою, яку досліджує не лише медицина та валеологія, її розглядають з різних боків: психології, філософії, соціології, нутріціології, фізичного виховання та спорту. У передмові Статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) говориться, що здоров'я – це не лише відсутність хвороб або фізичних дефектів, а стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя. Це поняття є найбільш поширеним і загальноприйнятим [7].

**Аналіз актуальних досліджень.** Актуальність проблеми зміцнення та збереження здоров'я в людей різного віку спонукала до її детального розгляду й дослідження багатьма науковцями, зокрема Н. М. Гончаровою, А. В. Костенко, В. Ю. Кузьменко, Н. Ф. Романовою, Д. К. Степанченко, І. М. Чернобаєм та ін. [3; 4]. У своїх працях вони розглядають різні складові здоров'я й здорового способу життя, наголошуючи на необхідності підтримання оптимального рухового режиму, відмови від шкідливих звичок, застосуванні різноманітних засобів фізичного виховання, враховуючи вікові особливості людей.

Популярними нині серед жінок різного віку є заняття оздоровчими видами аеробіки, що зумовлено варіативністю вправ, стилізованістю рухів, емоційністю. Дослідження науковців А. А. Віру, Т. П. Гусев, С. П. Драчук, О. Я. Кібальник, О. О. Мороз, П. С. Назар, Д. О. Підкопай, О. О. Шевченко та ін. [1; 4; 6] підтверджують ефективність занять оздоровчою аеробікою, вказують на покращення, у людей різних вікових груп, функціонального

стану, рівня фізичної підготовленості, працездатності тощо. Проте, питання оптимізації фізичного навантаження в дівчат юнацького віку, що займаються аеробікою чи фітнесом є недостатньо дослідженими.

Отже, **мета нашого дослідження** – розглянути фізіологічні особливості організму дівчат юнацького віку та визначити оптимальний руховий режим і рівень фізичного навантаження для них, що сприятиме збереженню та покращенню здоров'я.

Вік дівчат 17–20 є юнацьким. У цей період закінчується загальне окостеніння всіх кісток, зокрема завершується утворення синостозу між тілами потиличної та клиновидної кісток черепа. У результаті припиняється зростання основи черепа в довжину. Уповільнюється ріст хребта. У хлопців зростання хребта закінчується після 20 років, у дівчат він росте до 18 років, тобто зростання хребта в жінок припиняється раніше, ніж у чоловіків. До 25 років закінчується окостеніння шийних, грудних і поперекових хребців, до 20 років – крижових, до 30 років – куприкових хребців.

Довершується розвиток кісток тазу, у цей період відбувається кінець повного зрощення. Ці особливості необхідно враховувати при виборі дозування фізичного навантаження жінок цього віку. Адже при різких стрибках з великої висоти та при носінні взуття на високих підборах незрощені кістки тазу зміщуються, що призводить до неправильного їх зрощення та звуження виходу з порожнини малого тазу. Це згодом призводить до утруднення пологів. Довготривале неправильне сидіння або стояння, перенесення або піднімання великої ваги, нерівномірний розподіл навантаження на ланки тіла, також сприяє порушенню зрощення кісток тазу.

Цей період життя є завершальним і для формування кісток нижніх і верхніх кінцівок. Зокрема, відбувається остаточне окостеніння кісток ніг: стегнової, великоберцової і малогомілкової – до 20–24 років; плеснових – до 19 років; фаланг до 17 років.

Певні зміни відбуваються у м'язовій системі. У двоголовому м'язі плеча й чотириглавому м'язі стегна товщають м'язові волокна, відбувається інтенсивний ріст сухожилів.

У 19–20 років у дівчат остаточно стабілізується менструальна функція, настає анатомічна і фізіологічна зрілість. У цей же період у них починає проявлятися схильність до ожиріння через «включення генетичної програми» та зниження рухової активності. Знаючи належні величини приросту маси тіла й порівнюючи їх з реальними, можна об'єктивно стежити за ефективністю фізичних навантажень, раціональністю тренувального процесу [2].

Співвідношення довжини й маси тіла розглядається з самих різних позицій і відбиває ростові процеси, зрілість організму, його соматотип. Для визначення співвідношення ваги до росту можна використовувати індекс Кетле (вагу тіла в грамах ділять на зріст у сантиметрах). Нормальною вважається вага, коли на 1 см. росту доводиться 350–400 одиниць у чоловіків і 325–375 у жінок. Крім цього, для визначення нормальної ваги тіла можна використовувати різні зростаючі індекси. На практиці широко застосовується індекс Брока, за яким нормальна вага людей дорівнює: довжині тіла в сантиметрах мінус 100; при 165–175 см. – 105; при зрості більше 175 см і більше – 110 [5].

Зміна ваги до 10% регулюється фізичними вправами, обмеженням споживання вуглеводів. При надлишку ваги понад 10% слід дотримуватися більш суворого раціону харчування й отримувати більші фізичні навантаження. Перевищення ваги тіла на 20% від належної величини відноситься до клінічних проявів ожиріння 1 ступеня. Кількість людей, що страждають ожирінням, щорічно зростає, це пов'язано з недостатньою руховою активністю, незбалансованим харчуванням. Тому оцінка маси тіла, найважливішого діагностичного показника нормального розвитку, повинна проводитися систематично [5].

М'язова маса людини – найбільша маса функціонально активної тканини, що має різноманітні функції: від теплоутворення й підтримки пози до регуляції рухів, активації та діяльності нервової системи. Від рівня її розвитку значною мірою залежить нормальна життєдіяльність організму. В осіб жіночої статі 17–20 років, після завершення статевого дозрівання м'язова маса складає 26,7–37,8% загальної маси тіла. З віком змінюється не лише загальна величина м'язової маси, але й розподіл її ланками тіла, що пов'язано з особливостями способу життя [2].

Для збереження здоров'я й підтримки гармонійної статури дівчата використовують різні засоби, але найбільш популярним засобом підвищення рухової активності є заняття аеробікою. Для збереження та збільшення м'язової маси в дівчат рекомендовано застосовувати аеробні заняття не лише танцювального характеру, а й силового. Зміцнення м'язів, збільшення їх еластичності й витривалості, поліпшення рухливості в суглобах є основою хорошого самопочуття, активності, високої працездатності, що разом з відсутністю захворювань створює відчуття здоров'я та комфорту, дозволяє підтримувати кондиції молодого організму довгий час.

Правильно організовані фізичні тренування можуть позитивно впливати практично на всі органи й системи організму. Оздоровчий ефект тренування пов'язаний із:

- нормалізацією процесів управління та регуляцією нервової, гормональної та імунної систем організму;
- регуляцією трофічних і обмінних процесів у клітинах;
- активізацією синтетичних процесів у тканинах, що призводить до гіпертрофії та збільшення кількості деяких клітинних структур і самих клітин, підвищення активності клітинних ферментів, що в цілому виражається в підвищенні функціональних і резервних можливостей життєво важливих органів і систем організму [5].

А. А. Віру, Т. А. Юрімає, Т. А. Смирнова вважають, що дія оздоровчого аеробного тренування на ендокринні залози проявляється таким чином:

- збільшується вага залоз, що активно функціонують під час фізичного навантаження;
- знижується реакція залоз під час виконання помірної м'язової роботи;
- досягається можливість мобілізації функцій залоз за умови граничного навантаження;
- підтримується висока фізична активність залоз упродовж тривалого періоду;
- змінюється чутливість тканин до гормонів, що сприяє поліпшенню регуляції функцій організму й обмінних процесів [1].

У тренуваних людей у стані спокою в крові знижується концентрація адреналіну, норадреналіну, інсуліну, тироксину, альдостерону.

Покращуються окислювально-відновні процеси, швидшим є постачання крові до головного мозку, знижується стомлення, швидше відновлюється енергія витрачена при роботі.

І. М. Сеченов, який відкрив феномен «активного відпочинку», помічав, що м'язова робота може заряджати стомлені нервові центри енергією. І. П. Павлов вказував на благотворний вплив фізичної роботи на психічний стан людини [2].

Аеробні вправи можуть розглядатися як один із засобів корекції психофізичного стану. У результаті аеробного тренування змінюється взаємодія у вегетативній нервовій системі, як правило, знижується симпатичний вплив на низку систем організму, передусім, на нервову систему, і переважає тонус парасимпатичної системи. Це виявляється в зменшенні частоти серцевих скорочень (ЧСС) у спокої, глибині дихання. Встановлено, що в більшості людей тренування спрямоване на розвиток витривалості призводить до збільшення максимального споживання кисню (МСК) на 20%.

Усі фізичні вправи підрозділяються на локальні, регіональні та глобальні, залежно від кількості м'язових груп, які беруть у них участь. До локальних відносяться вправи, при виконанні яких бере участь 1/3 усієї м'язової маси тіла, регіональні задіюють приблизно від 1/3 до 1/2 усіх м'язів тіла (вправи, що виконуються лише м'язами рук і поясу верхніх кінцівок, м'язами тулуба, і т. д.), у глобальних беруть участь більше 1/2 усіх м'язів тіла (біг, гребля тощо).

Вправи, які виконуються в оздоровчій аеробіці, можна віднести до всіх трьох груп. Сфера їх застосування відповідає завданням заняття й окремим його частинам. Наприклад, у розминку включаються локальні й регіональні вправи, в основній частині заняття застосовуються глобальні (загальної дії) вправи для досягнення оптимальних величин серцевої та дихальної продуктивності. Для розвитку деяких фізичних якостей (наприклад, сили, силової витривалості, гнучкості), в основній і заключній частинах заняття використовуються вправи як локальної, так і регіональної дії.

В оздоровчому тренуванні (так само, як і в спортивному) розрізняють такі основні компоненти навантаження, що визначають його ефективність: тип і величина, тривалість та інтенсивність, періодичність занять (кількість разів на тиждень), тривалість інтервалів відпочинку між заняттями.

Оптимальна частота занять для початківців – 3–4 рази на тиждень. Частіші тренування можуть призвести до перевтоми й травм опорно-рухового апарату, оскільки відновлювальний період після занять для нетренованих людей триває до 48 годин і більше. Зменшення кількості занять до двох раз на тиждень значно зменшує їх ефективність і може використовуватися лише для підтримки досягнутого рівня розвитку певної фізичної якості. При цьому можливе зниження інтенсивності навантаження до нижньої межі – при збільшенні тривалості занять.

Інтервали відпочинку між заняттями залежать від величини фізичного навантаження. Вони повинні забезпечувати повне відновлення працездатності до початкового рівня або ж до фази суперкомпенсації. Чим більше величина тренувального навантаження, тим більш тривалими мають бути інтервали відпочинку. За трьохразового тренування з використанням навантажень з великою потужністю (30–60 хв.) тривалість відпочинку повинна становити 48 год. При помірних навантаженнях (15–30 хв.) відновлення працездатності завершується впродовж декількох годин, тому тренування можуть проводитися 5–6 раз на тиждень. Проте, наприклад, щоденний біг з використанням помірних навантажень менш ефективний, оскільки викликає значно менші функціональні зрушення в

організмі. Особливе значення для розвитку загальної витривалості мають великі (за тривалістю) навантаження, які можуть використовуватися не рідше 1 разу на тиждень.

Довготривалість аеробної частини прийнятніша для початківців, які займаються аеробікою, а також людей із середнім і низьким рівнем підготовленості. Таким людям пропонується оптимальне навантаження з поточною інтенсивністю виконання аеробних вправ упродовж 15–40 хв.

При визначенні інтенсивності тренувальних навантажень за ЧСС використовується два показники: порогова й пікова ЧСС. Порогова ЧСС – це найменша інтенсивність, нижче за яку, тренувального ефекту не виникає. Пікова ЧСС – це найбільша інтенсивність, яка не має бути перевищена в результаті тренування. Типові показники ЧСС у здорових людей, які певний час займаються фітнесом або аеробікою, можуть бути: порогова ЧСС – 65% і пікова ЧСС – 95% від ЧСС макс. Чим нижче рівень фізичної підготовленості людини, тим нижче має бути інтенсивність тренувального навантаження. У міру зростання тренуваності інтенсивність повинна поступово збільшуватися, аж до 80–85% МСК. Так, мінімальною інтенсивністю фізичного навантаження за ЧСС, що дає тренувальний ефект для дівчат 17–20 років є  $\approx 140\text{--}150$  уд/хв. Збільшення ЧСС вище вказаної величини небажано, оскільки означає перехід в зону змішаного аеробно-анаеробного енергозабезпечення (допустимо лише для добре підготовлених дівчат). Тренування з вищою ЧСС не буде доцільним, оскільки має спортивну спрямованість.

Середні (оптимальні) величини ЧСС, приведені вище, відповідають формулі:  $190 - \text{вік}$ , і призначені для добре підготовлених осіб. Таке тренування тривалістю 30–60 хв. дає максимальний оздоровчий ефект. Інтенсивніші короточасні (пікові) навантаження сприяють збільшенню МСК, а менш напружені, але триваліші (порогові) – нормалізації маси тіла й обміну речовин. Для осіб, які не займалися раніше фітнесом або аеробікою, прийнятніше навантаження помірної інтенсивності, що не перевищує 75% МСК або ж 80% ЧСС макс., оскільки воно якнайповніше відповідає фізіологічним особливостям людей. Аналогічних результатів розвитку аеробних можливостей можна досягти за умови менш інтенсивного тренування, але за триваліший період часу.

Інтенсивність навантаження визначає й інші фізіологічні ефекти тренування. Так, на першому етапі (при інтенсивності занять до 40% МСК) відзначається поліпшення суб'єктивних показників здоров'я: сну, самопочуття, настрою. На другому етапі (при збільшенні інтенсивності



до 65% МСК спостерігається низка позитивних змін у організмі: капіляризація скелетних м'язів і міокарду, нормалізація діяльності серця й підвищення його функціональних можливостей, зниження ЧСС у спокої та при середніх тренувальних навантаженнях, пониження артеріального тиску. На третьому етапі тренування (інтенсивність навантаження 75% МСК і вище) спостерігаються збільшення енергетичного потенціалу скелетних м'язів і печінки за рахунок депонування глікогену, збільшення надниркових залоз, гіпертрофія міокарду та інше. Для досягнення таких результатів потрібне тренування не рідше 3 разів на тиждень по 30–90 хв. Навантаження з інтенсивністю нижче 50% МСК розцінюється як легке, 50–75% МСК – помірне, понад 75% МСК – як важке. Надважкі навантаження – понад 85% МСК в оздоровчому тренуванні не повинні застосовуватись, оскільки швидко призводять до стомлення й дискоординації функцій дихання та кровообігу (з можливим перенапруженням адаптаційних механізмів) [1; 2; 5; 6].

**Висновки.** Правильно організоване фізичне тренування є ефективним засобом збереження та зміцнення здоров'я. Фізичні навантаження, що є потужним джерелом стимулюючих впливів на обмін речовин і діяльність найважливіших функціональних систем є засобом цілеспрямованої дії на організм. У результаті фізичних тренувань у організмі відбувається сукупність змін, що сприяють розгортанню механізму загальної адаптації, спрямованої на енергетичне та пластичне забезпечення специфічних гомостатичних реакцій, покращенню роботи органів і систем, розширенню їх функціональних можливостей, удосконаленню регуляторних механізмів. Це має важливе значення для підвищення працездатності, опірності організму дії зовнішніх чинників, розумової та фізичної працездатності.

**Подальші наукові розвідки** полягають у виявленні фізичного навантаження в різних частинах заняття з аеробіки, що в сукупності дасть можливість проаналізувати ефективність кожної з частин і оптимізувати норми навантаження для людей різного віку та рівня підготовленості.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Виру А. А. Аэробные упражнения / А. А.Виру, Т. А. Юримяэ, Т. А. Смирнова. – М. : Физ-ра и с., 1988. – 144 с.
2. Вовканич Л. С. Фізіологічні основи фізичного виховання і спорту : навч. посіб. для перепідг. спеціал. освітньо-кваліф. рівня «бакалавр» : у 2 ч. Фізіологія рухової активності / Л. С. Вовканич, Д. І. Бергтраум . – Ч. 2. – Львів : ЛДУФК, 2013. – 196 с.
3. Гончарова Н. М. Автоматизовані системи контролю фізичного стану дітей молодшого шкільного віку в процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Н. М. Гончарова ; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – К., 2009. – 20 с.

4. Кібальник О. Я. Застосування фітнес-технології для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / О. Я. Кібальник ; Львів. держ. ун-т фіз. культури. – Л., 2008. – 20 с.

5. Назар П. С. Медико-біологічні основи фізичної культури і спорту : навч. посіб. для студ. ВНЗ фіз. вих. і спорту / П. С. Назар, О. О. Шевченко, Т. П. Гусев. – Київ : Олімпійська література, 2013. – 328 с.

6. Підкопай Д. О. Силова підготовка жінок 19–29 років на основі використання ковзних поверхонь : автореф. дис. ... канд. наук з фізичного виховання та спорту : 24.00.02 / Д. О. Підкопай ; Львів. держ. ін-т фіз. культури. – Л., 2002. – 18 с.

7. Електронний ресурс: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show>.

## РЕЗЮМЕ

**Корносенко О. К.** Медико-биологические факторы способствующие сохранению и укреплению здоровья девушек юношеского возраста средствами оздоровительной аэробики.

*В статье раскрыты физиологические особенности организма девушек юношеского возраста. В соответствии с этими закономерностями определены эффективные средства физического воспитания, оптимальный двигательный режим и уровень физической нагрузки, что в совокупности будет способствовать сохранению и улучшению их здоровья.*

*В результате физических тренировок в организме происходит ряд изменений, которые способствуют разворачиванию механизма общей адаптации, направленной на энергетическое и пластичное обеспечение специфических гомеостатических реакций, улучшению работы органов и систем, расширению их функциональных возможностей, совершенствованию регуляторных механизмов. Это имеет важное значение для улучшения работоспособности, сопротивляемости организма действию внешних факторов, повышения умственной и физической работоспособности.*

*Ключевые слова: укрепление здоровье, девушки, юношеский возраст, оздоровительная аэробика, трудоспособность.*

## SUMMARY

**Kornosenko O.** The biomedical factors assisting maintenance and strengthening of young girls' health by means of aerobics.

*The physiology features of organism of the girls of youth age are exposed in the article. In accordance with these conformities to low effective facilities of physical education, an optimal motive mode and level of the physical loading, are certain, that will assist maintenance and improvement of their health in an aggregate.*

*As a result of the physical trainings in an organism there is a row of changes, which promote development of mechanism of general adaptation, sent to the energetic and flexible providing of specific gomostatic reactions, improvement of work of the organs and systems, expansion of their functional possibilities, perfection of adjusting mechanisms. It has an important value for improvement capacity, to resist of organism to the action of external factors, increase of mental and physical capacity.*

*The physical training is correctly organized by the effective means of maintenance and strengthening of health. Physical activities that are the powerful source of stimulant influences on metabolism and activity of the major functional systems is the means of the purposeful operating on an organism. As a result of the physical training in an organism there is totality of changes, that assist the development of mechanism of the general*

*adaptation sent to the power and plastic providing of specific homostatic reactions, to the improvement of work of the organs and systems, expansion of them functional possibilities, to perfection of regulator mechanisms. It has an important value for the increase of capacity, resistibility of organism of action of external factors, mental and physical capacity.*

*Modern progress of society trends assist the rapid increase of amount of people busy in mental work. It results in the increase of nervously-emotional tension, origin of stresses, psychical overstrain. Information technologies (appearance of the internet) induces people to the passive, not mobile way of life, doing them the hostages of technical progress. The unhealthy way of life (use of tobacco, narcotic and alcoholic wares) of people, especially of young age, results in the senilism of organism, increase of diseases, worsening of capacity.*

**Key words:** *strengthening of health, the girls, youth age, health aerobics, capacity.*

УДК: 371.7+796.011.3

**К. В. Лукоянова**

Запорізький національний університет

### **ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ВНЗ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ**

*Пошук способів зміцнення здоров'я дітей і студентської молоді особливо актуальні на цей час, який характеризується постійними стресами, хвилюваннями, негараздами. Дуже важливо дбати про здоров'я на різних етапах життя. Реалізація таких завдань потребує перебудови свідомості людини, а відповідно й мобілізації її життєвих ресурсів, усвідомлення необхідності дотримання здорового способу життя впродовж усього життя. Позитивне ставлення до фізкультурно-спортивної діяльності – важливий елемент організації фізичного виховання студентської молоді. У вищій школі необхідно залучати студентів до занять фізичними вправами й орієнтувати їх на формування здорового способу життя.*

**Ключові слова:** *фізичне виховання, студенти, здоровий спосіб життя, мотивація.*

**Постановка проблеми.** На сучасному етапі розвитку суспільства гостро постала проблема зміцнення та збереження здоров'я населення. Особливу тривогу викликає погіршення здоров'я дітей і підлітків [1, 8]. Збереження фізичного та психічного здоров'я молодого покоління – одне з найважливіших завдань нашого суспільства і, насамперед, системи освіти. Утім здоров'я як фізичне, так і психічне залежить від багатьох чинників: соціальних та економічних умов, сімейних стосунків, – значну роль у вирішенні цього завдання відіграють педагоги і медики. Протягом останніх років навчання й виховання проходить за дуже складних соціально-економічних, соціально-психологічних і екологічних умов. Стан здоров'я населення, зокрема дітей і підлітків, продовжує погіршуватись.

Пошуки способів зміцнення здоров'я дітей особливо актуальні на цей час, означений постійними стресами, хвилюваннями, негараздами. Дуже важливо дбати про здоров'я на різних етапах життя. Адже тільки здорова дитина зможе в майбутньому реалізувати свій таланти [4].

Реалізація таких завдань потребує перебудови свідомості людини, а відповідно й мобілізації її життєвих ресурсів, усвідомлення необхідності дотримання здорового способу життя та вироблення особистісної позиції щодо зміцнення стану свого здоров'я впродовж усього життя [9]. Основні підходи до формування й зміцнення здоров'я дітей і молоді відзначені в Національній програмі «Діти України», відповідно до якої здоров'я особистості розглядається як інтегрований показник соціального розвитку суспільства, могутній фактор впливу на економічний і культурний потенціал держави [6].

На сьогодні успішне оволодіння вищою освітою можливе лише за умови достатньо високого рівня здоров'я. Тому врахування особливостей способу життя, зокрема фізичної активності й позитивного ставлення до фізкультурно-спортивної діяльності, є важливим елементом організації фізичного виховання студентської молоді. На жаль, останнім часом спостерігається стійке погіршення стану здоров'я населення й молоді зокрема. Формування дбайливого ставлення до власного здоров'я є визначальним чинником у досягненні кар'єрного та життєвого успіху студентської молоді [1; 2; 7].

**Аналіз актуальних досліджень.** Нова сучасна освіта повинна визначати нове культурологічне та гуманітарне мислення, як студентів, так і викладачів вищих навчальних закладів. Студентське життя – це етап становлення людини, пов'язаний із періодом розквіту його фізичних і духовних можливостей, адже в цьому віці відбувається інтенсивна соціалізація особистості й розуміння важливості власного інтелектуального та фізичного розвитку. У даний час молоді необхідно оволодіти не тільки інтелектуальними знаннями, а й прикладними навичками такими, як: гнучкість і здатність працювати в команді; самостійність і уміння вирішувати проблеми; витривалість, мобільність, швидкість реакції; культурна й інтелектуальна компетентність. Сприяти формуванню таких здібностей покликана дисципліна «Фізичне виховання», яку включає більшість студентів провідних ВНЗ України та світу у свої індивідуальні плани. Відомо, що загальна культура, рівень розвитку молоді розкриваються в умінні вести здоровий спосіб життя й використовувати свій вільний час із користю. Не можна не погодитися з висловом: «... проблема вільного часу – це одна з найважливіших проблем не тільки навчання, а й інтелектуального виховання, всебічного розвитку». Традиційним об'єктом вивчення в галузі фізичної культури та спорту є постійне зростання ролі вільного часу в житті суспільства й окремої

людини. Саме тому однією з основних соціальних функцій фізичної культури та спорту є практичне створення дозвілля, у якому емоційна наповненість та інтелектуальний зміст повинні стати характерними рисами. Проблемі здоров'я та здорового способу життя студентської молоді присвячені роботи таких авторів, як Г. Л. Апанасенко, Е. Г. Булич та І. В. Мурашов; проблему формування в студентів здорового способу життя розглядали такі дослідники, як І. І. Заплішний, Ф. С. Сипченко; удосконалення методів і форм проведення самостійних занять фізичними вправами присвятили свої роботи Е. С. Вільчковський, В. М. Платонов, Т. Ю. Круцевич та ін.; основи теорії та практики фізичного виховання відображені в працях таких учених, як М. М. Булатова, О. М. Вацеба, А. С. Куц, А. В. Цьось та ін. Однак аналіз літературних джерел з питань запропонованої теми формування здорового способу життя й культури дозвілля свідчить про необхідність подальшого її вивчення, систематизації та обґрунтування.

**Метою** даної роботи є визначення напрямів для формування позитивного ставлення до здорового способу життя студентів засобами фізичного виховання.

**Виклад основного матеріалу.** У ВНЗ навчальний процес передбачає не тільки навчання та виховання, а й оздоровлення студентів. Неправильний спосіб життя створює передумови для прояву факторів ризику різноманітних захворювань. До таких факторів належать: гіподинамія, нераціональне харчування, куріння, зловживання алкоголем, психосоціальні стреси тощо. У більшості випадків студенти не знають власного функціонального стану після дозованих фізичних навантажень. На підставі проведеного анкетування нами виявлено, що більшість студентів вільний від навчання час витрачають на роботу за комп'ютером, на виконання домашніх завдань і вивчення фахової літератури. Багато студентів не знають, що відповісти на питання щодо власного фізичного розвитку або стану здоров'я та розуміння його поліпшення засобами фізичної виховання. Розробляючи нові методики, насамперед, потрібно розглядати відповідність їх ознакам, які зберігають психіку та здійснюють їх комплексну оцінку. Ставлячи в центр емоційне, фізичне або соціальне благополуччя студентської молоді, необхідно проектувати й прогнозувати освітні результати в інтересах студентів, попереджаючи негативні наслідки, які виникають у процесі інтелектуальної, емоційної перевтоми або перевантаження. Саме у ВНЗ необхідно залучати студентів не тільки до занять фізичними вправами та спортом, а й формувати в них здоровий спосіб життя засобами фізичного виховання.

Спортивно-масові, фізкультурно-оздоровчі та спортивно-оздоровчі заходи, що проводяться у ВНЗ об'єднують студентів. Саме під час таких проектів слід орієнтувати студентів на ведення здорового способу життя, вести роз'яснення щодо важливості забезпечення високого рівня здоров'я задля ефективної професійної та громадської діяльності. Усе це є дієвим обґрунтуванням у формуванні культури і здоров'язбережувальної поведінки сучасної студентської молоді. Кінцевим результатом таких проектів є висвітлення їх у засобах масової інформації. Зазвичай, це формує культуру відпочинку, після таких заходів фізична культура та спорт стають для студентів обов'язковими, а головне – цікавими атрибутами дозвілля на основі здорового способу життя. Отже, чим більше молодь пов'язана з навколишнім світом, чим більш активну й більш багатогранну участь мають у громадському житті, тим більше змістовний її духовний світ, тим вище її культурний рівень.

На нашу думку, суттєва перевага позаурочної роботи полягає в самостійному виборі та відповідності обраного виду заняття здібностям і побажанням студентів. Ця робота відрізняється від навчальної більш вільними формами, відсутністю регламентації в часі, невимушеністю оточення, можливістю широкого застосування новітніх технологій. Необхідно відзначити, що колективна налаштованість і відносини є істотним фактором впливу на індивідуальні інтереси студентів, а взаємна причетність у колективній діяльності супроводжується вихованням відповідальності.

Студенти під час позаурочної роботи набувають досвіду вирішення реальних проблем самостійного життя в майбутньому. Спортивно-масові та фізкультурно-оздоровчі заходи повинні розглядатися як невід'ємний компонент професійної підготовки студентів ВНЗ, при цьому культурні стандарти відіграють у розвитку особистості студента не менш важливу роль, ніж закони біологічного виживання. Однак, необхідно пам'ятати про основні принципи фізкультурної діяльності:

- вибір виду спорту та фізкультурної діяльності кожним студентом індивідуально;
- урахування інтересів і психологічних особливостей певної вікової групи студентів;
- рівень фізичної підготовленості та здоров'я студентів;
- формування основ загальної та фізичної культури,
- дотримання правил безпеки під час реалізації спортивних заходів.

Робота над спортивно-масовими заходами вимагає від викладачів із фізичного виховання не стільки викладання, скільки створення умов для

прояву в студентів інтересу до такого виду діяльності, до самоосвіти та використання отриманих знань на практиці. Для цього викладач із фізичного виховання повинен мати високий рівень культури й певні творчі здібності. Також викладачеві необхідно бути ініціатором усіх спортивно-масових, фізкультурно-оздоровчих заходів і вміти ефективно формувати в студентів культуру дозвілля засобами фізичного виховання. Більшості студентів необхідні зміни способу життя. Однак, слід виконувати деякі рекомендації щодо поліпшення ефективності процесу фізичного виховання, а саме:

- 1) допомога викладачів у зміні поведінкових навичок студентської молоді;
- 2) досягнення розуміння студентом зв'язку між способом життя та станом здоров'я;
- 3) формування зацікавленості студентів у певному виді діяльності;
- 4) КОНТРОЛЬ і самоконтроль студентів.

Викладачі з фізичного виховання повинні вести просвітницьку роботу й пояснювати студентам, що оздоровчі ефекти занять фізичними вправами проявляються не в загальних рисах, а в різних специфічних змінах функцій організму, які зміцнюють здоров'я та підвищують життєздатність людини, заняття формують велику кількість різних станів організму, а зміни суб'єктивно-емоційних станів разом із життєздатністю формують здоров'я – здоров'я являє собою життєздатність в її суб'єктивному сприйнятті. На сьогодні існує необхідність перебудови занять із фізичного виховання за тенденцією більш активного залучення молоді до самостійних занять фізичними вправами в позаурочний час, у формуванні здорового способу життя й культури відпочинку, при цьому не виключаючи обов'язкових практичних занять. Стратегічну важливість набуває створення умов, які б надавали студентам можливість брати участь у руховій активності не менше 8–10 годин на тиждень. За умови менших енерговитрат фізична діяльність не діє позитивно на стан здоров'я з точки зору зниження розвитку захворювань і збільшення тривалості життя. Одним із таких шляхів, здатних певною мірою забезпечити вирішення проблеми здоров'я студентської молоді, на наш погляд, є формування в неї позитивної установки на активну підтримку власного здоров'я протягом усього життя.

**Висновки.** Аналізуючи й узагальнюючи вищезазначене можна дійти висновків, що формування здорового способу життя є необхідною умовою самовдосконалення та самореалізації, а також усебічного розвитку студентів. Також для включення кожного студента в активний пізнавальний процес має бути створене адекватне навчально-виховне середовище.

**Перспективи подальших досліджень** будуть спрямовані на пошуки нових форм і методів формування здорового способу життя студентів.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Апанасенко Г. Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека / Г. Л. Апанасенко. – СПб. : Петрополис, 1992. – 123 с.
2. Бахтін М. М. Гуманізм як принцип виховання сучасної молоді / М. М. Бахтін // Вища освіта України: теоретичний та науково-методичний часопис / МОН України. АПН України, Ін-т вищої освіти України, Вид. «Педагогічна преса». – 2007. – № 1. – С. 117–120.
3. Бондин В. И. Здоровьесберегающие технологии в системе высшего педагогического образования / В. И. Бондин // Теория и практика физ. культуры. – 2004. – № 10. – С. 15–18.
4. Крайг Г. Психология развития / Г. Крайг. – СПб. : Питер, 2000. – 992 с.
5. Круцевич Т. Ю. Концептуальные предпосылки совершенствования системы физического воспитания молодежи / Т. Ю. Круцевич // Зб.наук.праць за ред. С. С. Єрмакова. – Харків : ХХПІ, 2000. – № 24. – С. 15–21.
6. Мельник Ю. Б. Формування культури здоров'я учнів як важлива складова роботи практичного психолога / Ю. Б. Мельник // Практична психологія та соціальна робота. – 2003. – № 2–3. – С. 126–133.
7. Освітні технології : навчально-методичний посібник / [О. М. Пехота, А. З. Кіктенко, О. М. Любарська та ін.] ; за ред. О. М. Пехоти. – К. : АСК., 2002. – 255 с.
8. Сухарев А. Г. Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения / А. Г. Сухарев. – М. : Знание, 1991. – 60 с.
9. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Ч. 2 – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2004. – 248 с.

#### РЕЗЮМЕ

**Лукоянова Е. В.** Формирование здорового образа жизни студентов вузов средствами физической культуры и спорта.

*Поиск способов укрепления здоровья детей и студенческой молодежи особенно актуальны в настоящее время, которое характеризуется постоянными стрессами и волнениями. Очень важно заботиться о здоровье на разных этапах жизни. Реализация таких задач требует перестройки сознания, а соответственно и мобилизации его жизненных ресурсов, осознание необходимости соблюдения здорового образа жизни на протяжении всей жизни. Положительное отношение к физкультурно-спортивной деятельности – важный элемент организации физического воспитания студенческой молодежи. В высшей школе необходимо привлекать студентов к занятиям физическими упражнениями и ориентировать их на формирование здорового образа жизни.*

**Ключевые слова:** физическое воспитание, студенты, здоровый образ жизни, мотивация.

#### SUMMARY

**Lukoyanova K.** Formation of students' healthy way of life by means of physical education and sports in higher educational establishments.

*Finding the ways in promoting health of a child and students are especially relevant currently and is characterized by constant stress and unrest. It is very important to care about health at different stages of life. The implementation of such tasks requires a restructuring of consciousness, and thus the mobilization of its vital resources, awareness of*



*the need to observe a healthy lifestyle throughout the lives. A positive attitude towards physical-sports activity is an important element of the organization of physical education students. In high schools, it is necessary to involve the students in employment of physical exercises and aimed at formation of a healthy lifestyle.*

*The teachers conduct elucidative work and explain to the students, that the health effects of engaging in physical exercises show up not broadly speaking, but in the different specific changes of functions of organism, that strengthen health and promote viability of man, employment form plenty of the different states of organism, and subjectively-emotional state transitions together with viability form health. Health shows a viability in its subjective perception. For today there is a necessity of alteration of employments after P.E. There is a tendency of more active bringing in of the young people to the independent engaging in physical exercises in extracurricular time, in forming of a healthy way of life and culture of rest, here not except obligatory practical employments.*

*The strategic importance acquires conditioning, which would give possibility to take part in motive activity not less than 8-10 hours for a week to the students. At less energy consumptions physical activity does not operate positively on the state of health from the point of view of decline of development of diseases and increase of life-span. One of such ways capable up to a point to provide the decision of problem of health of student young people, in our view is forming the positive setting on active support of own health during all life.*

**Key words:** *physical education, students, healthy lifestyle, motivation.*

УДК 37.013.42 057.87

**А. В. Лякішева, Л. К. Грицюк**  
Східноєвропейський національний  
університет імені Лесі Українки

## **СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО УМОВ НАВЧАННЯ У ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ**

*Схарактеризовано ознаки соціальної адаптації студентів. Проаналізовано сутнісні особливості адаптації студентів-першокурсників у вищих навчальних закладах III–IV рівнів акредитації. З'ясовано, що умови навчання у вищому закладі освіти істотно відрізняються від умов навчання в загальноосвітній школі: системою викладання й контролю за навчанням; змістом і обсягом навчальної інформації; вимогами, що ставляться до учнів шкіл і студентів та рівнем їхньої відповідальності за успішність навчання; іншим рівнем стосунків з викладачами, порівняно зі шкільними учителями; відмінністю студентського мікросередовища та спілкування від шкільного; необхідністю самостійної організації побуту. Досліджено реальну ситуацію адаптаційного процесу серед студентів першого курсу. Здійснено пошук оптимальних шляхів забезпечення соціально-педагогічної підтримки першокурсників.*

**Ключові слова:** *адаптація, соціальна адаптація, адаптивна ситуація, адаптованість, рівні адаптованості, фактори адаптації, соціально-педагогічна підтримка.*

**Постановка проблеми.** Загалом процеси пристосування тривають протягом усього людського життя, тобто є безперервними, оскільки зміни, що відбуваються в природному середовищі, суспільстві, розвиток соціальної дійсності завжди потребують адаптації до них людини. Поряд із

тим адаптивна діяльність протягом усього життя відбувається з різною напругою. Періоди, коли адаптація набуває підвищеної інтенсивності, залежать від активізації соціальної діяльності суспільства, а також зумовлена віковим розвитком і діяльністю особистості (навчальною, трудовою, спілкуванням тощо).

Безумовно, періодом підвищеної інтенсивності адаптації для юнацтва є вступ до вищого навчального закладу. Статус школяра, що тривав понад десятиліття, змінюється для багатьох молодих людей новим статусом студента. Щорічно у вищих навчальних закладах України навчається значна кількість студентів. Так у 2013–2014 н.р. у ВНЗ III–IV рівнів акредитації навчається 1 млн. 723 тис. студентів, із них 348 тис. на першому курсі. Зі вступом до освітнього закладу студентство проходить соціальну адаптацію до навчального процесу у вищому закладі освіти, який має істотні відмінності від навчання в загальноосвітній школі. Труднощі полягають і в тому, що з метою входу до європейського освітнього простору, вітчизняні ВНЗ нині інтенсивно реформуються, що приводить до постійних змін у організації, змісті й формах навчального процесу. Загалом соціальна адаптація студентів є процесом складним, відповідальним і не вивченим повною мірою.

**Аналіз актуальних досліджень.** Проблема адаптації особистості та її сутнісні ознаки й характеристики розглядаються у філософській, соціологічній, біологічній, соціально-психологічній і педагогічній літературі (А. Андрєєва, Б. Ананьєв, В. Афанасьєв, Г. Балл, І. Бех, О. Бодальов, Л. Божович, Л. Буєва, П. Граве, Л. Коваль, І. Кон, М. Лукашевич, А. Маклаков, Н. Максимова, В. Соловйов, Т. Титаренко, Л. Філіпс, М. Шевандрін та ін.). Проблеми соціальної адаптації в період професійної підготовки вивчали В. Гусейнов, Л. Коростильова, С. Максименко, О. Мороз, В. Панок, Н. Чепелєва, Н. Шевченко та ін. У центрі уваги вчених – психологів і педагогів – знаходяться питання адаптації студентської молоді до умов ВНЗ (Н. Багачкина, С. Гапонова, К. Делікатний, Л. Дябел, Н. Дятленко, Н. Єршова, В. Заїкіна, Г. Левківська, В. Олійник, О. Панькович, В. Пилипенко, В. Сорочинська, В. Щеколодкін та ін.).

Аналізуючи сучасний стан дослідження проблеми адаптації особистості в соціумі, необхідно зазначити, що з кожним роком розширюється коло наукових інтересів, викликаних адаптивною діяльністю. Зокрема це стосується й адаптивних процесів зумовлених особливостями навчального процесу у ВНЗ. Однак, проблема адаптації студентів першокурсників до навчання у вищому закладі освіти в період

реформування вищої освіти запровадження кредитно-модульної системи організації навчання не стала об'єктом і предметом спеціального соціально-педагогічного дослідження вчених. Незважаючи на широкий і багатоплановий характер досліджень, присвячених якості вищої освіти та підходам до стандартизації її гарантування, багато питань цієї складної проблеми залишаються поки що не з'ясованими.

**Мета статті** – проаналізувати сутнісні характеристики адаптації студентів-першокурсників у ВНЗ III–IV рівнів акредитації та соціально-педагогічні основи її забезпечення.

**Виклад основного матеріалу.** Загалом адаптація (від лат. *adapto* – пристосовую) – одне з центральних понять біології. Саме механізми адаптації підвищують стійкість організму до різких перепадів температури, до нестачі кисню, змін тиску й інших несприятливих впливів середовища тощо. Термін «адаптація» сьогодні набув визнання й широко застосовується в більшості гуманітарних наук. Важливим напрямом наукового дослідження адаптивних процесів у життєдіяльності людини є соціальна адаптація. Учені переважно трактують поняття «соціальної адаптації» як процес активного пристосування індивіда до умов соціального середовища, вид взаємодії особистості чи соціальної групи з соціальним середовищем [1, 36].

Аналіз наукового трактування поняття соціальної адаптації свідчить, що найзагальнішою ознакою серед пропонованих сутнісних характеристик є визнання соціального характеру цього явища. Найважливішим вважається процес пристосування людини до суспільства на основі інтеграції та взаємодії з ним. Особлива увага зосереджується на засвоєнні суспільних норм, соціального досвіду, переведення їх у особисті установки й цінності. Також важливою ознакою соціальної адаптації вчені вважають пристосування до мінливості суспільного життя.

Глибоко досліджуються різноманітні характеристики цього багатогранного явища. Соціальна адаптація вивчається як процес і діяльність (адаптивна діяльність, адаптивна поведінка); досягнутий результат (адаптованість), досліджуються її різновиди (добровільна – вимушена; активна – пасивна; загальна – специфічна); рівні (біологічний, психологічний, соціальний); етапи (початковий, проміжний, завершальний); регулятори (зовнішні й внутрішні); сфери (афективна, поведінкова, когнітивна, особистісна, соціально-психологічна); якісні характеристики (успішна, неуспішна, ускладнена); критерії ефективного прояву тощо [2].

Якомога детальніше пізнання сутнісних характеристик соціальної адаптації дає можливість більш повно розуміти механізми успішного перебігу процесу адаптації. Це ж стосується й вивчення проблем адаптивної діяльності студентів-першокурсників.

Зі вступом до освітнього закладу студент проходить соціальну адаптацію до складних процесів освітнього закладу. Соціальна адаптація студентів – це засвоєння молодого людиною норм студентського життя, виконання правил організації навчально-виховного процесу, включення в систему міжособових стосунків групи [3, 70].

Загалом адаптивна ситуація для студентів першого курсу полягає в «пристосуванні» студентів до: нової системи навчання; режиму праці і відпочинку; нового колективу.

Із соціально-педагогічної токи зору загальними критеріями ефективності соціальної адаптації є: суб'єктивне самооцінювання ступеня адаптації, позитивний емоційний стан, наявність можливостей для подальшого розвитку, позитивне ретроспективне оцінювання через певний час [4, 63].

Вивчення основних факторів, що зумовлюють проходження процесу соціальної адаптації першокурсників, було проведене нами на першому курсі педагогічного інституту Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. У дослідженні взяло участь 100 студентів першого курсу спеціальностей «Початкове навчання», «Соціальна педагогіка», «Дошкільне виховання».

Результати дослідження дали можливість оцінити реальну ситуацію соціальної адаптації в студентському соціумі першого курсу. Загалом дослідження різних аспектів прояву адаптованості студентів першого курсу до умов навчання у вищому закладі освіти, засвідчило, що хоча всі студенти прагнуть адаптуватися до нового навчального середовища, усе ж для багатьох із них цей процес не є повністю успішним.

Дослідження показало, що студенти-першокурсники в перші місяці навчання у ВНЗ постають перед складними завданнями адаптації до нових умов навчання. Не всі вони однаково пристосовуються до нових умов, виявляючи різні рівні адаптованості. Ці рівні зумовлені значною кількістю факторів, які умовно можна розділити на дві групи:

1. Об'єктивні. Це фактично зовнішні обставини, у яких відбувається процес адаптації. Зокрема – умови навчання, інформаційне забезпечення, умови проживання, ставлення професорсько-викладацького складу до студентів, очікування батьків відносно успішності навчання, сільське чи

міське походження студентів, можливості проведення позааудиторного часу, розвиненість самоврядування.

2. Суб'єктивні. Це психологічні особливості студентів, до яких належать – самооцінка, самостійність, тривожність, комунікабельність, темперамент, гумор, оптимізм, лідерські якості, інтелектуальний і соціальний потенціал особистості, уміння навчатись, активність, спрямованість на обрану професію, адаптаційна мобільність (адаптивні здібності).

У ході дослідження виявлено, що об'єктивні фактори більшістю першокурсників сприймаються позитивно. Особливо в навчальному процесі їм імponує: лекційно-практична система навчання (при якій, як вважають студенти, цілком відомо «коли треба слухати навчальний матеріал», а коли «необхідно самому відповідати»), кредитно-модульна система організації навчального процесу («можна й екзамени не складати, а скористатися результатами поточного контролю»), гуманне ставлення викладачів, викладання таких наук, що можуть знадобитись у професійній діяльності. Студентам, які є вихідцями з села особливо подобаються навчальні корпуси й аудиторії, більшість із них задовольняють побутові умови. Усім першокурсникам подобається зміна власного статусу зі школяра на студента й загалом студентське життя.

Поряд із цим збільшення форм поточного й підсумкового контролю (МКР, заліки, екзамени, ІНДЗ) у навчальному процесі ВНЗ порівняно зі школою викликає напругу в першокурсників, яка спадає або, навпаки, посилюється залежно від успішного чи неуспішного складання першої сесії. Також значна частина першокурсників відчувають інформаційний стрес, що виникає внаслідок сукупності трьох факторів: великого обсягу й надлишку інформації, нестачі часу для сприймання й переробки та високої мотивації, тобто бажання й необхідності її сприйняти. Такий тривалий інформаційний стрес може негативно впливати на самопочуття студента. Усе це відображається на успішності навчання студента, заважає йому активно включитися в навчальний процес, призводить до дезадаптації.

Високі вимоги й сподівання, які батьки покладають на навчання своїх дітей у ВНЗ, накладають відповідальність на першокурсників, і частина з них відчуває, що не може реалізувати батьківські надії. Іноді це стосується й поведінки першокурсників. Сама ситуація віддаленості від батьківського дому дає можливість студентам використовувати свій час не завжди за навчальним призначенням.

Одним із головних факторів успішної соціальної адаптації першокурсників виступає колектив однолітків і спільна позанавчальна й

дозвіллева діяльність. Як засвідчило дослідження, початковий етап формування колективу академгрупи не забезпечує належні адаптаційні умови для тих студентів, які мають низький офіційний або неофіційний статуси. Студентам часто бракує спільних цікавих справ. З одного боку вони прагнуть до прояву своїх організаторських задатків, талантів, креативності, а з іншого виявляють пасивність до виховних заходів, які проводяться в інституті. Таке протиріччя й знереалізованість теж гальмують адаптивні процеси.

Важливу роль у адаптації першокурсників відіграють суб'єктивні фактори, тобто їх психологічні особливості. Дослідження показало, що для утвердження студентів в колективі групи велике значення має самооцінка. Першокурсники з високою самооцінкою дуже впевнені в собі, можуть відстоювати власну точку зору, наділені високою самоповагою та здатні викликати повагу до себе однокурсників, а іноді, за умови наявності належних знань, і викладачів. Для студентів із середнім рівнем самооцінки характерна достатня самостійність. Вони прагнуть реально оцінювати ситуацію, що склалася, спокійніше переживають критику й менш чутливі, ніж ті, хто має низький рівень самооцінки. Останнім же притаманна типова загальна нестійкість образів «я» і думок про себе. Вони часто поводять себе замкнуто з оточуючими, бояться виражати власні відчуття й думки. Надзвичайно ранимі й чутливі до всього, що якимось їх торкається.

Особливу роль у соціальній адаптації відіграють прояви тривожності. Студентів із високим рівнем тривожності відрізняє замкнутість і закомплексованість. Як правило, вони виконавські, але безініціативні, що зумовлене очікуванням невдачі й низькою самооцінкою. Одночасно поєднання високої емоційної чутливості з підвищеною ранимістю, образливістю, значно утрудняє спілкування таких студентів, створює безліч комунікативних бар'єрів. У ході дослідження виявлено, що ситуативна тривожність значною мірою залежить від зовнішніх обставин. Навпаки, студенти, що мають низький рівень тривожності, товариські й безбоязні, але їм властива слабка емоційна чутливість до різних життєвих ситуацій, індиферентність. Студенти середнього рівня тривожності більш-менш спокійні, достатньо активні й товариські, відчують себе комфортно, зберігають емоційну рівновагу, працездатність. За умови ускладнення ситуації або появи додаткових труднощів у них можливий вияв тривоги, неспокою, відчуття напруги, емоційного дискомфорту. Основною причиною тривожності на соціальному рівні виступає порушення спілкування. На психологічному рівні – неадекватне сприйняття суб'єктом самого себе.

Наші безпосередні спостереження за першокурсниками засвідчили, що для адаптаційних процесів важливу роль відіграють такі характеристики студентів, як: темперамент і спрямованість. Не відчують особливих труднощів у адаптації яскраво виражені сангвініки й екстраверти. Значно складніше проходять ці процеси для холериків, які здатні до конфронтації з однокурсниками, меланхоліків, які дуже болюче сприймають невдачі в новій ситуації та нудьгують за звичною для них обстановкою, й інтроверти, спрямовані на свій внутрішній світ і власні переживання.

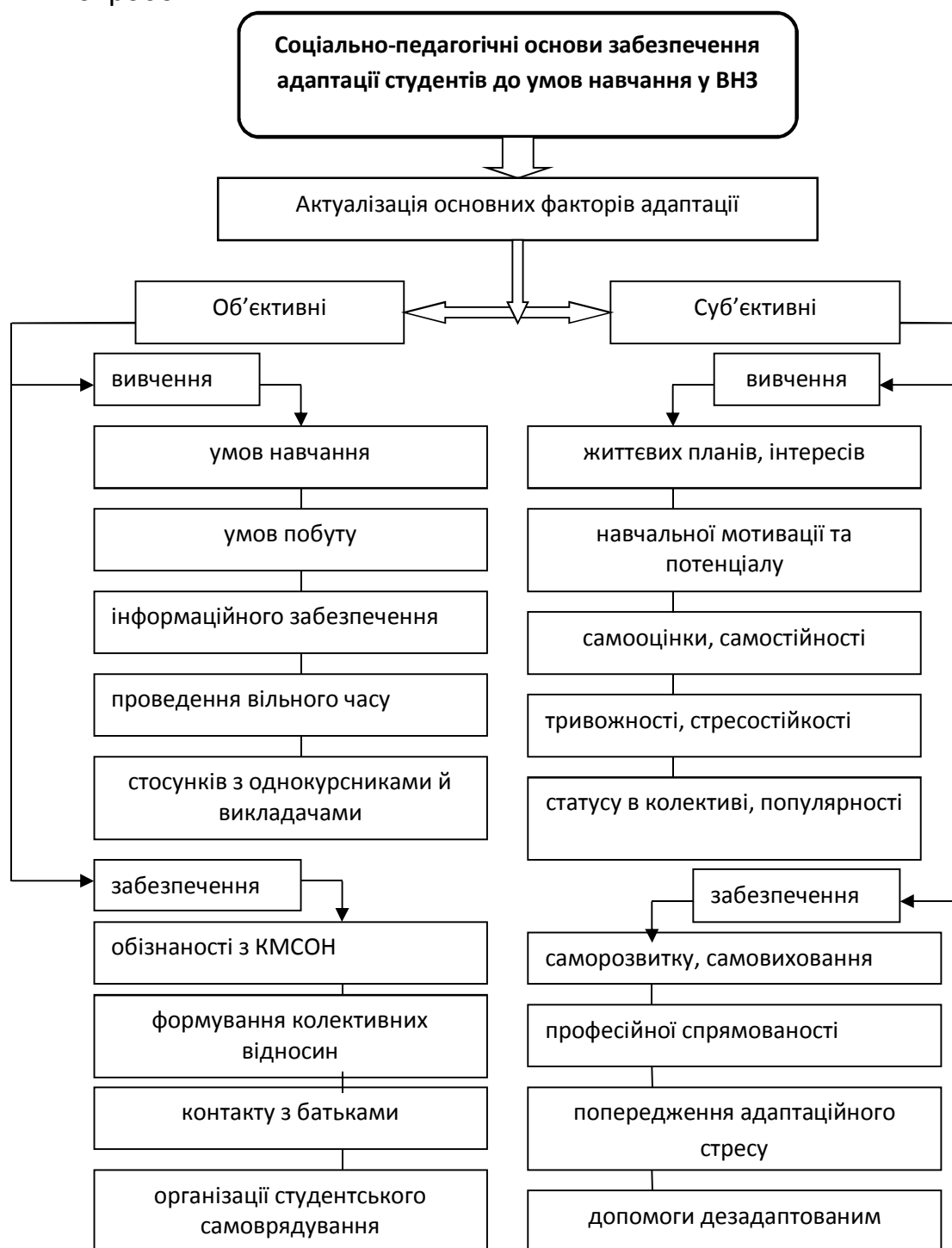
Як засвідчило дослідження допомагає успішно адаптуватися першокурсникам і почуття гумору й оптимізм. Студенти, яким, на думку однокурсників, притаманні такі якості, навіть за досить низької успішності, демонструють ознаки приналежності до високого і достатнього рівнів соціальної адаптації.

Натомість, якщо адаптаційні здібності студента не дуже високі, незвичні вимоги та ситуації можуть викликати адаптаційний стрес: різке підвищення нервово-психічного напруження, почуття ізольованості, самотності, депресивні стани, емоційне збудження, зниження комунікабельності, емоційної стійкості, самоконтролю, соціальної сміливості. У першокурсників з'являється почуття неповноцінності у стосунках із товаришами, викладачами, батьками, а в поведінці в цілому – надмірна сором'язливість. Невміння адаптуватися призводить до зниження успішності, недостатньої уваги й зосередженості на навчальних завданнях, особливо це стосується самостійної та творчої роботи. У студентів, які неспроможні успішно адаптуватися, виникають скарги на погане самопочуття, сон. Вони здатні втратити інтерес до навчання й до здобуття обраної професії. А також у них можуть розвинути непродуктивні форми реагування; симптоми порушення поведінки; емоційні розлади.

Дослідження показало, що, не зважаючи на повноліття студентів, для здійснення їх успішної адаптації до умов навчання у вищому навчальному закладі викладачі випускових кафедр, а особливо куратори, мають організувати соціально-педагогічну підтримку першокурсників. Підтримка як технологічний процес може базуватися на двох напрямках, що відображені на схемі рис. 1.

Для вироблення тактики та стратегії забезпечення оптимальної адаптації студентів до навчання у вищому навчальному закладі, кураторові важливо знати життєві плани, інтереси кожного першокурсника, систему домінуючих мотивів, самооцінку, тривожність, темперамент, інтелектуальний потенціал, навчальні можливості, активність, статус і

популярність у колективі однолітків, здатність до свідомої регуляції поведінки тощо. Успішне розв'язання цієї проблеми пов'язано з розвитком психологічної служби у вищому навчальному закладу. Дані психодіагностики потрібні, насамперед, самому студенту, кураторові, викладачам. Така глибока психолого-педагогічна діагностика дозволяє не тільки виявити адаптивні можливості кожного першокурсника, а й намітити шляхи розвитку та особливості організації майбутньої індивідуальної адаптивної роботи.



**Рис. 1.** Основи здійснення соціально-педагогічної підтримки першокурсників у період адаптації до умов навчання у ВНЗ



Таким чином, на першому курсі повинна здійснюватися доволі значна робота, спрямована на розширення системи соціально-педагогічних заходів із метою полегшення адаптації суб'єктів учіння до процесу навчання у вищих навчальних закладах.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Загалом дослідження проблем соціальної адаптації першокурсників засвідчило, що умови навчання у вищому закладі освіти істотно відрізняються від умов навчання в загальноосвітній школі, а саме: системою викладання й контролю за навчанням; змістом і обсягом навчальної інформації; вимогами, що ставляться до учнів шкіл і студентів та рівнем їхньої відповідальності за успішність навчання; іншим рівнем стосунків із викладачами, порівняно зі шкільними вчителями; відмінністю студентського мікросередовища та спілкування від шкільного; необхідністю самостійної організації побуту. У вищому закладі освіти студент зустрічається з очікуваннями від самостійної поведінки, вільного самовизначення. Така різка зміна життєвої ситуації потребує зламу певних стереотипів поведінки й напрацювання нових способів вирішення проблем у навчальній діяльності, спілкуванні, побуті. Проведене дослідження показало, що серед студентів домінує середній рівень адаптованості (62%), що свідчить про значні адаптивні можливості першокурсників. Високого рівня соціальної адаптованості вдалося досягнути лише 16% студентів. Поряд із цим кожному п'ятому першокурснику притаманний низький рівень адаптованості. Саме тому чітко простежується необхідність подальшого вивчення ефективних способів впливу на результативність соціальної адаптації студентів і створення цілеспрямованої системи соціально-педагогічних заходів.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Дябел Л. І. Соціальна адаптація студентів-першокурсників до умов педагогічного університету / Л. І. Дябел // Соціальна робота в Україні: теорія і практика. – 2004. – № 2 (7). – С. 61–67.
2. Дятленко Н. М. Умови адаптації студентів-першокурсників до навчання у ВНЗ [Електронний ресурс] / Н. М. Дятленко // Збірник наук. праць Інституту психології і соціальної педагогіки КМПУ імені Б. Д. Грінченка. – Випуск 1. – 2009. – Режим доступу : <http://www.psych.kiev.ua>.
3. Левківська Г. П. Адаптація першокурсників в умовах вищого навчального закладу освіти: Навчальний посібник / Г. П. Левківська, В. Є. Сорочинська, В. С. Штифурок. – К., 2001. – 128 с.
4. Панькович О. Проблеми адаптації у вищому закладі освіти: методики індивідуально-психологічного консультування / О. Панькович // Психологічна адаптація студентів першого курсу до умов навчання у вищому закладі освіти : зб. наук. ст. – Луцьк : держ. ун-т ім. Лесі Українки, 1999. – 70 с.

## РЕЗЮМЕ

**Лякишева А. В., Грицюк Л. К.** Социально-педагогические особенности адаптации студентов к условиям обучения в высшем учебном заведении.

*Охарактеризованы признаки социальной адаптации студентов. Проанализированы существенные особенности адаптации студентов-первокурсников в высших учебных заведениях III–IV уровней аккредитации. Выяснено, что условия обучения в высшем заведении образования существенно отличаются от условий обучения в общеобразовательной школе: системой преподавания и контроля знаний; содержанием и объемом учебной информации; требованиями, предъявляемыми к учащимся школ и студентов и уровню их ответственности за успешность обучения; другим уровнем отношений с преподавателями, по сравнению со школьными учителями; отличием студенческой микросреды и общения от школьного; необходимостью самостоятельной организации быта. Исследована реальная ситуация адаптационного процесса среди студентов первого курса. Осуществлен поиск оптимальных путей обеспечения социально-педагогической поддержки первокурсников.*

**Ключевые слова:** адаптация, социальная адаптация, адаптивная ситуация, адаптированность, уровни адаптированности, факторы адаптации, социально-педагогическая поддержка.

## SUMMARY

**Lyakisheva A. Grytsiuk L.** Socio-pedagogical features of students adaption to the learning environment in higher educational establishment.

*The characteristic features of social adaptation of students are revealed. Social adaptation of the students is treated as a process of assimilation of young man standards of a student life, complying with the rules of the educational process, including the system of interpersonal relations group. The analysis of the essential features of the adaptation of the first-year students in higher educational institutions of III–IV accreditation levels is given. The actual situation of the adaptation process among freshmen is investigated. Overall, the results of the research of the problems of social adaptation of teaching the first-year students of the Institute of East European National University of Lesya Ukrainka shown that the learning environment in higher educational establishments are significantly different from the learning environment in secondary school. The differences are in the system of teaching and learning control, the content and scope of training information, requirements that relate to schools and students, their level of responsibility for the success of the training, adult and business relationships with the teachers than with the school teachers, student differences and micro-communication from the school, the need for self-generated items. In higher educational institution the student meets the expectations of individual behavior, self-determination. Such a drastic change in the life situation requires break of certain stereotypes of behavior and the development of new ways to solve the problems in the learning activity, communication, life. The study showed that the students dominated the average adaptation (62%), indicating a substantial adaptive capacity of freshmen. A high level of social adaptation managed to reach only 16% of the students. At the same time one of five first-year students is inherent low adaptability. Different levels of adaptation of first year students is due to the influence of a large number of factors, which are divided into two groups: objective and subjective. In the first year should be made quite considerable work to expand the system of social and educational measures to facilitate the adaptation of subjects learning to learning in higher educational establishment. The author conducted to find optimal ways of providing social and educational support freshmen.*

**Key words:** adaptation, social adaptation, adaptive situation, adapt, adaptation level, adaptation factors, socio-pedagogical support .

### **ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК З РУХОВОЮ АКТИВНІСТЮ ШКОЛЯРІВ 7–17 РОКІВ**

*Стаття присвячена оцінці рівнів фізичної підготовленості та рухової активності школярів і їх взаємозв'язків. Метою статті є вивчення динаміки фізичної підготовленості та рухової активності, взаємозв'язку між ними в дітей 7–17 років. Досліджено вікову динаміку та статеві особливості фізичної підготовленості й рухової активності дітей 7–17 років. З'ясовано, що вікова динаміка й рухова активність фізичної підготовленості дітей впродовж періоду шкільного навчання має хвилеподібний характер. Виявлено чіткі статеві відмінності: рівень фізичної підготовленості хлопців від 7 до 17 років достовірно підвищується, рівень фізичної підготовленості дівчат практично не змінюється. За результатами статистичного аналізу не виявлено достовірного зв'язку між руховою активністю та рівнем фізичної підготовленості дітей шкільного віку.*

**Ключові слова:** фізична підготовленість, рухова активність, школярі, вікова динаміка.

**Постановка проблеми.** У сучасній теорії та методиці фізичного виховання одним з основних напрямів є контроль за рівнем фізичної підготовленості школярів та його змінами. У переважній більшості сучасних досліджень (Л. Долженко, 2005; І. Коваленко, 2011; С. Дмитренко, 2011; Є. Федоренка, 2011; Н. Грабик, 2012; Ф. Волочій та М. Васильків, 2012) рівень фізичної підготовленості оцінюється як сукупність показників розвитку фізичних якостей за допомогою «Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України» (1996). Кожна фізична якість має різні темпи розвитку впродовж онтогенезу [1, 3], тому дуже складно порівнювати показники дітей різних вікових груп.

Одним із головних чинників, які визначають фізичну підготовленість школярів, є рухова активність. У сучасному суспільстві твердження про причинно-наслідкові зв'язки між рівнями рухової активності та фізичної підготовленості вважаються очевидними та такими, що не потребують доведення. Але в роботах Дж. Р. Мороу (J. R. Morrow), П. С. Фрідсона (P. S. Freedson) (1994), О. Бар-Ор та Т. Роуланд (2009) наводяться результати досліджень про слабкі взаємозв'язки між названими показниками або їх відсутність.

Сучасні дослідження фізичної підготовленості здійснено з окремими віковими, статевими, професійними групами населення за різними методиками, що ускладнює можливість порівняння отриманих

результатів. Дані щодо впливу на фізичну підготовленість рухової активності є суперечливими, тому формування цілісних уявлень про динаміку досліджуваних процесів упродовж онтогенезу потребує їх подальшого вивчення.

Тому актуальним є дослідження вікової динаміки фізичної підготовленості й рухової активності школярів та взаємозв'язків цих показників між собою.

**Аналіз літературних джерел.** За даними Н. Грабик (2012), В. Кожемякіної (2001) спостерігається чітка тенденція до зниження фізичної підготовленості дітей молодшого та середнього шкільного віку. С. Дмитренко (2011) встановила, що розвиток фізичних якостей хлопців і дівчат середнього шкільного віку знаходиться на середньому рівні. За результатами Є. Федоренка (2011) спостерігається переважання розвитку швидкісних здібностей і спритності та недостатній розвиток силових якостей у хлопців і дівчат старшого шкільного віку.

У дослідженні О. Головченка (2008) виявлено підвищення рівня рухової активності впродовж середнього шкільного віку. Н. Свірщук (2008) відзначає вищу рухову активність хлопців, ніж дівчат 5 класу.

Ф. Волочій і М. Васильків (2012) встановили вірогідні відмінності рівня фізичної підготовленості студентів різних груп, що автори пояснюють різним рівнем їх рухової активності.

Закордонні вчені Дж. Р. Мороу та П. С. Фрідсон проаналізували опубліковані роботи, у яких досліджувалися зв'язки між руховою активністю та аеробною підготовленістю різних вікових і статевих та етнічних груп населення. У 14 з 25 робіт взаємозв'язку виявлено не було, а в 11 рівень кореляції був невисоким ( $r < 0,20$ ) [6].

Отже, незважаючи на численні дослідження, прослідкувати, як упродовж усього шкільного періоду змінюється рухова активність дітей і як вона пов'язана з фізичною підготовленістю, важко.

**Метою** нашого дослідження є вивчення динаміки фізичної підготовленості та рухової активності, взаємозв'язку між ними в дітей 7–17 років.

**Завдання:**

1. Визначити рівень фізичної підготовленості школярів, простежити його динаміку в дітей від 7 до 17 років.
2. Оцінити рухову активність школярів.
3. Дослідити взаємозв'язок рівня фізичної підготовленості з руховою активністю школярів.

**Виклад основного матеріалу.** Дослідження було проведене на базі СЗШ № 32 І–ІІІ ст. м. Вінниці. Було обстежено 307 хлопців і 368 дівчат віком від 7 до 17 років.

У ході дослідження ми послуговувались такими методами: аналіз літературних джерел, експрес-методика визначення рівня фізичної підготовленості за Т. Ю. Круцевич [2], визначення індексу рухової активності за методикою О. С. Куца [4], статистична обробка отриманих результатів загальноприйнятими методами.

Динаміка рівня фізичної підготовленості хлопців 7–17 років відображена на рис. 1.

Рівень фізичної підготовленості хлопців повільно, поступово та хвилеподібно змінюється в учнів 7–12 років: з 7 до 8 та з 10 до 12 років середнє значення показника дещо знижується, з 8 до 10 років – зростає. З 12 до 15 років відбувається достовірне покращення показника, а в 16–17 років рівень фізичної підготовленості хлопців дещо знижується.

За результатами наших досліджень, найбільша інтенсивність приросту фізичної підготовленості припадає на вік 12–15 років:  $6,9 \pm 0,5$  бала у 12-річних,  $8,8 \pm 0,5$  бала у 13-річних,  $9,1 \pm 0,5$  бала у 14-річних та  $11,2 \pm 0,4$  бала у 15-річних. У цей віковий період показники кожної наступної вікової групи вищі від попередньої, хоча між сусідніми групами різниця залишається статистично недостовірною ( $p > 0,05$ ).

Найвищий рівень фізичної підготовленості зафіксований у старших школярів. Варто зазначити, що показники фізичної підготовленості старшокласників достовірно вищі, ніж в учнів молодшого та середнього шкільного віку. У хлопців 16–17 років рівень фізичної підготовленості несподівано нижчий, ніж у 15-річних.

Загалом «середній рівень» фізичної підготовленості мають хлопці 7–13 років, 14–17 рівень «вище середнього».

Отже, фізична підготовленість хлопців від 7 до 17 років повільно, поступово, хвилеподібно покращується й найвищого рівня досягає в 15–17 років. Найбільш інтенсивні зміни відбуваються в період від 12 до 15 років.

Проаналізуємо розподіл школярів на групи за рівнем фізичної підготовленості (табл. 1).

У хлопців 7–11 років найчисельнішими є групи з середнім рівнем фізичної підготовленості – від 56,3 до 78,3%. Решта хлопців приблизно порівну поділяються на групи «вище середнього» та «нижче середнього». Хлопці з низьким та високим рівнем у цих вікових групах відсутні, за виключенням 10-річних, 4% яких мають низький рівень фізичної підготовленості.

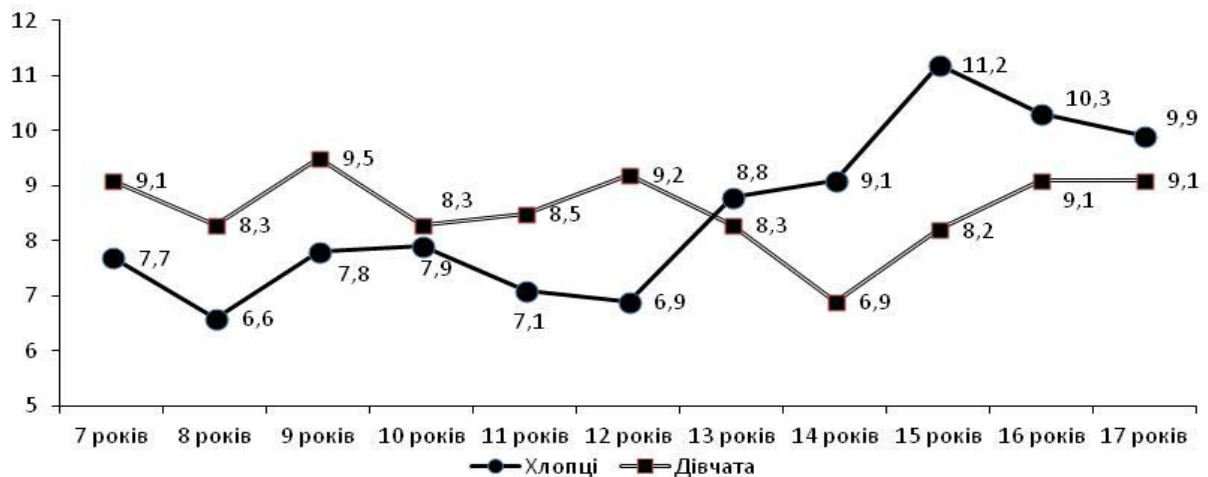


Рис. 1. Динаміка рівня фізичної підготовленості дітей 7–17 років (у балах)

У групах 12–13 років встановлено значне розшарування, у 12-річних представлені чотири групи за рівнем фізичної підготовленості (крім високого рівня), у 13-річних – усі п'ять груп. Зменшується, але залишається найчисельнішою група із середнім рівнем фізичної підготовленості – від 41,9 до 46,7%. У 12-річних сумарна частка осіб з рівнем фізичної підготовленості низьким та нижче середнього дещо перевищує частку осіб з рівнем вище середнього, а у 13-річних, навпаки, частка осіб із рівнем низьким та нижче середнього значно менша, ніж частка осіб із рівнем високим та вище середнього.

У групі 14 років найчисельнішою є частка осіб з рівнем вище середнього (50-73,7%), а частка з середнім рівнем фізичної підготовленості займає друге місце. Характерним для 14-17-річних хлопців є поступове зменшення частки осіб із рівнем «нижче середнього», а «низький» рівень фізичної підготовленості не зафіксований. Також для старшокласників характерне поступове зменшення розшарування: у 17-річних хлопців представлені лише 2 рівня фізичної підготовленості – «середній» та «вище середнього» (відповідно 44% та 56%).

Отже, впродовж шкільного періоду поділ хлопців на групи за рівнем фізичної підготовленості має значні вікові коливання. Ці зміни поступові, хвилеподібні, однак загальний характер змін має чітку спрямованість: поступове збільшення частки осіб з рівнем «вище середнього» за рахунок зменшення частки осіб з рівнем фізичної підготовленості нижче середнього. Більшість хлопців віком від 7 до 13 років мають середній рівень фізичної підготовленості, а віком від 14 до 17 років – «вище середнього», тобто рівень фізичної підготовленості хлопців від 7 до 17 років поступово підвищується.

Рівень фізичної підготовленості дівчат хвилеподібно змінюється впродовж усього шкільного періоду. Від 7 до 13 років показник коливається в межах 8,3–9,5 бала, у 14 років знижується до  $6,9 \pm 0,4$  бала ( $p < 0,05$ ), у 15–17 років підвищується до попереднього рівня. Середнє значення показника впродовж усього досліджуваного періоду балансує на рівні «середній» – «вище середнього». Слід зазначити, що у віці від 7 до 12 років рівень фізичної підготовленості дівчат вищий, ніж хлопців, причому у віці 7–9 та 11–12 років різниця статистично достовірна ( $p < 0,01$  –  $p < 0,05$ ). З 13 років хлопці випереджають дівчат, з 14 років це випередження підтверджується статистично ( $p < 0,001$  –  $p < 0,05$ ).

Отже, фізична підготовленість дівчат хвилеподібно змінюється впродовж шкільного періоду, але залишається в середньому на одному рівні. Лише у 14-річних дівчат зафіксоване суттєве зниження показника.

Аналіз розподілу на групи за рівнем фізичної підготовленості (табл. 1) підтвердив більшу однорідність, меншу розшарованість вибірки дівчат, значно менші вікові зміни, ніж у хлопців. Практично впродовж усього досліджуваного періоду, як і в хлопців, найчисельнішою є група з середнім рівнем фізичної підготовленості – 32–78%. Другою за чисельністю є група з рівнем вище середнього – 16–61%. У 12-річних з невеликим перевищенням, а у 17-річних з дуже значним перевищенням ця група виходить на 1 місце за чисельністю. Характерно, що в усіх вікових групах, крім 14-річних, частка осіб з рівнем нижче середнього значно менша, ніж з рівнем вище середнього. Група з високим рівнем незначна та представлена лише в половині вікових груп, а група з низьким рівнем практично не представлена. Лише серед 13- та 14-річних дівчат зафіксовано по 1 особі з низьким рівнем (2,8 та 3,1% відповідно).

Таблиця 1

## Розподіл школярів 7-17 років за рівнем фізичної підготовленості, %

Вік, років	Фізична підготовленість											
	Хлопці						Дівчата					
	n	H	HC	C	BC	B	n	H	HC	C	BC	B
7	n=29	0	20,7	58,6	20,7	0	n=41	0	0	78,0	31,7	2,4
8	n=23	0	17,4	78,3	4,3	0	n=46	0	6,5	67,4	26,1	0
9	n=36	0	13,9	66,7	19,4	0	n=31	0	0	58,1	35,5	6,5
10	n=25	4	8,0	68,0	20,0	0	n=28	0	10,7	67,9	21,4	0
11	n=32	0	25,0	56,3	18,8	0	n=24	0	12,5	45,8	41,7	0
12	n=31	6,5	25,8	41,9	25,8	0	n=30	0	20,0	33,3	36,7	10,0

Продовження табл. 1												
13	n=30	10,0	3,3	46,7	30,0	10,0	n=36	2,8	8,3	55,6	33,3	0
14	n=26	0	11,5	34,6	50,0	3,8	n=32	3,1	28,1	53,1	15,6	0
15	n=19	0	0	15,8	73,7	10,5	n=34	0	17,6	44,1	32,4	5,9
16	n=31	0	3,2	32,3	61,3	3,2	n=38	0	5,3	50,0	42,1	2,6
17	n=25	0	0	44,0	56,0	0	n=28	0	0	32,1	60,7	7,1

Таким чином, розподіл на групи за рівнем фізичної підготовленості підтвердив більшу однорідність вибірки дівчат.

Статеві відмінності рівня фізичної підготовленості визначаються віковими змінами в хлопців, у дівчат результати стабільні впродовж усього шкільного періоду.

Проаналізуємо зміни рухової активності хлопців та дівчат 7–17 років.

Індекс рухової активності учнів, виражений у відсотках, представлений у вигляді стовпчикових діаграм на рис. 2.

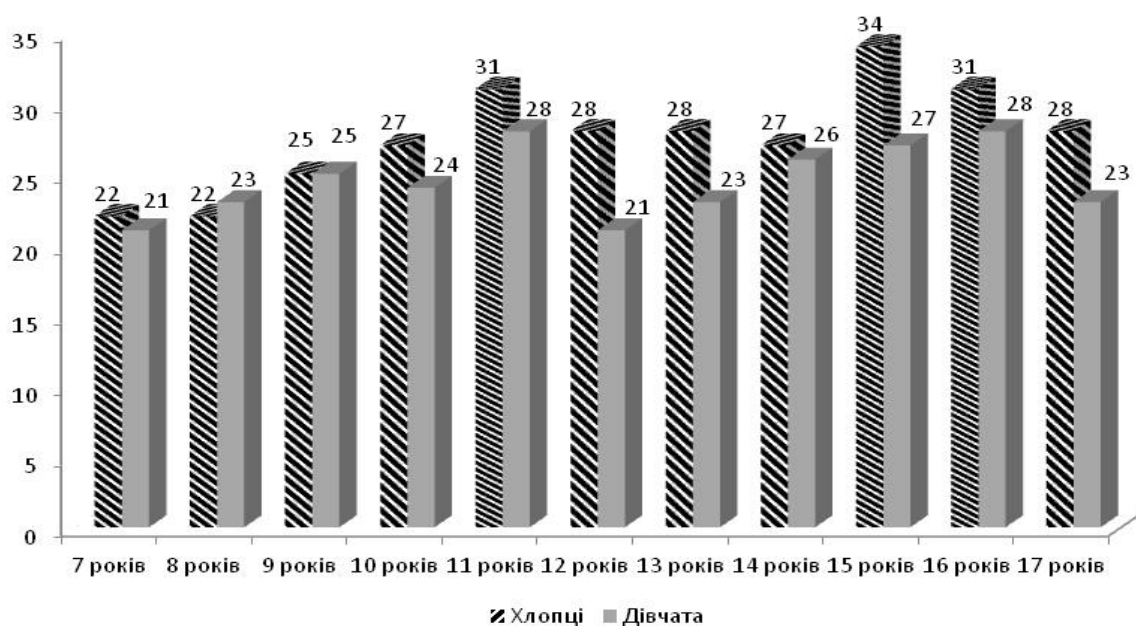


Рис. 2. Рухова активність школярів (%)

По-перше, одразу видно, що практично в усіх вікових групах рухова активність хлопців вища, ніж дівчат.

По-друге, рівень рухової активності і хлопців, і дівчат має схожу динаміку, а характер вікових змін можна охарактеризувати як хвилеподібний.

Із 7 до 11 років час, використаний на рухову активність, у хлопців поступово зростає від 22 до 31%, у 12 років дещо знижується (28%) і до 14 років залишається практично незмінним, у 15 років зростає, досягаючи максимуму – 34%, а потім до 17 років поступово дещо знижується до 28%.



Якщо в хлопців усе-таки можна відмітити загальну тенденцію до підвищення (хоч і незначного) рівня рухової активності з віком, то в дівчат вікові коливання досить незначні й у цілому майже однакові впродовж усього шкільного періоду.

Як і в хлопців, у дівчат можна відмітити деяке зростання рівня рухової активності з 7 до 11 років від 21 до 28%. У 12 років у дівчат відзначається різкий спад активності (21%), можливо пов'язаний з процесами статевого дозрівання. Надалі до 16 років спостерігається поступове, повільне зростання показника до 28% та його зниження у 17 років до 23%.

Таким чином, рухова активність дітей упродовж періоду шкільного навчання має хвилеподібний характер. Спостерігається загальна тенденція до підвищення рухової активності хлопців з віком. У дівчат вікові коливання рухової активності незначні. Можна стверджувати про майже однаковий рівень рухової активності дівчат з 7 до 17 років.

За результатами статистичного аналізу не виявлено достовірного зв'язку між руховою активністю та рівнем фізичної підготовленості школярів.

За табл. 2 розглянемо рухову активність школярів, розділених на групи за рівнем фізичної підготовленості.

Таблиця 2

**Рухова активність школярів з різним рівнем фізичної підготовленості (%)**

Вік, років	Рівень рухової активності, %	Рівень фізичної підготовленості					
		Низький та нижче середнього	Середній	Високий та вище середнього	Низький та нижче середнього	Середній	Високий та вище середнього
		Хлопці			Дівчата		
7		22	21	23	-	20	23
8		19	23	27	24	23	23
9		28	25	25	38	26	22
10		21	25	33	25	22	27
11		35	30	29	27	26	31
12		27	23	39	23	22	19
13		39	26	27	23	22	26
14		21	29	26	20	27	37
15		-	36	33	30	28	24
16		-	32	30	25	27	31
17		-	28	28	-	24	24

Лише в деяких вікових групах, наприклад у хлопців 8 та 10 років, у дівчат 7, 14 та 16 років рухова активність школярів зростає одночасно з підвищенням рівня фізичної підготовленості. У хлопців 7, 9, 12, 14–17 років, у дівчат 8, 10 років важко відзначити будь-яку закономірність, а в хлопців

11 та дівчат 9, 12, 15 років спостерігаємо парадоксальний розподіл: чим вищий рівень фізичної підготовленості, тим нижча рухова активність дітей.

Отже, впливу рухової активності на рівень фізичної підготовленості школярів у нашому дослідженні не виявлено.

**У результаті дослідження було зроблено такі висновки:**

1. Вікова динаміка фізичної підготовленості школярів має хвилеподібний характер. Більшість хлопців від 7 до 13 років мають середній рівень фізичної підготовленості, від 14 до 17 років – вище середнього. З віком відбувається поступове зменшення частки осіб з рівнем фізичної підготовленості нижче середнього, поступове збільшення частки осіб з рівнем вище середнього. Більшість дівчат у всіх вікових групах мають середній рівень фізичної підготовленості.

2. Виявлено чіткі статеві відмінності: рівень фізичної підготовленості хлопців від 7 до 17 років достовірно підвищується, рівень фізичної підготовленості дівчат практично не змінюється. До 13 років рівень фізичної підготовленості хлопців нижчий, ніж у дівчат, з 13 років – вищий.

3. Рухова активність дітей упродовж періоду шкільного навчання має хвилеподібний характер. Спостерігається загальна тенденція до підвищення рухової активності хлопців з віком. У дівчат рівень рухової активності з 7 до 17 років практично не змінюється.

4. За результатами статистичного аналізу не виявлено достовірного зв'язку між руховою активністю та рівнем фізичної підготовленості дітей шкільного віку.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у більш детальному вивченні рухової активності дітей та аналізі впливу рівня рухової активності на фізичну підготовленість.

### **ЛІТЕРАТУРА**

1. Бар-Ор О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд ; пер. с англ. И. Андреев. – К. : Олимп. л-ра, 2009. – 528 с.
2. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. – К. : Олімп. л-ра, 2011. – 224 с.
3. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімп. л-ра, 2008. – Т. 1. – 392 с.
4. Куц А. С. Модельные показатели физического развития и двигательной подготовленности населения центральной Украины / А. С. Куц. – К. : Искра, 1993. – 256 с.
5. Романенко В. А. Двигательные способности человека / В. А. Романенко. – Донецк : Новый мир, 1999. – 336 с.
6. Morrow J. R. Relationships between habitual physical activity and aerobic fitness in adolescents / J. R. Morrow, P. S. Freedson // Pediatric Exercise Science. – 1994. – № 6. – P. 315–329.

## РЕЗЮМЕ

**Мацейко И. И., Галандзовский С. М.** Физическая подготовленность и её связь с двигательной активностью школьников 7-17 лет.

*Статья посвящена оценке уровней физической подготовленности и двигательной активности школьников и их взаимосвязей. Целью статьи является изучение динамики физической подготовленности и двигательной активности, взаимосвязи между ними у детей 7–17 лет. Исследованы возрастная динамика и половые особенности физической подготовленности и двигательной активности детей 7–17 лет. Выяснено, что возрастная динамика и двигательная активность физической подготовленности детей в течение периода школьного обучения имеет волнообразный характер. Выявлены четкие половые различия: уровень физической подготовленности ребят от 7 до 17 лет достоверно повышается, уровень физической подготовленности девушек практически не меняется. По результатам статистического анализа не выявлено достоверной связи между двигательной активностью и уровнем физической подготовленности детей школьного возраста.*

**Ключевые слова:** физическая подготовленность, двигательная активность, школьники, возрастная динамика.

## SUMMARY

**Matseiko I., Galandzovskyi S.** The physical preparedness and its connection with physical activity of 7-17-year-old schoolchildren.

*The article is devoted to the evaluation of the levels of physical preparedness and physical activity of schoolchildren and their interconnections. The age dynamics of physical preparedness of schoolchildren has an undulating character. It is observed that most of the boys from 7 to 13 years old have an average level of physical preparedness, while the boys from 14 to 17 years old have an above average level. According to the results of our researches the largest intensity of the increase of physical preparedness coincides with the age of 12–15 years old. The highest level of physical preparedness is recorded within high schoolchildren. It should be mentioned that the indices of physical preparedness of high schoolchildren are significantly higher than of schoolchildren of primary and secondary school age. With age there is a gradual decrease of part of the children with a below average level of physical preparedness and the gradual increase of part of the children with an above average level.*

*The level of physical preparedness of the girls varies throughout the school period adulatory. Mean value of the index balances from medium level to above average level throughout the studied period is defined. Clear gender differences have been revealed: at the age from 7 to 12 years old the level of physical preparedness of the girls is higher than of the boys; moreover, at the age of 7–9 years old and 11–12 years old the difference is statistically significant. From 13 years the boys leave the girls behind, from 14 years this leaving behind is confirmed statistically. Motive activity of children during the period of school studies has undulating character. There is a general tendency to the increase of motive activity of the guys with age. For the girls a level of motive activity is from 7 to 17 does not change practically.*

*Physical activity of children during the period of schooling has an undulating character. There is a general tendency of increase of motor performance of the boys with age. The level of physical activity of the girls from 7 to 17 years old practically doesn't change. According to the results of the statistical analysis no significant connection between physical activity and level of physical preparedness of schoolchildren has been revealed.*

**Key words:** physical preparedness, physical activity, schoolchildren.

УДК 373.5.018

**Ж. В. Петрочко**

Інститут проблем виховання НАПН України

## **КОНЦЕПЦІЯ ШКОЛИ, ДРУЖНЬОЇ ДО ДИТИНИ: ОСНОВНІ ПОЛОЖЕННЯ ТА ТЕРМІНИ**

*У статті розкривається питання сутності основних положень Концепції школи, дружньої до дитини. Визначено зміст і складові цілісного благополуччя дитини (духовно-моральне, психічне, фізичне й соціальне благополуччя). Подано тлумачення основних термінів Концепції, а саме: забезпечення прав дитини, особистісна успішність, життєві вміння, моральна, інтелектуальна, естетична вихованість, емоційно-вольова стійкість, фізичний і життєвий тонус, орієнтованість у світі професій, участь у житті суспільства й ухваленні рішень, соціальна захищеність, безпечність життєдіяльності.*

**Ключові слова:** цілісне благополуччя, забезпечення прав дитини, особистісна успішність, життєві вміння.

**Постановка проблеми.** Інформаційна революція, глобальні перетворення соціуму за останні два десятиріччя ставлять перед освітою низку проблем, що вимагають негайного вирішення. Це обумовлено тим, що ми живемо не просто в період змін, а глибоких історично значущих оновлень, детермінованих загальною динамікою об'єктивного розвитку суспільства, кризою духовності, конструктивної взаємодії між різними поколіннями.

Постала проблема виховати людину з кращими моральними якостями й великим особистісним потенціалом, здатну самостійно визначати проблеми та розв'язувати їх нестандартно, підніматися над складними життєвими ситуаціями й успішно ставити та вирішувати стратегічні завдання власного й суспільного розвитку.

Ми маємо навчитися жити в неперервно змінних умовах. Водночас проблема загострюється через те, що змінився не лише світ, а й сама людина – темп і ритм її життєдіяльності в просторі новітніх технологій, Інтернету.

По-іншому доцільно подивитися й на дитину, бо змінилося її мислення, самоусвідомлення. За допомогою телебачення, Інтернету підростаюча особистість опинилася під пресингом недиференційованої інформації, що нерідко спричиняє розгубленість, кризу. З іншого боку, можливість отримати будь-яку інформацію, нівелювала в дитини потребу у творчому розвитку, пізнавальній активності, нестандартному пошуку.

На жаль, проблеми у сфері дитинства наростають швидше, ніж їх вирішують дорослі. Юнаки й дівчата все частіше переслідують власні цілі, ніж керуються порадами педагогів. Вістря проблеми загальноосвітньої школі є те, що педагоги все частіше «відстають» від учнів, які впевнено почувуються в комп'ютерному світі.

У зв'язку з цим перед школою постає завдання забезпечення умов для успішної самореалізації учня відповідно до його оновлених запитів і гострих, можливо й не актуальних у недавньому минулому, соціальних проблем. Заклади освіти мають стати підтримувальним, розвивальним і превентивно-корегувальним середовищем, оскільки для юних громадян зростає не тільки можливість вибору та автономних дій, а й необхідність прийняття рішень, пов'язаних із стресами, невизначеністю, невпевненістю [3, 22].

**Аналіз актуальних досліджень.** Відомий російський дослідник Д. І. Фельдштейн наголошує, що нині загострюється завдання структурування часу й простору освіти людини. Ідеться про важливість вибудовування траєкторії розвитку дитини в період невизначеності, у просторі-часі Дитинства. При цьому важливо не стільки доглядати за дитиною, опікуватися нею, скільки сприймати її як носія майбутнього.

Такий простір-час Д. І. Фельдштейн визначає «як об'єктивну дистанцію становлення людини, особливі умови й необхідний спосіб існування-розвитку дитини, коли вона, соціалізуючись та індивідуалізуючись, поступово все глибше входить у Соціум» [3, 16].

Ураховуючи вищесказане, доцільно не просто внести якісь уточнення чи поправки, а розробити нову концепцію сучасної школи; важливо правильно спроектувати функції всіх партнерських організацій у освітньому просторі й забезпечити цілеспрямованість і консолідацію їхніх дій.

Сучасній школі потрібно готувати/вирощувати особистість, яка володіє необхідними знаннями й технологіями, з твердими моральними установками, якій подобаються зміни й посильні труднощі. Така школа має мотивувати дитину на розвиток і водночас захищати її від інфантилізму, безпечності.

**Метою** статті є розкрити сутність основних положень Концепції Школи, дружньої до дитини, а також дати визначення ключових термінів зазначеної концепції.

**Виклад основного матеріалу.** Концепція Школи, дружньої до дитини, розроблена авторським колективом науковців (І. Д. Зверева, Ж. В. Петрочко, О. О. Єжова, В. І. Кириченко, Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко) під керівництвом академіка І. Д. Беха.

Термін «Школа, дружня до дитини» запропонований Дитячим фондом ООН (ЮНІСЕФ) для різних країн світу, де впроваджується відповідна інновація. За аналогією в Україні вже успішно реалізовується низка інших інновацій – моделей інституцій, у яких створено середовище, сприятливе для гармонійного розвитку дитини, молодшої людини відповідно до міжнародних стандартів (наприклад, клініка, дружня до дитини; пологовий стаціонар, дружній до дитини; місто, дружнє до дитини).

*Школа, дружня до дитини*, – це загальноосвітній навчальний заклад, у якому: діти навчаються відповідно до власних схильностей у сприятливому середовищі, що надає можливість повною мірою реалізувати особистісний потенціал; адміністрація школи й учителі несуть відповідальність за те, щоб зробити шкільне середовище сприятливим для розвитку особистості, організують навчально-виховний процес на засадах розвитку соціально-психологічних компетентностей учня (його життєвих умінь); спільними зусиллями педагогів, учнів та їхніх батьків створено необхідні й достатні умови для забезпечення цілісного благополуччя дитини.

Глибше зрозуміти сутність Концепції Школи, дружньої до дитини, можна, проаналізувавши зміст ключових термінів зазначених у Концепції. На першому плані серед таких є «цілісне благополуччя».

*Благополуччя учня* – це стан задоволення потреб особи шкільного віку, забезпеченості її прав, особистісної успішності.

Для досягнення стану благополуччя важливо сприяти задоволенню *біологічних* (повноцінне харчування, відпочинок, оптимальні фізичні навантаження тощо), *психічних* (інтелектуальний, естетичний, емоційно-ціннісний розвиток, самоусвідомлення, самопрезентація тощо) і *соціальних* (стабільні й теплі стосунки з найближчим оточенням; дружба з однолітками та іншими значущими особами; соціальне самовизначення, соціальна самореалізація, самостійність, незалежність від дорослих тощо) *потреб* учнів.

Потреби дитини безпосередньо пов'язані з її *правами*, проголошеними Конвенцією ООН про права дитини. *Права дитини* як гарантовані державою можливості задоволення її потреб мають бути належним чином забезпечені. *Забезпеченість прав учнів* у Школі, дружній до дитини, – результат дій і заходів щодо реалізації, охорони й захисту прав дітей шкільного віку, які здійснюються соціальним педагогом, психологом, учителями, залученими фахівцями соціальної сфери на засадах суб'єкт-суб'єктної взаємодії з учнями та їхніми сім'ями. При цьому, реалізація прав передбачає створення сприятливих умов для повного здійснення прав дитини; охорона – запобігання порушенню прав; захист – відновлення порушених прав відповідно до власних повноважень.

Задоволення потреб учня й забезпечення його прав гарантують *особистісну успішність* дитини шкільного віку як здатність досягати поставлених навчальних і життєвих цілей, повною мірою виконувати свої обов'язки, долати труднощі, мати заслужене визнання в шкільному колективі, бути суб'єктом вирішення актуальних проблем.

Складовими цілісного благополуччя дитини є *духовно-моральне, психічне, фізичне й соціальне благополуччя*. Зокрема, стан задоволення потреби дитини в оволодінні духовною культурою суспільства, усвідомлення й осмислення найвищих нематеріальних цінностей, особистісної успішності на шляху до самореалізації, що виражається в багатстві духовного світу дитини, її ерудиції й емоційних запитах, відповідає духовно-моральному благополуччю.

Психологічне благополуччя – стан задоволеності потреби дитини в інтелектуальному, естетичному, емоційно-ціннісному розвитку, самоусвідомленні, що свідчить про узгодженість психічних процесів і функцій, відчуття особистісної цілісності, внутрішньої рівноваги.

Фізичне благополуччя характеризується станом задоволення потреби учня в повноцінному харчуванні, відпочинку, оптимальних фізичних навантаженнях, що проявляється в гарному фізичному самопочутті, комфорті, фізичному тонусі.

Соціальне благополуччя учня ґрунтується на стані задоволення його потреб у міжособистісних зв'язках, причетності до певної соціальної групи, соціальному комфорті, що виражається в задоволеності особистості своїм соціальним статусом, орієнтацією у світі професій, участю в житті суспільства й ухваленні рішень.

Отже, показниками цілісного благополуччя учня в Школі, дружній до дитини, є:

- моральна вихованість (єдність моральної свідомості й поведінки, єдність слова й діла, наявність активної за формою та моральної за змістом життєвої позиції. Вона виявляється в системі моральних якостей, які дозволяють дитині критично оцінювати вчинки, події, ситуації та встановлювати їх моральну цінність; здатності відчувати, сприймати й творити прекрасне в повсякденній діяльності);

- інтелектуальна мобільність (спроможність дитини аналізувати, оцінювати та творчо використовувати зростаючі потоки інформації; її здатності застосовувати свої знання й досвід для розв'язання навчальних і соціальних завдань, здатності продукувати нові ідеї. Розвитку інтелектуальної мобільності сприяє залучення учнів до створення й реалізації різноманітних проектів у навчальному закладі, за місцем проживання, у місті, районі, області, країні);

- естетична вихованість (виявляється у відповідній ерудиції, широкому спектрі естетичних почуттів, діях і вчинках особистості, пов'язаних із мистецтвом; володінні учнем системою елементарних

мистецьких знань, його здатності адекватно сприймати художні твори, збагнути та виразити власне ставлення до мистецтва, прагненні й умінні здійснювати творчу діяльність у мистецькій сфері);

– емоційно-вольова стійкість (характеризується ступенем вольового володіння особистістю власними емоціями, як позитивними, так і негативними. Щоденна робота педагогічного й учнівського колективів Школи, дружньої до дитини, має бути спрямована на розвиток уміння учнів керувати власними емоціями на уроках, перервах, у повсякденному житті);

– фізичний і життєвий тонус (виявляється в активності, бадьорості, здатності дитини активно діяти під час виконання різних завдань і доручень. Фізичний і життєвий тонус дитини забезпечується раціональною побудовою режиму дня в школі й удома, харчуванням, заходами профілактики розумової та фізичної втоми, організацією рухової активності та занять оздоровчою фізичною культурою в навчальному закладі);

– орієнтованість у світі професій (зумовлює ступінь самореалізації дитини в майбутньому дорослому житті. Школа, дружна до дитини, сприяє формуванню ставлення дитини до професійного середовища, професій, усвідомленню нею своїх професійних здібностей і допомагає їй спрямувати навчальну діяльність на засвоєння необхідних знань, умінь і навичок. Орієнтованість у світі професій передбачає усвідомлення учнями соціальної значущості праці, сформованість працелюбності як базової якості особистості, потреби в трудовій активності, розуміння економічних законів і проблем суспільства та засобів їх розв'язання);

– участь у житті суспільства й ухваленні рішень (передбачає наявність можливостей і засобів для впливу дитини на всі питання, що стосуються її життєдіяльності. Участь у житті суспільства й, зокрема, навчального закладу, ухваленні рішень сприяє набуттю учнем соціального досвіду, є засобом змін, особистісного самовираження, виявом небайдужості до актуальних соціальних проблем учнів, школи, громади тощо. Право дитини на участь у житті суспільства й ухваленні рішень реалізується через ефективну діяльність учнівського самоврядування, функціонування дитячих громадських об'єднань, створених на базі навчального закладу, участь у соціально значущих проектах різного рівня – внутрішньошкільних, районних, місцевих, обласних, всеукраїнських;

– комфортність (позначається відчуттям зручності, задоволення навчальною діяльністю та її результатами. Комфортність забезпечується сукупністю умов: ергономічністю, естетичністю та гігієнічним станом



матеріально-технічної бази, позитивним і безпечним психологічним кліматом Школи, дружньої до дитини);

– соціальна захищеність (забезпечується сукупністю юридичних і соціальних гарантій забезпечення прав і свобод дитини, відповідністю змісту діяльності Школи, дружньої до дитини, основним нормативно-правовим документам, що регламентують діяльність навчальних закладів системи освіти України. У Школі, дружній до дитини, мають реалізовуватися всі права учня, та зокрема: на життя й розвиток, недискримінацію, освіту, якнайкраще врахування інтересів дитини, захист від жорстокого поводження тощо. Фундаментом соціальної захищеності учня в Школі, дружній до дитини, є його фізична й психологічна захищеність, що забезпечується низкою зовнішніх і внутрішніх чинників. Внутрішнім чинником захищеності учня є його готовність реалізувати власні права й обов'язки, долати складні життєві обставини, що детермінується рівнем самостійності й соціально-психологічної компетентності. Зовнішні чинники захищеності учня обумовлюються якістю середовища, у якому відбувається його життєдіяльність);

– безпечність життєдіяльності (характеризується відсутністю негативного ризику, пов'язаного з можливістю завдати будь-якої шкоди, навіть мінімальної, здоров'ю дитини; зумовлена раціональною організацією навчально-виховного процесу, ергономічністю шкільного середовища, дотриманням санітарно-гігієнічних норм і правил під час будівництва й експлуатації навчального закладу).

У Школі, дружній до дитини, особлива увага звертається на формування життєвих навичок (умінь) учнів. Їх потрібно тлумачити як соціально-психологічні компетентності, які дають дитині змогу успішно долати труднощі повсякденного життя й адаптуватися до змін. Прикладами ключових життєвих умінь є: уміння налаштовуватися на успіх, переживати невдачі й протидіяти стресам, контролювати себе; уміння попереджувати й конструктивно розв'язувати конфлікти; уміння критично мислити та приймати відповідальні рішення, уміння налагоджувати конструктивну комунікацію тощо.

Іншим, не менш значущим, показником діяльності Школи, дружньої до дитини, є якісна превентивна освіта (процес і результат засвоєння учнем певної системи знань, умінь і навичок, що сприяє формуванню його ціннісної особистісної позиції, повноцінній соціально значущій самореалізації та набуттю компетентності щодо попередження та протидії можливим деструктивним впливам соціуму).

Школа, дружня до дитини, розвиває в учнів здатність успішної адаптації до змін, стратегічного мислення у власних інтересах та інтересах суспільства, конструктивної взаємодії, прояву соціальної активності, творчості, мобільності; спонукає до вироблення умінь просоціальної поведінки, орієнтує не на відтворення стереотипного, а проектування власного життєвого шляху.

У такій школі діти не тільки захищені, а їм подобається навчатися; підтримується активна участь дітей відповідно до їхніх здібностей, гармонійно поєднується урочна й позаурочна діяльність учнів, береться до уваги набутий дитиною соціальний досвід, поважливо ставляться до родинних і національних традицій.

Нові завдання вдосконалення школи, насамперед, передбачають систематичний моніторинг потенціалу навчального закладу, його освітніх і виховних проєктів. Відтак, моніторинг діяльності Школи, дружньої до дитини, передбачає розроблення критеріїв та індикаторів відповідно до основних показників благополуччя особистості й концептуальних засад забезпечення функціонування такого навчального закладу.

Критеріями Школи, дружньої до дитини, є: безпечність і комфортність шкільного середовища; наявність підтримувального й розвивального середовища; сприяння творчому розвитку, інтелектуальній мобільності учнів; участь у житті школи, громади й ухваленні рішень (наявність органів шкільного самоуправління; діяльність психологічної служби школи щодо забезпечення прав дітей, їхнього психологічного здоров'я; готовність педагогів створювати для учнів цілісне сприятливе інтегроване середовище; ефективність науково-методичного супроводу функціонування школи; системність моніторингу діяльності школи.

Отже, *соціальний ефект* від упровадження Концепції Школи, дружньої до дитини передбачає:

- підвищення якості освіти, в т.ч. осучаснення навчально-виховної діяльності;
- досягнення цілісного бачення моделі оновленої та «бажаної для учнів» школи;
- гармонійний розвиток дитини відповідно до її здібностей і задатків, а також викликів часу.

У Школі, дружній до дитини, акцентовано увагу на пріоритетності послідовної гуманізації та демократизації навчально-виховного процесу; партнерській взаємодії з сім'єю, дитячими й молодіжними громадськими організаціями, місцевою громадою, бізнесовими структурами, іншими

державними й неурядовими інституціями; упровадженні програм превентивного виховання учнів, забезпечення їхнього права на участь у житті суспільства й ухваленні рішень тощо.

Векторами подальших досліджень у цьому напрямі є: визначення чітких і вимірюваних індикаторів моніторингу діяльності Школи, дружньої до дитини, а також розроблення й упровадження інтерактивних технологій відповідно до критеріїв такої школи.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Енциклопедія освіти / Акад. пед. наук України ; гол. ред. В. Г. Кремень. – К. : Юрінком Інтер, 2008. – 1040 с.
2. Енциклопедія для фахівців соціальної сфери / за заг. ред. І. Д. Звереві. – Київ, Сімферополь : Універсум, 2012. – 536 с.
3. Фельдштейн Д. И. Проблемы психолого-педагогических наук в пространственно-временной ситуации XXI в. / Д. И. Фельдштейн // Современное образование: смыслы и стратегии духовного развития человека / Под. ред. Б. П. Мартиросяна, Г. Н. Фалонина. – М. : ЛУНАНД, 2013. – 616 с.

### РЕЗЮМЕ

**Петрочко Ж. В.** Концепция Школы, дружественной к ребенку: основные положения и термины.

*В статье раскрывается вопрос сущности основных положений Концепции Школы, дружественной к ребенку. Определено содержание и составные целостного благополучия ребенка (духовно-нравственное, психическое, физическое и социальное благополучие). Дано толкование таких терминов Концепции, как: обеспечение прав ребенка, личностный успех, жизненные навыки, моральная, интеллектуальная, эстетическая воспитанность, эмоционально-волевая стойкость, физический и жизненный тонус, ориентация в мире профессий, участие в общественной жизни и процессе принятия решений, социальная защищенность, безопасность жизнедеятельности.*

**Ключевые слова:** целостное благополучие, обеспечение прав ребенка, личностная успешность, жизненные умения.

### SUMMARY

**Petrochko Zh.** The conception of school friendly to a child: the essential ideas and key terms.

*The article deals with the question of the essence of the main terms of the Conception of School Friendly to a Child. The content of holistic well-being of the child as a condition of needs satisfaction of the person of the school age, ensuring its rights, personal success is defined. The components of holistic well-being are named: spiritual, moral, mental, physical and social.*

*The interpretation of the key terms is presented: protection of the rights of a child (actions and measures for the implementation of protection and children's rights), personal success (the ability to achieve their educational and life goals, to perform their duties fully, to overcome difficulties, to have cognition in a school collective, to be as the subject of solving actual problems) and life skills (social and psychological competencies that provide a child opportunity to overcome the challenges of every day life successfully and adapt to these changes; the ability to adjust to the succeed, to experience failure and counteract stress, self-*

*control, the ability to prevent and resolve conflicts constructively, the ability to think critically and make responsible decisions, the ability to establish constructive communication, etc.).*

*The new tasks of improvement of school envisage the systematic monitoring of potential of educational establishment first of all, its educational and educator projects. Consequently, monitoring of activity of School friendly to the child envisages the development of the criteria and indicators in accordance with the basic indexes of prosperity of a personality and conceptual principles of providing of functioning of such an educational establishment.*

*It is needed to prepare a personality that owns necessary knowledge and technologies in modern school, with hard moral options with and such a school must pay attention to the child is development and at the same time to protect him from infantilism, unconcern*

*The content of other important terms the conception reveals are moral, intellectual, aesthetic education, emotional and volitional resistance, and physical vitality, orientation in the world of professions, participation in society and decision-making, social security, safety of life.*

**Key words:** *holistic well-being, the rights of the child, personal success, life skills, conception.*

УДК 616.7:796.035:376.3:372.3

**А. М. Руденко, О. М. Звіряка, О. О. Беспалова**

Сумський державний педагогічний  
університет імені А. С. Макаренка

## **ОРГАНІЗАЦІЯ РЕАБІЛІТАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ СЕРЕД ДІТЕЙ ІЗ ДЕФЕКТАМИ НИЖНІХ КІНЦІВОК В УМОВАХ СДНЗ**

*У статті подається теоретичне обґрунтування необхідності застосування різних форм гідрокінезотерапії в комплексній програмі оздоровчо-реабілітаційної спрямованості в умовах спеціалізованого дошкільного навчального закладу, з дітьми які мають дефекти нижніх кінцівок: вальгусна деформація нижніх кінцівок (34%); дисплазія кульшового суглоба (30%); плоскостопість (25%); плоско-вальгусні ступні (15%); укорочення кінцівок (5%). Використання властивостей водного середовища дає змогу уникати зайвого осьового навантаження на уражені суглоби, нормалізувати тонус м'язів і психоемоційний стан.*

**Ключові слова:** *дисплазія кульшового суглоба, плоскостопість, плоско-вальгусна деформація, гідрокінезотерапія, м'язовий тонус, дошкільний вік, спеціалізований дошкільний навчальний заклад.*

**Постановка проблеми.** За останні роки захворюваність серед дітей, яка веде до інвалідності в Україні зросла до 19,2% [3, 122]. Погіршення рівня фізичного здоров'я підростаючого покоління обумовлено соціально-економічними, екологічними та комплексом педагогічних чинників, а саме інтенсифікацією навчальної діяльності, раннім початком дошкільної системи навчання, невідповідністю програм і технологій навчання, функціональними й віковими особливостями дітей [8, 40; 11, 7].

Статистика свідчить, що приблизно 80% дітей, що йдуть до школи, мають ті чи інші вади у стані здоров'я [3, 122; 4, 310; 12, 1–2; 2, 8]. Серед

цього великого показника відхилень значну кількість займають порушення опорно-рухового апарату (ОРА), а саме 17% – дефекти нижніх кінцівок: вроджені дисплазії кульшових суглобів; вальгусні або варусні деформації нижніх кінцівок; плоскостопість; клишоногість; вивихи або підвивихи стегна; укорочення кінцівки [4, 309; 7, 289; 10, 60–61]. Деякі із цих захворювань в подальшому можуть спричинити різні дегенеративно-дистрофічні зміни ОРА, які суттєво впливають на рівень адаптації дитини до шкільної діяльності: тривалі сидіння за партою; формування порочних або анталгічних поз; носіння важкого портфелю.

**Аналіз актуальних досліджень.** Багаторічний досвід науковців О. Д. Дубогай, І. В. Рой, Ю. О. Лянного, Ю. М. Коржа щодо фізреабілітаційної роботи з дітьми, які мають порушення опорно-рухового апарату, свідчить про те, що реабілітаційно-оздоровчі засоби для означеного контингенту є одним із найдієвіших у відновленні та профілактиці [5, 27; 6, 83–84].

Протягом минулого сторіччя в Україні було створено спеціалізовані дошкільні заклади, що здійснюють планомірний навчально-оздоровчий процес, під час якого навчання й виховання поєднуються з фізреабілітаційними заходами. Вони є найкращою, раціональною формою організації реабілітаційно-оздоровчої роботи для дітей із дефектами нижніх кінцівок. Такі діти по мірі фізіологічного ураження повинні повноцінно жити в суспільстві, навчатись і виховуватись у навчальних закладах відкритого типу, активно спілкуватись зі своїми однолітками, відвідувати спортивні секції.

Однак, відсутність диференційованого підходу з урахуванням вторинних відхилень опорно-рухового апарату актуалізують пошук шляхів удосконалення організаційної структури, змісту, форм і методів реабілітаційно-оздоровчих заходів у спеціалізованому дошкільному закладі.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати засоби реабілітаційно-оздоровчої роботи серед дітей із дефектами нижніх кінцівок в умовах спеціалізованого дошкільного навчального закладу.

**Виклад основного матеріалу.** Дослідження проводилося на базі Сумського спеціалізованого дошкільного навчального закладу № 20 «Посмішка», у якому перебувають діти з порушеннями опорно-рухового апарату. Аналіз медичної документації навчального закладу показав, що найбільшу нозологічну групу складають діти з дефектами нижніх кінцівок, серед яких: вальгусна деформація нижніх кінцівок (34%); дисплазія кульшового суглоба (30%); плоскостопість (25%); плоско-вальгусні ступні (15%); укорочення кінцівок (5%).

З метою диференційованого підходу у виборі засобів фізичної реабілітації досліджуваної категорії дітей необхідно визначити розподіл м'язового тонусу на різні відділи локомоторного апарату.

Так, при вальгусній деформації відбувається розтягнення зв'язок на внутрішній стороні колінного суглоба та спазмування із зовнішньої сторони. Під час реабілітаційно-оздоровчої роботи м'язи зовнішньої поверхні гомілки й стегна слід релаксувати та розтягувати, а на внутрішній зміцнювати. При подовжній і поперечній плоскостопості слабшають м'язи-згиначі стопи й пальців, а також міжкісткові фасції та підошовний апоневроз. Реабілітація полягає в зміцненні цих м'язів. Дисплазія кульшового суглобу призводить до контрактури привідних м'язів стегна та зміни їх тонусу, порушення форми суглоба й зниження амплітуди пасивних і активних рухів у ньому.

Упровадження фізреабілітаційної програми повинно бути засновано на основних принципах: комплексності, доцільності, відповідності й систематичності. Реалізація принципу комплексності полягає в комплексному застосуванні засобів фізичної реабілітації, кожен із яких доповнюватиме один одного та сприятиме більш швидкому відновленню дефектів нижніх кінцівок. Принцип доцільності – оптимальне поєднання реабілітаційних заходів, які б не переобтяжували дитячий організм. Усі засоби повинні добиратися відповідно до вікових, індивідуальних характеристик дітей, а також особливостей основного ортопедичного діагнозу й наявності супутніх порушень кожної дитини. Потрібно враховувати систематичність проведення реабілітаційно-оздоровчої роботи в режимі кожного дня.

Вивченням порушень опорно-рухового апарату в даному дошкільному навчальному закладі займалися провідні дослідники м. Суми. Так, корекцією постави займався практик-учений Ю. М. Корж [6, 83–84], корекцією рухової сфери дітей із ДЦП займалися Ю. О. Лянной та Л. В. Мороз. При цьому не було приділено значної уваги корекції дефектів нижніх кінцівок.

На сьогодні основними засобами фізичної реабілітації, які застосовуються при дефектах нижніх кінцівок, є ЛФК, лікувальний масаж, фізіотерапія, лікування положенням. При цьому, поза увагою залишається незамінна при таких порушеннях форма ЛФК – гідрокінезотерапія, а саме: лікувальна гімнастика у воді, плавання, ігри у воді та аквааеробіка. Але методика гідрокінезотерапії не повинна стати виключенням для ЛФК, масажу, фізіотерапії, Су-Джок терапії та інших з режиму навчання й відпочинку СДНЗ.

Гідрокінезотерапія є однією з форм ЛФК, під час якої під контролем фахівця виконуються різноманітні фізичні вправи у воді з метою усунення дефектів нижніх кінцівок, а також профілактики, реабілітації та лікування різних хвороб [1, 129–130; 9, 96–97].

Основною метою гідрокінезотерапії є підвищення сили та силової витривалості м'язів нижніх кінцівок, нормалізація м'язового тону, зміцнення суглобово-зв'язкового апарату, гармонійний розвитку майже всіх м'язових груп нижніх кінцівок, зміцнення опорно-рухового апарату, покращання обміну речовин, сну, апетиту, а також загальне зміцнення й загартовування організму дитини. Під час занять із гідрокінезотерапії потрібно дотримуватися таких принципів, що є обов'язковими при роботі з дитиною: послідовність застосування різних вправ; поступовість зростання навантаження у збільшенні та подовженні занять і кількості вправ; поєднання масажу, лікувальної фізичної культури перед вправами у воді; проводити постійний контроль стану здоров'я дитини та ефективності реабілітаційного впливу.

Горизонтальне положення й гідроневагомність під час занять у воді сприяють значному зниженню статичного навантаження на основні групи м'язів, полегшують виконання динамічних вправ і підвищують якість відпрацювання основних рухів, що є необхідним для усунення дефектів нижніх кінцівок.

Із засобів гідрокінезотерапії, слід особливу увагу приділити аквааеробіці, цей вид діяльності оснований на помірних за інтенсивністю рухах у воді під музику. Ефективність її полягає в різносторонній дії на опорно-руховий апарат, серцево-судинну, дихальну й нервову системи дитини. Під час занять аквааеробікою м'язи нижніх кінцівок напружуються та розслаблюються ритмічно. Основу комплексів аквааеробіки складають прості, але разом із тим різноманітні рухи (загальнорозвиваючі, імітаційні, танцювальні та ін.), які дозволяють виразити емоційний стан, сюжети й образи. Для активізації рухів у воді та забезпечення емоційного під'йому на заняттях з аквааеробіки використовують додаткове обладнання (султанчики, квіти та ін.), елементи костюмів (шапочки «рибок», «жабок», нарукавники). Ці заняття сприятимуть усуненню підвищеної дратівливості й збудливості, гармонійно розвиватимуть м'язи ніг, попереджатимуть сколіоз, формуватимуть правильний м'язовий корсет. Ми можемо прогнозувати, що продовжуючи займатися такими заняттями упродовж більш тривалого терміну, можна досягти значних результатів, що збільшить функціональні можливості дитини та полегшить її повсякденну діяльність.

На завершальному етапі реабілітаційно-оздоровчої роботи необхідно приділити увагу залученню батьків дошкільника брати активну участь у формуванні здорового способу життя своєї дитини. Адже вони є прикладом для наслідування й майбутнім джерелом формування здоров'я малюка. Важливим є те, що фізична реабілітація повинна проводитися не тільки в умовах СДНЗ, але й удома, щоб сприяти швидкому відновленню дефектів нижніх кінцівок і попередженню тяжких ускладнень. Також потрібно, щоб дитина свідомо й активно брала участь у реабілітаційно-оздоровчій роботі.

Позитивне спілкування створює гарні умови для подальшої оптимальної реабілітаційної роботи фахівця [10, 60]. При цьому, необхідною умовою збереження фізичного та психічного здоров'я дітей дошкільного віку є правильний розподіл часу на різні за характером види діяльності дитини.

**Висновки.** Проблема реабілітації дітей дошкільного віку з дефектами нижніх кінцівок залишається актуальною через щорічне збільшення їх кількості в загальній структурі уражень опорно-рухового апарату: вальгусна деформація нижніх кінцівок (34%); дисплазія кульшового суглоба (30%); плоскостопість (25%); плосковальгусні ступні (15%); укорочення кінцівок (5%). На сьогодні основними засобами фізичної реабілітації, які застосовуються при дефектах нижніх кінцівок, є ЛФК, лікувальний масаж, фізіотерапія, лікування положенням. При цьому, поза увагою залишається незамінна при таких порушеннях форма ЛФК – гідрокінезотерапія. Використання властивостей водного середовища дає змогу уникати зайвого осьового навантаження на уражені суглоби, нормалізувати тонус м'язів і психоемоційний стан.

Однією з найважливіших умов виховання здорової дитини в умовах СДНЗ є правильна організація реабілітаційно-оздоровчої роботи, а саме сприяти усуненню дефектів нижньої кінцівки, створити найсприятливіші умови для правильного фізичного розвитку дитячого організму, зберегти та зміцнити фізичне, психічне, соціальне й духовне здоров'я дошкільника, розвивати кожну дитину за її індивідуальною програмою фізичної реабілітації.

**Перспективи подальших наукових розвідок** полягають у практичній апробації оздоровчо-реабілітаційної програми для дітей із дефектами нижніх кінцівок в умовах СДНЗ.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Бородин М. Ю. Гидрокинезотерапия и лечебный массаж при повреждениях нижних конечностей / М. Ю. Бородин // Материалы научно-методической конференции студентов 4 курса университета. – К., 1998. – С. 128–132.



2. Вільчковський Е. С. Критерії оцінювання стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку : навч. посібник / Е. С. Вільчковський. – К. : УЗМН, 1998. – 64 с.

3. Долинний Ю. Упровадження програми підготовки дітей дошкільного віку з порушенням опорно-рухового апарату до навчання в загальноосвітній школі / Ю. Долинний // Молода спортивна наука України. – 2007. – Т. 2. – С. 122 – 126.

4. Дремлюга В. Л. Удосконалення корекційно-виховної та оздоровчої роботи з дітьми старшого дошкільного віку в спеціальних умовах / В. Л. Дремлюга, Л. Б. Міщенко, Ю. М. Корж // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України : матеріали VII Всеукр. наук.-практ. конф. – Суми : Сум ДПУ ім. А.С. Макаренка, 2007. – С. 309–312.

5. Корж Ю. М. Організація корекційно-виховної роботи з дітьми 4-6 років з порушенням опорно-рухового апарату / Ю. М. Корж // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія № 19 : Корекційна педагогіка та психологія : зб. наук. праць. – К. : Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2007. – Вип. 7. – С. 27-29.

6. Корж Ю. М. Комплексна програма оптимізації корекційно-виховної та оздоровчої роботи з дітьми старшого дошкільного віку / Ю. М. Корж, Ю. О. Лянной // Актуальне проблемы валеологии и реабилитации : материалы Всеукр. науч.-практ. конф. – Симферополь : ЧП «Феникс», 2010. – С. 83–84.

7. Мордвінова А. В. Корекція деформацій нижніх кінцівок у дітей старшого дошкільного віку засобами фізичної реабілітації / А. В. Мордвінова, Ю. М. Корж // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України : матеріали IX Всеукр. наук.-практ. конф. – Суми : Сум ДПУ ім. А. С. Макаренка, 2009. – Т. 1. – С. 288–293.

8. Москаленко Н. Сучасні підходи до організації фізкультурно-оздоровчої роботи у дошкільних закладах / Н. Москаленко, А. Полякова, Я. Ковров // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2013. – № 1. – С. 40–42.

9. Мухин В. Н. Гидрокинезотерапия в системе оздоровительной физической культуры / В. Н. Мухин, А. Н. Звиряка // Формирование здорового образа жизни, организация физкультурно-оздоровительной работы с населением : материалы Международной науч.-практ. конф., 29–30 марта 2007 г. – Витебск, 2007. – С. 96–97.

10. Нарскин Г. И. Профилактика и коррекция отклонений в опорно-двигательном аппарате детей дошкольного и школьного возраста / Г. И. Нарскин // Физическая культура, воспитание, образование, тренировка. – 2002. – № 4. – С. 60–61.

11. Рунова Н. А. Двигательная активность ребенка в детском саду : пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей / М. Н. Рунова. – М. : Мозайка-Синту, 2000. – 256 с.

12. Тупчій Н. О. Режими рухової активності дітей 5-6 років із різним рівнем фізичного стану : автореф. дис. ...канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – К., 2001. – 18 с.

## РЕЗЮМЕ

**Руденко А. Н., Звиряка А. Н., Беспалова О. А.** Организация реабилитационно-оздоровительной работы среди детей с дефектами нижних конечностей в условиях СДУЗ.

*В статье теоретически обоснована необходимость применения различных форм гидрокинезотерапии в комплексной программе оздоровительно-реабилитационного направления в условиях специализированного дошкольного заведения с детьми, у которых наблюдаются дефекты нижних конечностей:*

*вальгусная деформация нижних конечностей (34%); дисплазия тазобедренного сустава (30%); плоскостопость (25%); плоско-вальгусные стопы (15%); укорочение конечности (5%). Использование свойств водной среды дает возможность избегать чрезмерных осевых нагрузок на пораженные суставы, нормализовать тонус мышц и психоемоциональное состояние.*

**Ключевые слова:** *дисплазия тазобедренного сустава, плоскостопость, плоско-вальгусная деформация, гидрокинезотерапия, мышечный тонус, дошкольный возраст, специализированное дошкольное учебное заведение.*

## SUMMARY

**Rudenko A., Zviriyaka O., Bernalova O.** Organization of rehabilitation-health-improving work among the children with lower extremities defects in the conditions of specialized preschool educational establishment.

*Theoretical grounding of the necessity of different forms of hydrokinezotherapy implementation in the comprehensive program of health-improving and rehabilitation direction in the conditions of the specialized preschool educational establishment with the children who have lower extremities defects: valgus deformation of lower extremities (34%); dysplasia of hip joint (30%); flat-footedness (25%); flat-valgus feet (15%); lower extremities shortening (5%) is given in the article. The main purpose of hydrokinezotherapy is force increase and force endurance of lower extremities muscles, muscular tone normalization, joint-ligamentous apparatus strengthening, harmonious development of almost all lower extremities muscular groups, strengthening of locomotive, metabolism, sleep and appetite improvement, as well as general strengthening and conditioning the organism of a child to the cold. During the process of hydrokinezotherapy performance, one should stick to the following principles: to keep succession of different exercises application, gradualness of increase and elongation of performance and exercises quantity, combination of the massage and therapeutic physical training before doing the exercises in water, to perform supervision over child's health condition and the efficiency of hydrokinezotherapy rehabilitation influence. Horizontal position and hydroweightlessness during performing the exercises in water contribute to significant drop in static load on the basic muscles groups, facilitate performing of dynamic exercises and increase the quality of working out the basic movements that is necessary for lower extremities defects elimination. Among the means of hydrokinezotherapy special attention should be paid to aquaerobics, this type of activity is based on performing to music temperate in intensity movements in water. Its efficiency lies in performing many-sided effect on the locomotive, cardiovascular, respiratory and nervous system of a child. During performing aerobics exercises the muscles of lower extremities get strained and relax rhythmically. The bases of the aquaerobics complexes include simple and at the same time various movements that allow to express emotional state, plots and images. For intensification of movements in water and maintenance of emotional elation while performing the exercises in aerobics, supplementary equipment, elements of costumes are used. These activities will make for elimination of hyper-irritation and excitement, will develop harmoniously feet muscles, will prevent scoliosis, will form accurate muscular corset.*

**Key words:** *hip joint dysplasia, flat-footedness, flat-valgus deformation, hydrokinezotherapy, muscular tone, preschool age, specialized preschool educational establishment.*

## **ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ УЧНІВ ПІД ВПЛИВОМ ЗОВНІШНІХ ФАКТОРІВ**

*У статті досліджено особливості формування психоемоційного стану дітей молодшого шкільного віку під впливом зовнішніх чинників. Проведені дослідження вказують на те, що зовнішні фактори, а саме: нестача рухового компоненту, батьківської турботи, спільної праці в сім'ї, творчих занять, надлишок комп'ютерних ігор і телевізійних переглядів, негативно відбиваються на психоемоційному стані, що в подальшому може негативно відобразитися на функціональних системах організму.*

**Ключові слова:** учні молодшого шкільного віку, здоров'я, психоемоційний стан, хронометраж, здоров'яформувальні фактори, добовий режим.

**Постановка проблеми.** Важливим завданням сучасної школи є формування гармонійно розвиненої, фізично та психічно здорової особистості. Проте на успішність розв'язання цього завдання негативно впливає низка чинників: проблеми нестабільного соціально-економічного становлення держави, складність соціальної ситуації розвитку дитини, внутрішньосімейна атмосфера й особливості взаємин батьків, відсутність спеціалізованих програм навчання для батьків, щоб вчасно реагувати на зміну емоційного та психічного стану дитини, відсутність уваги батьків щодо дозвілля дитини, рівень професійності та психологічної освіченості вчителів, складність адаптації дитини в суспільстві, різноманітні соціальні впливи, емоційна нестабільність і вразливість дітей, вікові, індивідуально-типологічні властивості тощо. Окремі з цих чинників зумовлюють появу в дітей шкільного віку психоемоційного стресу, який, за відсутності належної психологічної корекції, адекватних змін умов навчання й виховання, може формуватись у стійкі властивості особистості та деформувати її подальший розвиток, стати причиною погіршення успішності навчальної діяльності, поведінки, зумовити порушення взаємин з учнями, стати причиною серйозних порушень здоров'я.

**Аналіз актуальних досліджень.** Сьогодні в системі освіти сталося чимало змін, що стосуються навчання дітей молодшого шкільного віку. Дані нововведення не завжди несуть позитивний характер. Завантаженість дитини шкільними справами, неправильне чергування навчальної, трудової діяльності й активного відпочинку, нерегулярне та неповноцінне харчування, відсутність повноцінного сну й заміна занять фізкультурою та спортом сидінням перед комп'ютером призводять до психосоматичних порушень. У частини дітей

спостерігається порушення адаптації, що проявляються у вигляді різноманітних нервово-психічних розладів – неврозів, астенічних, депресивних і церебрастенічних синдромів тощо [1; 4; 5]. Серед інших, зафіксовані порушення опорно-рухового апарату, хвороби респіраторної, серцево-судинної, травної систем, вегето-судинні дистонії [6].

Аналізуючи державні та європейські здоров'язбережувальні програми, а саме: «Здоров'я нації», «Репродуктивне здоров'я нації», «Здорова дитина», програми Національної та Європейської мереж шкіл сприяння здоров'я, слід відзначити єдність їх напрямку у співпраці апарату школи з вищими навчальними закладами, науково-дослідними інститутами, батьківськими комітетами, психологічними центрами, центрами інформаційного забезпечення, санітарно-медичними службами, фізкультурно-спортивними організаціями. Лише спільними зусиллями можна досягти позитивних зрушень у потенціалі здоров'я школяра. Здоров'я дитини – це результат взаємодії зовнішніх умов і її адаптаційного потенціалу. Якщо зовнішні умови добре організовані, то вони чинять здоров'яформуючий вплив, а якщо ні – здоров'яруйнуючий. Ось чому дуже важливо створювати комфортні умови навколо дитини, починаючи з домашнього й шкільного оточення та продовжуючи інформаційними, фізкультурними, лікувальними впливами.

Комфортні умови дозволяють максимально зберегти здоров'я, сприяють адекватній поведінці й успішній діяльності, підтримують позитивний емоційний настрій, формують стійке переживання радості, задоволення й повноцінний особистісний розвиток. Тому актуальним завданням на сьогодні, є формування сприятливого психоемоційного стану дітей молодшого шкільного віку, розробка ефективних заходів, які б сприяли позитивному емоційному стану, що є запорукою успішної адаптації дитини та міцного здоров'я.

Мета роботи: дослідити особливості формування психоемоційного стану дітей молодшого шкільного віку під впливом зовнішніх чинників.

**Виклад основного матеріалу.** Аналізуючи негативні тенденції, які ускладнюють формування особистості дитини, слід виокремити такі:

I. Пов'язані із сімейним оточенням:

- зростання зайнятості батьків, особливо матерів, що зменшує спілкування з дитиною, недостатність тепла й доброти у взаємостосунках;
- збіднення та формалізація контактів з дитиною батьків у поєднанні з підвищеною вимогливістю до її виконавської дисципліни;
- зростання кількості розлучень і сімейних конфліктів.

## II. Пов'язані зі шкільним чинником:

- поява нового шкільного режиму дня;
- адаптація дитини до класного колективу;
- труднощі, що викликані відносинами між дитиною й учителем;
- зміна домашньої ситуації дитини;
- неадекватні взаємостосунки з однолітками;
- недостатня шкільна мотивація або надмірна старанність, що призводить до відмови від прогулянок і зустрічей із друзями [3].

Проводячи дослідження серед 140 молодших школярів м. Суми і 186 районів області, використовуючи хронометраж режимних моментів, дитячий опитувальник неврозів В. В. Сєднєєва і кольоровий опис А. Н. Лутошкіна, в основу якого покладений тест Люшера, було вивчено особливості формування психоемоційного стану учнів.

Під час аналізу даних хронометражу, основна увага приділялася найбільш суттєвим елементам режиму, які на думку багатьох учених, найбільше чинять вплив на здоров'я школярів: навчальне навантаження в школі та вдома, тривалість відпочинку на свіжому повітрі, нічний і денний сон, завантаження дітей у вільний час, а також ранкова гімнастика та загартовуючі процедури.

Обрані для дослідження навчальні заклади, відрізняються проходженням навчально-виховного процесу, часом перебування дітей у колективі, рівнем застосування на уроках комп'ютерної техніки та іншими особливостями. Так, навчальне навантаження при п'ятиденному навчальному тижні в 1–4 класах у школах районів області дорівнює нормі, а от у школах м. Суми норма перевищується в середньому на 2–3 години. Інтенсифікація навчання відбувається за рахунок варіативних дисциплін і факультативних занять. Так, збільшується кількість навчальних годин для поглибленого вивчення іноземних мов, у розкладі з'являються такі предмети, як шахи, риторика, логіка. На нашу думку, було б доречніше вводити в розклад уроки з підвищеним динамічним і емоційним компонентом, як хореографія, танці, спортивна година, щоб кожного дня, а не 3 рази на тиждень, учні могли б підвищувати рухову активність.

Оцінювали характер розташування предметів протягом дня, використовуючи рангову шкалу складності предметів за І. Г. Сіваковим. За цією шкалою предмети поділені на 3 групи – складні, середньої складності та легкі. Згідно ДСанПіН і рекомендацій [2], важкі предмети слід ставити на другі й треті уроки, а в останні години занять проводити уроки з легких предметів, тому що на першому уроці відбувається впрацювання учнів і

працездатність їх відносно невелика, на другому й третьому уроках вона підвищується, а на четвертому – виникають перші ознаки втоми. Найбільшу кількість уроків слід планувати на дні з відносно високим рівнем працездатності – вівторок, середа, зменшуючи їх у понеділок і четвер. Слід зазначити, що в школах району розклад формувався згідно з нормою, а в міських школах, особливо в багаточисельних, з порушеннями.

Аналіз анкетних даних, щодо тривалості сну довів, що більшість дітей перших–четвертих класів загальноосвітніх шкіл, як м. Суми так і районів області не спить у робочі дні (з понеділка по п'ятницю) рекомендований гігієністами час. Діти в середньому не досипають 1,5–2 години на добу. Це, на нашу думку, пов'язано з поганою організацією режимних моментів. Аналогічні порушення в тривалості нічного сну констатуються й іншими дослідниками. Недосипання може призвести до негативних наслідків, таких як поява функціональних розладів і невротичних реакцій.

Як показали наші дослідження, 97% дітей молодшого шкільного віку недостатньо часу перебуває на свіжому повітрі, рекомендований ДСПіНом час – 3,5 години. Здивувало те, що дана тенденція спостерігається й у місті, й у районах області. На жаль, діти не користуються перевагами більш чистого повітря позаміської місцевості порівняно з більш брудним міським.

Недостатню тривалість прогулянок може пояснити аналіз даних організації вільного часу. Так, діти віддають перевагу перегляду телевізійних передач і грі на комп'ютері, все менше учнів читають художню літературу та займаються творчою діяльністю (рис. 1). Останніми роками психіатри б'ють на сполох, усе більше вони стикаються з проблемами, пов'язаними із комп'ютерною, ігровою залежністю й Інтернет. Уже про телеманію, ігроманію й меломанію можна говорити, якщо учень молодшого шкільного віку проводить перед комп'ютером більше 1 години на день. За нашими дослідженнями таких «ігроманів» серед міських учнів 40%, а серед районних – на 7 % більше, а «телеманів», відповідно, 28 % і 32 %.

Заняття у спортивних секціях і гуртках входять до режиму дня далеко не кожної дитини. У ході дослідження виявилось, що в спортивних секціях і гуртках близько 40% дітей не займається (рис. 1). Причому слід зазначити, що в м. Суми таких учнів навіть на 5% менше за районні. Обов'язковою складовою щоденного рухового режиму повинна бути ранкова гігієнічна гімнастика, але, на жаль, четверта частина всіх учнів її не виконують.

Ще одним важливим режимним моментом, який впливає на розподіл вільного часу, є допомога сім'ї. Як показали результати хронометражу, 56%

дітей 1–4 класів взагалі не беруть участь у домашніх справах (рис.1). Незрозумілим є те, що діти з району навіть на 18% випадків менше, ніж міські діти допомагають батькам по господарству. Часто батьки з різних причин не приділяють цьому належної уваги й дивуються, дізнаючись, що діти, які не заправляють за собою ліжко, не мають чітких обов'язків, зайняті у вузькому колі пасивних задовольств – група ризику на захворювання зі СНІДу, наркоманії й алкоголізму. Такі діти виростають без навиків організованості, самоконтролю, неготові до самостійного вибору – це призводить до пошуку ще більших задовольств, спокус, фальшивих цінностей [8].

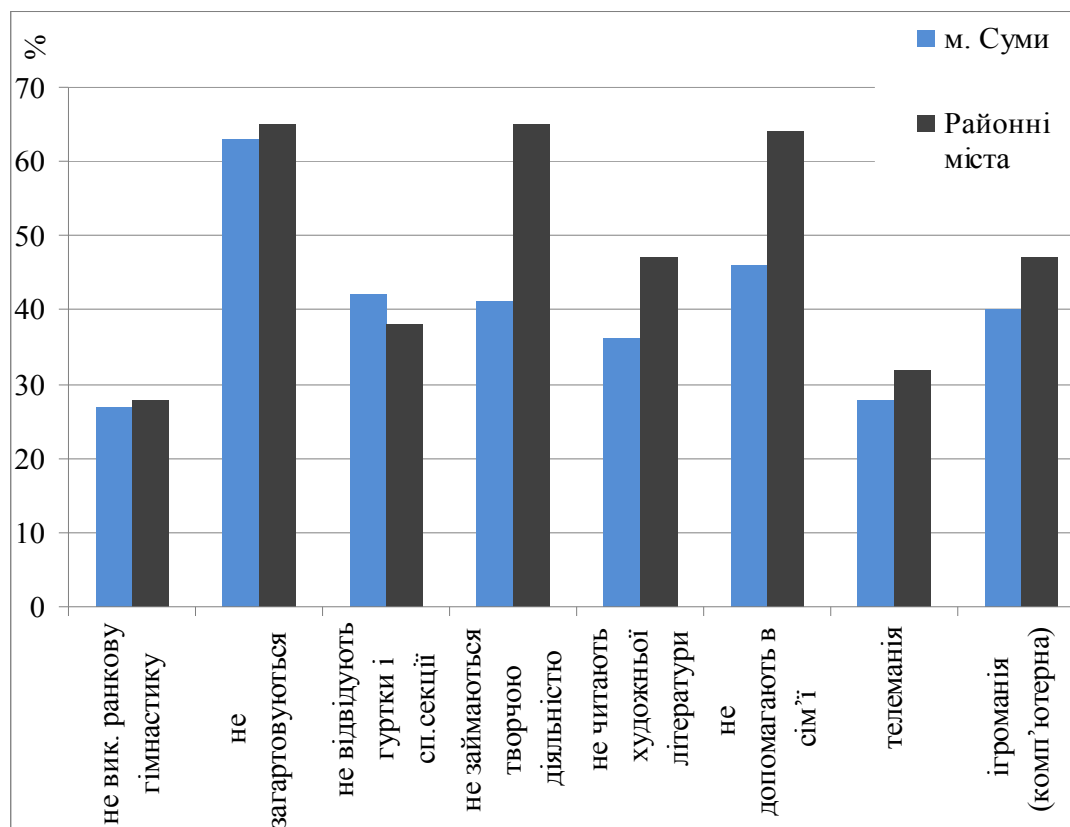


Рис. 1. Порушення режимних моментів серед учнів молодшого шкільного віку міста Суми і районних міст (у %)

У режимі дня недостатньо уваги приділяється загартуванню. Як показують дослідження, серед 1–4 класів лише 36% дітей регулярно проводять загартовуючі заходи (рис. 1). За цей момент у добовому режимі молодших школярів велику відповідальність несуть батьки. Слід розуміти, що загартування це не занурення з головою в крижану воду, для дітей даного віку буде достатнім вмивання холодною водою, миття рук і ніг та полоскання горла прохолодною водою, проведення ранкової гімнастики з відчиненою кватиркою.

Оцінюючи психоемоційний стан методикою дитячого опитувальника неврозів В. В. Седнеєва [7], виявлено, що лише половина дітей дали

достовірні відповіді, які надалі й було проаналізовано. Серед них, низькі рівні депресії, астенії, порушення поведінки, вегетативних розладів, порушення сну, тривоги мають більшість учнів. Дана картина спостерігалася в усіх досліджуваних школах.

Проводячи порівняльний аналіз між школами міста та районів області, слід зазначити, що низький рівень депресії в досліджуваних школах сягав від 75 до 80%, середній в межах 20–25%, а от високий рівень депресії був помічений лише серед десятої частини учнів району. При дослідженні рівня астенії виявлена подібна тенденція, як і в попередній шкалі, але серед учнів району з високим рівнем було 5%.

У процесі дослідження рівня порушення поведінки в школах міста ситуація дещо змінилася по відношенню до шкіл району. Так, за даною шкалою в школах міста було зафіксовано десяту частину досліджуваних учнів з високим рівнем, а в школах району, взагалі, таких не виявлено.

Рівень вегетативних розладів виявився майже однаковим у всіх досліджуваних учнів шкіл. Високий рівень був у межах 10%. Під час дослідження рівня порушення сну виявлено, що в деяких школах міста значна кількість осіб мають середній і високий рівні порушень – 40% і 10% відповідно. У процесі дослідження рівня тривоги школярів виявлено, що в усіх школах був відсутній високий рівень тривоги.

За даними кольороопису виявлено, що серед усіх обстежених школярів майже 1/2 обрали гарячі кольори палітри (+2, +3), 1/3 – спокійні, а решта – «тривожні». Слід зазначити, що більшість учнів шкіл міста серед палітри барв обирали червоні й жовтогарячі кольори, що за даними авторів вказує на перезбудження. Ураховуючи попередні дані, стосовно шкали порушення сну, депресії та астенії, треба більше уваги приділяти рекомендаціям стосовно покращення психоемоційного стану учнів цих шкіл.

**Висновки та перспективи подальших наукових розвідок.** Таким чином, результати хронометражу й оцінки психоемоційного стану вказують на те, що батьки, вчителі та інші оточуючі, повинні спрямовувати свою увагу більше на формування сприятливого психоемоційного стану дітей молодшого шкільного віку, розробляти ефективні заходи, які б сприяли позитивному емоційному стану, що є запорукою успішної адаптації дитини й міцного здоров'я. Можна скільки завгодно впроваджувати новітні технології, але їх ефективність визначатиметься залежно від здоров'я учнів, яке, у свою чергу, формується в більшій мірі від правильно організованих зовнішніх умов (режиму праці, відпочинку, фізичних навантажень, харчування).



Проведені дослідження вказують на те, що багато часу діти проводять пасивно, третина з них не виконують ранкову гімнастику, більшість не загартовується, не відвідує гуртків і секцій та не приділяє достатньо часу спільній праці в сім'ї, читанню художньої літератури й творчості. Здивувало те, що в районних школах ситуація дещо гірша: невже не можна користуватися перевагами більш чистого повітря даної місцевості порівняно з більш брудним міським і разом з дітьми виконувати посильну роботу по господарству? Усе це можливо. Модернізація режиму дня як моделі способу життя – це умова здоров'я та успіхів у майбутньому.

Результати психоемоційних досліджень засвідчують, що вже в молодшому шкільному віці недоліки зовнішніх впливів починають відбиватися на психічному стані, що в подальшому може негативно позначитися на функціональних системах організму.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Баркан А. И. Типы адаптации первоклассников / А. И. Баркан // Педиатрия. – 1983. – № 5. – С. 40–44.
2. Гуменна О. А. Оздоровлення дітей молодшого шкільного віку в умовах загальноосвітніх навчально-виховних закладів : методичні рекомендації / Ольга Гуменна, Ольга Єжова. – Суми : СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2003. – 56 с.
3. Кочубей Б. І. Емоційна стійкість школяра / Б. І. Кочубей, Є. В. Новікова. – М. : Ексімо, 2005. – 435 с.
4. Михайлова Н. В. Школьная дезадаптация. Депрессии / Н. В. Михайлова // Школа здоровья. – 2001. – № 3. – С. 52–56.
5. Михайлова Н. В. Школьная дезадаптация. Неврозы / Н. В. Михайлова // Школа здоровья. – 2002. – № 1. – С. 56–63.
6. Мороз Л. В. Розповсюдженість дефектів постави серед дітей шкільного віку м. Сум. / Людмила Мороз, Ірина Калиниченко, Ольга Єжова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, 2003. – № 8. – С. 50–56.
7. Седнеев В. В. Диагностика невротических расстройств у детей младшего и среднего школьного возраста / В. В. Седнеев // Практична психологія та соціальна робота. – 1998. – № 2. – С. 17–20.
8. Чайцев В. Г. Воспитательные аспекты формирования риска зависимостей и пристрастий / В. Г. Чайцев // Профессиональное гигиеническое обучение. Формирование здорового образа жизни детей, подростков и молодежи : мат. Всеросс. научн.-практ. конф. с межд.участием. – М. : Изд-во Научного Центра Здоровья Детей РАМН, 2006. – С. 83–84.

### РЕЗЮМЕ

**Сытник О. А.** Особенности формирования психоэмоционального состояния школьников под влиянием внешних факторов.

*В статье исследованы особенности формирования психоэмоционального состояния детей младшего школьного возраста под влиянием внешних факторов. Проведённые исследования указывают на то, что внешние факторы, а именно: низкий двигательный режим, недостаточная родительская забота, отсутствие совместных семейных забот, творческого труда, чрезмерный объём компьютерных игр и телевизионных просмотров, негативно влияют на психоэмоциональное*

*состояние, а в будущем может отрицательно отразиться на работе функциональных систем организма.*

**Ключевые слова:** *младший школьный возраст, здоровье, психоэмоциональное состояние, хронометраж, здоровьесформирующие факторы, суточный режим.*

### SUMMARY

**Sytnik O.** The particularities of pupils' psychic and emotional state formation under the influence of external factors.

*The particularities of psychic and emotional state formation of junior pupils under the influence of external factors have been investigated in the article. Schoolchildren of the city and the region took part in the study.*

*The methods of the study are the questionnaire that researches daily regimen, pupils' checklist on emotional states developed by Sedneev and Lutoshkin's colour test.*

*Children's health is the result of the environment influence on the adaptation potential. Badly organized environment impairs the health of schoolchildren. The experimentations point out the great amount of harmful external factors in the environment.*

*The school timetable analysis detected certain breaches, particularly in city schools with a great number of pupils. Amongst alternative subjects school administration chooses those with low physical activity.*

*The results of the questionnaires have shown the insufficient physical regimen. Pupils do no morning exercises and fail to visit various sport clubs and creative workshops; they seldom execute tempering and spend little time outdoors.*

*The studies have depicted that pupils of the region do not spend enough time outdoors and do not often help their parents about the house as the conditions promote.*

*Insufficient parental care and a lack of family teamwork affect the child's psychic state. Schoolchildren often spend time playing computer games and searching the Internet, they frequently watch television and sleep less than normal. The psychiatrists indicate that playing the computer and watching television more than 1 hour a day cause the addiction.*

*The findings of investigation of psychic and emotional state point out that negative moments of the day affect the schoolchildren. Some children develop the risk of depressive state, asthenic conditions, somatic violations and different sleep disorders. In future these violations may have an effect on functional systems of the body and health.*

**Key words:** *junior school age, health, psychic and emotional state, timing, health forming factors, daily regimen.*

УДК 376.2

**Т. М. Фаласеніді**

Національний університет «Львівська політехніка»

### СОЦІАЛЬНЕ ТА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я УЧНІВ З ГІПЕРАКТИВНИМ РОЗЛАДОМ І ДЕФІЦИТОМ УВАГИ

*Стаття присвячена розкриттю психічних і соціальних особливостей здоров'я учнів з гіперактивним розладом та дефіцитом уваги (ГР/ДУ). Особливий акцент зроблено на проблемі впливу психоемоційного стану учнів з ГР/ДУ на формування й характер соціальних взаємин із ровесниками та їхню поведінку в загальноосвітньому просторі. Метою статті є вивчення особливостей соціального та психічного здоров'я учнів з ГР/ДУ, можуть призвести до формування різних проявів девіантної поведінки.*

**Ключові слова:** *гіперактивний розлад із дефіцитом уваги (ГР/ДУ), психічне здоров'я, соціальне здоров'я, дезадаптація, девіантна поведінка, соціальні навички.*

**Постановка проблеми.** Усе більше й більше гіперактивних дітей навчаються в загальноосвітніх школах і гімназіях. Досить часто такі діти, водночас творчі й обдаровані, уже в кінці першого року навчання опиняються в списку неуспішних учнів.

Гіперактивність є одним із проявів комплексу порушень, пов'язаних із недостатністю механізму уваги й гальмуючого контролю. Цей розлад не тимчасовий і не минає з віком. Сьогодні гіперактивний розлад із дефіцитом уваги (ГР/ДУ) – це найпоширеніший поведінковий розлад дитинства. За статистикою, дітей із ГР/ДУ налічується близько 5% від загальної кількості, тобто в кожному шкільному класі є 1–2 дитини з цим розладом; 40% дітей з ГР/ДУ мають труднощі в навчанні в школі [1, 7].

Складність проблеми навчання дітей із ГР/ДУ в загальноосвітніх школах полягає в тому, що вона є комплексною та містить медичні, психологічні та педагогічні аспекти.

Психічне здоров'я дитини передбачає гармонійний розвиток моторних, розумових і мовних функцій, оптимальну адаптацію та соціалізацію дитини в суспільстві, колективі та сім'ї. Соціальне здоров'я дитини характеризується рівнем соціалізації особистості, ставленням до норм і правил, прийнятих у суспільстві, соціальними зв'язками з людьми.

Чеський психолог Й. Лангмір (J. Langmier) виділяє три процеси, які забезпечують інтеграцію дитини в суспільство:

1) **розвиток соціальної реактивності** – формування диференційованого емоційного відношення до людей;

2) **розвиток соціального контролю** – пристосування поведінки до норм суспільства;

3) **засвоювання соціальних ролей** – очікувана поведінка відповідно до віку та статі дитини [1, 22].

Психосоціальний розвиток дитини, адаптуючись через параметри вищих психічних функцій, має низку характеристик – когнітивних (пізнавальних) і афективних (емотивних, поведінкових). Основними когнітивними структурами, складовими інтелекту є різні соціально значущі функції, характерні для певного віку, – сприйняття, пам'ять, увага, сенсомоторна діяльність, аналітико-синтетичні процеси [3].

Когнітивні й поведінкові порушення зберігаються в 70% підлітків та в понад 50% дорослих людей, яким встановлено діагноз ГР/ДУ. У підлітковому віці в дітей із гіперактивним розладом рано розвивається потяг до алкоголю, наркотичних речовин. Підлітки з ГР/ДУ більше схильні за своїх ровесників до правопорушень. Отже, вивчення особливостей

соціального та психічного здоров'я учнів з ГР/ДУ та шляхів розвитку дефіцитних функцій мають важливе значення для психолого-педагогічної практики в шкільному віці.

Важливо відзначити, що увагу до ГР/ДУ починають звертати під час зарахування дитини до школи, коли вже явна шкільна дезадаптація та неуспішність учня. Як відомо, період адаптації до початку навчання в школі є критичним періодом формування здоров'я дітей, незалежно від їхніх особливостей. А тим більше важливим є його вивчення в дітей із ГР/ДУ, оскільки в період підвищення педагогічного навантаження посилюється емоційна напруга, збільшуються невротичні та неврологічні розлади [8].

**Аналіз актуальних досліджень.** Різні аспекти проблеми навчання дітей з ГР/ДУ в загальноосвітніх школах активно вивчалися О. Касатіковою, А. Платоновою, І. Брязгуновим [1]. Питаннями особливостей психоемоційного стану учнів з гіперактивним розладом і дефіцитом уваги займалися такі провідні російські спеціалісти з педагогіки та психології, як Г. Моніна, О. Лютова-Робертс [5], фахівці-медики О. Кочерова [2], у тому числі психіатри О. Романчук [6], І. Марцінковський, О. Маслова [3]. Вагомий внесок у дослідження супутніх проблем при гіперактивному розладі внесли такі зарубіжні вчені, як американські психіатри Р. Барклі [8], П. Ашерсон. Важливе значення мають напрацювання американських науковців і практиків, представлені в публікаціях Американської Академії Дитячих і Дорослих Психіатрів (American Academy of Child and Adolescent Psychiatry (AACAP)).

**Метою статті** є вивчення особливостей соціального та психічного здоров'я учнів з ГР/ДУ, що можуть призвести до формування різних проявів девіантної поведінки. Для досягнення мети було поставлено такі **завдання**: здійснити аналіз науково-психологічної, медичної літератури з питань психоемоційного стану учнів з гіперактивним розладом з дефіцитом уваги, дослідити особливості соціального та психічного здоров'я учнів з ГР/ДУ в навчальному закладі та впливу цих особливостей на поведінку учнів з ГР/ДУ.

**Виклад основного матеріалу.** «ГР/ДУ – розлад, довкола причин якого існувало багато суперечок і гіпотез. Якщо декілька десятиліть тому причиною ГР/ДУ в основному вважали фактор органічного ураження центральної нервової системи (ЦНС) і відповідно вживався діагноз «мінімальна мозкова дисфункція», то сьогодні з розвитком молекулярної генетики з'являється все більше доказів на користь того, що в переважній більшості випадків ГР/ДУ є розладом генетичної природи та пов'язаний, зокрема, з генами, що відповідають за регулювання обміну й активності

двох нейротрансмітерів – дофаміну та норадреналіну», – таке визначення пропонує О. Романчук [7].

Гіперактивність з дефіцитом уваги – це хронічний, нейропсихіатричний розлад як із генетичною, так і з екологічною етіологією. Гіперактивний розлад із дефіцитом уваги (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) за Діагностичним і статистичним керівництвом психічних порушень (Diagnostic Statistical Manual of Mental Disorder) DSM-IV (314.00) та гіперкінетичний розлад за Міжнародною класифікацією хвороб (МКХ-10) F90) характеризується моторною гіперактивністю, порушенням уваги та імпульсивністю, що проявляються невідповідно до віку та призводять до виражених порушень функціонування дитини в основних сферах життя.

Чому важливо вчителям загальноосвітніх шкіл знати про особливості соціального та психічного здоров'я учнів з поведінковими розладами. Така необхідність зумовлена тим, що порушення поведінки, викликані специфікою соціально-психічних аспектів здоров'я дитини ускладнюють процес її навчання, формування позитивної самооцінки, можливості самовираження, набуття певних академічних навичок. Надалі ці порушення знижують продуктивність навчальної діяльності дитини, рівень її соціальної адаптації, налагодження взаємин із ровесниками та вчителями, дотримання режимних моментів і правил поведінки в школі чи на уроці. Це, у свою чергу, свідчить про порушення розвитку спрямованості особистості, що визначає основні особливості поведінки, розвиток психічної структури діяльності особистості – розвиток мотивів і саморегуляції, оволодіння певними діями через дефіцит уваги, супутні поведінкові розлади, надмірну імпульсивність. Зокрема, симптоматика ГР/ДУ зумовлена недостатньою зрілістю функцій лобної кори півкуль головного мозку, що спричиняє розлади різних виконавських функцій, пов'язаних з організацією та регулюванням власної поведінки: імпульс-контролю, планування, прогнозування та організації поведінки відповідно до віддалених наслідків і цілей; емоційної саморегуляції, контролю уваги й аналізу інформації, регулювання моторної активності, процесів збудження/гальмування [6]. Характер емоційних порушень в учнів із ГР/ДУ залежить від того, наскільки виражене порушення нервово-психічного розвитку; при легких формах порушень проявляються реакції протесту у формі неадекватного гніву, порушення дисципліни, при виражених формах – реакції пасивного протесту, коли понижується пізнавальна, соціальна активність, порушується сон і апетит. Школярам початкових класів властива висока частота проявів тривоги, емоційної нестійкості,

гіперчутливість, що є наслідком схильності до виникнення невротичних розладів. Неприйняття ровесниками також може сприяти виникненню цього розладу [3]. Емоційний розвиток дітей з ГР/ДУ, як правило, відстає та проявляється нерівноваженістю, заниженою самооцінкою.

Гіперактивність, неухважність, імпульсивність впливають не лише на психологічний комфорт, але й ускладнюють адаптацію дитини в суспільстві. Так, дефіцит уваги, рухового контролю та саморегуляції перешкоджає процесу соціалізації дітей із ГР/ДУ, призводить до навчальних труднощів і порушень поведінки. Діти з ГР/ДУ, які навчаються в перших класах, під кінець року відчують ознаки шкільної дезадаптації, хоча й мають досить високий рівень інтелектуального розвитку. Проведені дослідження пізнавальної діяльності дітей шкільного віку із синдромом дефіциту уваги з гіперактивністю, виявили дисгармонійне порушення когнітивних функцій із переважною недостатністю уваги, сенсомоторної діяльності та сприйняття [6]. Когнітивний дефіцит у дітей з ГР/ДУ призводить до порушення розвитку мовлення й мови – дислексія/дисграфія, що в кінцевому результаті погіршує їхню спроможність до навчання.

Як зазначає провідний американський психіатр, дослідник у сфері гіперактивного розладу Р. Барклі, більшість дітей із ГР/ДУ мають супутні порушення. Серед найтипівіших порушень відзначають тривожні розлади (anxiety disorder) – це група захворювань нервової системи, основним проявом яких є стійке відчуття тривоги, що виникає з несуттєвих причин або за відсутності будь-яких причин; опозиційно-акцентуїований розлад (oppositional defiant disorder) – визначається помітно неслухняною, провокативною поведінкою, відсутністю більш асоціальних чи агресивних дій, які порушують права інших чи закон; поведінковий розлад (conduct disorder) – характеризується стійким типом асоціальної, агресивної, провокативної поведінки [4]. Такі супутні порушення можуть впливати на соціально-емоційні навички дитини та її психічне здоров'я [8].

До порушень у соціальному розвитку учнів з ГР/ДУ призводять труднощі в налагодженні стосунків із ровесниками з різних причин:

- 1) вони мають труднощі під час спільної взаємодії, наприклад, часто перебивають чи неспроможні дочекатися своєї черги;
- 2) у них ускладнений процес засвоювання соціальних навичок таких, як навички спілкування та проблема-вирішення;
- 3) вони мають проблеми з контролем власної поведінки та емоцій, при цьому інші діти можуть сприймати таку гіперактивну поведінку чи імпульсивність як дратівливість;
- 4) діти з ГР/ДУ можуть бути занадто агресивними;

5) їхня поведінка може бути неприйнятною чи агресивною в стані неспокою чи засмучення.

Найбільш типові ознаки соціальних порушень, що можна спостерігати в учнів з ГР/ДУ:

- агресивна поведінка;
- неприйняття ровесниками;
- слабо розвинені соціальні навички;
- труднощі в застосуванні навичок спілкування в соціальних ситуаціях;
- високий рівень схильності до агресії чи фрустрації порівняно з ровесниками;
- часті прояви тривоги та депресії;
- пасивність;
- уникання ровесників чи прояви хуліганства;
- труднощі в навчанні.

Варто також пам'ятати, що дитина з ГР/ДУ не спроможна передбачити наслідки своєї поведінки, не визнає авторитетів, а це може призвести до антисоціальних вчинків.

Багато авторів звертають увагу на властиві дітям із цим синдромом прояви агресивності, негативізму, впертості, неправдивості, а також низьку самооцінку (І. П. Брязгунов, Е. В. Касатікова). Фахівці акцентують на чіткому зв'язку між ГР/ДУ та розладами поведінки, делінквентністю, зловживанням алкоголем, у формуванні яких відіграє роль не лише імпульсивність дитини, але й каталізовані нею негативні реакції соціального середовища, відкинення ровесниками, життєві невдачі та формування негативної самооцінки, наявність моделей антисоціальної поведінки в середовищі та інші фактори [6]. Слід зазначити, що проблеми, які виникають у школярів з ГР/ДУ ще в початкових класах продовжуються й у середній школі. Тобто труднощі з навчанням стають більш вираженими, й наслідками цього є занижена самооцінка, занижений рівень прагнень досягнути чого-небудь. Тобто, якщо в дошкільному віці в дітей з ГР/ДУ домінують гіперзбудження, рухова розгальмованість, підвищена втома, моторна незграбність, розсіяність, інфантилізм, імпульсивність, то в шкільному віці на перший план виходять труднощі в навчанні й відхилення поведінки. У підлітковому віці на першому місці виступає імпульсивність, яка іноді «переплітається» з агресивністю, – зазначають І. Брязгунов та Є. Касатікова. Вищезгадані поведінкові проблеми не являються навмисними чи спланованими; вони є частиною особливих потреб дітей із цим розладом. Діти з ГР/ДУ досить часто неспроможні контролювати власні емоції та реакцію на них.

**Висновки.** Отже, характер етіології ГР/ДУ в кожній окремої дитини й ті обмеження, які він обумовлює за відсутності належного розуміння, підтримки та компетентної допомоги в шкільному віці, можуть у подальшому сприяти розвитку негативної самооцінки дитини, порушувати її соціальну адаптацію. Тобто можна стверджувати, що особливості соціального та психічного здоров'я дитини з ГР/ДУ здатні викликати в них серйозні вторинні проблеми, притаманні дітям «групи ризику», такі як:

- проблеми з успішністю в школі;
- підвищений ризик виникнення антисоціальної поведінки та кримінальних дій;
- проблеми в міжособистісному спілкуванні, соціальна ізоляція;
- проблеми з психічним здоров'ям;
- схильність до поведінки з високим ступенем ризику.

Труднощі в засвоєнні шкільної програми, порушений контроль уваги, недотримання загальноприйнятних правил поведінки в соціумі, схильність до девіантної поведінки та високий рівень ризику нещасних випадків, можливість стати алко- чи наркозалежним, вказують на важливість вивчення згаданої проблеми саме з педагогічних позицій. З огляду на те, що гіперкінетичні розлади є хронічним розладом із високим показником коморбідностей і значним впливом на психосоціальне середовище дитини, важливо усвідомлювати, що діти з гіперкінетичними розладами в більшості випадків потребують мультидисциплінарної допомоги. Така допомога ґрунтується на об'єднанні зусиль педагога, який безпосередньо працює з дитиною, психолога, батьків, адміністрації школи, що має впливати на всі аспекти життя дитини [ 6].

Перспективами подальшого дослідження є теоретичне обґрунтування змісту й вивчення психокорекційних програм для дітей із ГР/ДУ в процесі навчання та виховання в загальноосвітніх школах України для підготовки педагогів, психологів, соціальних педагогів.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Брызгунов И. П. Непоседливый ребенок, или все о гиперактивных детях / И. Брызгунов, Е. Касатикова. – М. : Психотрепия, 2008. – 208 с.
2. Кочерова О. Возрастные закономерности физического и психического развития, заболеваемости детей 2–9 лет с синдромом дефицита внимания, с гиперактивностью (СДВГ), диагностика и профилактика нарушений : автореф. дис. ... доктора медичних наук : спец. 14.00.09 «Педиатрия»/ О. Кочерова. – Иваново, 2005.
3. Маслова О. Порушення та корекція когнітивних функцій школярів [Електронний ресурс] / О. Маслова. – К. : Фармацевтичний вісник, 2012. – Режим доступу : <http://www.mediclab.com.ua/>.
4. Международная классификация болезней. – 10-й пересмотр. – Київ : Сфера, 2005. – 306 с.



5. Мони́на Г. Гиперактивные дети психолого-педагогическая помощь / Г. Мони́на, Е. Лютова-Робертс, Л. Чутко. – СПб. : Речь, 2007. – 186 с.
6. Романчук О. Гіперактивний розлад з дефіцитом уваги у дітей / О. Романчук. – Львів : «Крео», 2008. – 38 с.
7. Романчук О. Психоневрология и нейропсихиатрия, ГРДУ: від розуміння нейробиології до усвідомлення соціального значення проблеми чому Петрик П'яточкін став проблемою № 1 дитячої психіатрії? [Електронний ресурс] / О. Романчук. – Київ : ООО «Медицинский журнал «Нейроньюс». – 2013. – № 2 – Режим доступу : <http://neuronews.com.ua>.
8. Barkley R. Taking a Charge of ADHD / R. Barkley. – New York : the Guildford Press, 2005. – 331 p

## РЕЗЮМЕ

**Фаласениди Т. М.** Социальное и психическое здоровье учеников с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью.

*Статья посвящена раскрытию психических и социальных особенностей здоровья учащихся с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью. Особый акцент сделан на проблеме влияния психоэмоционального состояния учащихся с СДВГ на формирование и характер социальных взаимоотношений с ровесниками и их поведение в общеобразовательном пространстве. Целью статьи является изучение особенностей социального и психического здоровья учеников из СДВГ, могут привести к формированию разных проявлений девиантного поведения.*

**Ключевые слова:** синдром дефицита внимания и гиперактивность (СДВГ), психическое здоровье, социальное здоровье, дезадаптация, девиантное поведение, социальные навыки.

## SUMMARY

**Falassenidi T.** Social and psychological students' health with attention deficit and hyperactive disorder.

*The article «Social and Psychological Students' Health with Attention Deficit and Hyperactive Disorder» is dedicated to researching of a relatively new, however, actual for national pedagogy problem – the influence of social and psycho-emotional status of the students with attention deficit and hyperactive disorder on the formation of social relationships with peers and their behavior in educational space.*

*In the introduction it has been established the feasibility and importance of the research of such issues as social and mental (psychological) health of the students with attention deficit and hyperactive disorder in general schools. There were pointed the researches that had already existed in this field of foreign and national research.*

*The main part of the article contains the analysis of scientific, psychological and medical literature that raised such questions as psychological and emotional conditions of children, and especially social and mental (psychological) health of children with attention deficit and hyperactive disorder (AD/HD) as a pedagogical problem. A special accent is made on the characteristics of the etiology of attention deficit and hyperactivity disorder and peculiarities of social and mental (psychological) health of the child with AD/HD as a key element of social exclusion and psychological discomfort students in the environment of general school.*

*The psychical health of a child envisages harmonious development of agile, mental and language functions, optimal adaptation and socialization of a child in the society, collective and family. The social health of a child is characterized by the level of socialization of a personality, by attitude toward norms and rules accepted in the society, by social copulas with people.*

*In conclusion, there is represented a generalized characteristic of influence of special social and mental (psychological) health of the students with attention deficit and hyperactive disorder (AD/HD) on their educational process in general schools, as well, there were defined the prospects for further researches.*

**Key words:** *social and psychological health, attention deficit, hyperactive disorder, psychological discomfort, socialization.*

УДК 378.016:376-056.26

**А. В. Фастівець**

Полтавський інститут бізнесу  
МНТУ імені академіка Юрія Бугая

## **СТАН СФОРМОВАНOSTІ ДІАГНОСТИЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ**

*Метою дослідження є визначення вихідного рівня сформованості діагностичної компетентності майбутніх фахівців фізичної реабілітації за визначеними критеріальними показниками та логічними рівнями. Для досягнення мети використано комплекс методів дослідження: теоретичних (порівняльний, логічний, термінологічний, узагальнення, абстрагування, аналізу і синтезу) та емпіричних (спостереження, опитування, констатувальний педагогічний експеримент). Виявлено, що сформованість діагностичної компетентності майбутніх фахівців фізичної реабілітації за аксіологічними, здоров'язберезувальними, оцінно-рефлексивними та професійно-адаптивними критеріальними показниками знаходиться на репродуктивному рівні, а сформованість інформаційно-прогностичних і когнітивно-операційних груп показників констатується на ситуативному рівні.*

**Ключові слова:** *фахівець фізичної реабілітації, компетентність, компетентнісний підхід, діагностична компетентність, критеріальні показники сформованості компетентності, логічні рівні сформованості компетентності.*

**Постановка проблеми.** Від фахівця фізичної реабілітації нині залежить поглиблення оздоровчого потенціалу фізичного виховання як компонента всебічного й гармонійного розвитку особистості, забезпечення диференційованого підходу до різновікових груп дітей і дорослих, прогнозування їхніх потреб і моделей життєтворчості. Це визначено в чинних державних документах: Національній доктрині розвитку освіти України, Законах України «Про освіту», «Про загальну середню освіту», «Про вищу освіту», «Про фізичну культуру і спорт», Цільовій комплексній програмі «Фізичне виховання – здоров'я нації», Державних тестах і нормативних оцінках фізичної підготовленості населення України, Концепції професійно-технічної (професійної) освіти. Зміст терміну «реабілітація» на міжнаціональному рівні визначено у «Стандартних правилах щодо зрівняння можливостей інвалідів», які було прийнято Генеральною асамблеєю Організації Об'єднаних Націй (резолюція № 48/96 від 20 грудня 1993 року) й підписано українською делегацією.

Тема статті є плановою в структурі науково-дослідницької роботи кафедри культурології та методики викладання культурологічних дисциплін Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка з вивчення проблеми «Методолого-теоретичні основи та організаційно-методичні механізми модернізації системи освіти Полтавщини» (державний реєстраційний № 0111U000702). Дослідження виконано в межах теми дисертаційної роботи «Формування діагностичної компетентності майбутніх фахівців з фізичної реабілітації в процесі вивчення професійно орієнтованих дисциплін», затвердженої вченою радою Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка (протокол № 2 від 26 вересня 2013 р.) та узгодженої в Раді з координації наукових досліджень у галузі педагогіки і психології в Україні (протокол № 10 від 17.12.2013 р.).

**Аналіз актуальних досліджень.** Дослідження окремих аспектів проблеми підготовки фахівців з фізичної реабілітації привертала увагу вітчизняних і зарубіжних учених. При цьому розглядалися такі аспекти проблеми: теоретико-методологічне обґрунтування професійної освіти й прогнозування її розвитку (В. П. Андрущенко, М. Б. Євтух, І. А. Зязюн, Н. Г. Ничкало та ін.); дослідження організаційно-педагогічних аспектів професійної підготовки майбутніх фахівців із фізичної реабілітації (М. С. Герцик, В. О. Кукса, Ю. О. Лянной, О. І. Міхеєнко, Л. П. Сущенко); обґрунтування наукових основ професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту (Я. А. Бельський, Е. С. Вільчковський, М. А. Герцик, О. М. Вацеба, О. Ц. Демінський, В. П. Каргополов, Л. П. Матвеев, Ф. М. Медвідь, В. В. Фидельський, Г. А. Шашкін, Б. М. Шиян); організації навчально-виховного процесу у вищих навчальних закладах фізичної культури (О. В. Петунін, В. В. Приходько). Однак, наукові розвідки зазначених авторів не охоплюють окреслену проблему в усій її багатогранності; зокрема, не розробленими залишаються питання формування діагностичної компетентності як основи здоров'язбереження.

**Мета статті** – визначити вихідний рівень сформованості діагностичної компетентності майбутніх фахівців фізичної реабілітації за визначеними критеріальними показниками й логічними рівнями сформованості.

Для досягнення мети використано комплекс методів дослідження, зокрема, теоретичних (порівняльний, логічний, термінологічний, узагальнення, абстрагування, аналізу й синтезу, аналіз продуктів діяльності), емпіричних (спостереження, опитування, констатувальний педагогічний експеримент).

**Виклад основного матеріалу.** У психолого-педагогічній літературі компетентність визначається як система знань і вмінь педагога, що виявляється під час вирішення на практиці професійно-педагогічних задач; систему знань і вмінь, на основі яких формується творчий потенціал фахівця та будується його діяльність [1, 90]; володіння знаннями, вміннями та їх нормами, що необхідні для виконання своїх професійних функцій, а також психологічними якостями для їх виконання; реальна професійна діяльність у відповідності з еталонами та нормами [5, 44].

Під поняттям «компетентнісний підхід» розуміється спрямованість освітнього процесу на формування й розвиток базових і предметних компетентностей особистості. Результатом цього процесу буде формування загальної компетентності людини, що є сукупністю ключових компетентностей, інтегрованою характеристикою особистості. Така характеристика має сформуватися в процесі навчання й містити знання, вміння, ставлення, досвід діяльності й поведінкові моделі особистості [4, 34].

Під діагностичною діяльністю розуміють процес, в ході якого (з використанням діагностичного інструментарію чи без нього) дотримуючись необхідних наукових критеріїв якості, фахівець спостерігає за учнями й проводить анкетування, обробляє дані спостережень і опитувань та повідомляє про отримані результати з метою характеристики поведінки, пояснення її мотивів чи передбачення поведінки в майбутньому [3, 8]. З урахуванням цього нами визначено два типи діагностичної діяльності майбутнього фахівця фізичної культури: педагогічна діагностика та донозологічна діагностика.

Реалізація здоров'язбережувальної функції фахівцем фізичної реабілітації можлива за умови володіння, передусім, діагностичними вміннями й навичками, що входять до складу соціально-особистісних і професійних компетентностей і формуються в процесі вивчення професійно орієнтованих дисциплін. Важливість діагностичної діяльності фахівця фізичної реабілітації зумовлює необхідність формування діагностичної компетентності.

Діагностична компетентність визначається нами як інтегративна властивість особистості, що має складну системну організацію та є сукупністю, взаємодією та взаємопроникненням педагогічного й донозологічного компонентів, ступінь сформованості яких відображає готовність і здатність майбутнього фахівця фізичної реабілітації використовувати сучасні методики оцінки функціонального стану в процесі збереження та зміцнення фізичного, психічного, соціального й духовного здоров'я особистості або групи людей.

З метою педагогічної діагностики рівнів сформованості діагностичної компетентності майбутніх фахівців фізичної реабілітації нами було проведено констатувальний експеримент на базі Полтавського інституту бізнесу МНТУ імені академіка Юрія Бугая, Полтавського національного технічного університету імені Юрія Кондратюка, Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського, Донецького державного інституту здоров'я, фізичного виховання і спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України, Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича. У констатувальному експерименті взяли участь 342 майбутніх фахівців фізичної реабілітації і 22 працюючих викладачі за напрямом підготовки 6.010203 «Здоров'я людини».

Завдання констатувального етапу експерименту полягали в:

- розробці педагогічно-професійної програми підготовки майбутніх фахівців фізичної реабілітації;
- обґрунтуванні критеріїв, рівнів і показників сформованості діагностичної компетентності майбутніх фахівців фізичної реабілітації в процесі вивчення професійно орієнтованих дисциплін;
- здійсненні педагогічної діагностики учасників експерименту за обраними методиками відповідно до розроблених критеріїв;
- оформленні результатів діагностувального зрізу стану діагностичної компетентності майбутніх фахівців фізичної реабілітації в процесі вивчення професійно орієнтованих дисциплін.

Сформованість діагностичної компетентності пропонуємо оцінювати за такими критеріальними показниками: аксіологічні, когнітивно-операційні, здоров'язбережувальні, інформаційно-прогностичні, оцінно-рефлексивні та професійно-адаптивні. Динаміка визначених критеріальних показників оцінюється за репродуктивним, ситуативним та творчим логічними рівнями (табл. 1).

Таблиця 1

**Рівень сформованості показників діагностичної компетентності майбутніх фахівців фізичної реабілітації**

<i>Критеріальні показники</i>	<i>Логічний рівень</i>	Репродуктивний		Ситуативний		Творчий	
		осіб	%	осіб	%	осіб	%
Аксіологічні		192	56	109	32	41	12
Когнітивно-операційні		120	35	126	37	96	28
Здоров'язбережувальні		209	61	96	28	37	11
Інформаційно-прогностичні		120	35	123	36	99	29
Оцінно-рефлексивні		222	65	89	26	31	9
Професійно-адаптивні		202	59	116	34	24	7

Оцінка аксіологічних критеріальних показників передбачала визначення мотивів діагностичної діяльності, усвідомлення майбутніми фахівцями фізичної реабілітації сучасних вимог до професійної підготовки, вивчення характеру мотивації, спрямованої на донозологічну й педагогічну діагностику, рівень сформованості пізнавальних мотивів і усвідомлення цінностей професійної діяльності в процесі вивчення професійно орієнтованих дисциплін.

Дослідження сформованості когнітивно-операційних критеріальних показників полягало у визначенні якості професійно орієнтованих знань і особливостей практичного їх застосування в процесі діагностичної діяльності.

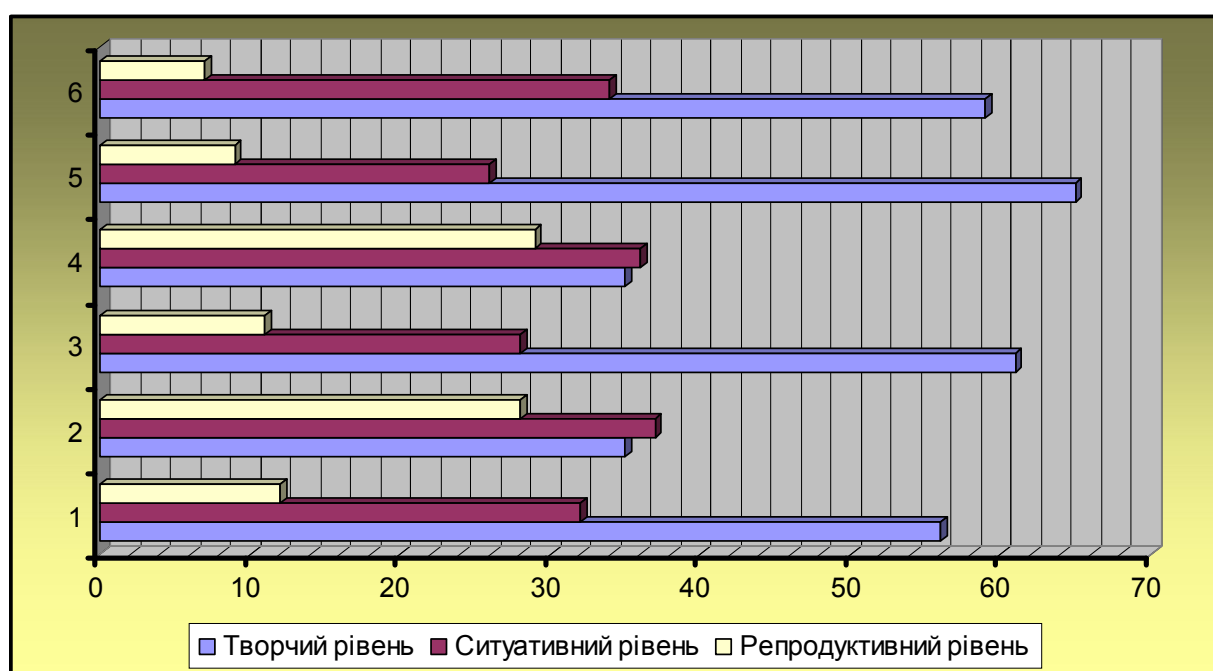
Визначення стану здоров'язбережувальних критеріальних показників включало дослідження характеру усвідомлення майбутнім фахівцем фізичної реабілітації ролі діагностичної діяльності у формуванні культури здоров'язбереження; рівня засвоєння ними сучасних знань про здоровий спосіб життя; сформованості мотиваційно-ціннісного ставлення до збереження та зміцнення здоров'я; ступеню володіння методиками й засобами діагностики, збереження, зміцнення й відновлення власного здоров'я та здоров'я вихованців.

Виявлення ступеня сформованості інформаційно-прогностичних критеріальних показників передбачало оцінювання вміння раціонально застосовувати засоби інформаційних технологій у процесі діагностичної діяльності, працювати з комп'ютерними програмами, здійснювати альтернативний пошук джерел інформації, прогнозувати можливі кількісні та якісні показники динаміки діагностованих характеристик об'єкта, сформованість досвіду використання різноманітних форм і методів прогностичної діяльності; сформованості вмінь робити правильні висновки та вносити корективи в процес реабілітації.

Оцінно-рефлексивні критеріальні показники характеризуються за рівнем сформованості вміння здійснювати самоаналіз власної діагностично-прогностичної діяльності, за характером оволодіння способами й засобами рефлексії.

Оцінка професійно-адаптивних критеріальних показників включала визначення характеру усвідомлення майбутнім фахівцем соціальних вимог до діагностичної діяльності як основи здоров'язбереження, дослідження рівня сформованості навичок донозологічної й педагогічної діагностики та їх реалізації в процесі професійної діяльності, визначення ступеня адаптованості діагностичної компетентності до специфіки галузі фізичної реабілітації.

Попереднє дослідження стану сформованості показників діагностичної компетентності майбутніх фахівців фізичної реабілітації відповідно групи визначених критеріїв дозволяє констатувати, що більшість із них знаходяться на репродуктивному й ситуативному логічних рівнях. Високий рівень сформованості компетентності за групами показників виявлено в незначній кількості майбутніх фахівців. Покомпонентний аналіз даних констатувального експерименту дозволив встановити, що найвищі узагальнені показники сформованості відмічаються за інформаційно-прогностичними й когнітивно-операційними критеріями (позиції 2 і 4 на рис. 1), найнижчі показники – за оцінно-рефлексивними і професійно-адаптивними критеріями (позиції 5 і 6 на рис. 1).



**Рис. 1.** Співвідношення кількості діагностованих за рівнями сформованості критеріальних показників діагностувальної компетентності майбутніх фахівців фізичної реабілітації

Проведений констатувальний зріз дозволив визначити контрольну й експериментальну групи дослідження. Сформовані контрольна та експериментальна групи були рівномірно розподілені за рівнями сформованості природничонаукової компетентності шляхом довільного вибору учасників. Це мало забезпечити більш високу надійність даних формульовального експерименту.

**Висновки та перспективи подальших розвідок.** Таким чином, діагностична компетентність розглядається нами в єдності реабілітаційно-оздоровчого та освітньо-професійного компонентів як інтегративна властивість особистості, що має складну системну організацію та є сукупністю, взаємодією і взаємопроникненням педагогічного й

донозологічного компонентів. Визначення рівня сформованості діагностичної компетентності здійснено за інформаційно-прогностичними, когнітивно-операційними, аксіологічними, здоров'язберезувальними, оцінно-рефлексивними та професійно-адаптивними критеріальними показниками відповідно до трьох логічних рівнів – репродуктивного, ситуативного та творчого. Результати констатувального зрізу дозволили визначити, що найвищі показники сформованості відмічаються за інформаційно-прогностичними й когнітивно-операційними критеріями, а найнижчі – за оцінно-рефлексивними та професійно-адаптивними критеріями. Загалом, результати діагностувального зрізу стану діагностичної компетентності майбутніх фахівців фізичної реабілітації засвідчили низький рівень сформованості її показників, більшість із яких знаходяться на репродуктивному й ситуативному логічних рівнях, високий рівень сформованості компетентності за групами показників виявлено в незначній кількості досліджуваних.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у розробці й упровадженні компетентнісно-інтеграційної моделі формування діагностичної компетентності майбутнього фахівця з фізичної реабілітації в єдності особистісних і професійних якостей та компетенцій фахівця.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Браже Т. Г. Развитие творческого потенциала учителя / Т. Г. Браже // Советская педагогика. – 1989. – № 8. – С. 89–94.
2. Волошко Л. Б. Формування професійної компетентності майбутніх фахівців з фізичної реабілітації у процесі вивчення медико-біологічних дисциплін : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти» / Л. Б. Волошко ; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. – К., 2006. – 20 с.
3. Ингенкамп К. Педагогическая диагностика. / К. Ингенкамп. – М. : Педагогика, 1991. – 240 с.
4. Компетентнісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи: Бібліотека з освітньої політики / під заг. ред. О. В. Овчарук. – К. : «К.І.С.», 2004. – С. 6–25.
5. Стрельников В. Ю. Професійна компетентність вчителя / В. Ю. Стрельников // Актуальні проблеми безперервного підвищення кваліфікації педагогічних кадрів України в умовах становлення національної школи : збірник статей / за ред. С. В. Крисюка. – К., 1992. – С. 44–45.

#### РЕЗЮМЕ

**Фастовець А. В.** Состояние сформированности диагностической компетентности будущих специалистов физической реабилитации.

*Целью исследования является определение исходного уровня сформированности диагностической компетентности будущих специалистов физической реабилитации за критериальными показателями и логическими уровнями. Для достижения цели использован комплекс методов исследования: теоретических (сравнительный, логический, терминологический, обобщения,*



абстрагирования, анализа и синтеза) и эмпирических (наблюдение, опрос, педагогический эксперимент). Обнаружено, что сформированность диагностической компетентности будущих специалистов физической реабилитации за аксиологическими, здоровьесохраняющими, оценочно-рефлексивными и профессионально-адаптивными критериальными показателями находится на репродуктивном уровне, а сформированность информационно-прогностических и когнитивно-операционных групп показателей констатируется на ситуативном уровне.

**Ключевые слова:** специалист физической реабилитации, компетентность, компетентностный подход, диагностическая компетентность, критериальные показатели сформированности компетентности, логические уровни сформированности компетентности.

## SUMMARY

**Fastivets A.** The state of formedness of diagnostic competence of future specialists of physical rehabilitation.

*The goal of the research is definition of initial level of formedness of diagnostic competence of future specialists of physical rehabilitation according to the definite criteria factors and logical states. For achievement of the goal of the research we use a set of methods: theoretical (comparative, logical, terminological, generalization, abstraction, analysis and synthesis, products of activity) and empirical (observation, survey, stated pedagogical experiment). We find out that formedness of diagnostic competence of future specialists of physical rehabilitation is in reproductive level according to axiological, health-saving estimative-reflexive and professional-adaptive factors, as formedness of informative-prognostic and cognitive-operational groups is analyzed on situational level.*

*Under diagnostic activity we understand a process during that (with the use of diagnostic tool or without it) adhering to the necessary scientific criteria of quality, a specialist watches the students and conducts a questionnaire, processes data of supervisions and questioning and reports about the got results with the aim of description of behavior, explanation of the reasons or foresight of behavior in the future.*

*The exposure of degree of formed informative criterion indexes envisaged the evaluation of ability rationally to apply the facilities of information technologies in the process of diagnostic activity, to work with the computer programs, produce the alternative search of information generators, forecast the possible quantitative and quality indexes of dynamics of the diagnosed descriptions of the object, formed of experience of the use of various forms and methods of activity; formed of abilities to do correct conclusions and amend in the process of rehabilitation.*

*The prospects of further researches consist in the development and introduction of an integration model of forming of diagnostic competence of future specialist on a physical rehabilitation in the unity of a personality and professional qualities and competences of a specialist.*

**Key words:** competence, competence approach, diagnostic competence, factors of formedness of competence, a logical level of formedness of competence, specialists of physical rehabilitation.

## РОЗДІЛ II

# ГІГІЄНІЧНІ АСПЕКТИ ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОГО ПРОЦЕСУ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ РІЗНОГО ТИПУ

УДК 613.954:373.2

**С. В. Гозак, О. О. Філоненко, А. М. Парац**

ДУ «Інститут гігієни та медичної екології  
ім. О. М. Марзєєва НАМН України»

### ГІГІЄНІЧНЕ ВИВЧЕННЯ «ШКІЛЬНОЇ ЗРІЛОСТІ» ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

*За методиками Керна-Ірасека, Венгера, Озерецького в дітей старшого дошкільного віку 3-х ДНЗ м. Києва вивчено «шкільну зрілість» до систематичного навчання в школі. У результаті досліджень виявлена значна частка дітей, які функціонально не готові до навчання в школі. Достатній рівень мотиваційної готовності за три місяці до навчання в школі мають лише 62,5% дітей (56,8% хлопчиків та 68,1% дівчаток); достатній розвиток дрібної моторики за показником динамічного тремору – 47,0% дошкільнят (25,6% хлопчиків та 68,3% дівчаток), за показником мотометричного тесту Озерецького – лише 22,5% дітей.*

**Ключові слова:** шкільна зрілість, діти старшого дошкільного віку, мотиваційна готовність, дрібна моторика, динамічний тремор.

**Постановка проблеми, аналіз актуальних досліджень.** Проблема «шкільної зрілості», як готовності організму шестирічної дитини до систематичного навчання, надзвичайно зросла в період реформування системи освіти в Україні, і в даний час переросла в медико-педагогічну проблему. Тривале навчальне навантаження, зниження рухової активності, значне статичне навантаження, нові обов'язки – все це значні труднощі для 6-річної дитини, що в багатьох дітей призводять до «шкільного стресу». У дітей, які не готові до систематичного навчання, важче й довше проходить період адаптації, пристосування до школи, у них частіше проявляються різноманітні труднощі навчання (і не лише в першому класі, але й у подальшому навчанні), і саме в них найчастіше спостерігаються порушення здоров'я.

Отже, наприкінці дошкільного періоду навчання важливим є оцінка рівня фізичного, психічного й соціального розвитку дитини з метою своєчасної корекції її розвитку перед систематичним навчанням в умовах школи [1, 59–78; 2, 64–73; 3, 12–21].

**Мета статті.** Вивчити й дати гігієнічну оцінку «шкільної зрілості» дітей старшого дошкільного віку.

**Методи дослідження.** За допомогою методики Керна-Ірасека [5, 32] визначали мотиваційну готовність дитини до систематичного навчання в школі, її потребу пізнання й розвитку сфери довільності. Додатково використовували тест Озерецького (оцінка дрібної моторики руки), «Доріжки» (функціональна готовність руки до письма) [6, 50] у трьох ДНЗ міста Києва в динаміці навчального року (жовтень і травень). Усього обстежено 186 дітей: хлопчиків – 92, дівчаток – 94 .

Статистична обробка проводилася з використанням пакету STATISTICA 8.0. Під час аналізу даних використані коефіцієнти Пірсона ( $\chi^2$ ) та Спірмена ( $r_s$ ), для оцінки значимості різниці між показниками був використаний t-критерій Стюдента.

**Виклад основного матеріалу.** Проведені дослідження з визначення мотиваційної готовності дітей до школи за тестом «Керна-Ірасека» показали, що достатній рівень мотиваційної готовності в жовтні, тобто за рік до навчання в школі, характерний для 51,58% дітей, у травні, тобто за три місяці до навчання – 62,64%. Мотиваційної готовності не досягли на цей момент 34 дитини (37,36%) (табл. 1).

Таблиця 1

**Розподіл дітей старшого дошкільного віку за результатами вивчення мотиваційної готовності протягом навчального року ( $P \pm M$ , %)**

ДНЗ	Початок навчального року				Кінець навчального року				
	Низька		Висока		Низька			Висока	
	абс.	$P \pm m$	абс.	$P \pm m$	N	абс.	$P \pm m$	абс.	$P \pm m$
ДНЗ 1 N=38	21	55,26±8,07	17	44,74±8,07	39	14	35,90±7,68	25	64,10±7,68*
ДНЗ 2 N=41	16	39,02±7,62	25	60,98±7,62 <sup>#</sup>	37	14	37,84±7,97	23	62,16±7,97 <sup>#</sup>
ДНЗ 3 N=16	9	56,25±12,4	7	43,75±12,4	15	6	40,00±12,65	9	60,00±12,65
Всього N=95	46	48,42±5,13	49	51,58±5,13	91	34	37,36±5,07	57	62,64±5,07 <sup>**</sup>

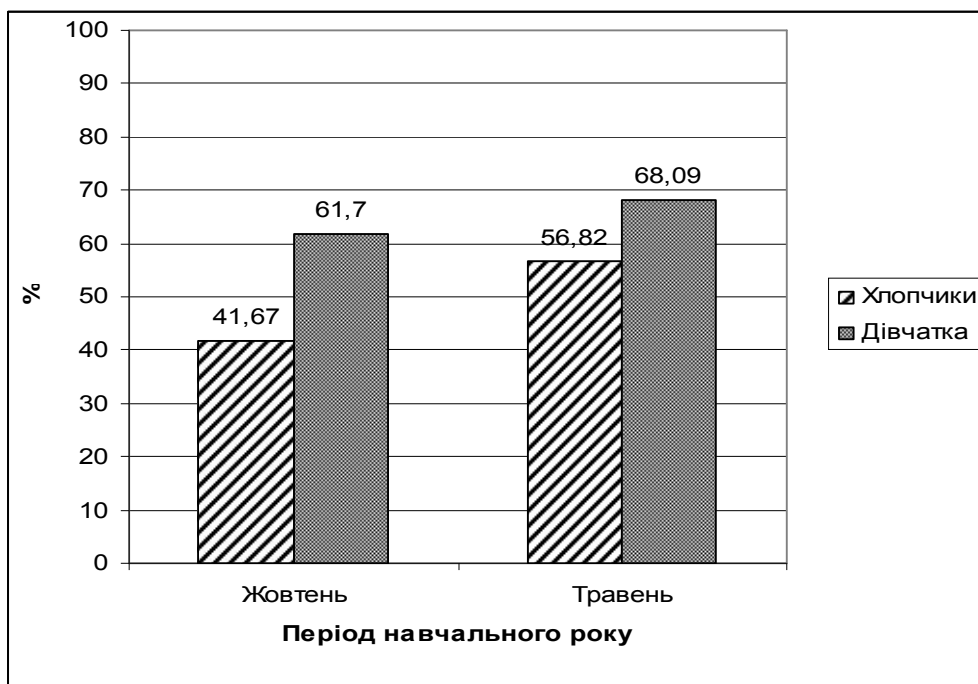
**Примітки:**

- <sup>#</sup> – відмінність між показниками в ДНЗ 2 на початку та в кінці навчального року при  $p < 0,05$ ;
- <sup>\*</sup> – відмінність між показниками в ДНЗ 1 в кінці навчального року при  $p < 0,01$ ;
- <sup>\*\*</sup> – відмінність між показниками в кінці навчального року загальної групи дослідження при  $p < 0,001$ .

З наведених даних бачимо, що в загальній групі дослідження на початку навчального року спостерігаються майже однакові частки дітей з низькою та високою мотиваційною готовністю, відповідно 48,42 та 51,58%.

У кінці навчального року частка дітей з високою мотиваційною готовністю зросла до 62,64% ( $p < 0,05$ ). Однак, 37,36% дітей ще не мають достатньої мотивації до навчання.

Серед дівчаток частка з високою мотиваційною готовністю вище як на початку, так і в кінці року. Особливо це стосується початку року, коли ця різниця становить 20%. Серед хлопчиків лише  $(41,67 \pm 7,12)\%$  функціонально готові до навчання в школі на початку року. У кінці року різниця між хлопчиками й дівчатами дещо знижується та складає 11,3%, рівень мотиваційно-готових дітей досягає  $(68,09 \pm 6,80)\%$  серед дівчаток та  $(56,82 \pm 7,47)\%$  серед хлопчиків (рис. 1).



**Рис. 1.** Частка дітей старшого дошкільного віку з високою мотиваційною готовністю до навчання з урахуванням періоду навчального року та статі (%)

Додатково були проведені дослідження динамічного тремору, що певним чином характеризує функціональну готовність руки дітей до письма, що свідчить про ступінь розвитку психомоторної сфери дитини. Тремор відіграє важливу роль у комплексі адаптаційно-приспосувальних процесів організму, відображає характер енергетичної регуляції, є показником працездатності та втоми людини. Динамічний тремор є показником не лише координаційної, а й просторово-часової організації рухів, які формуються за участі сенсомоторної області кори головного мозку, що знаходиться в асоціативному зв'язку з іншими мотонейронними структурами [4, 94]. Отже, зменшення динамічного тремору в дитини в процесі її росту й розвитку свідчить про дозрівання відповідних структур головного мозку та їх узгодженість. У непідготовлених до письма дітей, при

недостатньому розвитку дрібної моторики та зорового сприйняття й уваги, як правило, спостерігається стан тривоги та негативного ставлення до навчання [6, 96].

Під час досліджень встановлено, що частка дітей із високим динамічним тремором у загальній групі протягом навчального року достовірно зменшилася від  $(25,26 \pm 4,46)\%$  до  $(0,0 + 4,25)\%$  ( $p < 0,001$ ), а з низьким – достовірно збільшилася від  $(51,58 \pm 5,13)\%$  до  $(72,22 \pm 4,72)\%$  ( $p < 0,01$ ), що є закономірним процесом. Така сама тенденція спостерігається в кожному ДНЗ (табл. 2). Це свідчить про те, що в більшості дітей при переході до навчання в школу вже сформовані координаційні та просторово-часові якості рухово-нервової діяльності, що можна представити як графічні навички й готовність руки до письма. Але більше, ніж чверть дітей (27,78%) ще не мають відповідного розвитку структур головного мозку.

Між результатами хлопчиків і дівчаток під час оцінки їх динамічного тремору статистично достовірних відмінностей протягом року не виявлено.

Розвиток дрібної моторики є одним із найважливіших показників готовності дитини до шкільного навчання. Існує зв'язок цього показника з умінням логічно мислити, розвитком пам'яті, уваги, мовленням, ставленням до навчання.

За результатами виконання мотометричного тесту Озерецького можна констатувати, що тільки близько  $\frac{1}{4}$  дітей є готовими до школи (22,50%), а більше половини (52,50%) дітей мають недостатній рівень зорово-рухової координації, прояву вольових якостей, фізичної готовності м'язів кисті руки.

Тільки в ДНЗ 1 протягом року достовірно зменшилася частка дітей з низьким рівнем моторики (з  $(91,30 \pm 5,88)\%$  до  $(46,15 \pm 9,78)\%$ , при  $p < 0,01$ ), відповідно з високим рівнем моторики частка дітей збільшилась (від  $(0,0 \pm 14,8)\%$  до  $(30,77 \pm 9,05)\%$ , при  $p < 0,01$ ). У ДНЗ 2 та ДНЗ 3 достовірних відмінностей між показниками протягом року не виявлено (табл. 3), але слід зазначити, що на початку навчального року частка дітей із низьким рівнем дрібної моторики була достовірно вища в ДНЗ 1 порівняно з ДНЗ 2 та ДНЗ 3 ( $p < 0,001$  та  $p < 0,01$  відповідно).

Таблиця 2

**Розподіл дітей старшого дошкільного віку за рівнем динамічного тремору  
протягом навчального року ( $P \pm M$ , %)**

ДНЗ	Початок навчального року						Кінець навчального року							
	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень		N	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень		
	абс.	$P \pm m$	абс.	$P \pm m$	абс.	$P \pm m$		абс.	$P \pm m$	абс.	$P \pm m$	абс.	$P \pm m$	
ДНЗ 1 N=38	11	28,95±7,36 <sup>#</sup>	9	23,68±6,90	18	47,37±8,10	39	0	0,0+9,30	12	30,77±7,39	27	69,23±7,39 <sup>#</sup>	
ДНЗ 2 N=41	10	24,39±6,71 <sup>#</sup>	7	17,07±5,88	24	58,54±7,69 <sup>**</sup>	36	0	0,0+10,00	7	19,44±6,60	29	80,56±6,60 <sup>#</sup>	
ДНЗ 3 N=16	3	16,75±9,76	6	37,50±12,10	7	43,75±12,40	15	0	0,0+21,05	6	40,00±12,65	9	60,00±12,65	
Всього N=95	24	25,26±4,46 <sup>**</sup>	22	23,16±4,33	49	51,58±5,13	90	0	0,0+4,25	25	27,78±4,72	65	72,22±4,72 <sup>*</sup>	

**Примітки:**

- <sup>#</sup> – відмінність між показниками в ДНЗ 1 протягом навчального року при  $p < 0,05$ ; відмінність між показниками в ДНЗ 2 протягом навчального року при  $p < 0,05$ ;
- <sup>\*</sup> – відмінність між показниками низького рівня протягом навчального року всіх ДНЗ разом при  $p < 0,01$ ;
- <sup>\*\*</sup> – відмінність між показниками низького рівня в ДНЗ 2 протягом навчального року при  $p < 0,001$ ; відмінність між показниками високого рівня протягом навчального року всіх ДНЗ разом при  $p < 0,001$ .

Таблиця 3

**Розподіл дітей старшого дошкільного віку за показником дрібної моторики  
протягом навчального року ( $P \pm M, \%$ )**

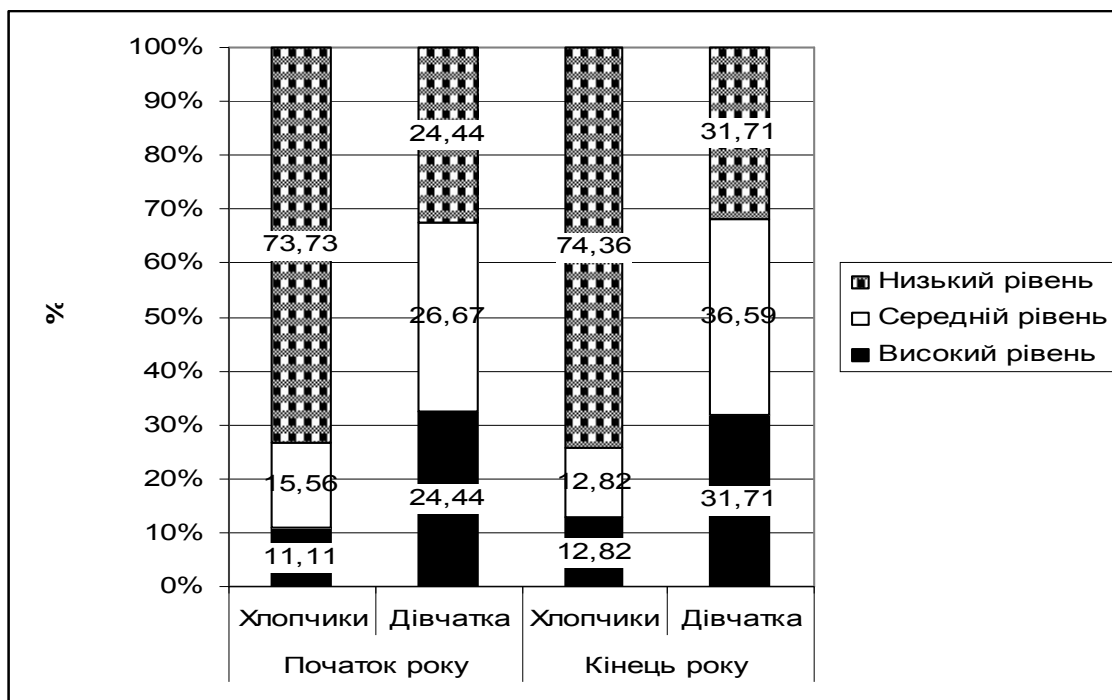
ДНЗ	Початок навчального року						Кінець навчального року						
	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень		N	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	абс.	$P \pm m$	абс.	$P \pm m$	абс.	$P \pm m$		абс.	$P \pm m$	абс.	$P \pm m$	абс.	$P \pm m$
ДНЗ 1 N=23	21	91,30±5,88 <sup>#,##</sup>	2	8,70±5,88	0	0,0±14,8	26	12	46,15±9,78	6	23,08±8,26	8	30,77±9,05*
ДНЗ 2 N=48	25	52,08±7,21	11	22,92±6,07	12	25,00±6,25	39	24	61,54±7,79	8	20,51±6,47	7	17,95±6,15
ДНЗ 3 N=19	9	47,37±11,45	6	31,58±10,66	4	21,05±9,35	15	6	40,00±12,65	6	40,00±12,65	3	20,00±10,33
Всього N=90	55	61,11±5,14	19	21,11±4,30	16	17,78±4,03	80	42	52,50±5,58	20	25,00±4,84	18	22,50±4,67

**Примітки:**

1.#, \* – відмінності на початку та в кінці року низького (#) та високого (\*) рівня дрібної моторики у ДНЗ 1 при  $p < 0,01$ ,

2. ## – відмінності низького рівня дрібної моторики на початку року між ДНЗ 1 та ДНЗ 2 при  $p < 0,001$  та між ДНЗ 1 та ДНЗ 2 при  $p < 0,01$ .

Між показниками хлопчиків і дівчаток виявлені достовірні відмінності як на початку, так і в кінці навчального року: результати дівчаток є значимо кращими, ніж у хлопчиків (рис. 3), однак третина дівчаток не має ще перед навчанням у школі достатнього рівня дрібної моторики. Серед хлопчиків цей показник становить 74,36%.



**Рис. 3.** Розподіл показників дрібної моторики дітей старшого дошкільного віку за статтю протягом навчального року (%)

Аналіз результатів із визначення шкільної зрілості дітей з урахуванням трьох показників показав, що відсоток дітей функціонально неготових до школи на початку навчального року є досить високим у всіх трьох ДНЗ. Дослідження в динаміці року виявили, що тільки в ДНЗ 1 на кінець навчального року частка дітей, які досягли шкільної зрілості достовірно збільшується (від  $(37,21 \pm 7,37)\%$  до  $(58,14 \pm 7,52)\%$ ), а частка «незрілих» дітей достовірно зменшується (від  $(62,79 \pm 7,37)\%$  до  $(41,86 \pm 7,52)\%$ ). В інших ДНЗ спостерігається лише тенденція збільшення кількості дітей функціонально готових до школи (табл. 4).

Що стосується темпу приросту «шкільно зрілих» дітей у різних ДНЗ, то в ДНЗ 1 цей показник становить 56,5%, ДНЗ 2 – 6,25%, ДНЗ 3 – 21,6%, що можна розцінювати як різницю в організації та проведенні навчального процесу.



**Розподіл дітей старшого дошкільного віку за комплексним показником  
«шкільної зрілості» протягом навчального року ( $P \pm m$ , %)**

ДНЗ	Початок навчального року				Кінець навчального року				
	Зрілі		Незрілі		Зрілі			Незрілі	
	абс	$P \pm m$	абс	$P \pm m$	N	абс	$P \pm m$	абс	$P \pm m$
ДНЗ 1 N=43	16	37,21±7,37	27	62,79±7,37 <sup>##</sup>	43	25	58,14±7,52 <sup>#</sup>	18	41,86±7,52
ДНЗ 2 N=54	26	48,15±6,80	28	51,85±6,80	43	22	51,16±7,62	21	48,84±7,62
ДНЗ 3 N=21	10	47,62±10,90	11	52,38±10,90	19	11	57,89±11,33	8	42,11±11,33
Всього N=118	52	44,07±4,57	66	55,93±4,57	105	58	55,24±4,85	47	44,76±4,85

**Примітки:**

- <sup>#</sup> – відмінність між показниками в ДНЗ 1 на початку навчального року при  $p < 0,05$ ;
- <sup>##</sup> – відмінність між показниками в ДНЗ 1 протягом навчального року при  $p < 0,05$ .

**Висновки.** 1. Достатній рівень мотиваційної готовності за рік до навчання в школі характерний для 51,58% дітей (серед хлопців – 41,67%, серед дівчат – 61,70%), за три місяці до навчання у школі – 62,64% (серед хлопців – 56,82%, серед дівчат – 68,09%). Отже, 37,4% шестирічних дітей не мають достатнього рівня мотиваційної готовності до шкільного навчання.

2. Протягом навчального року в старшій групі ДНЗ збільшується частка дітей із високим рівнем функціональної готовності руки до письма: частка дітей із високим динамічним тремором зменшилася від (25,26 ± 4,46)% до (0 + 4,25)% ( $p < 0,001$ ), з низьким – збільшилася від (51,58 ± 5,13)% до (72,22 ± 4,72)% ( $p < 0,01$ ). Проте, понад чверть шестирічних дітей (27,8%) мають низьку функціональну здатність руки до письма.

3. Встановлено, що за показником дрібної моторики кисті руки тільки чверть дітей готові до школи – 22,50%, що свідчить про недостатній рівень зорово-рухової координації, прояву вольових якостей, фізичної готовності м'язів кисті руки.

4. Визначено, що темп приросту показників «шкільної зрілості» за період навчання в старшій групі суттєво відрізняється в різних ДНЗ: ДНЗ 1 – 56,5%, ДНЗ 2 – 6,25%, ДНЗ 3 – 21,6%, що свідчить про різну організацію навчального процесу в закладах.

**Перспективними наступними дослідженнями** є визначення провідних факторів організації навчального процесу в старших групах ДНЗ, що впливають на розвиток і здоров'я дітей.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Кудрявцев В. Т. Предшкольное образование: необходимость или ... / В. Т. Кудрявцев // Психологическая наука и образование. – 2005. – № 2. – С. 12–21.
2. Арапова-Пискарёва Н. А. О развитии программного обеспечения в сфере дошкольного образования / Н. А. Арапова-Пискарёва // Управление ДОУ. – 2005. – № 5. – С. 64–73.
3. Антропова М. В. Морфофункциональные и психофизиологические критерии готовности детей к обучению / М. В. Антропова // Морфофункциональное созревание основных физиологических систем организма детей дошкольного возраста. – М., 1983. – С. 59–78.
4. Определение функциональной готовности детей 6-ти летнего возраста к поступлению в школу и организация учебных занятий и режима продленного дня в первых классах общеобразовательной школы : методические рекомендации (№13862-85) / Научно-исследовательский институт гигиены детей и подростков. – М., 1985. – 32 с.
5. Система профілактично-оздоровчих заходів з підготовки дітей старшого дошкільного віку до навчання у загальноосвітніх навчальних закладах : методичні рекомендації № 62.13/154.13 / [Полька Н. С., Калиниченко І. О., Гозак С. В. та ін.]. – К., 2013. – 50 с.
6. Немчин Т. А. Состояния нервно-психического напряжения / Т. А. Немчин. – Л. : изд-во Ленинград. ун-та, 1983. – 167 с.

#### РЕЗЮМЕ

**Гозак С. В., Филоненко О. А., Парац А. Н.** Гигиеническое изучение «школьной зрелости» детей старшего дошкольного возраста.

*С помощью общепринятых методик Керна-Ирасека, Венгера, Озерецкого у детей старшего дошкольного возраста 3-х ДУУ г. Киева изучена «школьная зрелость» к систематическому обучению в школе. В результате исследований выявлена значительная доля детей, функционально не готовых к обучению в школе. Достаточный уровень мотивационной готовности за три месяца до школы имеют 62,5% детей (56,8% мальчиков и 68,1% девочек); достаточное развитие мелкой моторики по показателю динамического тремора – 47,0% дошкольников (25,6% мальчиков и 68,3% девочек), по показателю мотометрического теста – 22,5% детей.*

**Ключові слова:** *школьная зрелость, дети старшего дошкольного возраста, мотивационная готовность, мелкая моторика, динамический тремор*

#### SUMMARY

**Gozak S., Filonenko O., Parats A.** The hygienic study of «school maturity» of senior pre-school age children.

*We studied «school maturity» in the systematic education at school by Kern-Ipasek, Wenger, Ozeretskii methods among senior pre-school age children in 3 children's educational institutions. As a result of investigations we revealed that a significant part of the children functionally were not ready for education at school. Only 62.5 % of the children (56.8 % of the boys and 68.1 % of the girls) had a sufficient level of motivation preparedness within three months before beginning of education at school; 47.0 % of pre-school age children*

*(25.6 % of the boys and 68.3 % of the girls) had a sufficient development of small motility by the indices of kinetic tremor; only 22.5 % of the children – by the indices of motometric test.*

*Among the girls the part of them with high motivational readiness higher both at the beginning and at the end of the year. Especially it touches the beginning of the year, when this difference presents 20%. Additionally there were undertaken studies of dynamics that definitely characterizes functional readiness of hand of children to the letter that testifies to the degree of the development of the psychomotor sphere of a child.*

*The analysis of the results on determination of school maturity of children taking into account three indexes showed that a percent of children functionally unready to school at the beginning of the school year was high enough in all three gardens.*

*The problem of «school maturity», as readiness of organism of six-year-old child to the systematic studies, extraordinarily grew in the period of reformation of the system of education in Ukraine, and presently outgrew in a medical and pedagogical problem. The protracted educational loading, decline of motive activity, considerable static loading, new duties is all considerable difficulties for a 6-year-old child, that for many children result in «school stress». For children that is not ready to the systematic studies, the period of adaptation is heavier and longer, adaptation passes to school, various difficulties of studies (and not only in A-one but also in further studies) show up more often, and exactly there are violations of health.*

**Key words:** *hygienic study, school maturity, pre-school age children, motivational readiness, violations of health.*

УДК613.74-79:95

**Ю. Л. Дяченко**

Сумський державний педагогічний  
університет імені А. С. Макаренка

## **ДО ПРОБЛЕМИ ВАЛЕОЛОГІЧНОГО АСПЕКТУ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ СУЧАСНИХ ПІДЛІТКІВ**

*У статті зазначено, що погіршення стану здоров'я сучасного підростаючого покоління є наслідком несформованості стійкої мотивації до дотримання здорового способу життя. З'ясовано, що в підлітковому віці на фоні статевого дозрівання організм дітей найбільш вразливий до дії негативних факторів, що у свою чергу може бути загрозою для подальшого їх розвитку. Досліджено негативні неконтрольовані чинники способу життя сучасних підлітків поза школою. Вищезазначений факт вказує на необхідність проведення на даному етапі санаторно-просвітницької роботи з популяризацією здорового способу життя серед дітей, їх батьків і педагогічного колективу.*

**Ключові слова:** *здоров'я, здоровий спосіб життя, режим, життєдіяльність, шкідливі звички, підлітки.*

**Постановка проблеми.** Загальновідомо, що головною проблемою сьогодення є формування, збереження та зміцнення здоров'я дітей і підлітків. Тому в Державній програмі «Освіта України XXI століття» одним з актуальних завдань було оптимізація стану здоров'я дітей і молоді [1, 2].

За даними Всесвітньої організації здоров'я соціальні чинники займають перше місце. Особливе значення серед них надається ризикам способу життя, що згідно сучасним даним визначають 50–55% рівня здоров'я [2].

**Аналіз актуальних досліджень.** Однією з пріоритетних стратегій держави з питань здоров'я є формування здорового способу життя учнівської молоді (підвищення обсягу рухової активності, дотримання режиму дня, вживання якісних продуктів харчування, питної води, попередження або відмова від шкідливих звичок: куріння, вживання алкоголю, наркотиків тощо) [3, 5].

Проведені в останні роки дослідження свідчать про те, що однією з основних причин зниження стану здоров'я сучасних дітей є несформованість стійкої мотивації до здорового способу життя в підростаючого покоління [6].

Загальновідомо, що забезпечення здоров'я людини відбувається на біологічному (фізіологічному), психологічному й соціальному рівнях шляхом двох механізмів – збереження здоров'я та підвищення його функціональних резервів [7].

В Україні впроваджено комплекс заходів, спрямованих на підвищення якості життя дитячого населення й поліпшення стану здоров'я. Їх реалізація відбувалася за допомогою міжгалузевої комплексної програми «Здоров'я нації» на 2002–2012 роки, що включала заходи державної політики щодо охорони здоров'я і передбачала моніторинг якості життя підростаючого покоління [4].

**Метою статті** було дослідити спосіб життя сучасних підлітків і виявити чинники, що формують здоровий спосіб життя.

У ході дослідження проведено оцінку та аналіз особливостей життєдіяльності сучасних підлітків. Дослідження проводилися методом анонімного анкетування 335 учнів, серед них 171 учень гімназійних класів і 164 підлітки – учні загальноосвітніх шкіл. Під час аналізу враховувалися відповіді за статтю.

**Виклад основного матеріалу.** У результаті проведеного опитування встановлено, що 69,7% підлітків у вільний від навчання час віддають перевагу пасивним видам відпочинку, таким як перегляд телевізійних програм і комп'ютерні ігри. При чому, як було встановлено в ході дослідження, юнаки становили переважну більшість (94,7%). Активною допомогою по домашньому господарству в цілому зайняті лише близько 4,6% підлітків, не залежно від типу навчального закладу.

Аналіз результатів дослідження дозволив розподілити підлітків шкіл за дотриманням режимних елементів життєдіяльності. У цілому 56,2% підлітків-гімназистів перебувають на свіжому повітрі щодня 2,5–3 години, серед них 73,3% дівчат і 47,5% юнаків ( $p < 0,05$ ). Учні загальноосвітніх шкіл перебували на свіжому повітрі близько 3 годин, але юнаки частіше, ніж дівчата (71,4% та 58,9% відповідно,  $p < 0,05$ ). Тривалість сну в 51,1% підлітків становить 7–8 годин, не залежно від статі та типу навчального закладу, що відповідає віковим фізіологічним нормам і гігієнічним вимогам.

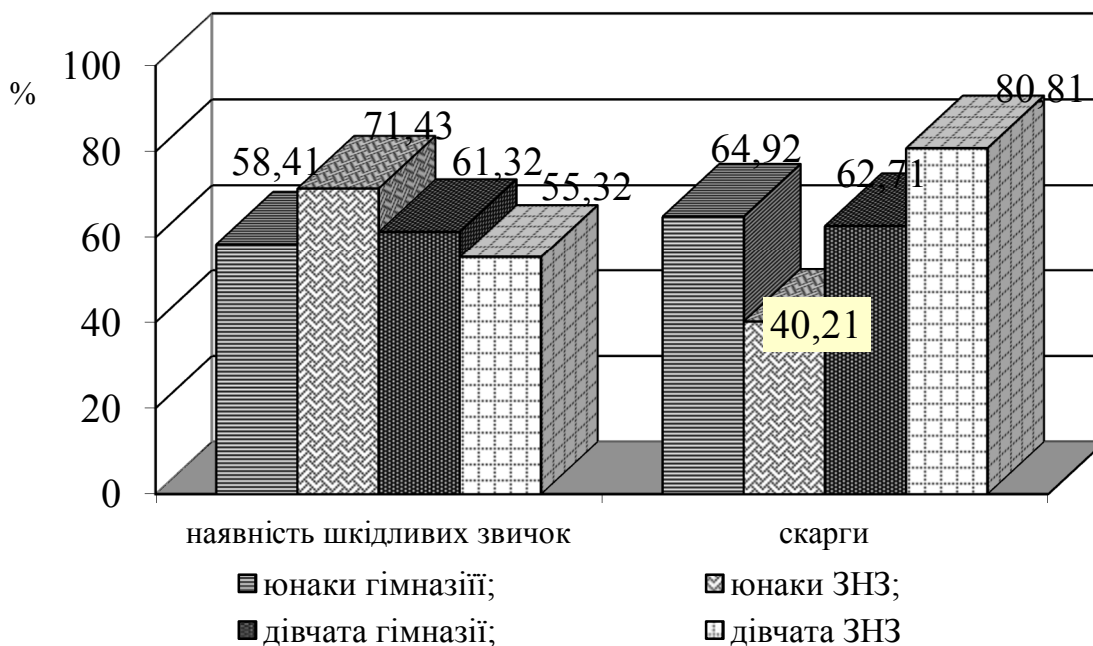
За даними попередніх досліджень поширеність хвороб системи травлення посідає третє місце, серед усіх визначених нозологічних форм [2]. Тому доцільним було дослідити та проаналізувати режим харчування підлітків. Як було встановлено в ході дослідження, у цілому харчування підлітків знаходиться на належному рівні, з них близько 84,4% мають раціональну кількість прийомів їжі. Групу ризику становлять дівчата-підлітки, що навчаються в гімназії, оскільки тільки 36,2% респонденток харчуються регулярно.

Для кожної людини необхідний певний руховий діапазон, певна раціональна норма рівня рухової активності, що забезпечує нормальний розвиток і функціонування організму та попереджає виникнення гіпокінезії, в подальшому гіподинамії. У ході дослідження встановлено, що спорту віддавали перевагу у вільний від навчання час частіше хлопці, ніж дівчата. Так 67,5% юнаків-гімназистів і 52,4% хлопців, що навчаються в загальноосвітніх навчальних закладах (ЗНЗ), займалися спортом регулярно. Серед дівчат-гімназисток 27,6% спортсменок, а серед дівчат ЗНЗ лише 16,01%. Результати опитування показали, що серед підлітків 25,5% учнів є прихильниками ранкової гігієнічної гімнастики, перше місце займають юнаки, що вчать в гімназії – 41,6%, на другому місці хлопці – учні ЗНЗ (33,3%) і останню позицію поділяють учениці гімназії та учениці ЗНЗ (24,5% та 17,1%) (рис.1).

Найбільш поширеною проблемою сучасних підлітків і всього суспільства є проблема шкідливих звичок. Встановлено, що в 56,7% підлітків-гімназистів і в 65,7% учнів ЗНЗ виявлені шкідливі звички, при чому між юнаками ЗНЗ та юнаками-гімназистами виявлено вірогідну різницю (71,4% та 58,4% відповідно;  $p < 0,05$ ).

Звертає на себе увагу й той факт, що серед дівчат шкідливі звички поширені не менше, ніж серед юнаків (61,3% та 55,3% відповідно). При чому слід відзначити, що більшість респондентів мали значні проблеми зі здоров'ям, особливо скаржилися на головний біль, втому, біль у очах. З

урахуванням типу навчального закладу встановлено, що в цілому скаржилися на стан здоров'я 56,3% учнів, серед них представники ЗНЗ – 52,9% та 73,6% підлітків-гімназистів, що можна пов'язати не лише із впливом шкідливих звичок, але й значним навчальним навантаженням підлітків-гімназистів. При чому дівчата, що навчаються в гімназії, мали найвищий рівень скарг (80,8%), особливо на головний біль (53,9%). Юнакам-гімназістам був притаманний дещо вищий рівень скарг, ніж їх ровесникам, що навчаються в ЗНЗ (64,9% та 40,2% відповідно) (рис. 1).



**Рис. 1.** Розподіл підлітків за наявністю шкідливих звичок і скарг на стан здоров'я після шкільних занять (%)

У процесі дослідження встановлено, що одним із найважливіших факторів у формуванні здорового способу життя сучасних підлітків є сімейно-побутові умови. Саме в сім'ї виховуються цінності, норми та правила поведінки дітей, формуються ставлення й алгоритм здорового способу життя. У процесі опитування визначено, що в повноцінній сім'ї виховується 85,91% гімназистів і 75,7% учнів загальноосвітніх навчальних закладів. Серед них 93,5% юнаків-гімназистів та 80,4% юнаків ЗНЗ ( $p < 0,05$ ).

Як було встановлено в ході дослідження сприятливий психологічний мікроклімат панує в 67,5% сімей хлопців-гімназистів, та у 50,8% юнаків, учнів ЗНЗ. При цьому, 7,9% хлопців, які навчаються в школах з традиційною організацією навчального процесу зазначили, що вдома переважно панує конфліктний мікроклімат, 10,1% дівчат потерпає від несприятливих сімейно-побутових умов, у сім'ях гімназистів цей показник значно нижчий, він не перевищує 3,8%.

## **Висновки та перспективи подальших наукових розвідок.**

Несформованість стійкої мотивації до здорового способу життя сучасних підлітків призводить до зниження якості їх життя, оскільки у вільний від навчання час підрастаюча молодь надає перевагу пасивним видам відпочинку, таким як перегляд телевізійних програм і комп'ютерним іграм.

Викликає занепокоєння й той факт, що саме в підлітковому віці серед молоді найбільше спостерігається поширення шкідливих звичок. Адже саме в пубертатному періоді відбувається статеве дозрівання, а, як відомо, саме в цей час організм найбільш не захищений і будь-який патологічний чинник є загрозою для подальшої нормальної життєдіяльності.

Отримані результати вказують на існуючі негативні неконтрольовані чинники способу життя сучасних підлітків поза школою, незважаючи на те, що це питання потребує подальшого більш глибокого вивчення. Із результатів дослідження видно пріоритетне значення впливу сім'ї на переважну більшість школярів. Цей факт, у свою чергу, вказує на необхідність проведення на даному етапі санаторно-просвітницької роботи з батьками, ознайомлення їх із сучасними науковими даними щодо користі чинників здорового способу життя.

## **ЛІТЕРАТУРА**

1. Кульчицька Т. К. Характеристика стану здоров'я дитячого населення України / Т. К. Кульчицька, О. В. Олексієнко, В. В. Лазоришинець // Щорічна доповідь про стан здоров'я населення України та санітарно-епідеміологічну ситуацію. 2007 р. – К. : 2008. – С. 66–71.
2. Москаленко В. Ф. Реалізація в країнах Європи стратегії з формування здорового способу життя в контексті політики «Здоров'я для всіх у XXI столітті» / В. Ф. Москаленко, Т. С. Грузєва // Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України. – 2004. – № 4. – С. 14–21.
3. Жукова Т. В. Оптимізація індивідуального здоров'я і первинна профілактика захворювань в системі общественного здравоохранения / Т. В. Жукова, Г. Т. Айдинов, М. Ю. Соловьев // Гигиена и санитария, 2003. – № 6. – С. 69–71.
4. Міжгалузева комплексна програма «Здоров'я нації» на 2002–2011 роки. – К. : ОВ, 2002. – 88 с.
5. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоров'я детей и подростков в процессе физического воспитания / Т. Ю. Круцевич. – К. : Видавництво «Олімпійська література», 1999. – 230 с.
6. Туранський А. І. Рухова активність, психогігієна та духовний розвиток – запорука життєздатності та здоров'я нації / А. І. Туранський // Сучасні технології збереження і зміцнення здоров'я здорових : мат. наук.-практич. конф. – К. : ПП «ППНВ», 2005. – С. 137–140.
7. Мартеновская Т. Ю. Образ жизни и уровень физического развития сельских девушек-подростков / Т. Ю. Мартеновская // Довкілля та здоров'я. – 2004. – № 3. – С. 14–17.

## РЕЗЮМЕ

**Дяченко Ю. Л.** К проблеме валеологического аспекта жизнедеятельности современных подростков.

*В статье говорится о том, что ухудшение состояния здоровья современного подрастающего поколения является следствием несформированности устойчивой мотивации к соблюдению здорового образа жизни. Выяснено, что в подростковом возрасте на фоне полового созревания организм детей наиболее уязвим к действию негативных факторов, что, в свою очередь, может быть угрозой для дальнейшего их развития. Исследованы негативные неконтролируемые факторы образа жизни современных подростков вне школы. Вышеупомянутый факт указывает на необходимость проведения на данном этапе санитарно-просветительской работы с популяризацией здорового образа жизни среди детей, их родителей и педагогического коллектива.*

**Ключевые слова:** здоровье, здоровый образ жизни, режим, жизнедеятельность, вредные привычки, подростки.

## SUMMARY

**Dyachenko Y.** To the problem of valeological aspects of life of the modern teenagers.

*The sustained motivation for a healthy lifestyle of today's teenagers leads to reduced quality of life. In free time growing up youth prefers passive leisure activities such as watching TV and computer games. The purpose of the article is to explore the lifestyle of modern teenagers and to identify the factors that form a healthy lifestyle. The study and the analysis of the characteristics of life of today's teenagers is given. When analyzing the responses the gender was taken into account.*

*It is noted that Causes a disturbance and circumstance that there is a distribution of harmful habits exactly in teens among young people. In fact exactly in a this period, there is the sexual ripening, but as an organism is known to be not protected exactly at this time and any harm is a threat for subsequent normal vital functions.*

*It is set as a result of the conducted questioning, that 69,7% of teenagers in spare from studies time give advantage to the passive types of rest, such as a revision of telecasts and computer games. As it is set during the research, the youths presented a huge majority (94,7%). An active help on housekeeping on the whole is about 4,6% of the teenagers, not depending on the type of educational establishment.*

*The research proved that one of the major factors in forming a healthy way of life of modern teenagers is domestic terms. In fact a monogynopaedium on the whole on the modern stage experiences a crisis, namely values, norms and rules.*

*The got results specify on the existent of negative uncontrolled factors of a way of life of modern teenagers out of school, without regard to that this question needs subsequent more deep study, from the results of research evidently priority value of influence of monogynopaedium on a huge majority of schoolboys. This fact specifies on the necessity of leadthrough on this stage sanatorium-elucidative works with parents, acquaintance of them with modern scientific information in relation to the benefit of factors of a healthy way of life.*

**Key words:** health, a healthy lifestyle, livelihoods, a harmful habit, a teenager.



**О. І. Іванова, Л. М. Басанець, О. І. Ніколаєнко**

Сумський державний педагогічний  
університет імені А. С. Макаренка

## **КОМПЛЕКСНА ОЦІНКА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА ПСИХОФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ДІТЕЙ 6-РІЧНОГО ВІКУ**

*У статті представлено результати дослідження рівня фізичного та психічного розвитку дітей 6-річного віку на початковому етапі навчання. З'ясовано, що за останні роки збільшилася кількість дітей із дисгармонійним розвитком, переважно з ознаками надлишкової маси тіла, що автор пояснює суттєвим зниженням рухової активності сучасних дітей. Виявлено суттєві відмінності в готовності дітей до систематичного навчання в освітніх закладах різного типу. Отримані дані свідчать про більш сприятливий перебіг адаптації до навчального середовища учнів гімназії порівняно із загальноосвітньою середньою школою.*

**Ключові слова:** діти 6-річного віку, фізичний розвиток, психофункціональні показники, адаптація до навчання.

**Постановка проблеми.** Однією з актуальних проблем сучасної школи залишається адаптація дітей до навчання в освітніх закладах різного типу, що відрізняються між собою організаційною структурою навчально-виховного процесу. Особливої уваги заслуговує початковий етап навчання, який вважається критичним періодом у житті дитини, оскільки змінюється звичний стереотип її поведінки, зростає психоемоційне напруження, що потребує максимальної мобілізації різних функціональних систем організму [2]. Низький рівень якості здоров'я сучасних дітей, з одного боку, і високі вимоги до школярів, пов'язані з інтенсифікацією навчального процесу та збільшення інформаційних навантажень, з іншого, негативно впливають на перебіг адаптації й підвищують імовірність виникнення функціонального перенапруження та зриву адаптаційних механізмів [3; 6; 7]. Ураховуючи, що успішність пристосування учнів 6-річного віку до нового мікросоціального оточення й навчальної діяльності залежить від рівня фізичного та психічного розвитку дітей, виявилось доцільним з'ясувати адаптаційні резерви дитячого організму на основі аналізу їх готовності до систематичного навчання.

**Метою** даної роботи було оцінити морфо- та психофункціональний стан дітей 6-річного віку на початковому етапі їх навчання.

**Виклад основного матеріалу.** Обстежені першокласники однієї із загальноосвітніх шкіл (ЗОСШ) і прогімназійних класів на базі дошкільного навчально-виховного комплексу (НВК) м. Суми; всього 56 осіб. Дослідження проводилося на початку навчального року (вересень –

жовтень). Визначалися соматометричні показники (довжина й маса тіла), а також деякі психофункціональні характеристики (показники «шкільної зрілості», розумової працездатності, пам'яті, емоційності). У ході дослідження використані загальноприйняті методики антропометричного обстеження та психофізіологічного тестування [5; 8; 9]. Отримані результати підлягали статистичній обробці.

За середньогруповими даними довжина й маса тіла обстежених дітей загалом відповідала регіональним стандартам фізичного розвитку дитячого контингенту [9]. Суттєвих відмінностей за цими показниками між хлопчиками та дівчатками не виявлено, як і між учнями ЗОСШ і гімназії. Слід зауважити, що за останні роки (за 5-річний період) соматометричні показники дітей даної вікової групи достовірно підвищились, а саме: у хлопчиків – з  $116,9 \pm 0,75$  см до  $121,8 \pm 0,61$  см і з  $21,0 \pm 0,37$  кг до  $24,4 \pm 0,35$  кг; у дівчаток – з  $116,8 \pm 0,75$  см до  $120,6 \pm 0,63$  см і з  $20,7 \pm 0,51$  кг до  $23,1 \pm 0,37$  кг [1], що позначилося на величинах масо-зростового індексу, які помітно збільшились як у хлопчиків, так і у дівчаток (з  $0,180$  до  $0,200$  кг/см і з  $0,177$  до  $0,192$  кг/см відповідно).

Аналіз розподілу дітей за рівнем фізичного розвитку, який відображує темпи ростових процесів, показав, що серед обстежених кількість осіб із середнім рівнем розвитку складала 79,1%, з прискореним розвитком (акселерати) – 16,4%, із затримкою розвитку (ретарданти) – 4,5%. Порівняно з даними попередніх досліджень [1] дітей із середнім рівнем розвитку стало значно більше (у 1,5 рази), тоді як кількість дітей-акселератів зменшилась у 2 рази, а ретардантів – майже в 5 разів. Значних статевих відмінностей за цими показниками не виявлено.

Розподіл дітей за показниками гармонійності розвитку, які характеризують відповідність між довжиною й масою тіла, за 5-річний період помітно змінився. Так, кількість дітей з дисгармонійним розвитком збільшилась у 1,5 рази – з 10,9% до 16,4%, переважно за рахунок числа осіб з надлишковою масою тіла (з 6,7% до 10,9%). Слід звернути увагу на те, що дітей із надлишковою масою тіла стало вдвічі більше, ніж з її дефіцитом. Статеві відмінності полягали в тому, що серед дівчаток осіб із дисгармонійним розвитком було в 1,5 рази менше, ніж серед хлопчиків-однолітків (13,0% і 19,6% відповідно), проте, майже всі ці діти мали надлишкову масу тіла (11,1%), тоді як серед хлопчиків діти з такими ознаками складали лише половину від числа дітей із дисгармонійним розвитком (10,7%).

Щодо розподілу першокласників різних освітніх закладів за рівнем їх фізичного розвитку та його гармонійністю в процесі дослідження виявлені деякі відмінності між експериментальними групами. Так, серед школярів дітей із середнім рівнем фізичного розвитку було на 13,4% більше, ніж у гімназії, а акселератів – у 1,5 рази менше (13,7% і 18,6% відповідно). Осіб із затримкою фізичного розвитку в цій експериментальній групі взагалі не виявлено, а серед гімназистів зріст нижче середніх величин мали 8,5% дітей. Поряд із цим у ЗОСШ виявлено більше дітей із дисгармонійним розвитком (19,6% і 13,6% осіб в ЗОСШ і гімназії відповідно). Дисгармонійність розвитку дітей проявлялася переважно в надлишковій масі тіла, особливо це стосується школярів, серед яких осіб із такими ознаками в 1,6 разів більше, ніж у гімназії (13,7% і 8,5% відповідно).

Отже, незважаючи на те, що середньогрупові соматометричні показники, отримані в процесі досліджень, знаходились у межах середніх величин фізичного розвитку дитячого контингенту, за останні роки суттєво змінилися співвідношення дітей із різним рівнем фізичного розвитку та його гармонійністю. Особливо слід звернути увагу на збільшення частки осіб, які мали зайву вагу тіла, що, можливо, пов'язано з недотриманням раціонального харчування та його режиму, а також суттєвим зниженням рухової активності сучасних дітей.

Як відомо, готовність дитини до систематичного навчання в школі визначається не тільки фізичним розвитком і станом здоров'я, а й рівнем психофункціональної зрілості. Одним з основних критеріїв «шкільної зрілості» дітей вважається тест Керна-Ірасека, результати оцінювання якого важливо враховувати в навчально-виховній роботі з метою з'ясування адаптаційних можливостей учнів у процесі їх пристосування до шкільного середовища.

Результати тестування показали, що рівень «шкільної зрілості» за середньогруповими даними достовірно вищий в учнів прогімназійних класів порівняно із ЗОСШ: у хлопчиків-гімназистів цей показник дорівнював  $7,30 \pm 0,28$  балів, у школярів –  $8,60 \pm 0,33$  бали; у дівчаток –  $6,47 \pm 0,23$  бали і  $7,10 \pm 0,35$  балів відповідно. Отже, дівчатка як у школі, так і в гімназії мали кращі показники готовності до шкільного навчання. Аналіз співвідношень чисельності дітей з різним рівнем «шкільної зрілості» на основі їх індивідуальних показників дозволив виявити певні відмінності між експериментальними групами. Так, у ЗОСШ співвідношення дітей за результатами тесту – «зрілі» : «середньозрілі» : «незрілі» складало 25,5% : 58,8% : 15,7%, тоді як в гімназії – 37,3% : 61,0% : 1,7% дітей відповідно, тобто серед гімназистів дітей із високим рівнем готовності до навчання

було в 1,5 рази більше, ніж у ЗОСШ, а дітей, не готових до навчальної діяльності, у цій експериментальній групі виявилось майже в 10 разів менше. Слід звернути увагу на те, що дівчаток з високими показниками «шкільної зрілості» як у ЗОСШ, так і в гімназії значно більше, ніж хлопчиків, що складало 41,7% і 46,7 % і 11,1% і 27,6% осіб відповідно; тоді як «незрілих дітей серед хлопчиків виявлено 25,9% і 3,4% в ЗОСШ і гімназії відповідно, а дівчаток з такими ознаками було лише 4,2% (у ЗОСШ).

Успішність навчальної діяльності значною мірою залежить від рівня розумової працездатності учнів, яка характеризується кількісними та якісними параметрами розумової роботи. У зв'язку з цим було доцільно провести психофізіологічне тестування дітей з метою визначення їх психофункціонального потенціалу в процесі адаптації до шкільного навчання. Отримані результати показали, що швидкість виконання тестових завдань вища в гімназистів порівняно з учнями ЗОСШ як у хлопчиків, так і в дівчаток. Відмінності між експериментальними групами більш виражені в хлопчиків: об'єм опрацьованої зорової інформації в гімназистів у 1,4 рази перевищував відповідний показник у школярів ( $87,9 \pm 5,32$  ум. од. і  $63,2 \pm 6,13$  ум. од.;  $P < 0,05$ ). Помітна статеві різниця за цим параметром розумової роботи виявлена лише в ЗОСШ, де дівчатка мали вищі показники порівняно з хлопчиками-однокласниками. Слід зауважити, що й точність виконання тестових завдань була значно вище в учнів гімназії, ніж у школярів. Так, у хлопчиків із ЗОСШ кількість допущених у процесі тестування помилок складала  $8,60 \pm 2,40$ , у дівчаток –  $3,70 \pm 1,40$  помилок на 100 проглянутих фігур, а в гімназії –  $4,20 \pm 1,03$  і  $1,46 \pm 0,39$  помилок відповідно. Отже, отримані дані свідчать, що дівчатка обох експериментальних груп виконували роботу і швидше, і якісніше. Такі особливості швидко-якісних характеристик розумової роботи учнів різних освітніх закладів суттєво позначилися на її загальній продуктивності, а саме, учні прогімназійних класів мали вищі показники ефективності розумової діяльності порівняно зі школярами, до того ж відмінності між хлопчиками різних експериментальних груп виявилися достовірними.

Аналіз індивідуальних психофункціональних характеристик, який дає можливість оцінити якісний склад класних колективів різних освітніх закладів за станом досліджуваних функцій, дозволив виявити певні відмінності в розподілі дітей з високим, середнім і низьким рівнем продуктивності розумової роботи. Високі показники мали 50,8% учнів гімназії і 23,5% першокласників ЗОСШ, тоді як низькі показники розумової працездатності значно частіше спостерігались у школярів (56,9%)

порівняно з гімназистами (27,1%). Найбільш виражені ці відмінності між хлопчиками різних освітніх закладів: у ЗОСШ високу працездатність мали лише 7,4% осіб, тоді як у гімназії – 41,4%, і, навпаки, дітей з низькими показниками розумової діяльності було 81,5% і 31,0% учнів у ЗОСШ і гімназії відповідно. Серед дівчаток прогімназійних класів високі показники мали в 1,5 рази більше осіб, ніж у школі, що складало 60,0% і 41,7%, а з низькими – 23,3% і 29,2% відповідно.

Оскільки однією з найважливіших функцій, задіяних у процесі навчання, вважається пам'ять, було доцільно з'ясувати здатність дітей до запам'ятовування та відтворення інформації. За результатами проведеного дослідження виявлено, що в учнів гімназії кращі показники зорової та слухової пам'яті, що складало в хлопчиків  $7,00 \pm 0,26$  і  $5,90 \pm 0,47$  одиниць інформації, у дівчаток  $7,13 \pm 0,32$  і  $7,33 \pm 0,34$  одиниць інформації, тоді як у ЗОСШ – у хлопчиків  $5,70 \pm 0,28$  і  $5,70 \pm 0,41$  одиниць інформації, у дівчаток  $6,10 \pm 0,31$  і  $6,50 \pm 0,31$  одиниць інформації. Особливо це стосується об'єму зорової пам'яті, де даний показник достовірно вищий як у хлопчиків, так і у дівчаток порівняно з їх однолітками із ЗОСШ. Статеві відмінності за цими показниками полягали в більшій здатності дівчаток до запам'ятовування інформації, до того ж об'єм слухової пам'яті в дівчаток прогімназійних класів виявився достовірно вище, ніж у хлопчиків-однокласників. Співвідношення чисельності дітей із різним рівнем запам'ятовування інформації на основі їх індивідуальних психофункціональних характеристик суттєво відрізнялись у школярів і гімназистів. Так, кількість учнів з високими показниками функції пам'яті в гімназії в 2–3 рази перевищувала чисельність таких осіб у ЗОСШ, що характерно як для хлопчиків, так і для дівчаток, тоді як низьку здатність до запам'ятовування зорової інформації мали 7,8% школярів і 1,7% гімназистів, а слухової – 11,8% і 15,3% осіб відповідно. Більш високий рівень запам'ятовування інформації в дівчаток порівняно з хлопчиками, виявлений за середньогруповими показниками, підтверджується й даними аналізу індивідуальних психофункціональних характеристик. Кількість дітей із високими показниками функції пам'яті серед дівчаток була в 1,5–2 рази більшою, ніж серед хлопчиків обох експериментальних груп, а низькі показники запам'ятовування зорової та слухової інформації частіше мали хлопчики.

Як відомо, важливим компонентом успішної навчальної діяльності є певний рівень емоційної стабільності, тому необхідно було оцінити психоемоційний стан дітей на початковому етапі їх адаптації до систематичного навчання в закладах різного типу. Серед обстежених дітей

із позитивним емоційним фоном виявлено вдвічі більше, ніж із негативним, що дозволяє висловити припущення про відносно сприятливе мікросоціальне середовище в класних колективах. Проте хлопчики й дівчатка відрізнялися між собою за характером емоційного реагування. Так, серед дівчаток обох експериментальних груп значно більше осіб з позитивним емоційним станом (70,8% і 73,3%), ніж серед хлопчиків-однокласників (44,4% і 55,2% в ЗОСШ і гімназії відповідно). Це може свідчити про нижчий рівень їх тривожності, пов'язаної з навчальним процесом, тоді як у хлопчиків проявлялись ознаки деякого психоемоційного дискомфорту. Особливості визначених психоемоційних характеристик дітей різних статевих груп підтверджуються й даними інших авторів про те, що дівчатка більш успішні з точки зору психофізіологічної зрілості [4].

**Висновки.** Таким чином, результати проведеного дослідження рівня фізичного розвитку дітей показали, що за останні роки збільшилася кількість дітей із дисгармонійним розвитком, переважно з ознаками надлишкової маси тіла. Це можна пояснити суттєвим зниженням рухової активності сучасних дітей, що негативно впливає на стан їх здоров'я. Оцінка рівня психоемоційної готовності дітей до шкільного навчання дозволила прийти до висновку про вищі функціональні резерви в учнів гімназії порівняно із ЗОСШ, що забезпечує їм більш сприятливий перебіг адаптації до навчального середовища. Отримані дані можуть бути враховані як наукове обґрунтування для подальшого вдосконалення організації навчально-виховного процесу в освітніх закладах різного типу з урахуванням їх специфіки й функціональних можливостей учнівського контингенту.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Басанець Л. М. Комплексна оцінка фізичного розвитку дітей дошкільного віку / Л. М. Басанець, О. І. Іванова, Є. В. Гусак // Довкілля та здоров'я. – 2009. – № 2 (49). – С. 65–72.
2. Давыдок А. М. Актуальные вопросы ранней коррекции социально-психологической адаптации младших школьников / А. М. Давыдок, А. М. Титова // Довкілля та здоров'я. – 2013. – № 2 (65). – С. 43–46.
3. Джурина С. М. Динаміка гармонійності фізичного і психічного розвитку дітей дошкільного віку / С. М. Джурина // Довкілля та здоров'я. – 2009. – № 1 (48). – С. 49–52.
4. Звягина Н. В. Некоторые особенности психофизиологического потенциала детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста / Н. В. Звягина, Л. В. Морозова // Физиология развития человека : материалы международной научн. конф. (Москва, 22–26 ноября 2004 г.). – М., 2004. – С. 176–177.
5. Методические рекомендации по физиолого-гигиеническому изучению учебной нагрузки учащихся / под ред. М. В. Антроповой. В. И. Козлова. – М., 1984. – 67 с.

6. Москвяк Н. В. Особливості психоемоційного стану та розумова працездатність молодших школярів / Н. В. Москвяк // Довкілля та здоров'я. – 2013. – № 2 (65). – С. 46–49.
7. Польша Н. С. Проблеми збереження довкілля і здоров'я нації у матеріалах XV з'їзду гігієністів України / Н. С. Польша, В. І. Федоренко, Б. А. Пластунов // Довкілля та здоров'я. – 2013. – № 2 (65). – С. 68–79.
8. Психофизиологические исследования в гигиене детей и подростков : сб. трудов / под ред. С. М. Громбаха, Д. Н. Крылова. – М., 1981. – 176 с.
9. Фізичний розвиток дітей різних регіонів України. – К. : КІМО, 2003. – Вип. 2. – 230 с.

## РЕЗЮМЕ

**Иванова О. И., Басанец Л. М., Николаенко О. И.** Комплексная оценка физического развития и психофункционального состояния детей 6-летнего возраста.

*В статье представлены результаты исследования уровня физического и психического развития детей 6-летнего возраста на начальном этапе обучения. Выяснено, что за последние годы увеличилось число детей с дисгармоническим развитием, в основном с признаками избыточной массы тела, что автор объясняет существенным снижением подвижной активности современных детей. Выявлены существенные различия в готовности детей к систематическому обучению в образовательных заведениях разного типа. Полученные данные свидетельствуют о более благоприятном течении адаптации к учебной среде учащихся гимназии по сравнению с общеобразовательной средней школой.*

**Ключевые слова:** дети 6-летнего возраста, физическое развитие, психофункциональные показатели, адаптация к обучению.

## SUMMARY

**Ivanova O., Basanets L., Nikolaenko O.** A comprehensive evaluation of physical development and a psychofunctional state of 6-year-old children.

*The article presents the results of the study of physical and mental development of the 6-year-old children. The aim of this work is the estimation of morphological and psychofunctional conditions of the children at the outset of studying. The pupils of the first form of the secondary school and gymnasium were examined using such characteristics as sociometric indicators (body's height and weight) and psychofunctional characteristics (the level of the «school maturity», a mental capacity, the volume of short-term memory and emotional state). During the study the conventional techniques of the anthropometric measurements and psychophysical testing were used.*

*In general, physical development's indicators of the 6-year-old pupils appropriate to the regional standards. Compared with a previous study (2008) the somatometric indicators of this age-group children were increased significantly. Looking at the harmonious development's indicators for the last five years we have noticed that the number of the children with disharmonious development has significantly increased, mainly due to the overweight. The distinctive sexual characteristic of the surveyed contingent was that the number of the girls with disharmonious development, that was 1.5 times lower than among the boys. There was revealed the level of «school maturity» of the gymnasium students that was significantly higher than in the secondary school. The girl's number with high levels of readiness for studying was significantly higher than the quantity of the boys in both experimental groups. The psychophysiological testing results showed that the students of the high school had higher mental operability such as speed and accuracy of the processing*

*visual information. The same features of psychofunctional schoolboys's state was identified during the study of memory's functions. The differences between the boys and the girls by the indicators of mental health is that the girls performed the test tasks faster and better. The comparative results of the analysis of the short-term memory showed that the girls had higher ability to memorize visual and auditory information than the boys. The emotional state of the children in their initial training rated as satisfactory, but the boys of the both experimental groups had negative emotional response more often than the girls.*

*Overall, the results have indicated higher functional reserves of the gymnasium's pupils compared with the schoolchildren that provides beneficial for adaptation to training.*

**Key words:** 6-year-old children, physical development, psychofunctional indicators, adaptation to training.

УДК 371.72+613.72:796.41

**И. А. Калиниченко, О. А. Скиба**

Сумского государственного педагогического  
университета имени А. С. Макаренко

### **ВОЗРАСТНЫЕ АСПЕКТЫ СПОРТИВНОГО ОТБОРА И ОРИЕНТАЦИИ ДЕТЕЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СЛОЖНО-КООРДИНАЦИОННЫМИ ВИДАМИ СПОРТА**

*Определена степень развития подвижности позвоночника у детей под влиянием целенаправленных тренировочных занятий, как ведущего критерия отбора для занятий сложно-координационными видами спорта. Установлено, что среди шестилетнего контингента детей наблюдается наибольший прирост показателей подвижности позвоночника относительно исходных данных ( $-1,12 \pm 0,47$  см и  $+3,32 \pm 0,94$  см,  $p < 0,01-0,05$  – для подвижности позвоночника вперед и назад и  $+2,65 \pm 0,70$  см и  $+1,81 \pm 0,59$  см,  $p < 0,001-0,01$  – для подвижности позвоночника вправо и влево соответственно). Для юных спортсменов пяти и семи лет характерен несколько меньший прирост соответствующих показателей.*

**Ключевые слова:** спортивный отбор, спортивная ориентация, дети, сложно-координационные виды спорта.

**Постановка проблемы.** На сегодняшний день основным нормативным документом, устанавливающим минимальный возраст детей для набора в спортивные секции детско-юношеских спортивных школ, является Приказ Министерства Украины по делам семьи, молодежи и спорта от 18.05.2009 г. № 1624 «Про організацію навчально-тренувальної роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл» [1]. Исходя из положений данного нормативного акта, наблюдается выраженная тенденция к «омоложению» во многих видах спорта, что связано со значительным ростом спортивных достижений, жесткой конкуренцией на международной арене и вследствие этого, современный спорт сопровождается интенсификацией тренировочной деятельности и ранней узкой специализацией, начиная уже с этапа начальной подготовки [2].



Особое внимание в этом документе заслуживают данные, которые касаются минимального возраста детей к зачислению в спортивные секции для занятий сложно-координационными видами спорта, а именно: спортивной гимнастикой (с 5 лет девочки, с 6 лет мальчики) и спортивной акробатикой (с 6 лет). Необходимо отметить, что эти данные отличаются от данных нормативных документов стран ближнего зарубежья (Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования (Российская Федерация); Гигиенические требования к устройству, содержанию и организации режима в учреждениях внешкольного воспитания и обучения, специализированных учебно-спортивных учреждениях (Республика Беларусь)), в сторону снижения минимального возраста в этих видах спорта на один год.

Большинство специалистов единогласны в том, что ранняя спортивная специализация, которая сопровождается напряженной тренировочной и соревновательной деятельностью на начальном этапе подготовки, может приводить к быстрому росту спортивных результатов, но в итоге, наносит существенный ущерб для конечных спортивных достижений в более зрелом возрасте и способствует преждевременному изнашиванию адаптационных механизмов юного спортсмена [3, 4].

В связи с современными темпами роста спортивных результатов, омоложением контингента занимающихся, является необходимой оценка морфофункционального состояния организма юных спортсменов на этапе начальной подготовки, что позволит определить готовность организма к выполнению физических нагрузок, выявить донологические состояния, а также осуществлять прогнозирование роста спортивных результатов на последующих этапах спортивной подготовки [5, 6].

Известно, что основой для определения прогностического статуса юного спортсмена являются позитивные сдвиги показателей, что определяют успешность спортивной деятельности под влиянием специфических физических нагрузок, а также прирост спортивных результатов за определенный период целенаправленных тренировок [7].

Данные специальных научных исследований свидетельствуют о том, что показатели оптимального уровня подвижности в суставах имеют прогностическую значимость при отборе детей в секции по спортивной гимнастике и акробатике, а юные спортсмены, обладающие при первичном испытании высоким уровнем развития подвижности в суставах, сохраняют это преимущество по годам обучения, успешно выполняя программные требования и достигая высоких спортивных результатов [8].

Поэтому, оценка уровня подвижности в суставах, как ведущего критерия перспективности юного спортсмена в сложно-координационных видах спорта под влиянием целенаправленных тренировок, является необходимой для более качественного прогноза успешности соревновательной деятельности.

**Целью** настоящего исследования было определить оптимальный возраст для занятий сложно-координационными видами спорта по данным прироста показателей подвижности позвоночника в динамике целенаправленных тренировок.

Для достижения поставленной цели, было произведено функциональное обследование подвижности позвоночника юных спортсменов (В. В. Икова, 1963). Исследование проводилось в динамике одного года целенаправленных тренировок (в начале и конце учебного года). Оценку подвижности позвоночника осуществляли согласно разработанным нормам, с учетом возраста и пола детей (И. А. Калиниченко, Ю. Л. Дяченко, 2013).

Во время исследования было обследовано 80 детей 5–7 лет, которые занимались сложно-координационными видами спорта (спортивная гимнастика и акробатика) в группах начальной подготовки второго года обучения в детско-юношеских спортивных школах г. Сумы.

Полученные данные обработаны с помощью программ Microsoft Excel 2010 и STATISTICA 8.0.

Исследование выполнено согласно плану научно-исследовательской работы кафедры спортивной медицины и валеологии Сумского государственного педагогического университета им. А. С. Макаренко по теме «Физиолого-гигиеническое сопровождение здоровьесберегающей деятельности в образовательных учреждениях», государственный номер регистрации (№ 0113U004662).

**Изложение основного материала.** По результатам анализа динамики показателей подвижности позвоночника, как ведущего критерия отбора детей для занятий сложно-координационными видами спорта, установлено, что в конце года у детей шести лет наблюдается увеличение показателей подвижности позвоночника вперед и назад, относительно исходных данных ( $-1,12 \pm 0,47$  см и  $+3,32 \pm 0,94$  см,  $p < 0,01-0,05$ ), тогда как у пятилетнего контингента обследованных, отмечено несколько меньший прирост соответствующих показателей ( $-0,68 \pm 0,32$  см и  $+2,79 \pm 0,68$ ,  $p < 0,01-0,05$ ) (табл. 1).

**Характеристика изменений подвижности позвоночника вперед и назад у детей под влиянием целенаправленных тренировок (абсолютные числа)**

Возраст	Изменения характеристик состояния подвижности позвоночника							
	исходные значения		итоговые значения		$\Delta_i$	t	$\Delta_i$	t
	подвижность позвоночника вперед, см	подвижность позвоночника назад, см	подвижность позвоночника вперед, см	подвижность позвоночника назад, см				
5 лет	1,28±0,24	3,68±0,42	0,60±0,12	6,47±0,37	-0,68±0,32*	2,13	+2,79±0,78**	3,57
6 лет	1,17±0,12	2,0±0,22	0,05±0,16	5,32±0,22	-1,12±0,27*	4,15	+3,32±0,94**	3,53
7 лет	2,47±0,61	4,64±0,50	1,39±0,44	6,36±0,38	-1,08±0,43*	2,51	+1,77±0,82*	2,16

**Примечание:**

\* –  $p < 0,05$  – достоверная разница показателей подвижности позвоночника в начале и в конце учебного года;

\*\* –  $p < 0,01$  – достоверная разница показателей подвижности позвоночника в начале и в конце учебного года;

• –  $p < 0,001$  – достоверная разница показателей подвижности позвоночника в начале и в конце учебного года.

Заслуживает внимания тот факт, что уже среди семилетних детей наблюдается менее интенсивный прирост показателей подвижности позвоночника (-1,08±0,43 см и +1,77±0,82 см,  $p < 0,05$ ), что возможно связано с морфологическими изменениями суставно-связочного аппарата детей, поскольку с возрастом постепенно снижается эластичность мышц, связок и межпозвоночных дисков, и гибкость в целом.

Установленная особенность должна быть учтена при ориентации детей к занятиям сложно-координационными видами спорта, поскольку успешность спортивной деятельности в значительной степени зависит от того, насколько будет согласовано влияние специальных физических

упражнений на подвижность суставов с естественными темпами возрастного развития организма.

Для полноценной оценки функционального состояния опорно-двигательного аппарата, существенное значение имеют показатели левосторонней и правосторонней подвижности позвоночника, поскольку асимметрическая подвижность является одним из факторов развития у детей сколиотической осанки.

По результатам анализа левосторонней и правосторонней подвижности позвоночника, отмечено аналогичную динамику показателей, как и во время исследования подвижности позвоночника вперед и назад (табл. 2).

Таблица 2

**Характеристика изменений подвижности позвоночника вправо и влево у детей под влиянием целенаправленных тренировок (абсолютные числа)**

Возраст	Изменения характеристик состояния подвижности позвоночника							
	исходные значения		итоговые значения		$\Delta_i$	t	$\Delta_i$	t
	подвижность позвоночника вправо, см	подвижность позвоночника влево, см	подвижность позвоночника вправо, см	подвижность позвоночника влево, см				
5 лет	8,84±0,59	9,04±0,55	10,89±0,57	10,39±1,27	+2,05±0,69**	2,97	+1,35±0,54*	2,50
6 лет	8,35±0,50	8,77±0,43	11,0±0,41	10,58±0,42	+2,65±0,70 <sup>•</sup>	3,78	+1,81±0,59**	3,07
7 лет	9,74±0,84	10,12±0,84	12,05±0,69	11,87±0,66	+2,31±0,82**	2,82	+1,75±0,77*	2,27

**Примечание:**

\* –  $p < 0,05$  – достоверная разница показателей подвижности позвоночника в начале и в конце учебного года;

\*\* –  $p < 0,01$  – достоверная разница показателей подвижности позвоночника в начале и в конце учебного года;

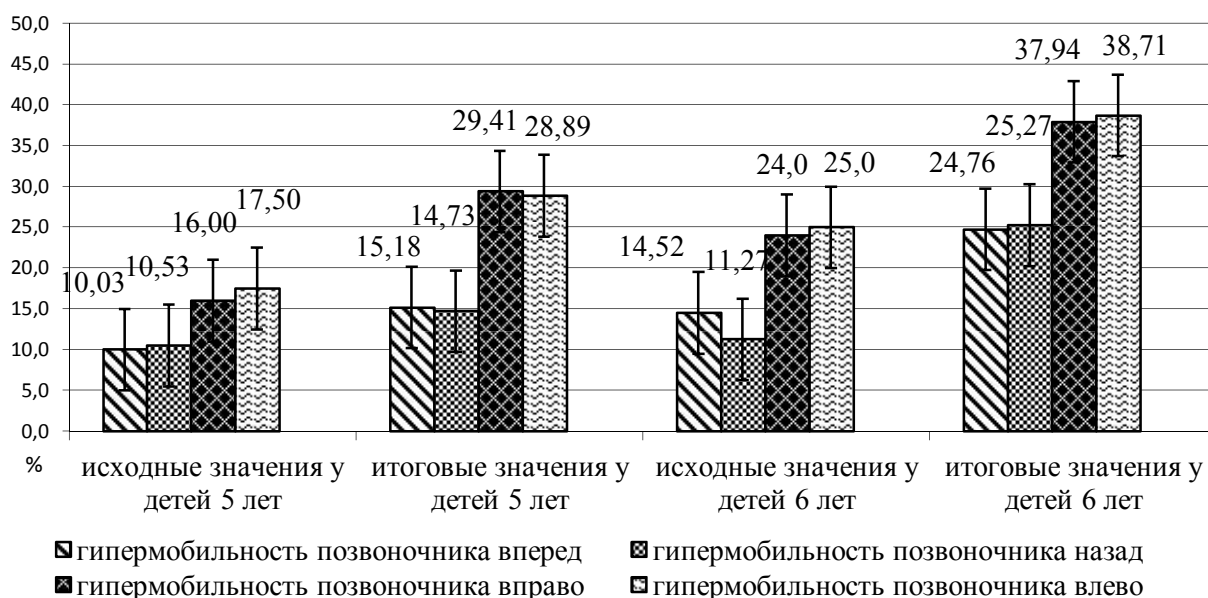
<sup>•</sup> –  $p < 0,001$  – достоверная разница показателей подвижности позвоночника в начале и в конце учебного года.

Наибольший прирост показателей подвижности позвоночника вправо и влево, относительно исходных данных, наблюдается среди детей шести лет ( $+2,65 \pm 0,70$  см и  $+1,81 \pm 0,59$  см,  $p < 0,001-0,01$ ), что указывает на наиболее благоприятный период для развития гибкости и вследствие этого, для начала систематических занятий сложно-координационными видами спорта.

В тоже время, необходимо отметить, что среди шестилетних детей наиболее выражено прослеживается тенденция к асимметрическому развитию подвижности позвоночного столба (разница между показателями прироста подвижности позвоночника вправо и влево составляет 0,84 см), что может быть связано с асимметрией технической подготовленности юных спортсменов. Поэтому, необходимо помнить, что выполнение асимметрических упражнений в большом объеме на ранних этапах спортивной подготовки может сопровождаться асимметрическим развитием мышц спины и привести к торсии позвоночника и в свою очередь, развитию сколиотической болезни.

Известно, что в спортивной гимнастике и акробатике, основные группы элементов выполняются с максимальной амплитудой движений, которые часто превышают физиологическую подвижность суставов. В связи с этим, гипермобильность суставов является одним из ведущих критериев отбора детей для занятий сложно-координационными видами спорта. Поэтому необходимой является оценка степени подвижности позвоночника детей и ее изменений под влиянием специфических физических нагрузок.

Во время повторного исследования определено достоверное увеличение удельного веса группы детей шестилетнего возраста с гипермобильностью позвоночника вперед и назад ( $+10,24 \pm 2,77\%$  и  $+14,0 \pm 3,97\%$ ,  $p < 0,05$ ) соответственно. Кроме того, среди определенного контингента юных спортсменов, наблюдается увеличение количества детей с гипермобильностью позвоночника вправо и влево ( $+13,94 \pm 3,16\%$  та  $+13,71 \pm 3,14\%$ ,  $p < 0,05$ ) (рис. 1). Необходимо отметить, что среди детей семилетнего возраста достоверные изменения количества детей с гипермобильностью не установлены, что подтверждает данные, полученные при исследовании прироста показателей подвижности позвоночника, которые свидетельствуют о снижении гибкости детей с возрастом.



**Рис. 1.** Удельный вес групп детей с гипермобильностью позвоночника в начале и в конце учебного года, %

Следует указать, что среди детей пяти лет, выявлены аналогичные изменения показателей левосторонней и правосторонней подвижности позвоночника, как и у детей шести лет, что проявляется достоверным увеличением на  $13,41 \pm 3,11\%$  и  $11,39 \pm 2,90\%$ , ( $p < 0,05$ ) юных спортсменов с гипермобильностью позвоночника вправо и влево соответственно, в конце учебного года.

Установленные особенности свидетельствуют о позитивном приросте показателей гибкости, что, в свою очередь, является ведущим критерием прогнозирования успешности в достижении высоких спортивных результатов в сложно-координационных видах спорта.

Однако, гипермобильность суставов является главным фенотипическим признаком недифференцированной дисплазии соединительной ткани [9]. В связи с этим, отбор и спортивная ориентация детей с чрезмерной подвижностью суставов к занятиям сложно-координационными видами спорта возможны и оправданы только в том случае, когда развития указанных изменений осуществляется под влиянием специальных физических нагрузок и только при отсутствии сопутствующих диспластических проявлений (костных, патологии мышечной системы, суставно-хрящевых изменений, изменений глаза и придаточного аппарата и сердечно-сосудистой системы).

Поэтому главной особенностью учебно-тренировочного процесса юных спортсменов на этапе начальной подготовки является его рациональная организация, которая, в первую очередь, должна

сопровождаться соответствием выполняемых физических нагрузок морфофункциональным и возрастным особенностям детского организма, что позволит сохранить здоровье юных спортсменов и достичь высоких спортивных результатов на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

**Выводы.** По результатам анализа динамики показателей подвижности позвоночника под влиянием целенаправленных тренировочных занятий, как ведущего критерия отбора детей к занятиям сложно-координационными видами спорта, определено наибольший прирост соответствующих показателей среди шестилетнего контингента детей, относительно исходных данных ( $-1,12 \pm 0,47$  см и  $+3,32 \pm 0,94$  см,  $p < 0,01-0,05$  – для подвижности позвоночника вперед и назад и  $+2,65 \pm 0,70$  см и  $+1,81 \pm 0,59$  см,  $p < 0,001-0,01$  – для подвижности позвоночника вправо и влево соответственно).

Среди детей шестилетнего возраста определено достоверное увеличение удельного веса группы обследованных с гипермобильностью позвоночника вперед и назад ( $+10,24 \pm 2,77\%$  и  $+14,0 \pm 3,97\%$ ,  $p < 0,05$ ), а также вправо и влево ( $+13,94 \pm 3,16\%$  та  $+13,71 \pm 3,14\%$ ,  $p < 0,05$ ) соответственно.

Установленные особенности свидетельствуют о том, что возраст шести лет является наиболее благоприятным периодом для начала систематических занятий спортивной гимнастикой и акробатикой при условии, что развитие гипермобильности суставов является следствием целенаправленного воздействия специальных физических упражнений, а также отсутствия сопутствующих диспластических проявлений.

**Перспективами дальнейших исследований** является изучение влияния условий и организации учебно-тренировочного процесса на показатели успешности спортивной деятельности детей, которые занимаются сложно-координационными видами спорта в системе детско-юношеских спортивных школ.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Наказ Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту від 18.05.2009 р. № 1624 «Про організацію навчально-тренувальної роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл»: Зареєстровано в Міністерстві юстиції України 25 серпня 2009 р. за № 797/16813 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/z0797-09>.
2. Шинкарук О. А. Концепція формування системи підготовки, відбору спортсменів і їх орієнтації в процесі багаторічного вдосконалення / О. А. Шинкарук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 12 – С. 144–148.

3. Буланцов А. М. К вопросу о минимальном возрасте детей для набора в секции самбо и дзюдо / А. М. Буланцов // Ученые записки Университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2013. – № 8 (102). – С. 39–44.
4. Кашуба В. А. Современные подходы к формированию здоровьесберегающей направленности спортивной подготовки юных спортсменов / В. А. Кашуба // Физическое воспитание студентов. – 2012. – № 2. – С. 34–37.
5. Никитушкин В. Г. Ранняя ориентация детей 10-13 лет в виды спорта скоростно-силовой направленности / В. Г. Никитушкин, В. Н. Ахапкин // Наука и спорт: современные тенденции. – 2014. – № 1 (Том 2). – С. 51–57.
6. Мелихова Т. М. Реализация принципов и технологий спортивного отбора и ориентации / Т. М. Мелихова // Ученые записки Университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2006. – Выпуск 22. – С. 37–42.
7. Никитушкин В. Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов / В. Г. Никитушкин. – М. : Физическая культура, 2010. – 240 с.
8. Даулетшин И. И. Характеристика физического состояния детей 7 лет на этапе отбора для занятий спортивной гимнастикой / И. И. Даулетшин // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2013. – № 1 (Выпуск 26). – С. 31–39.
9. Викторова И. А. Клинико-прогностические критерии дисплазии соединительной ткани / И. А. Викторова, Д. С. Киселева // Российские медицинские вести. – 2009. – Т. XIV. – № 1. – С. 102–111.

## РЕЗЮМЕ

**Калиниченко І. О., Скиба О. О.** Вікові аспекти спортивного відбору та орієнтації дітей до занять складно-координаційними видами спорту.

*Визначено ступінь розвитку рухливості хребта у дітей в умовах впливу цілеспрямованих тренувань, як провідного критерію відбору до занять складно-координаційними видами спорту. Встановлено, що серед шестирічного контингенту дітей, спостерігається найбільший приріст показників рухливості хребта, порівняно з вихідними значеннями ( $-1,12 \pm 0,47$  см і  $+3,32 \pm 0,94$  см,  $p < 0,01-0,05$  – для рухливості хребта вперед і назад та  $+2,65 \pm 0,70$  см і  $+1,81 \pm 0,59$  см,  $p < 0,001-0,01$  – для рухливості хребта вправо та вліво відповідно). Для юних спортсменів п'яти та семи років характерний децю менший приріст відповідних показників.*

**Ключові слова:** спортивний відбір, спортивна орієнтація, діти, складно-координаційні види спорту.

## SUMMARY

**Kalinichenko I., Skiba O.** The age aspects of sports selection and children's orientation for classes of complicated coordination kinds of sports.

*The aim of this research is to determine the optimal age to practice hard-coordinating sports according to increase the mobility of the spine in the dynamics of purposeful training.*

*The study methods. Physiological (determination of the functional state of the spine), mathematical methods.*

*The results are defined by the degree of the development of the mobility of the spine in children under the influence of purposeful training exercises, as a leading selection criterion for employment complicated coordination kinds of sports. It is established that among the six-year contingent of children the greatest growth indicators mobility of the spine, related to baselines ( $-1.12 \pm 0.47$  cm and  $+3.32 \pm 0.94$  cm,  $p < 0,01-0,05$  – for mobility of the spine back and forth and  $+2.65 \pm 0.70$  cm and  $+1.81 \pm 0.59$  cm,  $p < 0,001-0,01$  – for mobility*



of the spine right and left, respectively) has experienced. For the young sportsmen of five and seven years it is characterized by several smaller increase of the relevant indicators.

At the same time, among children aged six significant increase in the proportion of the surveyed group with hypermobility of the spine forward and backward ( $+10.24 \pm 2.77\%$  and  $+14.0 \pm 3.97\%$ ,  $p < 0,05$ ), as well as the right and left ( $+13.94 \pm 3.16\%$  that  $+13.71 \pm 3.14\%$ ,  $p < 0,05$ ), respectively was defined, whereas among children of five years old, there was a significant increase in the number of young sportsmen from hypermobility of the spine only in terms of right-hand and left-side mobility of the vertebral column ( $+13.41 \pm 3.11\%$  and  $+11.39 \pm 2.90\%$ ,  $p < 0,05$ ).

The set features prove that the age of six years is the most favourable period for the start of systematic training in gymnastics and acrobatics, provided that the development of joint hypermobility is a consequence of targeting specific physical exercises, as well as the lack of concomitant dysplastic manifestations.

The main feature of the training process of the young athletes at the initial stage of training is its rational organization, which in the first place, must be appropriately performed by physical activity and age morphofunctional features a child's body.

**Key words:** sports selection, sports orientation, children, complicated coordination kinds of sports.

УДК 378.22:61:[613/614]

**О. Г. Мякота, М. П. Римар**

Національна юридична академія  
імені Ярослава Мудрого,  
Полтавський юридичний інститут

## **МОДЕЛЬ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЯК КЛЮЧОВА СКЛАДОВА КОМПЕТЕНТІСНОЇ ПІДГОТОВКИ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ**

У статті визначено методичні аспекти, які стверджують, що процес здобування вищої освіти студентами медичних вузів неможливий без забезпечення базового рівня освіти студентів у сфері фізичної культури за допомогою цілеспрямованого формування обсягу знань, умінь, зміни дисбалансу між фізичним та інтелектуальним складовими навчального процесу. Аналіз науково-дослідних робіт дозволив зробити висновок про те, що питання підвищення ефективності фізичного виховання молоді за останні роки не втратили своєї актуальності, про що свідчить значна кількість дисертаційних робіт і наукових публікацій.

**Ключові слова:** модель, здоровий спосіб життя, ключова складова, компетентнісна підготовка, зміст процесу фізичного виховання, професійно-прикладна фізична підготовка, студенти-медики.

**Постановка проблеми.** Постійне підвищення якості медичної освіти є невід'ємним атрибутом вищої медичної школи [1].

Це одна з умов не лише підвищення якості життя, поліпшення демографічної ситуації, залучення до Європейських стандартів вищої освіти, але й одна з основних умов його конкурентоспроможності [2, 3].

Лікар початку XXI століття це – всесторонньо фізично й духовно розвинена особистість, здатна активно діяти в умовах глобальної кризи та медичних катастроф. Це вимагає переорієнтацію цілей і змісту фізичного виховання студентів медичних спеціальностей у вузі з визнанням ролі цього предмету не лише у професійній діяльності лікарів різних спеціальностей, але й у загальній гуманітарній підготовці, в культурному та гуманістичному потенціалі людини.

**Аналіз актуальних досліджень.** Не зважаючи на вагомі досягнення медичної науки, до сьогодні не вироблені, не впроваджені в життя стандарти безпечного існування, людству не запропонована універсальна модель здорового способу життя.

Дана обставина накладає ще більшу відповідальність на медичні університети з підготовки професійно компетентних фахівців. Сучасний етап розвитку системи вищої освіти характеризується розробкою нових змістових стандартів навчання, що розкривають найважливіші тенденції розвитку вищої школи, такі як гуманітаризація, фундаменталізація, інформатизація. Відповідно до рішень Міністерства охорони здоров'я почалася активна підготовка до переходу на компетентнісну освіту, передбачену освітніми стандартами.

Компетентнісний підхід, закладений в ці стандарти, включений до кваліфікаційної характеристики майбутнього фахівця, видів його професійної діяльності, вирішення професійних завдань, починаючи від профілактики захворювань і поліпшення охорони здоров'я населення, закінчуючи навчанням і підготовкою медичних кадрів.

Компетенція – це сукупність знань, умінь і навичок, що формуються в процесі навчання, а також здатність до успішної професійної діяльності на основі придбаних знань, умінь і навичок [6]. Компетентність припускає не лише високий рівень розвитку практичного мислення, але й здатність до продуктивної діяльності. Тому дуже важливо, щоб в освітній практиці теорія компетентнісного навчання не лише декларувалася, але й актуалізувала б необхідність створення дидактичної основи, на якій вона будуватиметься.

У даний час професійно-прикладна фізична підготовка – одна з областей сучасного теоретичного знання та практичної діяльності дослідників у галузі фізичної культури у вищих навчальних закладах.

В. І. Ільїніч та ін. вважають, що важливу роль у освоєнні професії, досягненні вершин професіоналізму відіграє уміле використання цінностей фізичної культури, що забезпечує збереження та зміцнення здоров'я, фізичного й духовного розвитку, рухової підготовленості як найважливіших складових професіоналізму [8].

**Мета статті** полягає в тому, щоб визначити теоретико-методичні аспекти, які б довели, що процес здобування вищої освіти студентами медичних вузів неможливий без забезпечення базового рівня освіти студентів у сфері фізичної культури за допомогою цілеспрямованого формування обсягу знань, умінь, зміни дисбалансу між фізичними та інтелектуальними складовими навчального процесу. На подолання обмеженості методологічних конструкцій, пов'язаних із розвитком лише рухових здібностей майбутніх фахівців, указують провідні фахівці в галузі фізичної культури [1; 4; 5; 6; 7].

**Виклад основного матеріалу.** Відповідно до освітніх стандартів підготовка лікаря повинна забезпечити тріаду компетенцій: академічну, соціально-особистісну та професійну. Ключовим моментом компетентнісного навчання є відомі загальнодидактичні принципи, що забезпечують оволодіння фундаментальними основами наук. Проте сьогодні питання якраз полягає в тому, щоб розставити акценти і, застосовуючи ці принципи в медичному університеті, перейти від знаннєвого навчання до компетентнісного. Важливо, щоб результатом навчання студента-медика став первинний досвід застосування придбаних знань, умінь і навичок, у тому числі й у ситуаціях, що моделюють професійну діяльність.

Високий професіоналізм, професійна компетентність у світовому суспільстві є невід'ємними якостями сучасного кваліфікованого фахівця в різних сферах діяльності й показниками виробничої та суспільної його корисності. Доцільність і важливість придбання означених якостей для медичного працівника не викликає сумнівів. Першочерговим у цьому питанні вважається здобування вищої медичної освіти, як одного з головних джерел придбання необхідних професійних знань, умінь, навичок і в цілому компетенцій фахівця [3].

Як майбутнім фахівцям у галузі медицини та охорони здоров'я, у процесі навчання у вузі студентам-медикам необхідно оволодіти знаннями про правила здорового способу життя, основи валеології, лікувально-оздоровчий і профілактичний вплив засобів фізичної культури на організм людини та ін. Більшою мірою, на наш погляд, це стосується завдань кафедр фізичного виховання та фізичної культури в медичних вузах.

Практикуючому лікареві необхідні знання, уміння й навички в галузі фізичного виховання для того, щоб ефективно керувати та коригувати власний фізичний стан і здоров'я, а також пропагувати заняття оздоровчою фізичною культурою [8].

Студенти-медики, що ставляться з повною відповідальністю до власної професії, повинні вивчати засоби фізичної культури й уміти застосовувати їх у процесі навчання у вузі, що дозволить удосконалювати та оздоровлювати свій організм, а потім використовувати ці знання й навички в роботі з пацієнтами.

Аналіз спеціальної літератури показує, що опубліковані роботи з напряму професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФК), фактично не відображають відомості, що стосуються методики організації та змісту процесу фізичного виховання студентів вищих медичних навчальних закладів, відсутні чіткі критерії щодо використання в самостійних заняттях фізичною культурою оздоровчо-тренувальних програм, заснованих на моніторингу фізичного розвитку та фізичної підготовленості студентів, що значно утрудняє педагогічний процес з фізичного виховання [4–6].

Продовжує залишатися актуальною проблема відповідності змісту навчальної програми фізичного виховання студентів вузів, їх рухової підготовленості, рівня розвитку фізичних якостей, необхідних у професії та пошуку засобів і методів навчання, що дозволяють підвищити інтерес у тих, що займаються до занять професійно-прикладною фізичною культурою.

Зважаючи на те, що останнім часом багато уваги приділяється розвитку лікувально-профілактичних установ, центрів здоров'я, реабілітаційних центрів, їх оснащенню сучасними тренажерами, спортивним устаткуванням і впровадженню нових технологій фізичної реабілітації, фізкультурно-оздоровчої практики, з'являється потреба у висококомпетентних фахівцях, що відповідають сучасним вимогам медичної практики.

Таким чином, у процесі підготовки студентів у медичному вузі особлива увага повинна приділятися формуванню знань про цінності фізичної культури, оволодінню технологіями їх застосування з метою профілактики, оздоровлення й реабілітації майбутніх пацієнтів, що можливо лише за умови формування мотивації на саморозвиток, самоудосконалення та створення потреби в засвоєнні необхідних знань.

Фахівці-медики, окрім традиційного медикаментозного лікування, здебільшого досить дорогого, могли б надавати цінні рекомендації з використання засобів фізичної культури, як для здорового, так і для хворого організму, впевнено призначати своїм пацієнтам лікувальні фізичні вправи, чітко складати індивідуальний руховий режим із необхідними засобами фізичної культури й відповідно до індивідуальних особливостей і патологій кожного пацієнта [2, 3].

Ми вважаємо, що для вирішення даної проблеми в межах дисципліни «Фізична культура» в медичних вузах необхідно дотримуватися таких умов:

- забезпечення оздоровчого ефекту освітньо-виховного процесу з фізичної культури студентів за умови координації, диференціації, індивідуалізації їх фізичного виховання;
- здійснення комплексного підходу до формування здорового способу життя студентів, який забезпечує цілісність освіти;
- підтримка системи інформаційної пропаганди, спрямованої на мотивацію студентів на здоровий спосіб життя;
- спрямування змісту освіти на спорт і здоровий спосіб життя керівництвом вузу, професорсько-викладацьким складом;
- популяризація самостійних занять студентської молоді з широким використанням природних чинників;
- упровадження системи оздоровчих заходів, як одного з базових елементів профілактичної медицини.

Безумовно, теоретична частина занять з фізичної культури не повинна бути повністю авторитарною, ми пропонуємо лише підсилити освітню спрямованість заняття. Важливо встановити необхідний баланс інтелектуального й рухового компонентів освітнього процесу з метою підвищення ефективності впливу якості фізичної культури через активне включення розумової сфери діяльності студентів. Ми вважаємо, це створить сприятливі умови для самореалізації особи студента як компетентного фахівця в майбутній медичній професії.

Окрім цього, до практичних занять з фізичної культури ми пропонуємо включити заняття лікувальною фізичною культурою (ЛФК). Це представляється можливим через те, що за наслідками медичного огляду студентів першого курсу (дані 2013 р.) більше 70% були віднесені до підготовчої групи. Серед захворювань, виявлених у студентів, переважають захворювання органів зору (міопія різного ступеня), порушення постави сколіотичного типу, вегетососудиста дистонія, захворювання шлунково-кишкового тракту й сечовивідних шляхів, а також алергічні захворювання. Досить часто така статистика не враховується в процесі проведення занять з фізичної культури.

Така невідповідність приводить до зменшення резервів систем організму, його компенсаторних і адаптаційних можливостей, що супроводжується зниженням стійкості до впливу соціальних, екологічних і професійних чинників, і, тим самим, не дозволяє досягти належного рівня професійної готовності.

Використання засобів фізичної культури та спорту в процесі навчання сприяє вирішенню багатьох проблем, пов'язаних як зі здобуванням вищої професійної освіти, так і зміцненням здоров'я, розвитку фізичного потенціалу та досягненням фізичної досконалості молоді.

Таким чином, на наш погляд, використання спеціально підібраних фізичних вправ лікувальної фізичної культури реабілітаційно-оздоровчого характеру вже з першого курсу навчання у вузі дозволить ефективно впливати на функціональний стан різних органів і систем організму, насамперед тому, що вивчення лікувальної фізичної культури в медичних вузах зазвичай починається на останніх курсах, коли заняття з фізичного виховання вже відсутні. На нашу думку, раннє використання вправ ЛФК, починаючи з першого курсу, а тим більше їх практичне застосування при різних захворюваннях, сприятиме міцнішому оволодінню знаннями, уміннями й навичками для корекції власного здоров'я та їх можливе використання в подальшій професійній діяльності [7].

#### **Висновки та перспективи подальших наукових досліджень.**

Важливість даного напрямку обґрунтовувалася тим, що в основі механічного впливу занять фізичними вправами на успішність виробничої діяльності, лежить явище перенесення навичок і умінь, сформованих у процесі занять, на результати оволодіння навичками й уміннями в нових галузях.

Необхідно відзначити, що на сучасному етапі розвитку суспільства перед фахівцями висувуються й відповідні вимоги. У даний час спостерігається тенденція прогресуючого збування частки м'язових зусиль у багатьох видах професійної діяльності. Це, у свою чергу, знижує вірогідність прямого «перенесення» ефекту занять фізичними вправами на сферу професійної діяльності. Але, на нашу думку, в даному випадку не виключається можливість іншого «перенесення», яке може виражатися в тому, що загальне підвищення рівня функціональних можливостей організму, індивідуального здоров'я, рівня адаптаційного потенціалу, що досягаються за допомогою використання засобів і методів фізичної культури, позитивно позначиться на будь-якому виді професійної діяльності.

Як наголошувалося вище, в даний час склалася стійка тенденція зниження рівня здоров'я молоді. Зростає кількість студентів, що мають відхилення в стані здоров'я. Як показує практика, методика занять з фізичної культури, що склалася до теперішнього часу, ефективна далеко не для всіх, оскільки в навчальних групах об'єднані студенти з різним рівнем фізичної підготовленості, працездатності та здоров'я.

Це вказує на необхідність розробки нових програм, згідно вимогам стандартів третього покоління, з фізичного виховання, зокрема з ППФП, для студентів усіх медичних груп, і різної професійної спрямованості.

У зв'язку з цим проблеми, пов'язані з професійно-прикладною фізичною підготовкою молоді, ми вважаємо актуальними та такими, що мають потребу в подальшому розгляді.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Аксенова О. Э. Содержание и организация адаптивной физической культуры в профессиональной подготовке специалистов высшего учебного заведения : учеб.-метод.пособ. / О. Э. Аксенова. – СПб. : Изд-во ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2003. – С. 14–18.

2. Байденко В. И. Компетентностный подход к проектированию государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования (методологические и методические вопросы) : метод. пособ. / В. И. Байденко. – М. : исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов, 2005. – С. 76–84.

3. Виленский М. Я. Аксиологические характеристики личностно-ориентированного образовательного процесса по физической культуре / М. Я. Виленский, О. Ю. Масалова // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма : материалы 18-й Международной научно-практической конференции. – Ростов-на-Дону, 2010. – С. 57.

4. Граевская Н. Д. Спортивная медицина: Курс лекций и практические занятия : учеб. пособ. / Н. Д. Граевская, Т. И. Долматова. – М. : Советский спорт, 2004. – 304 с.

5. Епифанов В. А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина / В. А. Епифанов. – М. : ГЕОТАР – Медиа, 2007. – 368 с.

6. Курьсь В. Н. Концепция общего непрерывного образования в области физической культуры / В. Н. Курьсь // Человек, спорт, здоровье : материалы 5-го международного конгресса. – СПб. : Олимп, 2011 – С. 186.

7. Пальцев М. И. Вузы вступили в период реформ. Основные направления развития высшей медицинской школы / М. И. Пальцев // Медицинская газета. – № 91. – 2007. – С. 12–13.

8. Физическая культура студента : учебник / под ред. В. И. Ильинича. – М. : Гардарики, 2005. – 448 с.

### РЕЗЮМЕ

**Мякота А. Г., Рымарь Н. П.** Модель здорового образа жизни как ключевая составляющая компетентностной подготовки высококвалифицированных медицинских работников.

*В статье определены методические аспекты, которые утверждают, что процесс получения высшего образования студентами медицинских вузов невозможен без обеспечения базового уровня образования студентов в сфере физической культуры с помощью целеустремленного формирования объема знаний, умений, изменения дисбаланса между физическим и интеллектуальными составляющими учебного процесса. Анализ научно-исследовательских работ позволил сделать вывод о том, что вопросы повышения эффективности физического воспитания молодежи за последние годы не потеряли свою актуальность, о чем свидетельствует значительное количество диссертационных работ и научных публикаций.*

**Ключевые слова:** модель, здоровый образ жизни, ключевая составляющая, компетентностная подготовка, содержание процесса физического воспитания, профессионально-прикладная физическая подготовка, студенты-медики.

## SUMMARY

**Myakota A., Rymar' N.** The model of a healthy way of life as a key constituent of competence of preparation of highly skilled medical workers.

*The methodical aspects, which assert that the process of getting higher education by the students of medical institutes is impossible without providing of a base level of students' education in the sphere of physical culture by the purposeful forming of volume of knowledge, abilities, are certain in the article. The changes of disbalance between physical and intellectual constituents of educational process are defined. The analysis of the research works allowed to draw a conclusion that the questions of increase of efficiency of physical education of young people have not lost the actuality in the last few years, what the far dissertation works and scientific publications testify to.*

*In accordance with the educational standards preparation of a doctor must provide the triad of competences: academic, socially and professional. The key moment of competent studies are general didactics principles that provide the capture of sciences fundamental bases. However, today a question consists of how, to place accents and apply these principles in a medical university. The aim of the article is to define the theoretical and methodical aspects that would prove that the process of getting higher education is impossible for the students of higher medical institutions without providing a base level of students' education in the sphere of a physical culture by means of the purposeful forming of volume of knowledge, abilities, change between physical and the intellectual constituents of the educational process. On overcoming the limit nature of the methodological constructions related to the development only motive capabilities of future specialists, the leading specialists specify the sphere of physical culture.*

*High professionalism, a professional competence in the world society is inalienable qualities of a modern skilled specialist in the different spheres of activity and indexes of his productive and public utility. The expediency and importance of acquisition of the marked qualities for a medical worker do not cause doubts.*

**Key words:** model, a healthy way of life, a key constituent, preparation, maintenance of the process of physical education, the applied physical preparation, students-physicians.

УДК 613.2

**\*А. Г. Платонова, Л. В. Подригало,  
О. А. Ровная, Е. В. Толстоплет, О. А. Клименко**

*\*ГУ «Институт гигиены и медицинской экологии  
им. А. Н. Марзеева АМН Украины»*

*Харьковская государственная академия физической культуры*

## ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗЕЙ МЕЖДУ ОСОБЕННОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И УРОВНЕМ ГИГИЕНИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*В статье рассматриваются взаимосвязи между особенностями физического здоровья и уровнем гигиенических знаний школьников. Связи с пищевыми привычками позволяют утверждать недостаточный объем сведений о здоровом питании, а уровень гигиенических знаний детей должен быть оценен, как недостаточный, что оценивается как фактор риска для здоровья. Целью работы явилось исследование взаимосвязей между особенностями физического здоровья (как объективной его составляющей) и уровнем гигиенических знаний школьников, выступающих в роли субъективной компоненты здорового образа жизни.*

**Ключевые слова:** школьники, гигиенические знания, здоровье, пищевые привычки.



**Постановка проблемы.** Формирование основ здоровья подрастающего поколения является одним из приоритетных направлений развития здравоохранения. Ухудшение состояния здоровья населения Украины, и, прежде всего, детей, подростков и молодежи на протяжении последних десятилетий продолжает оставаться важной медико-социальной проблемой. Последствия этих изменений достаточно существенны, так как современные дети и подростки через 10–15 лет будут определять экономический, культурный и социальный потенциал государства [4]. Выделенный комплекс причин этого ухудшения включает социальные, экономические, медицинские и психолого-педагогические компоненты, управление которыми в современных условиях не всегда возможно [4]. Эффективное воздействие на факторы, формирующие здоровье, обеспечивается путем внедрения в практику социально-гигиенического мониторинга, позволяющего на основании анализа информации о состоянии здоровья детского населения и окружающей среды прогнозировать ситуации, обосновывать профилактические программы и оценивать эффективность их внедрения [2]. Полноценный анализ имеющейся информации возможен лишь на основании выявления взаимосвязей между факторами, характеризующими окружающую среду и иллюстрирующими особенности здоровья детей и подростков. В сложившейся ситуации одной из актуальных задач профилактической медицины является всестороннее изучение влияния факторов среды на здоровье населения и создание благоприятных условий для человека во всех аспектах его биологических, психологических и социальных потребностей.

Установление причинно-следственных зависимостей позволяет обосновать и разработать адекватные мероприятия, составляющие основу целевых профилактических программ, что, в свою очередь, позволяет повысить эффективность мониторинга [2, 6]. Концептуальное определение понятия «причинно-следственная связь» предполагает наличие функциональных (или корреляционных) связей, которые вскрывают роль этиологических (причинных) факторов и факторов риска в проявлениях заболеваемости. Характерная особенность причинной связи между двумя категориями явлений состоит в том, что изменение в частоте и качестве одного из них влечет за собой изменение другого. Изменение в первой части взаимодействующих явлений считается причиной, а изменение во второй – следствием. Причинно-следственной связью между факторами, определяющими здоровье, и здоровьем является статистическая связь. Причинно-следственный характер эпидемиологической связи выражается

разницей в показателях заболеваемости, зависящий от выявленных соответствий с тем или иным фактором. О наличии такой связи свидетельствует количественная зависимость между силой гипотетического фактора риска (уровнем и длительностью экспозиции) и выраженностью следствия (уровнем заболеваемости) по типу «доза-эффект».

**Анализ актуальных исследований.** Вопросы взаимосвязей между особенностями здоровья и образа жизни достаточно широко освещены в литературе, что обусловлено существенным удельным весом здорового образа жизни в сохранении здоровья человека. Представив структуру образа жизни в виде формулы, В. И. Агарков и соавторы [1] существенное внимание уделили именно уровню гигиенических знаний и умений подростков и молодежи, так как необходимая теоретическая подготовка является базисом для развития практических навыков. Однако вопросы взаимосвязей особенностей физического здоровья и уровня гигиенической грамотности еще нуждаются в уточнении, что и обусловило актуальность данной работы.

Исходя из изложенного, **целью работы** явилось исследование взаимосвязей между особенностями физического здоровья (как объективной его составляющей) и уровнем гигиенических знаний школьников, выступающих в роли субъективной компоненты здорового образа жизни.

**Изложение основного материала.** В качестве **основного материала** использованы результаты расширенного антропометрического обследования с параллельным анкетированием 54 школьников (29 мальчиков и 25 девочек) в возрасте  $10,67 \pm 0,21$  лет. Программа морфофункционального обследования включала определение длины, массы тела, окружности грудной клетки (в паузе, на вдохе и выдохе), жизненной емкости легких (ЖЕЛ), кистевой динамометрии (КД) обеих рук и эстафетного теста (ЭСТ), использованного для ориентировочной оценки скорости реакции. С помощью рекомендованных ФАО/ВОЗ уравнений определяли величину основного обмена (ВОО) – энергетических затрат в покое с учетом пола, возраста и массы тела [5]. Уровень гигиенических знаний определялся с помощью разработанных анкет, включавших вопросы по особенностям пищевого поведения и гигиенических привычек, соблюдения правил личной и общественной гигиены. Статистическая обработка полученных данных проведена с помощью лицензионного пакета электронных таблиц Excel [3]. Для показателей, измеренных количественно в шкале отношений, были рассчитаны коэффициенты линейной корреляции Пирсона ( $r$ ) с определением направленности их действия.

Изучение морфофункциональных показателей наряду с подтверждением полового диморфизма, проявляющегося в преобладании массы тела, окружности грудной клетки (в покое, на высоте вдоха, на выдохе) и функциональных показателей у лиц мужского пола в сравнении с аналогичными показателями у девочек ( $p < 0,05$ ), установило, что около половины обследованных имеют отклонения массы тела от нормы, причем большинство таких детей характеризуются избыточной массой тела и ожирением [7]. Это дает основания для оценки здоровья школьников, как характерного для донозологического состояния и требует проведения профилактических и оздоровительных мероприятий.

Анализ возможных взаимосвязей между изученными факторами осуществлялся путем построения корреляционных матриц, позволяющих оценивать состояние организма и его динамику под влиянием каких-либо воздействий. Учитывая большое количество включенных в матрицы факторов, для анализа были отобраны два – возраст обследованных и величина их основного обмена (ВОО).

Возраст обследованных должен быть оценен как один из основных компонентов, определяющих и здоровье, и уровень гигиенической грамотности. Установлено, наличие достоверных связей между ним и оцененными антропометрическими показателями, причем величина коэффициентов корреляции варьировала в пределах 0,5–0,6, что позволяет говорить о существенном влиянии возраста на физическое здоровье. На наш взгляд, представляет интерес тот факт, что результаты ЭСТ правой руки не имели значимой зависимости с возрастом, а левой – характеризовались обратной связью средней силы ( $r = -0,35$ ). Как известно, скорость реакции является в основном врожденным качеством, возраст слабо влияет на него, что и обусловило недостаточную силу связи. На наш взгляд, это отражает особенности развития, в данном контексте – наличие критического периода жизни обследованных детей.

Представляло интерес изучить возможные связи между возрастом обследованных и пищевыми привычками. Для этого в анкеты был заложен блок вопросов, посвященный информированности о пользе и вреде определенных видов продуктов. Подтверждено наличие связи средней силы ( $r = 0,50$ ) между возрастом и знаниями о вредности солений, а у тех, кто ответил, что не может оценить пользу или вред этих продуктов установлена обратная зависимость ( $r = -0,32$ ). С возрастом уменьшается удельный вес детей, считающих вредными нежирные сорта мяса и рыбы ( $r = -0,37$ ), а количество школьников, считающих вредными жирные сорта

этих продуктов, наоборот, возрастает ( $r=0,30$ ), что позволяет сделать предположение об увеличении уровня гигиенических знаний в области здорового питания.

Относительно пользы или вреда растительного масла ситуация более неопределенная, так как величины связей с теми, кто считает этот продукт здоровым или нездоровым, были практически одинаковыми, составляя  $0,30-0,31$ . Возможно, эти результаты отражают односторонность подготовки школьников по гигиене питания, когда преподаватели ограничиваются основами, не рассматривая особенности биологической ценности продуктов.

Интересные данные, иллюстрирующие влияние возраста на пищевые привычки, получены при анализе ответов на вопрос о полезности каш. Установлено наличие связи обратного характера ( $r=-0,31$ ), что, на наш взгляд, должно быть оценено как отражение пищевых пристрастий современных школьников. Как показывают результаты исследований, подавляющее большинство детей и, особенно, подростков считают каши невкусными, предпочитая им другие блюда, иногда с достаточно неожиданными вкусовыми сочетаниями [5]. Может быть, уменьшение с возрастом числа детей, считающих каши полезными, связано с «взрослением», появлением возможности самим выбирать блюда для своего питания.

Анализ гигиенической грамотности также подтвердил наличие определенных зависимостей у обследованных. Так, с возрастом увеличивается удельный вес детей, моющих руки после посещения туалета ( $r=0,36$ ), что должно быть истолковано как увеличение уровня гигиенической подготовки. Хотя при опросе о мытье рук после контакта с животными, наоборот, подтверждено сокращение с возрастом числа детей, считающих эту процедуру обязательной ( $r=-0,38$ ). Также по мере взросления уменьшается число детей, считающих, что нельзя пользоваться чужой расческой или ножницами ( $r=-0,31$ ). Возможно, это иллюстрирует нестабильность гигиенических навыков у школьников.

Установлена прямая зависимость средней силы между возрастом и однократной частотой заболеваний острыми респираторными заболеваниями обследованных ( $r=0,35$ ). Учитывая, что единичные случаи заболеваемости трактуются как подтверждение оптимальной резистентности, подтвержденная связь может быть истолкована как иллюстрация достаточно высокого уровня здоровья школьников.

Такой показатель как ВОО не только отражает взаимосвязь между основными антропометрическими и биологическими показателями, но и

дає основания для оцінки стану обміну речовин і загальних енергетических витрат людини [5]. Встановлено наявність сильної прямої залежності між ВОО і оціненими антропометричними показателями, що складають для довжини і маси тіла ( $r=0,93$ ), окружності грудної клітки ( $r=0,87$ ), ЖЕЛ ( $r=0,62$ ) і кистевої динамометрії ( $r=0,62-0,64$ ). Отримані результати підтверджують збільшення енергетических витрат на забезпечення функціонування всіх органів і систем по мірі морфофункціонального розвитку дітей. В той же час результати ЕСТ характеризувалися залежністю, як меншої сили, так і зворотної направленості, що склав для правої руки  $-0,34$ , для лівої  $-0,39$ . Можливо, це обумовлено вродженістю даного якості і малою залежністю його від інтенсивності обміну, про що вже говорилося раніше.

Не встановлено ні однієї значимої зв'язі між ВОО і відповідями на запитання про оцінку маси тіла, апетиту, швидкості прийому їжі. На наш погляд, це може служити косвенним підтвердженням відсутності устоялися їжевих стереотипів у дітей даної вікової групи, високою варіабельністю як обміну речовин, так і образу життя.

Інтересні дані отримані при вивченні зв'язей між ВОО і їжевими звичками школярів. Так, підтверджено зворотна залежність ( $r=-0,34$ ) з зменшенням числа дітей, не спроможних оцінити солоні як корисні або шкідливі продукти. Як і при оцінці зв'язей віку, схожі залежності отримані для тих, хто вважає жирні сорти м'яса і риби шкідливими ( $r=0,39$ ), аналогічно оцінює ікру ( $r=0,33$ ), що також повинно бути оцінено як свідчення зростання рівня знань в області здорового харчування. Відносно молочних продуктів залежності носили зворотний характер, для сметани і сливочного масла ( $r=-0,36$ ), для молока, творога і кефіра ( $r=-0,44$ ). На наш погляд, це повинно бути інтерпретовано як свідчення нормалізації основного обміну шляхом включення в раціон біологічно цінних продуктів.

При оцінці корисності каш встановлена залежність з ВОО була аналогічна такої з віком, коефіцієнт кореляції склав  $-0,36$ , що повинно бути інтерпретовано як підтвердження зроблених нами раніше припущень про їжеві пристрастія сучасних школярів.

**Висновки і перспективи подальших пошуків в даному напрямку.** Таким чином, проведені дослідження підтвердили наявність певних зв'язей між особливостями фізичного здоров'я і рівнем гігієнічних знань школярів. Аналіз

взаимосвязей возраста и ВОО подтвердил, что зависимости с определенными морфофункциональными показателями носят прямой и сильный характер, являясь отображением процессов роста и развития детского организма. Связи, установленные с пищевыми привычками обследованных, позволяют утверждать как наличие знаний о здоровом питании, так и их недостаточный объем, не позволяющий считать питание школьников рациональным. Что касается уровня гигиенических знаний детей, то наряду с привитыми элементарными гигиеническими навыками, он может быть оценен как недостаточный, что, в свою очередь, должно быть оценено как еще один фактор риска повседневной жизни. В качестве продолжения исследований считаем перспективным стандартизацию использованных методик, апробацию объективных скрининг – тестов, позволяющих оценивать особенности здоровья детей школьного возраста.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Агарков В. І. Формування, оцінка та корекція здорового способу життя студентів: Методичні рекомендації / В. І. Агарков, О. В. Швидкий, Г. К. Северин. – Донецьк, 2001. – 14 с.
2. Гігієна дітей та підлітків / под ред. Берзіня В. І. – Київ : ВД «Асканія», 2012. – 304 с.
3. Лапач С. Н. Статистические методы в медико-биологических исследованиях с использованием Excel / С. Н. Лапач, А. В. Чубенко. – К. : Морион, 2000. – 320 с.
4. Лукьянова Е. М. Медицинские и педагогические аспекты проблемы сохранения здоровья детей / Е. М. Лукьянова // Межд. мед. журнал. – 2003. – Т. 9. – № 3. – С. 6–9.
5. Мартинчик А. Н. Общая нутрициология / А. Н. Мартинчик, И. В. Маев, О. О. Янушевич. – М. : МЕДпресс-информ, 2005. – 392 с.
6. Організація моніторингу здоров'я дітей як складова частина державного соціально-гігієнічного моніторингу : методичні вказівки / Л. В. Подрігало, Г. М. Даниленко, С. А. Пашкевич. – Харків : ХДМУ, 2008. – 24 с.
7. Платонова А. Г. Обоснование применения двигательной активности детей как критерия эффективности оздоровления и рекреации / А. Г. Платонова, Л. В. Подригало, К. М. Сокол // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 11. – С. 72–77.

### АНОТАЦІЯ

**Платонова А. Г., Подригало Л. В., Ровна О. А., Толстоплюот Е. В., Клименко О. А.** Дослідження взаємозв'язків між особливостями фізичного здоров'я і рівнем гігієнічних знань школярів.

*У статті розглядаються взаємозв'язки між особливостями фізичного здоров'я та рівнем гігієнічних знань школярів. Зв'язки з харчовими звичками дозволяють стверджувати недостатній обсяг знань про здорове харчування, а рівень гігієнічних знань дітей повинен бути визнаний недостатнім, що оцінюється як чинник ризику для здоров'я. Метою роботи стало дослідження взаємозв'язків між особливостями фізичного здоров'я (як об'єктивної його складової) і рівнем гігієнічних знань школярів, що виступають в ролі суб'єктивної компоненти здорового способу життя.*

**Ключові слова:** школярі, гігієнічні знання, здоров'я, харчові звички.

## SUMMARY

**Platonova A., Podrigalo L., Rovnaya O., Tolstoplet E., Klimenko O.** The study of the correlation between health and hygiene knowledge level of schoolchildren.

*The article discusses the relationship between the characteristics of physical health and hygiene knowledge level schoolchildren. Due to dietary habits insufficient information about healthy eating and the level of hygiene knowledge children should be recognized as inadequate, which is evaluated as a risk factor for health. Thus, the undertaken studies confirmed the presence of certain intercommunications between the features of physical health and level of hygienically knowledge of schoolchildren. The analysis of intercommunications of age and BOO confirmed that dependences with certain functional indexes carried a direct and strong character, being the reflection of processes of height and development of child's organism.*

*The analysis of possible intercommunications between the studied factors came true by the construction of cross-correlation matrices allowing to estimate the state of organism and its dynamics under the influence of some factors. Taking into account a plenty of the factors plugged in matrices, for an analysis there were selected two: age of an inspected and size of their basic exchange.*

*The age of an inspected must be appraised as one of the basic components, qualificatory both health and a level of hygienical literacy. It is set the presence of reliable connections between him and appraised anthropometric indexes.*

*The connections set with food habits of an inspected allow to assert both the presence of knowledge about the healthy eating and their insufficient volume not allowing to consider the feed of schoolchildren rational. In respect of the level of hygienical knowledge of children, then along with got elementary hygienical skills, it can be appraised as insufficient, that, in turn, it must be appraised as another risk of everyday life factor. As continuation of the researches we consider the perspective standardization of the used methodologies, approbation of objective tests allowing to estimate the features of health of children of school age.*

**Key words:** schoolchildren, hygiene knowledge, health, dietary habits.

УДК 613.2

**Л. В. Подригало, \* А. Г. Платонова**

Харьковская государственная академия физической культуры

\*ГУ «Институт гигиены и медицинской экологии

им. А. Н.Марзеева АМН Украины»

## МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ РЕКРЕАЦИИ, ОЗДОРОВЛЕНИЯ И РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*В статье рассматриваются особенности организации рекреации, оздоровления и реабилитации школьников в зависимости от состояния их здоровья. Обоснованные методологические подходы позволили провести сравнительный анализ компонентов указанных разновидностей восстановления, выделить отличия, позволяющие повысить эффективность данного процесса. Целью работы явилось обоснование методологических подходов к организации рекреации, оздоровления и реабилитации детей школьного возраста с разным состоянием здоровья.*

**Ключевые слова:** рекреация, оздоровление, реабилитация, школьники, здоровье.

**Постановка проблеми.** В настоящее время происходит изменение структуры здоровья детского населения, характеризующееся сокращением доли здоровых лиц с параллельным возрастанием удельного веса детей, находящихся в состоянии донозологической, а также имеющих хронические неинфекционные заболевания (ХНИЗ) [1, 4]. В связи с этим актуальной задачей профилактической медицины становится восстановление и упрочение их здоровья, поскольку современные дети школьного возраста через 10–15 лет будут определять экономический, социальный и культурный потенциал государства [1, 4]. Решение этой задачи предполагает обоснование, разработку, внедрение в практику и оценку эффективности комплекса профилактических, оздоровительных и реабилитационных мероприятий, что, в свою очередь, является фрагментом социально-медицинского мониторинга здоровья [7].

В основу проводимых мероприятий должно быть положено состояние здоровья школьников, причем существенное место в его оптимизации занимает организация отдыха, оздоровления, реабилитации в каникулярный и, прежде всего, в летний период. Право ребенка на отдых и свободное время определено Конвенцией ООН о правах ребенка, ратифицированной Украиной в 1991 году, причем улучшение состояния здоровья детей, восстановление их жизненных сил, создание условий для продолжения воспитательного процесса и развития творческих способностей обеспечивается в Украине путем организации оздоровления и отдыха.

**Анализ актуальных исследований.** Действующая в настоящее время Концепция государственной целевой социальной программы оздоровления и отдыха детей и развития сети детских учреждений оздоровления и отдыха на период до 2017 г. призвана обеспечить четкую стратегию развития системы оздоровления и отдыха детей, координацию усилий всех заинтересованных органов исполнительной власти, сохранение и развитие сети специальных учреждений [3].

В соответствии с Законом Украины «Про оздоровлення та відпочинок дітей» [2], отдых определяется как комплекс специальных мероприятий социального, воспитательного, гигиенического, спортивного характера, обеспечивающих организацию свободного времени детей, восстановление физических и психических функций детского организма, способствуют развитию духовности и социальной активности детей, осуществляемых в детском учреждении оздоровления и отдыха на протяжении смены отдыха (не менее 14 дней). Оздоровление же



определяется как комплекс специальных мероприятий социального, воспитательного, медицинского, гигиенического, спортивного характера, направленных на улучшение и укрепление физического и психического состояния детей, осуществляемое в детском учреждении оздоровления и отдыха на протяжении оздоровительной смены (не менее 21 дня).

В соответствии с определением ВОЗ реабилитация представляет собой совокупность мероприятий, призванных обеспечить лицам с нарушениями функций в результате болезней, травм и врожденных дефектов приспособление к новым условиям жизни в обществе, в котором они живут. Ее цель – эффективное и раннее возвращение больных и инвалидов к бытовым и трудовым процессам, в общество; восстановление личностных свойств человека [11]. Медицинская (физическая) реабилитация направлена на восстановление здоровья больного посредством комплексного использования различных средств, направленных на максимальное восстановление нарушенных физиологических функций организма, а в случае невозможности достижения этого на развитие компенсаторных и заместительных функций. Длительность ее зависит от особенностей протекания заболеваний, а проводится она в специализированных учреждениях санаторного типа. То есть, даже сравнение дефиниций указанных понятий (рекреации, оздоровления, реабилитации) позволяет говорить о наличии существенных отличий между ними, которые необходимо учесть при их организации и контроле за эффективностью.

Исходя из изложенного, **целью работы** явилось обоснование методологических подходов к организации рекреации, оздоровления и реабилитации детей школьного возраста с разным состоянием здоровья.

**Изложение основного материала.** Именно состояние здоровья обуславливает выделение указанных выше форм, реализуемых у детей. Для практически здоровых – это рекреация, понимаемая как отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе учебной и трудовой деятельности [9]. У детей, находящихся в состоянии донозологии, необходимым условием восстановления здоровья является оздоровление, направленное на повышение потенциала адаптационных механизмов, коррекцию имеющихся, чаще всего неспецифических нарушений [6]. В тоже время для школьников, страдающих ХНИЗ, обязательной частью лечебного процесса является реабилитация, позволяющая компенсировать имеющиеся нарушения органов и систем, усилить действие лечебных факторов, удлинить фазу ремиссии и

обеспечить профилактику обострения [11]. Наряду со сходностью основных составляющих, совпадением вектора их направленности на улучшение здоровья, имеют место существенные отличия используемых форм и методов, сравнительный анализ которых приведен в таблице 1.

Таблица 1

**Основные компоненты рекреации,  
оздоровления и реабилитации школьников**

Компоненты	Рекреация	Оздоровление	Реабилитация
Длительность	До 14 дней	21 день	24 дня и более
Режим	Тренирующий	Щадящий и тренирующий, сменяющиеся в течение периода	Щадящий, щадяще–тренирующий, возможно без смены
Питание	Рациональное	Превентивное	Диетическое
Двигательная активность	Максимальная, согласно гигиеническим нормам	Оптимальная, соответствующая функциональным возможностям	Ограниченная, соответствующая сниженным возможностям
Физическое воспитание	Максимально разнообразное по формам, в полном объеме	Ограничение форм по нагрузке, длительности, запрещение «рваного темпа»	ЛФК, максимальное ограничение нагрузок
Закаливание	Разнообразное, согласно гигиеническим нормам	Ограничение водных форм, уменьшение УФ радиации	Щадящие методики, исключение водного фактора
Природные факторы	В полном объеме с постепенным увеличением нагрузки	В ограниченном объеме, без достижения максимума нагрузки	Минимальные объемы и нагрузка, не превышающие сниженных возможностей
Трудотерапия	В полном объеме в зависимости от условий	Ограничение нагрузок	Отдельные элементы по показаниям
Психопрофилактика и психотерапия	Отдельные элементы	Профилактика пограничных нарушений, построенная на потенцировании	Весь комплекс психотерапии
Физиотерапия	Практически не используется	Фитотерапия, отдельные методики по показаниям	Максимально используется в зависимости от вида патологии
Оценка эффективности	Динамика основных показателей здоровья	Динамика показателей здоровья и качества жизни	Динамика показателей качества жизни и течения болезни

Как уже отмечалось, согласно действующим законодательно-нормативным документам [2, 3], длительность признается одним из главных компонентов, определяющих характер воздействия на детей. С физиолого-гигиенических позиций именно она позволяет обеспечить адаптацию организма к условиям пребывания, посильность воздействия используемых факторов. Наблюдающаяся в настоящее время тенденция к укорочению времени отдыха до 7–10 дней не дает стойкого позитивного эффекта и может спровоцировать срыв адаптации за счет стрессорного действия факторов.

Основой любой оздоровительной или реабилитационной системы является режим дня. Использование различных вариантов режима позволяет облегчить приспособление к условиям пребывания, обеспечивает соответствие интенсивности применяемых природных и преформирующих факторов функциональным возможностям детей. Однако укорочение периода отдыха практически не позволяет применять разные варианты режима, в этом случае для практически здоровых детей может быть рекомендован только тренирующий режим, имеющий существенное влияние на функциональное состояние. Соблюдение общих гигиенических требований в этом случае позволяет обеспечить эффект за счет формирования динамического стереотипа.

В условиях оздоровления используют щадящий и тренирующий варианты, сменяющие друг друга. Так первые 3–5 дней дети находятся на щадящем режиме, для которого характерно ограничение двигательной активности, спокойные игры, запрещение пребывания на открытом воздухе в период гиперинсоляции (11–15 часов), минимальная продолжительность и нагрузка физического воспитания. При условии нормальной адаптации детей переводят на тренирующий режим, который сохраняется весь остальной период. Он включает весь комплекс лечебно-оздоровительных мероприятий, закаливающие процедуры, игры, экскурсии [5, 6].

При реабилитации чаще всего используется щадящий вариант режима, реже щадяще-тренирующий. Изменение компонентов чаще всего состоит в увеличении времени отдыха (как ночного, так и дневного сна), переходе на дробный режим питания, сокращении пребывания на открытом воздухе в период гиперинсоляции, включение лечебно-реабилитационных процедур как отдельного компонента и модификации остальных [6].

Исходя из основных функций пищи, существенное значение приобретает алиментарный фактор. У практически здоровых детей питание должно соответствовать основным принципам рационального

питания. Энергопотребление увеличивается на 10–15% сравнительно с физиологическими нормами, режим питания чаще всего 4–5 разовый, с распределением калорийности согласно гигиеническим требованиям.

Питание превентивной направленности, применяемое при оздоровлении школьников, находящихся в состоянии донозологии, также базируется на соблюдении принципов рационального питания. Рацион обогащается биологически активными веществами для устранения дефицита витаминов и микроэлементов. При оздоровлении детей, проживающих в экологически неблагоприятных районах, увеличивается потребление пищевых волокон и пектина для выведения ксенобиотиков и пассажа кала, обеспечивается дополнительное введение жидкости для стимуляции мочеотделения [1; 5; 6]. Для нормализации микрофлоры кишечника в рацион включаются молочнокислые продукты, продукты функционального питания. Учитывая ключевое значение активации свободнорадикального окисления в реализации механизма большинства неблагоприятных факторов, рациону придается антиоксидантная и адаптогенная направленность [1, 5]. Это достигается за счет дополнительного приема поливитаминов и премиксов, использование растительных адаптогенов, применения элементов фитодиететики и фитоэргономики, ощелачивающей направленности рациона, широкого использования салатов, заправленных нерафинированными маслами и лимонной кислотой, блюд из проростков зерна, зеленого чая.

С целью снижения нагрузки на желудочно-кишечный тракт используется так называемое щадящее питание [5, 6]. Обеспечение физического, химического и механического щажения достигается за счет потребления блюд оптимальной температуры, исключения острых, раздражающих продуктов и блюд, отсутствия таких кулинарных методов как жарение, применение блюд в пюреобразном виде и т.п.

В реабилитационном комплексе применяется диетическое питание, основанное на лечебно-оздоровительных и восстановительных свойствах пищи. В зависимости от имеющихся ХНИЗ применяются диеты, входящие в «номерную систему», отличающиеся набором пищевых продуктов, используемыми кулинарными приемами, особенностями режима питания и т.п. Модификация компонентов рациона позволяет повысить потребление пищевых веществ, имеющих ключевое значение в лечении заболеваний.

Двигательной активности (ДА) принадлежит одно из ключевых мест в отдыхе, оздоровлении и реабилитации [9]. Уровень ДА должен быть максимальным у практически здоровых детей, причем ее длительность в

период рекреации составляет не менее половины времени бодрствования. При оздоровлении рекомендуется двигательный оптимум, соответствующий функциональным возможностям, включающий утреннюю гигиеническую гимнастику (УГГ), подвижные игры, регулярные физкультурно-оздоровительные занятия. Дети, страдающие ХНИЗ, нуждаются в соблюдении двигательного минимума, складывающегося из УГГ, прогулок, занятий ЛФК в зависимости от клинических особенностей заболевания.

Именно физическое воспитание (ФВ) является основной формой реализации ДА, что обусловлено его тренирующим влиянием на органы и системы. Основными задачами ФВ являются гармонизация физического развития, повышение реактивности и резистентности. Достижение максимальной ДА в период рекреации реализуется максимальным разнообразием форм, использованием нагрузок в полном объеме, достаточных по интенсивности [9].

В период оздоровления основные гигиенические принципы ФВ сохраняют свою актуальность. В щадящий период нагрузки сокращаются, особенно имеющие «рваный темп» (спортивные игры и т.п.). Исходя из необходимости элиминации экотоксикантов, а также для повышения функционального состояния основных органов и систем, ответственных за их выведение из организма используются специальные упражнения [1, 5]. Так, для активизации и тренировки ССС применяют упражнения для мышц рук и ног, изометрические напряжения длительностью 3-5 сек, упражнения для мышц спины небольшой интенсивности, выполнение упражнений в положении сидя и лежа.

В комплексной реабилитации ФВ проводится в виде ЛФК, упражнения которой рассчитаны на улучшение состояния органов и систем и соответствуют сниженным функциональным возможностям. Так, детям с заболеваниями ССС запрещены походы, купания в открытых водоемах, игры с физической нагрузкой, а детям с заболеваниями щитовидной железы нельзя принимать участие в длительных турпоходах и спортивных соревнованиях, характеризующихся длительным физическим и нервным напряжением.

Закаливание, как неотъемлемая часть ФВ, также имеет свои особенности в зависимости от состояния здоровья детей. Его организация тесно связана с применением природных и преформирующих факторов оздоровления и реабилитации, имеющих выраженное воздействие на реактивность, резистентность и сопротивляемость. В период рекреации их использование максимальное, объемы и интенсивности позволяют

обеспечить достаточный закаливающий эффект, практически единственным ограничением является уменьшение воздействия в период адаптации. Во время оздоровления условия применения более жестки. Кроме ограничения пребывания на открытом воздухе в период повышенной инсоляции, регламентируется длительность купаний, большой удельный вес занимает закаливание воздушным фактором. При организации реабилитации закаливание применяется по щадящим методикам, водный фактор может быть исключен вообще или заменен локальными воздействиями (обливания стоп, обтирание).

Применение трудотерапии позволяет обеспечить дополнительную физическую нагрузку, способствует развитию навыков и умений. Главными принципами ее построения должны быть соответствие нагрузок функциональным возможностям детей и запрещение видов деятельности, потенциально опасных для здоровья.

Применение психогигиены и психопрофилактики в период рекреации чаще всего ограничивается ее отдельными элементами, направленными на формирование позитивного психоэмоционального настроения. При оздоровлении основной целью применения этого фактора является профилактика и коррекция пограничных психических состояний. Основным приемом достижения цели – психологическое потенцирование (усиление действия реальных лечебных факторов с помощью прямого или скрытого внушения), для чего персонал и детей обучают простейшим приемам психопрофилактики.

В реабилитации используется весь комплекс психотерапии, осуществляемый в условиях мышечной релаксации и ведущий к самовоспитанию и психической саморегуляции организма.

Физиотерапия предполагает применение факторов внешней среды в их естественном или измененном (преформированном) виде с лечебной целью. В связи с этим ее использование в процессе рекреации практически отсутствует. Основным требованием при организации оздоровления является осторожность использования, что связано с возможным неблагоприятным действием некоторых методик. Учитывая необходимость адаптогенного эффекта, показаны фитотерапия и иглорефлексотерапия. При реабилитации физиотерапия используется максимально, что обусловлено ее комплексным эффектом. Специфическое действие физических факторов реализуется в виде уменьшения степени выраженности или устранения морфологических проявлений, вызванных патологическим процессом [11], что обуславливает ее первостепенное значение у больных ХНИЗ.

Оценка эффективности проводимых мероприятий – основная задача специалистов, занимающихся рекреацией, оздоровлением и реабилитацией. Однако в зависимости от состояния здоровья показатели, применяемые для этого, будут отличаться. Так, у практически здоровых детей традиционно эффект отдыха оценивается по динамике показателей физического развития (массы тела, жизненной емкости легких, силы мышц и др.). В настоящее время сокращение периода отдыха приводит к тому, что эти критерии просто не успевают измениться, что обуславливает необходимость поиска новых, информативных и адекватных. Проведенные нами исследования позволили предложить для этого уровень ДА, как показатель динамичный, находящийся во взаимосвязи с многими показателями, характеризующими здоровье, а главное, достаточно легко управляемый в процессе рекреации [9].

У детей, находящихся в состоянии донозологической, оценка эффекта оздоровления направлена на исследование выраженности неспецифических проявлений. Нами для этого предлагалось изучение особенностей антиоксидантного и витаминного статуса [10], есть данные, позволяющие использовать с этой целью качество жизни, связанное со здоровьем [8]. Последний показатель наиболее подходит также для оценки эффективности реабилитации детей, страдающих ХНИЗ, в дополнение к показателям, отражающим изменения клинического течения заболеваний.

**Выводы и перспективы последующих поисков в данном направлении.** Проведенный анализ особенностей рекреации, оздоровления и реабилитации детей школьного возраста с разным состоянием здоровья позволил обосновать методологические подходы к их организации, подтвердил, что, несмотря на сходность используемых компонентов, они имеют существенные отличия, обусловленные именно состоянием здоровья. В данном контексте необходимым условием является выделение детей, страдающих ХНИЗ, в особую группу, реабилитация которых должна осуществляться лишь на базе специализированных санаторных учреждений. В то же время организация рекреации и оздоровления детей, относящихся к 1–2 группам здоровья, также нуждается во внесении изменений и дополнений, учитывающих состояние здоровья, выполнение гигиенических требований, коррекции основных компонентов рекреационных и оздоровительных систем. Именно это обеспечит адекватную и эффективную оптимизацию здоровья школьников.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Гігієна дітей та підлітків / под ред. Берзіня В. І. – Київ : ВД «Асканія», 2012. – 304 с.
2. Закон України «Про оздоровлення та відпочинок дітей» N 375-VI. // Відомості Верховної Ради України (ВВР). – 2008. – N 45. – ст. 313.
3. Концепція Державної цільової соціальної програми оздоровлення та відпочинку дітей на 2011–2015 роки. Схвалено розпорядженням КМ України від 03.11.2010 р. № 2056-р.
4. Кучма В. Р. Физическое развитие детей Украины и России в начале X XI столетия / В. Р. Кучма, Н. А. Скоблина, А. Г. Платонова – К. : Генеза, 2013. – 128 с.
5. Организация оздоровления школьников, подвергшихся радиационному воздействию, в летних лагерях санаторного типа : Методические рекомендации / Беседина А. А., Коренев Н. М., Подригало Л. В. – Харьков, 1993. – 16 с.
6. Організація відпочинку дітей з різним рівнем здоров'я : методичні рекомендації / Беседина О. А., Подригало Л. В., Даниленко Г. М. – Харків, 1998. – 36 с.
7. Організація моніторингу здоров'я дітей як складова частина державного соціально-гігієнічного моніторингу : методичні вказівки / Подригало Л. В., Даниленко Г. М., Пашкевич С. А. – Харків : ХДМУ, 2008. – 24 с.
8. Оцінка якості життя, пов'язаної зі здоров'ям школярів, як складової системи заходів по забезпеченню їх адаптації до предметного навчання: Методичні рекомендації / Даниленко Г. М., Подригало Л. В., Пашкевич С. А. – Київ, 2009. – 24 с.
9. Платонова А. Г. Обоснование применения двигательной активности детей как критерия эффективности оздоровления и рекреации / А. Г. Платонова, Л. В. Подригало, К. М. Сокол // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 11. – С. 72–77.
10. Подригало Л. В. Сравнительный анализ витаминного статуса школьников в рекреационном периоде / Л. В. Подригало, А. Г. Платонова, М. Цеслицка // Физическое воспитание студентов. – 2013. – № 5. – С. 78–82.
11. Физическая реабилитация / под общей ред. проф. С. Н. Попова. – Ростов н/Д : Феникс, 2005. – 608 с.

## АНОТАЦІЯ

**Подригало Л. В., Платонова А. Г.** Методологічні підходи до організації рекреації, оздоровлення й реабілітації дітей шкільного віку.

*У статті розглядаються особливості організації рекреації, оздоровлення й реабілітації школярів залежно від стану їх здоров'я. Обґрунтовано методологічні підходи дозволили провести порівняльний аналіз компонентів указаних різновидів відновлення, виділити відмінності, що дозволяють підвищити ефективність цього процесу. Метою роботи стало обґрунтування методологічних підходів до організації рекреації, оздоровлення й реабілітації дітей шкільного віку з різним станом здоров'я.*

**Ключові слова:** рекреація, оздоровлення, реабілітація, школярі, здоров'я.

## SUMMARY

**Podrigalo L., Platonova A.** Methodological approaches to the organization of recreation, recovery and rehabilitation of school-aged children.

*The article discusses the features of the organization of recreation, recovery and rehabilitation of the students depending on their health status. The sound methodological approaches allow a comparative analysis of these components species recovery, highlight differences that improve the efficiency of the process.*



*Exactly the state of health stipulates the selection of the indicated higher forms realized for children.*

*Physiotherapy supposes the application of the factors of environment in their natural or changed kind with a curative aim. In this connection its use in the process of recreation is practically absent. The basic requirement during organization of making healthy is a carefulness of the use, that it is related to the possible unfavourable action of some methodologies. Taking into account the necessity of an adaptation effect, a phytotherapy and reflexotherapy are shown. During a rehabilitation physiotherapy uses all known forms and methods. For practically healthy the recreation, is used and understood as rest, recreation, used up in the process of educational and labour activity of man. The application of work therapy allows to provide additional physical activity, assists development of skills and abilities. The main principles of its construction must be accordance of loading to functional possibilities of children and prohibition of the types of activity, potentially dangerous for health.*

*For children being able before diseases, the necessary condition of renewal of health is making healthy, sent to the increase of potential of adaptation mechanisms, the correction of present, mostly heterospecific violations. At that time for schoolchildren, suffering from chronic diseases, the obligatory part of a curative process is a rehabilitation, allowing to compensate present violations of the organs and systems, strengthen the action of the curative factors, extend the phase of remission and provide the prophylaxis of intensifying. Along with a similarity of basic constituents, coincidence of vector of their orientation on the improvement of health, the substantial differences of the used forms and methods take place.*

**Key words:** recreation, recovery, rehabilitation, school children, health.

УДК 372.3/.4

**А. Ю. Старченко**

Сумський державний педагогічний  
університет імені А. С. Макаренка

## **ДИТЯЧИЙ ФІТНЕС ЯК ОДИН З ЕФЕКТИВНИХ ЗАСОБІВ ПОКРАЩЕННЯ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІЧЕНОСТІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

*У зв'язку з тенденцією до погіршення здоров'я дітей, які відвідують дошкільні навчальні заклади, а також недостатнім рівнем їх фізкультурної освіченості, виникає потреба застосування сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій. Мета роботи: теоретично обґрунтувати доцільність застосування засобів дитячого фітнесу для покращення здоров'я і фізкультурної освіченості дошкільників. На основі аналізу науково-методичної літератури представлено переваги дитячого фітнесу поряд із традиційними формами та засобами фізичного виховання.*

**Ключові слова:** фізкультурно-оздоровчі технології, фізкультурна освіта, дитячий фітнес, діти дошкільного віку.

**Постановка проблеми.** На сьогоднішній день велика увага науковців приділяється проблемам фізичного виховання дітей дошкільного віку. Як стверджують вітчизняні й зарубіжні фахівці (Т. Круцевич, 2008; Н. Пангелова, 2010; О. Горбунова, 2008; В. Золотов, 2009; Є. Алпацька, 2004; І. Стародубцева, 2004; Н. Аркад'єва, 2004; О. Філімонова, 2008), дошкільний вік є одним із найважливіших у формуванні особистості

дитини, адже саме в ньому закладаються основи здоров'я, усебічної рухової підготовленості та гармонійного фізичного розвитку.

Як зазначає І. Моргун (2008) формування фізичної культури особистості починається ще в дошкільному віці, коли провідну роль відіграють дошкільні освітні заклади [4]. Тому саме в цьому віці потрібно створити умови для засвоєння дітьми знань з фізичної культури, пов'язаних із ними життєво важливих умінь, навичок, що складають основу інтелектуальних цінностей фізичної культури.

Особливості дошкільного віку дозволяють сформувати в дітей сучасний світогляд, заснований на мотивації та природних потребах у культурній руховій активності й цінностях фізичної культури [1].

На думку Р. Магомедова, головною метою дошкільної освіти є вирівнювання стартових можливостей майбутніх школярів, для того, щоб у них не виникало стресів, комплексів, які можуть відбити бажання навчатись, а у фізичній культурі – формування фізичної культури особистості з урахуванням вікових, анатоמו-фізіологічних і психологічних особливостей дошкільнят [3].

За твердженням О. Томенко (2012), особливої гостроти набуває необхідність оновлення сучасного змісту дошкільної освіти, зокрема, не спеціальної фізкультурної, у зв'язку з тим, що в Україні сьогодні спостерігається зниження рівня «здоров'я нації» як інтегративного показника фізичного, психічного й соціального здоров'я громадян, особливо, дітей дошкільного віку [8].

Як зазначає Н. Пангелова (2014) нині майже 80% дітей мають одне або кілька захворювань, лише 15–20% малюків народжуються цілком здоровими, у кожної третьої дитини фіксуються відхилення у фізичному або психічному розвитку. Наряду з цими даними, проведені нами дослідження (2012–2014 рр) вказують, що в дітей старшого дошкільного віку спостерігається недостатній рівень оволодіння життєво важливими руховими вміннями й навичками, а також елементарними теоретичними знаннями з фізичної культури.

Виходячи з вищезазначеного, у дошкільній фізкультурній освіті залишається актуальним пошук ефективних оздоровчих технологій з метою зміцнення здоров'я, покращення рівня фізкультурної освіченості дітей дошкільного віку та їх готовності до подальшого навчання в школі не тільки розумово, а й фізично.

**Аналіз актуальних досліджень.** Згідно із законом «Про дошкільну освіту» пріоритетним завданням системи дошкільної освіти є виховання в

дитини відповідального ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих, як до найвищої індивідуальної та суспільної цінності. Це досягається шляхом розвитку валеологічної освіти, повноцінного медичного обслуговування, оптимізації режиму життя дітей, навчально-виховного процесу, створення екологічно сприятливого життєвого простору, використання засобів фізичного виховання й фізкультурно-оздоровчої роботи [2].

Слід зазначити, що традиційні підходи до фізкультурно-оздоровчої роботи з дошкільнятами, часто не відповідають сучасним вимогам і потребують заміни на такі, які б ефективніше сприяли вирішенню завдань зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості, своєчасного фізичного, інтелектуального й морального розвитку дитини та формуванню уяви про здоровий спосіб життя [5].

Вітчизняні та зарубіжні дослідники (М. Єфіменко, 2001; Ж. Фірільова, О. Сайкіна, 2007; О. Дубогай, 2005; Т. Левченкова, 2005; Н. Маковецька, 2005; О. Богініч, 2006; Л. Лохвицька, 2008; Т. Андрющенко, 2008; Н. Денисенко, 2009; Е. Вільчковський, 2011; Л. Іванова, 2013; Н. Пангелова, 2014) займаються обґрунтуванням необхідності впровадження здоров'язбережних методик виховання в педагогічний процес дошкільних навчальних закладів.

Одним із можливих шляхів покращення здоров'я та фізкультурної освіченості дошкільників може бути використання засобів дитячого фітнесу поряд із традиційними засобами фізичного виховання.

**Мета** роботи – теоретично обґрунтувати доцільність використання дитячого фітнесу для покращення здоров'я та фізкультурної освіченості дітей дошкільного віку.

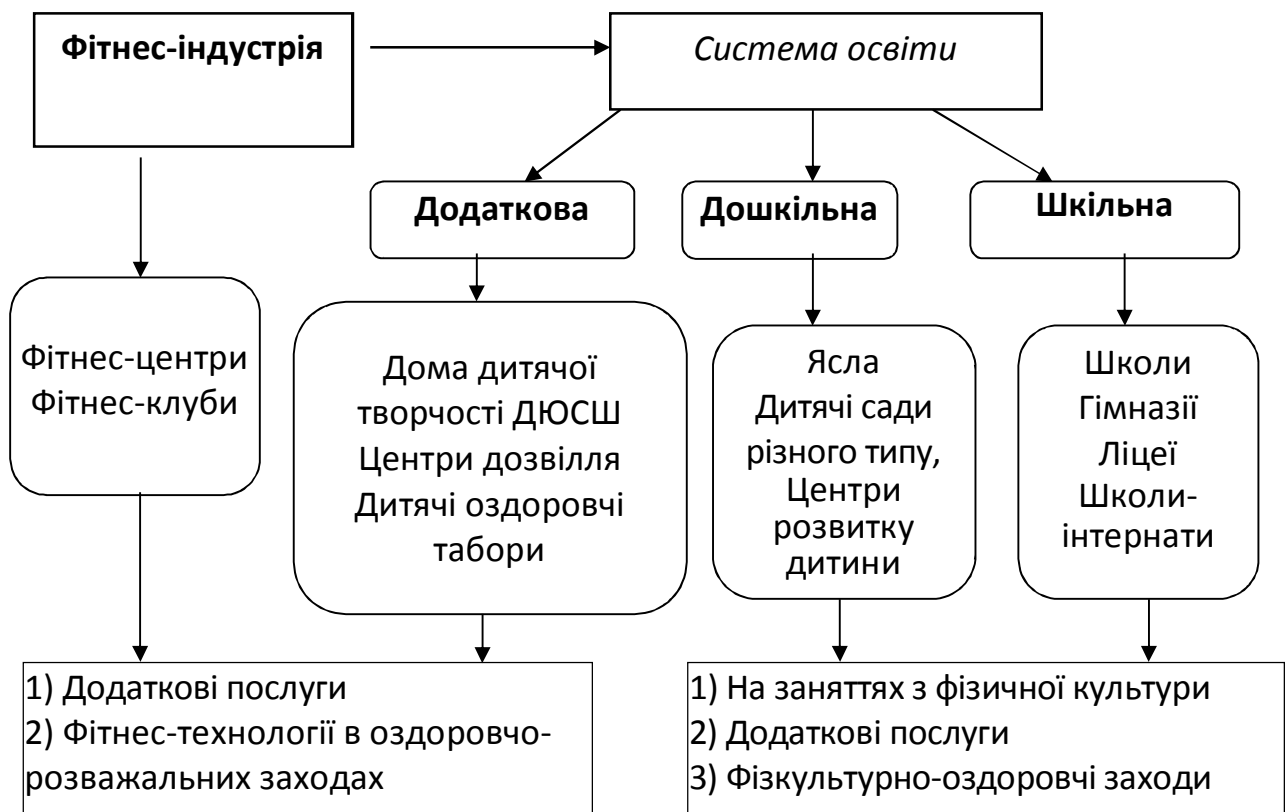
**Виклад основного матеріалу.** Провідні науковці вважають [1; 5; 7], що вирішення проблеми вдосконалення фізкультурної освіти дітей дошкільного віку передбачає розробку й упровадження ефективних технологій навчання різним видам рухів для якісної підготовки до молодшої школи. Одним з ефективних інноваційних напрямів є активний розвиток дитячого фітнесу й використання його технологій у практиці фізичного виховання дітей дошкільного віку.

За останні роки з'явилося багато наукових досліджень, присвячених застосуванню фітнес-технологій у практиці роботи дошкільних, загальноосвітніх і вищих навчальних закладів. Деякі аспекти теоретичного обґрунтування різних засобів фітнесу знайшли своє відображення в роботах вітчизняних і зарубіжних авторів (В. Борілкевич, 2006; Е. Хоулі,

Б. Френкс, 2000; А. Лукьяненко, 2001; Т. Кудра, 2002; Ю. Менхин, А. Менхин, 2002; С. Савін, 2008; О. Сайкіна 2008; О. Кібальник, 2008).

Слід зазначити, що перевагою фітнес-технологій є те, що вони можуть широко використовуватися не тільки у фітнес-клубах, а й у дошкільній, шкільній та додатковій освіті (рис. 1).

Особливою популярністю в дошкільних навчальних закладах користуються різні напрями дитячого фітнесу, а саме танцювальний, ігровий і профілактично-корегуючий [7].



**Рис. 1.** Схема застосування дитячого фітнесу та його технологій у закладах різних типів і видів (за О. Сайкиною)

Напрями дитячого фітнесу, які сьогодні стають популярними тією чи іншою мірою, з'явилися на основі традиційних і нетрадиційних (модернізованих і стилізованих) форм і засобів оздоровчої фізичної культури, що виникли на різних етапах розвитку фізичної культури та постійно поновлюються інноваційними оздоровчими технологіями (О. Байєр, 2008; О. Кібальник, 2010; Г. Голубєва, 2010; Ж. Фірільова, 2011; О. Конох, 2014).

Популярність фітнесу, як інновації, продовжує підвищуватись і надалі, як у зарубіжжі, так і в нашій країні. Історія виникнення дитячого фітнесу свідчить про те, що основою для розвитку його популярних напрямів, без сумніву, стали різні види оздоровчої гімнастики. Згідно з

твердженнями Ю. Менхина та А. Менхина (2002), визначено біля 30 видів оздоровчої гімнастики, що історично вважаються традиційними, багато з яких у останні роки отримали поширення й у дитячих фітнес-програмах.

Особливим напрямом серед оздоровчих видів гімнастики виступає фітнес-йога, яка є одним із найбільш популярних засобів фітнесу. Науковець С. Рябінін (2005) розробив методику використання гімнастики хатха-йога у фізичному вихованні дошкільнят, спрямовану на розвиток функціонального та психічного стану дітей.

У багатьох дошкільних навчальних закладах з оздоровчою метою застосовують фітбол-гімнастику, що викликає велике емоційне задоволення в дошкільників. За даними досліджень авторів (А. Потапчук, Г. Лукіної, 1999; Н. Маковецької, 2005; Т. Левченкової, 2005; Т. Овчинникової, 2006; О. Сайкіної, 2006; О. Байер, К. Крутій, 2008), які вивчали вплив занять із фітболами на організм досліджуваних дітей, було виявлено, що вони позитивно впливають на опорно-руховий апарат (з профілактичною та з лікувальною метою), внутрішні органи, сприяють розвитку рухових здібностей і психоемоційного стану.

Одним із цікавих засобів дитячого фітнесу, в основі якого передбачено ігровий метод навчання, є стретчинг – оздоровча методика, заснована на розтягуванні, спрямована на зміцнення хребта й профілактику плоскостопості [6]. Крім загального оздоровчого ефекту, уміння управляти своїм тілом, запас рухових навичок дозволяє дітям почувати себе сильними, упевненими в собі, гарними, рятує їх від різних комплексів, створює почуття внутрішньої волі.

З 90-х років з'являються такі напрями, як ритмопластика, танцювально-ігрова гімнастика «Са-Фі-Дансе», основою яких є ритмічна гімнастика, дитяча аеробіка, ігровий стретчинг, лікувально-профілактичний танок, фітбол-гімнастика та ін. [7]. Метою програми «Са-Фі-Дансе» є сприяння всебічному розвитку особистості дошкільника засобами танцювально-ігрової гімнастики. За результатами досліджень Н. Пангелової та О. Москаленко (2010), які досліджували вплив програми на фізичний стан дітей, основною перевагою є те, що вона розрахована на чотири роки навчання – від трьох до семи років.

З усього різноманіття напрямів дитячого фітнесу О. Сайкіною були виділені заняття, названі нижче в порядку їхньої популярності [7]:

1. Ігрові заняття, засновані на рухливих іграх, естафетах і елементах спортивних ігор, сюжетні, з ігровим методом проведення.

2. Танцювальні заняття з використанням елементів хореографії й різних танцювальних напрямів і стилів.

3. Корекційні заняття для профілактики порушень постави, плоскостопості, розвитку дрібної моторики.

4. Заняття з предметами (скакалка, м'яч тощо) і на спеціальному обладнанні (степ-платформи, фітболи, тренажери).

5. Заняття, що спрямовані на розвиток рухових здібностей: сили, координації, гнучкості та ін.

6. Заняття для дітей від 1 до 4 років з батьками (сімейна гімнастика).

7. Програми з елементами східної оздоровчої гімнастики і бойових мистецтв.

Одним з інноваційних оздоровчих напрямів, який з'явився відносно нещодавно й застосовується в дошкільних навчальних закладах, є аквааеробіка (В. Мануйлова, 2008; Н. Казакевич, 2009). Застосування на заняттях із дошкільниками вправ з аквааеробіки сприяє оволодінню новими життєво необхідними навичками: зберігати рівновагу й повертатись у положення рівноваги; вільно рухатися у воді і під водою; утримувати тіло на поверхні води. Розвиток цих навичок сприяє покращенню рухових здібностей дітей, що збільшує ефективність занять у воді.

Цікавою, на наш погляд, є авторська розробка моделі сімейного фітнесу, про яку пише О. Ісса (2009), зазначаючи, що такі види діяльності, як фітбол-гімнастика, елементи йоги, степ-аеробіка, топ-аеробіка, звіроаеробіка, вправи для покращення постави й профілактики плоскостопості можуть здійснюватися за активної участі батьків.

На нашу думку, існуючий досвід вітчизняних і зарубіжних фахівців щодо застосування різних напрямів дитячого фітнесу, дозволяє запроваджувати його в основні форми роботи з фізичного виховання в дошкільному навчальному закладі, що спрямовані на оздоровлення дітей і збереження їх здоров'я.

Отже, ефективність різних напрямів дитячого фітнесу полягає в їх різноманітному впливі на опорно-руховий апарат, серцево-судинну, дихальну й нервову системи організму дитини, розвиток рухових здібностей і профілактику захворювань. Важливим є й те, що діти, які систематично займаються фітнесом, мають змогу поповнити свої знання із самовдосконалення й саморозвитку, збільшити запас життєво важливих рухових умінь і навичок, залучатися до здорового способу життя з раннього дитинства.

**Висновки та перспективи подальших наукових розвідок.** Оздоровчі фітнес-технології в системі дошкільної фізкультурної освіти спрямовані не тільки на підвищення рівня фізичної підготовленості дітей, але й на формування фізичної культури особистості дитини, її уявлень про здоровий спосіб життя, підвищення інтересу до занять, що є дуже актуальним на сьогоднішній день.

У наступних дослідженнях планується теоретично обґрунтувати й експериментально довести доцільність застосування засобів дитячого фітнесу під час виконання фізкульт-хвилинок і фізкульт-пауз.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Андрущенко Т. К. Формування ціннісного ставлення до власного здоров'я дітей старшого дошкільного віку : автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.08 «Дошкільна педагогіка» / Т. К. Андрущенко. – К., 2007. – 20 с.
2. Закон України «Про дошкільну освіту». Закон України «Про охорону дитинства». – К. : Ред. журн. «Дошкільне виховання», 2001. – 55 с.
3. Магомедов Р. Р. Физкультурное образование детей старшего дошкольного возраста на основе антропологического похода / Р. Р. Магомедов // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. – 2009. – № 3. – С. 284–290.
4. Моргун И. Н. Физкультурное образование детей 5–6 лет на основе взаимодействия семьи и педагогов дошкольных образовательных учреждений : дисс ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Моргун Ирина Николаевна. – К., 2001. – 181 с.
5. Пангелова Н. Е. Теоретико-методичні засади формування гармонійно розвиненої особистості дитини дошкільного віку в процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... доктора наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Н. Е. Пангелова. – Київ, 2014. – 37 с.
6. Родичкин П. В. Стретчинг в физическом воспитании дошкольников / П. В. Родичкин, С. А. Возовиков, В. М. Голубев // Фитнес в инновационных процессах современной физической культуры : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. – СПб. : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2008. – С. 171–174.
7. Сайкина Е. Г. Фитнес в модернизации физкультурного образования детей и подростков в современных социокультурных условиях: монография / Е. Г. Сайкина. – СПб. : Образование, 2008. – 301 с.
8. Томенко О. А. Теоретико-методологічні основи неспеціальної фізкультурної освіти учнівської молоді : автореф. дис. ... доктора наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. А. Томенко. – Київ, 2012. – 36с.
9. Филимонова О. С. Физическое воспитание детей 5-6 лет на основе средств фитнеса / О. С. Филимонова, Ю. К. Чернышенко // Физкультура, спорт – наука и практика. – 2007. – № 1–4. – С. 74–75.

#### РЕЗЮМЕ

**Старченко А. Ю.** Детский фитнес как одно из эффективных средств улучшения здоровья и физической образованности детей дошкольного возраста.

*В связи с тенденцией к ухудшению здоровья детей, посещающих дошкольные учебные заведения, а также с недостаточным уровнем их физической образованности, возникает необходимость применения современных физкультурно-оздоровительных технологий. Цель работы: теоретически*

*обосновать целесообразность использования детского фитнеса для улучшения здоровья и физкультурной образованности дошкольников. На основании анализа научно-методической литературы представлены преимущества детского фитнеса наряду с традиционными формами и средствами физического воспитания.*

**Ключевые слова:** *физкультурно-оздоровительные технологии, физкультурное образование, детский фитнес, дети дошкольного возраста.*

## SUMMARY

**Starchenko A.** Children's fitness as one of the effective means connected with improving health and physical training education of preschool age children.

*In connection with the tendency to health deterioration of children who go to preschool educational establishments and also with an insufficient level of their physical training education there is a necessity of applying up-to-date physical and health-improving technologies. According to N. E. Pangelova (2014), today almost 80% of children have one or more illnesses and only 15-20% are born absolutely healthy, every third child has deviations in physical or psychological development. Alongside with these data, our research (2012–2014) shows that senior preschoolers have an insufficient level of physical education (a low level of knowledge in physical training and vitally important skills and abilities).*

*The traditional approaches to physical and health-improving work with preschoolers do not often qualify to up-to-date requirements and should be changed to those that could solve tasks on health strengthening, rise of physical training qualification level, timely physical, intellectual and moral development of a child and also forming views on a healthy way of life. The purpose of the paper is to ground theoretically the necessity of using children's fitness for improving health and physical training education of preschoolers. The advantage of fitness technologies is the fact that it can be widely applied not only in sports clubs, but also in preschool, school and additional education. Modern directions of children's fitness exert positive influence on the work of basic organism systems, the development of motor skills, disease prevention and also give a possibility to associate with a healthy way of life.*

*Health technologies of fitness in the system of preschool athletic education are sent not only to the increase of a level of physical preparedness of children but also on forming physical culture of a personality of a child, his ideas about the healthy way of life, increase interest in employments that are very actual for today.*

*In the next researches it is planned to ground theoretically and experimentally lead to expediency of application of the facilities of child's fitness during the implementation of athletic minutes and athletic pauses.*

**Key words:** *physical training and health-improving technologies, physical training education, children's fitness, preschool age children.*



## РОЗДІЛ III

# МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ТА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ ДІТЕЙ, ПІДЛІТКІВ І МОЛОДІ

УДК 628.163

**М. В. Бернацький**

Національний університет водного господарства  
та природокористування

### ПОЛІПШЕННЯ ЯКОСТІ ВОДИ ЯК ФАКТОР ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

*За даними ВООЗ природна вода, як із підземних джерел (за рахунок значного антропогенного навантаження), так і з поверхневих містить значну кількість токсичних речовин. Споживання такої води без відповідної технології очищення призводить до підвищення захворювань, а в деяких випадках навіть до смерті людини. Тому особливого значення набуває вибір правильного способу поліпшення якості води, щоб зробити її придатною для вживання й використання в технологічному циклі приготування інших харчових продуктів. Нами були проведені дослідження й виконані роботи з реконструкції очисних споруд очищення артезіанської води на ДП «Козлівський спиртовий завод» з метою зменшення вмісту шкідливих органічних речовин. У результаті проведених робіт якість води відповідає вимогам нормативних документів.*

***Ключові слова:** біологічне забруднення, фільтруюче завантаження, запах і присмак води, сірководень, регенерація фільтрів.*

**Постановка проблеми.** Питна вода є найважливішим фактором здоров'я людини. В Україні використовується вода з поверхневих джерел (близько 70% всього водоспоживання) та з підземних глибин. Найчистіша – підземна вода, але в останні роки й у ній спостерігається підвищення вмісту різноманітних забруднень унаслідок значного антропогенного забруднення довкілля.

**Аналіз актуальних досліджень.** За даними ВООЗ, вода може містити біля 13 тисяч токсичних речовин, водою передається до 80% усіх захворювань, від яких у світі щорічно вмирає до 25 млн. осіб. У реальних умовах вода містить органічні й мінеральні сполуки, мікро- і макроелементи, гази, колоїдні частинки та живі мікроорганізми.

**Мета дослідження** – дослідити можливі шляхи поліпшення якості води як основного фактору здоров'я людини.

**Виклад основного матеріалу.** На підприємствах харчової промисловості вимоги до якості води регламентуються ГОСТ 2874-82 «Вода питна», ДСанПіН 383 «Вода питна. Гігієнічні вимоги до якості води

централізованого господарсько-питного водопостачання» і додатковими вимогами, зумовленими специфікою виробництва. Так, наприклад, у спиртовій і лікєро-горілочній промисловості для виробництва сорткових горілок застосовують воду з твердістю до 0,38 мг-екв/дм<sup>3</sup>, із вмістом заліза та марганцю до 0,1 мг/дм<sup>3</sup>, а для виготовлення цукрового сиропу, горілочних виробів найвищої якості, медово-цукрових сиропів, використовують тільки дистильовану воду. На виробництво 1 дм<sup>3</sup> спирту витрачається близько 50 дм<sup>3</sup> води.

На ДП «Козлівський спиртовий завод», воду використовують для технологічних потреб, живлення котлів, охолодження й господарсько-питних потреб. На завод вода подається з трьох артезіанських свердловин (№ 1, № 2, № 3) загальною продуктивністю 120 м<sup>3</sup>/годину, розміщених безпосередньо на території заводу. Глибина свердловин становить у середньому 30–36 м. Характеристика якості води у свердловинах за даними аналізів лабораторії Теропільводоканалу наведена в табл. 1.

Таблиця 1

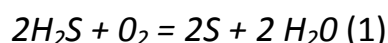
**Результати аналізу води дп «козлівський спиртовий завод»  
від 05.06.2008 р.**

Показник	Од. виміру	Норма	Свердловини		
			№1	№2	№3
Кількість мікроорганізмів ЗМЧ	-	100	4	6	4
СОІІ – індекс	-	3	3	3	3
Запах при 20°C	бали	2	4 сірковод.	3 сірковод.	2 сірковод.
Присмак	бали	2	4 сірковод.	3 сірковод.	2 сірковод.
Каламутність	мг/дм <sup>3</sup>	1,5	0,35	0,43	0,35
pH	-	6,0 – 9,0	7,2	7,3	7,05
Нітрати	мг/дм <sup>3</sup>	45	-	-	-
Залізо	мг/дм <sup>3</sup>	0.3	0,17	0,27	0,26
Жорсткість	моль/дм <sup>3</sup>	7,0	8,1	7,8	11,3
Сульфати	мг/дм <sup>3</sup>	500	5,5	3,3	20,55
Хлориди	мг/дм <sup>3</sup>	350	47	26	63
Аміак	мг/дм <sup>3</sup>	до 2	-	0,32	-
Окислюваність	мг/дм <sup>3</sup>	до 4	3,84	4	3,16
Лужність	мг- екв./дм <sup>3</sup>	не норм.	7,3	7,6	7,3
Кольоровість	градуси	20	5	10	10

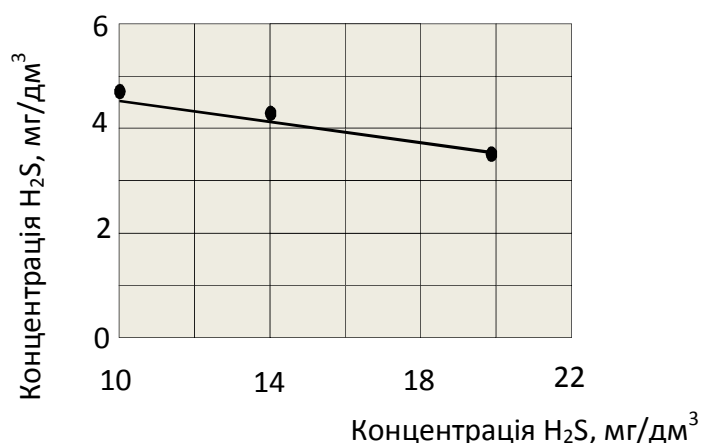
Як видно із даних табл. 1, якість води у свердловинах в основному відповідає ГОСТ, окрім двох показників – запах і присмак. Додаткові

аналізи води за цими показниками показали, що запах і присмак обумовлені підвищеним вмістом сірководню ( $H_2S$ ), кількість якого по свердловинах № 1 і 2 в основному становить 4,3–6,5 мг/дм<sup>3</sup>, а в деякі періоди може досягати навіть 10–10,5 мг/дм<sup>3</sup>. Найменша концентрація сірководню спостерігається у свердловині № 3, яка не перевищувала 1,2–1,4 мг/дм<sup>3</sup>.

Відомо, що одним із найпростіших методів вилучення сірководню з води є аерація (відбувається часткове окислення сірководню киснем повітря за рівнянням (1), причому до найбільш довершених дегазаторів належить вакуумно-ежекційний апарат.



Під час дослідження цього технологічного методу змінювали питомі витрати повітря в межах 10–20 м<sup>3</sup>/м<sup>3</sup>. Визначення залишкової концентрації сірководню проводили після не менш як 30-ти хвилинного контакту повітря з водою. Отримані результати показані на рис. 1, з якого видно, що ефективність вилучення сірководню не перевищує 26%, а його залишкова концентрація становить 3,4 мг/дм<sup>3</sup> проти початкової 4,6 мг/дм<sup>3</sup>.



**Рис. 1.** Графік залежності залишкової концентрації сірководню у воді від питомих витрат повітря при аерації

Таку невисоку ефективність можна пояснити так. Сірководневі сполуки у воді залежно від рН можуть складатися з вільного сірководню ( $H_2S$ ), гідросульфідного іону ( $HS^-$ ) і сульфідного іону ( $S^{2-}$ ). При рН води  $\leq 5$  всі сульфідні сполуки у воді наявні у вигляді вільного сірководню, який легко вилучається аерацією. У нашому ж випадку, при рН води = 7,2, наявність вільного сірководню складає не більше 50%. Тому збільшення ефективності вилучення сірководню з води можливе лише за умови попереднього підкислення вихідної води, що потребує витрат кислоти, додаткового обладнання з наступним корегуванням рН води.

Ураховуючи низьку ефективність аерації було прийнято рішення про використання окислювачів, які мають широке використання при очищенні води. Відомо, що найбільш широке використання в практиці водопідготовки мають такі окислювачі: озон, перманганат калію, хлор.

Озон являється найбільш сильним з усіх відомих окислювачів. Проте, використання озону супроводжується утворенням токсичних речовин: формальдегіду, бензальдегіду, кетонів та ін., які створюють негативний вплив на здоров'я людини. Крім того, озонування є досить дорогим способом обробки води.

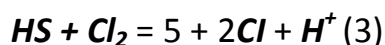
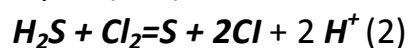
Перманганат калію є менш сильним окислювачем, ніж озон. Так само, як і останній, він не вступає в реакції заміщення. До недоліків перманганату калію варто віднести його порівняно високу вартість, а також небезпеку появи залишкових концентрацій, оскільки марганець нормується в питній воді на рівні досить малих величин.

Хлор – найбільш дешевий і поширений з указаних вище окислювачів, але значно слабкіший. Рідкий хлор є небезпечним для обслуговуючого персоналу внаслідок своєї токсичності й вибухонебезпечності. У зв'язку з цим ведуться пошуки методів і реагентів, виключаючи використання небезпечного рідкого хлору. Одним із таких окислювачів виступає гіпохлорит натрію. Він найменш токсичний і дефіцитний та досить дешевий порівняно з іншими реагентами. Проведені в Україні дослідження показали, що концентрація токсичних органічних сполук на 15–36% менше при використанні гіпохлориту натрію. Крім того, значно зменшується (у 2,5–8,6 рази) корозійна активність води, а це означає, що можна збільшити термін експлуатації трубопроводів із сталевих труб.

Отже, використання гіпохлориту натрію дає можливість підвищити культуру виробництва, екологічну безпеку, надійність і економічність.

Ці фактори обумовили використання гіпохлориту натрію для зменшення концентрації сірководню у воді. Для досліджень використовували гіпохлорит натрію виробництва ОАО «ДнепрАЗОТ» м. Дніпродзержинськ із вмістом активного хлору 15–18 г/дм<sup>3</sup>.

Гіпохлорит натрію подавався безпосередньо в трубопроводи за допомогою дозаторів продуктивністю 4 дм<sup>3</sup>/год. (рис. 2). Ураховуючи, що частина води подається на механічний фільтр (рис. 2), а інша частина – у бак артезіанської води було вибрано хімічні реакції, при яких сірководень окисляється до колоїдної сірки (2, 3):



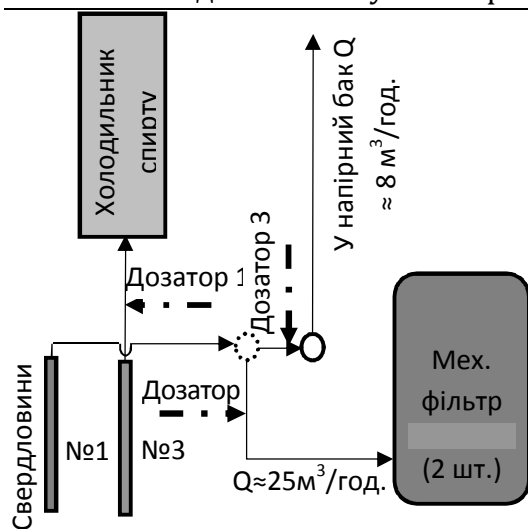


Рис. 1. Схема установки дозаторів гіпохлориту натрію

Локалізація, утвореної в результаті хімічних реакцій сірки, відбувається на механічному фільтрі й у бакові артезіанської води, де вона випадає в осад.

Встановлено, що для того, щоб залишкова концентрація сірководню у воді становила 0,05–0,1 мг/дм<sup>3</sup> витрати активного хлору становлять 2,5–2,9 мг на 1 мг H<sub>2</sub>S, а якщо рахувати, що вміст хлору активного хлору в гіпохлориті натрію становить у середньому

15 г/дм<sup>3</sup>, то витрати останнього будуть становити 16,7–19,4 мг на 1 мг H<sub>2</sub>S. Розрахунок вартості гіпохлориту натрію при ціні 1400 гривень за 1 м<sup>3</sup> показано в табл. 2.

Таблиця 2

### Розрахунок вартості гіпохлориту зі зменшення концентрації H<sub>2</sub>S у воді на ДП «Козлівський спиртовий завод»

Джерело водопостачання	Вміст H <sub>2</sub> S мг/дм <sup>3</sup>	Доза гіпохлориту натрію, дм <sup>3</sup> /м <sup>3</sup> ·10 <sup>-3</sup>	Витрати гіпохлориту натрію за добу, дм <sup>3</sup>	Вартість гіпохлориту натрію за добу, грн.	Вартість на 1м <sup>3</sup> води, грн.
Свердловина № 1 (Q = 960 м <sup>3</sup> /добу)	6,5	16,7–19,4	16,0–18,6	22,4–26,0	0,023–0,027
Свердловина № 3 (Q = 960 м <sup>3</sup> /добу)	1,4	3,6–4,2	3,5–4,0	4,9–5,6	0,005–0,006

Подальші аналізи якості води показали, що в окремі періоди (під час весняного танення снігу й інтенсивних дощів) спостерігається підвищений вміст органічних домішок біологічного походження – у ці періоди показник БСК<sub>5</sub> досягав значень 4,8–5,6 мг/дм<sup>3</sup>. Поява органічних домішок пояснюється підвищеним антропогенним навантаженням на джерела водопостачання, що останніми роками стає все помітнішим практично на всій території України. У вказані періоди традиційна технологія очищення води з використанням фільтрів із фільтруючим завантаженням з кварцового піску має недостатню бар'єрну функцію по відношенню до органічних сполук. Для уникнення цієї ситуації було вирішено використовувати сорбційний метод водопідготовки, який у даному

конкретному випадку є найбільш надійним, оскільки він базується не на видозміні органічних сполук, а на їх вилученні з води.

Із відомих сорбентів найбільш придатним і ефективним для очищення води є активоване вугілля внаслідок гідрофобності (практичної відсутності поглинання основного компонента – води). Багато інших відомих сорбентів – глина, силікагелі, цеоліти та ін. – гідрофільні й малопридатні для поглинання з води органічних сполук саме тому, що енергія взаємодії їх з молекулами води майже така ж, як і енергія сорбції забруднень, або навіть перевищує її. Активоване вугілля добре поглинає різні органічні речовини, у звичайних умовах може сорбувати неорганічні домішки, а також вилучати з води надлишкову кількість озону, хлору та його сполук.

Застосування вуглецевих сорбентів отримує велике поширення в усіх промислово розвинених країнах не тільки через економічну вигоду, а також для захисту біосфери й раціонального використання природних запасів води.

Сьогодні Міністерством охорони здоров'я України дозволено використовувати в якості сорбційного завантаження фільтрів активоване вугілля марок АГ-3, АГ-М, СКТ-Б, А, антрацитове вітчизняне й імпортне активоване вугілля. Вибір виду вугілля залежить від характеру органічних і неорганічних сполук, присутніх у вихідній воді.

На підставі вивчення й аналізу опублікованих матеріалів, а також рекомендацій СНиП 2.04.02-84 замість кварцового піску в якості фільтруючого завантаження було вирішено використовувати гранульоване активоване вугілля марки АГ-3 з такими характеристиками:

- основний розмір зерен, мм      1,5–2,7;
- маса  $1\text{ м}^3$ , т                      0,44–0,46;
- вологість, %                         $\leq 5$ ;
- пористість, %                         $> 75$ .

Висоту вугільного завантаження Нв.з. визначали за формулою:

$$H_{в.з} = v_{р.ф.} \cdot \tau_v / 60, (4)$$

де  $v_{р.ф.}$  – розрахункова швидкість фільтрації, яку приймали рівною 10 м/год.;  $\tau_v$  – час проходження води через шар вугілля, який залежно від концентрації й виду забруднень і сорбційних властивостей вугілля, а також технологічних досліджень приймали рівним 10 хв.

Під час фільтрування води через вугілля було залишено подачу у вихідну воду гіпохлориту натрію з таким розрахунком, щоб хлорування відбувалося не менше, ніж за 2 хв. до початку процесу фільтрації.

За такої схеми роботи сорбційних вугільних фільтрів вдалося значно поліпшити якість очищеної води, а ефективність зниження показника БСК<sub>5</sub> становила 98,2–99,8%.

Періодичність промивки фільтрів залишили такою самою, як і для піщаних фільтрів – 1 раз за добу. Технологічні параметри процесу промивки були встановлені такі:

- відносне розширення вугільного завантаження, % 35–40;
- інтенсивність промивки,  $\text{дм}^3/(\text{с}\cdot\text{м}^2)$  14–16;
- тривалість промивки, хв. 8–9.

У процесі роботи фільтрів було помічено, що з часом сорбційна здатність фільтруючого завантаження зменшувалась і через 20–25 діб безперервної роботи якість очищеної води не відповідала встановленим вимогам. Необхідно було виконувати регенерацію активованого вугілля.

На сьогодні рекомендуються такі основні способи регенерації: біологічний, термічний і хімічний.

Біологічний спосіб регенерації базується на життєдіяльності бактерій, мінералізуючих сорбовані вугіллям органічні сполуки, проте цей процес протікає надто повільно. Термічний спосіб полягає у випалюванні сорбованих органічних сполук у спеціальних печах при температурі 800–900°C. Такий спосіб потребує значних енергозатрат, суворого дотримання технологічних режимів і супроводжується втратами вугілля, які становлять 5–7%, а інколи досягають 15–20%. Хімічний спосіб передбачає обробку вугілля лугами або кислотами. Зокрема, рекомендується проводити попередню обробку паром, а потім лугом або кислотою. На сьогодні практично відсутні детальні рекомендації про практичне застосування цього способу, а існуючі дані є досить суперечливими.

У нашому конкретному випадку для регенерації вугільного фільтруючого завантаження було використано 5% або 10% розчин NaOH. Тривалість обробки завантаження розчином луку становила 20–30 хвилин, після чого фільтр промивали звичайним способом. Дослідження показали, що ефективність регенерації вугілля становила 85–95%, а, очищена на регенованому активованому вугіллі вода, відповідала встановленим вимогам. Стабільна робота фільтрів із сорбуючим вугільним завантаженням спостерігається вже протягом півтора року, а річні втрати вугілля не перевищили 8%.

**Висновки.** Використання гіпохлориту натрію для вилучення з води сполук сірководню та активованого вугілля в якості фільтруючого завантаження дало можливість значно покращити якість очищеної води та

привести її якість у відповідність із гігієнічними вимогами, що регламентуються ГОСТ 2874-82 «Вода питна» та ДСанПіН 383 навіть у ті несприятливі періоди, коли у вихідній воді спостерігався надлишок органічних сполук, а їх локалізація на піщаних фільтрах була мало ефективною.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Гончарук В. В. Современные проблемы технологии подготовки питьевой воды / В. В. Гончарук, Н. А. Клименко, Л. А. Савчина и др. // Химия и технология воды. – 2006. – 28, №1. – С. 3–95.
2. Кинле Х. Активные угли и их промышленное применение / Х. Кинле, Э. Бадер. – Л., 1984. – 216 с.
3. Николадзе Г. И. Подготовка воды для питьевого и промышленного водоснабжения / Г. И. Николадзе, Д. М. Минц, А. А. Кастальский. – М. : Высш. школа, 1984 – 368 с.
4. Слипченко А. В. Современное состояние методов окисления примесей воды и перспективы хлорирования / А. В. Слипченко, Л. А. Кульский, Е. С. Мацкевич // Химия и технология воды. – 1990.
5. Смирнов А. Д. Сорбционная очистка воды / А. Д. Смирнов. – Л., 1982. – 168 с.
6. СНиП 2.04.02-84. Водоснабжение. Наружные сети и сооружения / Госстрой СССР. – М., Стройиздат, 1985. – 136 с.
7. Хоружий П. Перспективы обеззараживания питьевой воды на групповых водопроводах техническим гипохлоритом натрия / П. Хоружий, Ю. Яковенко, В. Хоружий, Е. Мацелюк // Газификация и водообеспечение Украины. – 2002. – № 4.

### РЕЗЮМЕ

**Бернацкий Н. В.** Повышение качества воды как фактор здоровья человека.

*По данным ВООЗ природная вода, как из подземных источников (за счет значительной антропогенной нагрузки), так и из поверхностных содержит значительное количество токсичных веществ. Потребление такой воды без соответствующей технологии очистки приводит к повышению заболеваний, а в некоторых случаях даже к смерти человека. Поэтому особое значение приобретает выбор правильного способа улучшения качества воды, чтобы сделать ее пригодной к употреблению и использованию в технологическом цикле приготовления пищевых продуктов. Нами были проведены исследования и выполнены работы по реконструкции очистных сооружений очистки воды на ГП «Козловский спиртовой завод» с целью уменьшения содержания вредных органических веществ. В результате проведенных работ качество воды соответствует требованиям нормативных документов.*

**Ключевые слова:** биологическое загрязнение, фильтрующая загрузка, запах и привкус воды, сероводород, регенерация фильтров.

### SUMMARY

**Bernatsky M.** Improving the quality of water as a factor of human health.

*According to The World Health Organization natural water as from groundwater sources (due to the significant anthropogenic load) and from surface contains a significant amount of toxic substances. The consumption of such a water purification technology without a corresponding increase leads to diseases and in certain cases even death. Therefore it is particularly important to choose the right method for improving the quality of water to make it suitable for consumption and use in the technology cycle of food*



*preparation. We have conducted studies and works on reconstruction of treatment facilities for water purification SE «Kozlov distillery» in order to reduce the content of harmful organic substances. As a result of this work the water quality meets the requirements of normative documents. The hygienical requirements to quality of water of the centralized economic-drinkable water-supply and by additional requirements have been conditioned by the specific of production.*

*The biological method of regeneration is based on the vital functions of bacteria mineralizing occlusioned coal organic compounds, however, this process flows too slowly. A thermal method consists of burning of occlusioned organic compounds in the special stoves at a temperature 800–900°C. Such a method needs considerable energy expenses, adherence of the technological modes and accompanied by the losses of coal, that present 5–7%, and sometimes arrive at 15–20%. A chemical method envisages treatment of coal meadows or acids. In particular, it is recommended to conduct previous treatment a pair, and then meadow or acid. The detailed recommendations are absolutely absent for today about practical application of this method, and the existent data are contradictory enough.*

*The most strong from all well-known time are oxidants. However, the use of ozone is accompanied by formation of toxic substances: formaldehyde, and others, that create negative influence on a health of man. Except that ozonization is the expensive enough method of treatment of water.*

**Key words:** *biological contamination, filtering media, smell and taste of water, hydrogen sulfide, filter regeneration.*

УДК 796(077.5+015.6)+612.3

**А. І. Босенко, О. В. Клименко, Н. А. Орлик**

Південноукраїнський національний педагогічний  
університет імені К. Д. Ушинського

### **ФІЗИЧНА ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ ТА ДИНАМІКА ЧАСТОТИ СЕРЦЕВИХ СКОРОЧЕНЬ СТУДЕНТОК ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ПРИ ТЕСТУВАННІ НАВАНТАЖЕННЯМ ЗА ЗАМКНУТИМ ЦИКЛОМ**

*Метою статті є вивчення рівня фізичної працездатності та динаміку частоти серцевих скорочень студенток педагогічного ВНЗ. У результаті дослідження визначено особливості прояву фізичної працездатності та адаптивних реакцій серцево-судинної системи студенток старших курсів педагогічного університету з різним рівнем рухової активності при дозованих навантаженнях за замкнутим циклом, проаналізовано функціональну інформативність частоти серцевих скорочень за цих умов, встановлено нормативні значення вивчених критеріїв. Отримані дані показали, що треновані дівчата мають більш високі результати за такими показниками, як час та об'єм виконаної роботи, потужність реверсу навантаження, абсолютна й відносна загальна та аеробна працездатність.*

**Ключові слова:** *студентки, рухова активність, фізична працездатність, велоергометричне навантаження, частота серцевих скорочень.*

**Постановка проблеми.** Навчання студентів у сучасному вищому навчальному закладі (ВНЗ) відбувається в умовах, які пов'язані з постійним зростанням обсягу навчальної інформації, високим рівнем відповідальності

за результати навчання, перевантаженням інтелектуальної сфери, зниженням рухової активності, адаптацією до нових умов існування. Основний вид діяльності студента – професійне навчання, стає більш складним за формами та змістом, а тому підвищує вимоги до особистості.

Крім того, низький рівень фізичної підготовленості випускників шкіл, не відповідає вимогам вищої школи з розвитку фізичних якостей, загальної фізичної працездатності, що призводить до зниження показників здоров'я студентів та не забезпечує достатньої ефективності навчання й готовності до майбутньої педагогічної діяльності [6; 7; 10; 11].

**Аналіз актуальних досліджень.** У системі вищої школи однією з обов'язкових дисциплін є фізичне виховання, мета якого є зміцнення здоров'я та його складових. Основною формою реалізації фізичного виховання є навчально-тренувальні заняття, спрямовані на всебічну фізичну підготовку. У світлі нових тенденцій удосконалення фізичного виховання у вищій школі стає актуальним питання розробки й упровадження сучасних технологій з використанням оцінки рівня функціональних можливостей особистості [4; 6; 9; 11].

Слід зазначити, що в більшості випадків процес фізичного виховання в педагогічних ВНЗ спрямований на формування рухових навичок і виконання нормативних завдань (заліків). У той же час, недостатньо представлений оздоровчий напрям, існує дефіцит науково-обґрунтованих комплексів, засобів і методик розвитку життєво-важливих систем організму студентів.

Фізична працездатність і система кровообігу в значній мірі визначають адаптацію організму до розумових та м'язових навантажень, тому контроль за їх динамікою є традиційним у фізичній культурі й спорті. У той же час, дані наукових досліджень щодо рівня фізичної працездатності студентів суттєво різняться, що обмежує їх використання на практиці. Неоднозначне ставлення фахівців до частоти серцевих скорочень (ЧСС), як оперативного й об'єктивного показника адаптації серцево-судинної системи (ССС) та організму в процесі фізичного виховання. Вважається, що контроль функціонального стану тільки за даними ЧСС не є достатнім, тому можливі помилкові висновки щодо цього [1; 2; 8; 9; 10]. Необхідність розв'язання означених питань обумовлює актуальність проведеного дослідження. Тема дослідження входить до плану науково-дослідної роботи кафедри біології і основ здоров'я Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д. Ушинського (м. Одеса) «Системна адаптація до фізичних і розумових навантажень на окремих етапах онтогенезу людини» (№ державної реєстрації 0109U000206).

**Мета** – вивчити рівень фізичної працездатності та динаміку частоти серцевих скорочень студенток педагогічного ВНЗ із різним рівнем рухової активності при виконанні навантаження за замкнутим циклом.

**Виклад основного матеріалу.** Дослідження проводилися на кафедрі біології і основ здоров'я в лабораторії вікової фізіології і спорту імені Т. М. Цоневої. У дослідженні брали участь 37 студенток старших (3–4) курсів із різним рівнем рухової активності. Першу групу складали студентки, які навчались за основним розкладом, другу – дівчата, які займалися додатково спортивними іграми та входили до збірних команд університету з волейболу й футболу. У ході проведення дослідження використовувалися такі методи: анкетування, усне опитування, антропометрія, електрокардіографія, велоергометричне тестування зі зміною потужності за замкнутим циклом (з реверсом) за методикою Д. М. Давиденка [4, 5], рефлексометрія та інші обов'язкові супроводжуючі методики. Максимальне споживання кисню розраховувалося за формулою В. Л. Карпмана й співат [9]. Отримані дані статистично оброблені за загально прийнятою методикою з використанням кореляційного аналізу та знаходженням t-критерія Стьюдента.

Адаптація організму людини до специфічних навантажень характеризується досконалістю механізмів вибіркової мобілізації системи функціональних резервів організму.

Специфічні риси системи функціональних резервів визначаються характером і рівнем адаптованості організму, його віковими, статевими та конституційними особливостями й виявляються інтегрально, в параметрах адаптаційної реакції організму на тестування. Системну реакцію організму можна ефективно оцінювати за параметрами «петлі» гістерезису здобутою за допомогою реєстрації динаміки частоти серцевих скорочень у відповідь на застосування циклічного навантаження [3; 4; 5].

Аналіз результатів дослідження показав, що, при практично однакових антропометричних показниках обстежених студенток, функціональні можливості нетренованих студенток, за даними фізичної працездатності, отриманими при тестуванні навантаженням по замкнутому циклу, достовірно ( $p < 0,001$ ) менші порівняно з дівчатами-спортсменками (табл. 1), що в цілому узгоджується з результатами досліджень інших науковців [1; 8; 9].

Показники фізичної працездатності дівчат старших курсів педагогічного університету, за даними тестування з реверсом ( $M \pm m$ )

Показники	Група I – нетреновані, n = 18	Група II – спортсменки, n = 19	Коефіцієнт варіації, V, %	
			Група I	Група II
Маса тіла, кг	59,72±1,10	61,47±1,74	7,82	12,35
Зріст, см	168,61±1,43	169,79±0,99	3,58	2,56
W рев, Вт	153,28±6,22	194,16±4,23*	17,20	9,49
T заг., хв.	9,31±0,38	11,80±0,25*	17,08	9,41
A заг., кДж	41,90±2,82	69,50±3,00*	28,62	18,79
PWC <sub>170</sub> , кгм /хв.	945,50±41,27	1232,42±23,18*	18,51	8,20
PWC <sub>170</sub> / кг, Вт/кг	2,61±0,13	3,32±0,11*	20,74	13,9
МСК, мл/хв.	3037,44±101,80	3781,37±51,03*	14,21	5,88
МСК, мл/хв./кг	51,21±2,18	61,98±1,76*	18,02	12,37
Індекс стомлення, у.о.	146,87±8,32	165,28±11,44	23,33	30,17
Коефіцієнт залишкових резервів адаптації	1,63±0,18	1,28±0,11	46,01	36,7

**Примітка:** \*  $p < 0,001$

Так, за загально відомими показниками PWC<sub>170</sub> і максимального споживання кисню (МСК) результати нетренованих дівчат були меншими на 27–28 та 21–24 відсотків, відповідно. Слід зазначити, що за цифровими значеннями як абсолютного, так і відносного (на кг маси тіла) рівнів фізичної працездатності та аеробних можливостей отримані нами дані суттєво вищі за відомі літературні [1; 8; 9]. Подібну невідповідність ми відмічали й у процесі обстеження чоловіків-спортсменів і висували припущення щодо пояснення зазначеного факту можливим часовим фактором та вищою точністю обраного нами виду тестування [3]. По-перше, до сьогодні в практиці фізичної культури та спорту за орієнтовні приймаються дані, що були опубліковані в 60–70-х роках минулого століття. Треба мати на увазі, що організм людини за минуле півстоліття зазнав позитивного розвитку та його функціональні резерви розширювалися відповідно до умов існування. По-друге, ствердження про вищу точність наших даних ґрунтується на тому, що вони отримані не за результатами двомоментної проби, де прогноз здійснюється за двома точками, а в процесі безперервної роботи з поступовим підвищенням потужності навантаження та постійною реєстрацією тривалості кардіоінтервалів, яка відбивається на графіку, а кількість їх досягає до тисячі й більше.

При цьому, екстраполяція здійснюється з урахуванням інерційності ССС, що теж оцінюється під час тестування в цифровому вигляді та доповнює загальну характеристику адаптаційних можливостей.

Слід зазначити, що обране тестування доповнює оцінку фізичної працездатності низкою нових критеріїв. Так, визначаються тривалість роботи ( $T_{\text{заг.}}$ ), яка є індивідуальною, а не однаковою, як у більшості тестів [1; 8; 9], обсяг виконаної роботи ( $A_{\text{заг.}}$ ), що розраховується за змінними потужністю й часом роботи і який набуває найбільшої різниці між групами (до 66%), що підтверджує його інформативність ( $p < 0,001$ ). Фізичну працездатність студенток додатково оцінювали за індивідуальними даними потужності реверсу навантаження ( $W_{\text{рев.}}$ ), яка досягалася обстеженими за однакових умов ( $ЧСС = 155$  уд./хв.) і була як за абсолютними, так і за відносними (на кг маси тіла) значеннями достовірно меншою в нетренованих студенток ( $p < 0,001$ ). Доповнена характеристика функціональних можливостей ще двома новими показниками – індексом стомлення й коефіцієнтом залишкових резервів адаптації, які значно відбивають індивідуальні особливості, залежать від вихідного рівня напруження організму, швидкості й повноти відновлення обстежених у момент закінчення роботи, що обумовлює їх високу варіативність ( $V, \%$ ) порівняно з іншими критеріями та відсутність статистичної достовірності відмінностей (див. табл. 1).

Аналіз індивідуальних даних виявив значну й високу варіативність усіх показників тестування, яка більш притаманна нетренованим студенткам (14–46%). Значення вивчених критеріїв окремих нетренованих дівчат навіть перевищували у деяких випадках норми для спортсменок, що характеризувало їх природні високі функціональні резерви й потенційні можливості в спорті. Менша варіативність показників дівчат, що займалися спортом, обумовлена направленим спортивним відбором і рівнем тренуваності при вкладі індивідуальної спеціалізації.

Об'єктивна характеристика фізичної працездатності, як складової адаптаційних можливостей людини, можлива за умов визначення фізіологічної «ціни» виконаної роботи, яка може бути визначена рівнем функціональної активності забезпечуючих систем. Серцево-судинна система є однією з основних систем життєзабезпечення, оскільки забезпечує рух крові, а з тим, транспортні функції ланцюга переносу  $O_2$ , енергетичних субстратів, продуктів обміну речовин та ін. Діяльність ССС є одним із важливих факторів, які лімітують розвиток пристосувальних реакцій організму в процесі адаптації до фізичних навантажень.

Дослідження динаміки ЧСС дівчат-студенток забезпечувалось у стані спокою, вихідному стані – початку педалювання, коли потужність навантаження ще дорівнювала нулю, протягом зростання та зниження

потужності роботи, в період її закінчення та в 30-хвилинний період відновлення. У даній роботі представлено результати вивчення динаміки ЧСС тільки під час велоергометричного тестування (табл. 2).

Таблиця 2

**Динаміка ЧСС дівчат старших курсів педагогічного університету,  
за даними тестування з реверсом ( $M \pm m$ )**

Показники	Група I – нетреновані, n = 18	Група II – спортсменки, n = 19	Коефіцієнт варіації, V,%	
			Група I	Група II
ЧСС вих., уд./хв.	77,78±3,02	75,21±1,86	16,47	10,81
ЧСС пор., уд./хв.	96,30±2,79	92,05±1,99	12,26	9,42
ЧСС реверс., уд./хв.	155,20±0,71	153,47±0,87	1,95	2,47
ЧСС мах., уд./хв.	159,28±0,65	158,42±0,81	1,73	2,22
ЧСС виходу., уд./хв.	115,28±2,53	108,32±2,98	9,29	12,01
ЧСС срд., уд./хв.	130,83±1,36	127,73±1,12	4,41	3,82
Пульсова вартість – L, уд.	1215,72±44,19	1503,53±31,20	15,41	9,05
Час виходу на порогову ЧСС – T порог., хв.	1,46±0,08	1,63±0,10	22,6	26,99

**Примітка:** \*  $p < 0,001$

Встановлено, що як вихідний, так і абсолютний робочий функціональний рівень серцево-судинної системи достовірно не відрізнявся в студенток з різною руховою активністю і, як витікає з вищенаведених даних, – з різною фізичною працездатністю. Зазначено, що функціонування ССС, за даними ЧСС, у студенток-спортсменок протікало при недостовірно менших (на 2,4–4,4%) значеннях пульсу в процесі всього навантаження. Про це свідчить частота серцевих скорочень вихідна (ЧСС вих.), порогова (ЧСС пор.), реверсу (ЧСС реверс.), максимальна (ЧСС мах.), середня (ЧСС срд.) та виходу з навантаження (ЧССвих.), що характеризує більший економічний рівень і меншу абсолютну «ціну» функціонування ССС.

Увагу привертають такі особливості динаміки ЧСС, як ступінь приросту від ЧССреверс. до ЧССмах., сумарна пульсова вартість виконаної роботи (L) та час виходу на порогову частоту серцевих скорочень (T порог.). Перший показник був недостовірно більшим у спортсменок і обумовлений більшою потужністю реверсу ( $p < 0,001$ ) порівняно з нетренованими, відповідно, 3,2 і 2,6 відсотків і  $194,16 \pm 4,23$  та  $153,28 \pm 6,22$  Вт. Значення пульсової вартості роботи спортсменок із високою достовірністю перевищували нетренованих дівчат (на 24%,  $p < 0,001$ ), що обумовлено більшим часом і обсягом виконаної роботи за умови вищої середньої її потужності. Це свідчить про більшу сумарну фізіологічну «ціну» процесу адаптації до фізичного навантаження з реверсом осіб, що займаються

спортом. Третій критерій – час виходу на ЧСС порогову, яка знаменує початок ізоакселераційної фази роботи та пропорційної залежності ЧСС від змін потужності навантаження, характеризується більшою тривалістю в тренуваних ( $p < 0,05$ ), що протирічить існуючому положенню про коротший час впрацювання у спортсменів і потребує таким чином подальших додаткових досліджень.

**Висновки.** Отримані дані фізичної працездатності під час тестування навантаженням по замкнутому циклу дівчат-студенток старших курсів педагогічного ВНЗ із різним ступенем рухової активності показали, що треновані дівчата мають достовірно більш високі результати за такими показниками, як час та об'єм виконаної роботи, потужність реверсу навантаження, абсолютна й відносна загальна ( $PWC_{170}$ ) та аеробна (МСК) працездатність. Нормативні значення традиційних критеріїв  $PWC_{170}$  та МСК (абсолютні й відносні) сучасних студенток із різним рівнем рухової активності значно вищі за аналогічні, що представлені в літературі минулого століття (60–70 рр. ХХ ст.).

Як вихідний, так і абсолютний робочий функціональний рівень серцево-судинної системи достовірно не відрізнявся у студенток із різними руховою активністю та фізичною працездатністю. Функціонування ССС, за даними ЧСС, у студенток-спортсменок протікало при недостовірно менших (на 2,4–4,4%) значеннях пульсу в процесі всього навантаження, про що свідчить частота серцевих скорочень вихідна, порогова, реверсу, максимальна, середня та виходу з навантаження та що характеризує більший економічний рівень і меншу абсолютну фізіологічну «ціну» активації ССС. Сумарна пульсова вартість у тренуваних була значно вищою, що обумовлено більшим часом і обсягом виконаної роботи. Це свідчить про більшу загальну фізіологічну «ціну» процесу адаптації до фізичного навантаження з реверсом у осіб, що займаються спортом.

Перспектива подальших досліджень визначається в поширенні використання методики в обстеженнях інших контингентів, уточненні інтерпретації окремих показників, розробці вікових і статевих нормативних таблиць.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Белоцерковский З. Б. Эргометрические и кардиологические критерии физической работоспособности у спортсменов / З. Б. Белоцерковский. – М. : Советский спорт, 2005. – 312 с.
2. Босенко А. І. Стан механізмів регуляції серцевого ритму гімнастів 20-22 років при виконанні гімнастичного багатоборства / А. І. Босенко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2002. – № 4. – С. 19–23.
3. Босенко А. И. Функциональный контроль гребцов нагрузкой с реверсом в годичном цикле тренировки / А. И. Босенко, И. И. Самокиш, А. Н. Дубинин //

Физическая культура и спорт в XXI веке : материалы IV Международной научно-практической конференции 17–19 апреля 2008 г. – Вып. 4. – Волгоград : Экстремум, 2008. – С. 53–57.

4. Босенко А. І. Спосіб діагностики функціональних резервів людини. Патент. – Бюл. №8 Держ. департ. інтел. власності від 15.08.03.

5. Давиденко Д. Н. Методика оценки функциональных резервов организма при использовании нагрузочной пробы по замкнутому циклу изменения мощности / Д. Н. Давиденко, В. П. Андрианов, Г. М. Яковлев и др. // Пути мобилизации функциональных резервов спортсмена : сб. науч. тр. – Л. : ГДОИФК, 1984. – С. 35–41.

6. Добростан О. В. Методичні аспекти комплексної оцінки адаптивних змін функціонального стану першокурсників / О. В. Добростан, О. І. Плиська // Вісник проблем біології і медицини. – 2011. – Вип.3. – С. 162–165.

7. Ильченко А. І. Фізична активність і спеціально організована рухова діяльність / А. І. Ильченко // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології : науковий журнал. – Суми : СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2012. – № 2 (20). – С. 268–274.

8. Карпман В. Л. Исследование физической работоспособности у спортсменов / В. Л. Карпман, З. Б. Белоцерковский, И. А. Гудков. – М. : Физкультура и спорт, 1974. – 96 с.

9. Карпман В. Л. Тестирование в спортивной медицине / В. Л. Карпман, З. Б. Белоцерковский, И. А. Гудков. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.

10. Кунинець О. Б. Моделювання рівня інтенсивності фізичних навантажень студентів спеціальної медичної групи з захворюваннями серцево-судинної системи / О. Б. Кунинець, А. В. Магльований, О. Ю. Іваночко, О. О. Новицький // Наука і освіта, 2012. – № 4. – С. 104–108.

11. Севрюкова Г. А. Адаптивные изменения функционального состояния и работоспособность студентов в процессе обучения / Г. А. Севрюкова // Гигиена и санитария. – 2006. – № 1. – С. 72–74.

## РЕЗЮМЕ

**Босенко А. И., Клименко Е. В., Орлик Н. А.** Физическая работоспособность и динамика частоты сердечных сокращений студенток с разным уровнем двигательной активности при тестировании нагрузкой по замкнутому циклу.

*Целью статьи является изучение уровня физической трудоспособности и динамики частоты сердечных сокращений студенток педагогического ВУЗа. В результате исследования определены особенности проявления физической работоспособности и адаптивных реакций сердечно-сосудистой системы студенток педагогического университета с разным уровнем двигательной активности при дозированных нагрузках по замкнутому циклу, проанализирована функциональная информативность частоты сердечных сокращений в этих условиях, установлены нормативные значения изученных критериев. Полученные результаты показали, что тренированные девушки имеют более высокие результаты по таким показателям, как время и объем проделанной работы, мощность реверса загрузки, абсолютная и относительная общая и аэробная трудоспособность.*

**Ключевые слова:** студентки, двигательная активность, физическая работоспособность, велоэргометрическая нагрузка, частота сердечных сокращений.

## SUMMARY

**Bosenko A., Klymenko O., Orlik N.** Physical performance and dynamics of heart rate of female students with different level of motion while testing the workload in a closed cycle.

*37 female students of the 3<sup>d</sup>–4<sup>th</sup> courses with different level of motor activity have been investigated. The first group consisted of female students (n=18), who were trained in*



*the main limited hours, the second group (n=19) of girls, who were trained more in additional sport games and took part in a volleyball and football university teams. The aim was to learn the level of physical capacity and dynamics of frequency of heart-throbs of the students of pedagogical institution of higher learning with the different level of motive activity at implementation of loading after the reserved cycle. The results of physical performance during a closed cycle of the female students of Pedagogical University with a different level of motor activity showed that the well-trained girls had better results (time, capacity of work, reverse power load, the absolute and relative total (PWC<sub>170</sub>) and working capacity. Normative traditional meanings PWC<sub>170</sub> and max oxygenic use (absolute and relative) of modern female students with different level of motor activity are significantly higher than similar, which were presented in the literature in the last century (1960–1970).*

*The original and absolute functional working level of cardiovascular system of the female students with different motor activity and physical working activity don't differ much. According to the heart rate, functioning of blood circulation system of sportswomen-students passed at smaller values of (on 2,4–4,4%) heart rate in all workloads, indicating that the initial heart rate, threshold, reverse, maximum, the average and exit of workloads characterizes more than economical level and smaller absolute physiologic «price» activation of cardiovascular system. The total cost of heart rate of trained people was significantly higher that was caused by a large volume of work of performed time. This reflects a greater general physiological «price» of adaptation to physical activities with reverse at people involved into sports.*

**Key words:** *the female students, motor activity, physical performance, bicycle stress load, heart rate.*

УДК 796.011.3

**А. П. Веселовський, І. П. Ільчишин**

Дрогобицький державний педагогічний університет

## **ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ СТУДЕНТІВ СПОРТСМЕНІВ**

*У статті зроблено спробу теоретично проаналізувати суть самоактуалізації та її співвідношення з поняттями сенсу життя та цінностей і провести дослідження прояву цих психологічних феноменів у студентському віці; розглянуто програму розвитку властивостей самоактуалізованої особистості майбутніх педагогів, що складається з чотирьох тематично взаємопов'язаних блоків: перший блок передбачає осмислення процесу самоактуалізації, другий спрямований на формування здатності сприймати себе та інших, третій орієнтований на вироблення навичок щодо планування робочого часу й цілепокладання, четвертий присвячений розвитку вмінь долати труднощі в різних складних ситуаціях; проаналізовано результати впровадження інформаційно-аналітичного блоку програми.*

**Ключові слова:** *самоактуалізація, психолого-педагогічний супровід, студенти-наставники, куратори академічних груп, викладачі.*

**Постановка проблеми.** Сьогодні багато науковців згодні з неоднозначністю й остаточною невизначеністю поняття «самоактуалізація», яке, здається, вже міцно вкоренилося в психологічну науку, хоча почало своє існування відносно недавно. Поняття самоактуалізації введене в психологію

А. Маслоу, який під даним процесом розумів реалізацію особистістю своїх найкращих здібностей і можливостей, що є вродженою потребою та метою життя: «Говорячи про самоактуалізацію, я маю на увазі прагнення людини до самоздійснення, до втілення в дійсність потенційно властивих їй можливостей. Це прагнення можна назвати прагненням до самототожності, самотності» [7, 304]. За А. Маслоу, частіше використання поняття «самоактуалізація» більше говорить про людину, яка ним користується, ніж про реальність, що стоїть за поняттям.

Процес підготовки майбутніх фахівців у системі вищої освіти повинен забезпечувати не лише оволодіння спеціальними знаннями, вміннями, навичками, а й створювати умови для становлення творчої особистості майбутнього фахівця, основне завдання якого зробити зростання та самовдосконалення метою свого подальшого особистісного та професійного розвитку. Особливо це важливо для майбутнього педагога оскільки здійснити психолого-педагогічну допомогу, сприяти перетворенню іншої людини може тільки фахівець, який сам постійно працює над удосконаленням своєї особистості та прагне розкрити свій потенціал, досягти успіху в житті. У зв'язку з цим об'єктивною необхідністю є пошук шляхів і засобів оптимізації самоактуалізації майбутніх педагогів у процесі професійної підготовки.

**Аналіз актуальних досліджень.** До проблеми самоздійснення особистості в різний час зверталися багато психологів і дослідників, зокрема: А. Маслоу, Є. Є. Вахромов, Л. А. Коростильова, Д. А. Леонтьєв та ін., проте закономірно, що й досі ця найскладніша проблема не вирішена.

Отже, практично все життя людина спрямована на самоактуалізацію, однак, згідно того ж А. Маслоу, ймовірність досягнення її дуже мала, навіть урахувавши думку психолога, що потреби особистості задовольняються не послідовно, а водночас, проте в різній мірі (і на самоактуалізацію тут припадає 10%). Про ілюзорність досягнення самоактуалізації говорить у другій екзистенційній дихотомії і Е. Фромм, зауважуючи, що навіть якщо людина живе з прагненням реалізувати себе, самоактуалізація – перманентно-безкінечний, а тому нездійснений в умовах обмеженості строку людського життя процес. Таким чином, самоактуалізація цілком співставна з прагненням до самовдосконалення, адже постійно реалізуючи себе, стаючи такою, якою хоче й повинна бути, людина поступово самовдосконалюється, наближається до свого ідеального образу «Я» (К. Роджерс). Представниками гуманістичної психології самоактуалізація тлумачиться як вища, екзистенційна цінність, тобто самоактуалізація як

процес і певний результат містить аксіологічний аспект: адже вдосконалення себе та самоздійснення (Ш. Бюллер) – саме ті процеси та якості особистості, які вона суб'єктивно оцінює й цінує, вважаючи не просто важливими, але й оптимальними [7, 272].

Не зайве пригадати тут думку В. Франкла, що самоактуалізація як така не може бути метою життя, бо прагнучи виключно самоактуалізації, людина апіорі не може її досягти («Двері до щастя відкриваються «від себе»..», за словами С. К'єркегора, і, тягнучи їх до себе (на себе), – лише тісніше їх зачиняєш); самоактуалізація є лише побічним продуктом здійснення сенсу життя, бо, за Франклом, людина прагне, передусім, реалізувати, здійснити сенс життя, пов'язаний з реалізацією людиною всіх її можливостей, а вже сенс(и) втілюють аксіологічний аспект процесу життя й уявлення людини про самореалізацію. Крім того, Франкл вважає, що, якщо онтологічною характеристикою людини є самотранценденція, то самореалізація не може бути сенсом життя. Трансценденція життя можлива, якщо людина сама відступає на задній план, віддає забуттю власне існування.

Поняття «психолого-педагогічний» підхід розглядається вченими як психологічна допомога й підтримка реакцій, процесів і станів особистості, які природньо розвиваються; як недирективна форма надання допомоги, яка спрямована на розвиток і саморозвиток самосвідомості особистості, що запускає механізми саморозвитку й активізує власні ресурси людини; як сприяння процесу розвитку та саморозвитку, самореалізації, збереження психологічного здоров'я учнів (Д. Леонтьєв, Е. Лопатін); як допомога особистості в її особистісному зростанні; як емпатійність розуміння вихованця, як відкрите спілкування (Л. Коростильова); як створення соціально-психологічних умов для успішного навчання й розвитку [3, 88; 4, 121].

Складовими психолого-педагогічного підходу виділяють процеси психологічної та педагогічної підтримки, допомоги з боку «супроводжуючих» педагогів, психологів, наставників, консультантів (І. Дубровіна, В. Слободчиков, А. Мудрик та ін.).

Педагогічну підтримку можна представити як систему спільних дій педагогів і студентів, спрямованих на визначення інтересів, цілей, можливостей і шляхів подолання перешкод (проблем) студентів, що заважають їм самостійно досягти бажаних результатів у професійно-навчальній діяльності, самоактуалізуватися в ній. Водночас необхідно орієнтуватися на наявні у студентів реальні й потенційні можливості та здібності [1, 25].

Психологічна підтримка є багатовимірним процесом, який зосереджений на позитивних якостях і перевагах особистості, сприяючи відновленню віри в себе та свої можливості, підвищенню резистентності особистості до дестабілізуючих зовнішніх і внутрішніх чинників [4, 5]. Характерним для психологічної підтримки є встановлення характеру особистісних проблем, надання допомоги в їх вирішенні, організація необхідної профілактичної роботи. Психологічна підтримка «допомагає впоратися з життям, труднощами й проблемами, що виникають» [3, 105].

Виходячи з цього, ми визначили психолого-педагогічний підхід як цілісну, системно-організовану діяльність, що забезпечує створення в межах ВНЗ комплексу соціально-психологічних і педагогічних умов для успішної навчально-професійної підготовки, розвитку та самоактуалізації особистості студента.

**Мета статті** – проаналізувати зміст поняття самоактуалізації, його співвідношення з поняттями «цінності» та «сенс», провести дослідження даної проблеми в студентів-спортсменів.

Основною метою психолого-педагогічного підходу є створення умов для прояву таких властивостей особистості студентів, які сприяють ефективній реалізації їх потенційних можливостей, особистісному зростанню. Шлях досягнення цієї мети полягає через організацію студентів на власне самовдосконалення за опосередкованої участі працівників вищого навчального закладу. Тільки діяльність самого студента розкриває його потенційні можливості й особистісні властивості.

Основне завдання психолого-педагогічного підходу навчально-виховного процесу полягає у створенні оптимальних умов для особистісного та професійного розвитку студентів. Як окремі завдання психолого-педагогічного підходу майбутніх педагогів виокремлюємо: створення умов для успішної соціально-психологічної адаптації студентів в умовах ВНЗ; створення умов для формування позитивної Я-концепції, впевненості у власних силах, своєму творчому потенціалі, незалежності в прийнятті рішень, здатності до глибоких міжособистісних стосунків; формування установок на постійний саморозвиток і самовдосконалення; підтримка особистості у визначенні й проектуванні життєво професійної стратегії на наступні етапи життєдіяльності; сприяння адекватному сприйняттю вимог професії та корегуванню їх зі своїми здібностями, можливостями, індивідуально типологічними характеристиками; навчання конструктивним способам подолання професійних і особистісних проблем; формування психолого-педагогічної компетентності як динамічного новоутворення особистісного й професійного розвитку.

Суб'єктами спільної діяльності при організації психолого-педагогічного підходу є студенти факультету фізичного виховання, які виконують роль наставників, його викладачі, куратори академічних груп.

**Виклад основного матеріалу.** Під час роботи застосовуються такі прийоми: вправи для розминки (психо-гімнастика); самодіагностика й організація зворотнього зв'язку; міні-лекції; практикуми; групова дискусія; рольові ігри, мозковий штурм і аналіз проблемних ситуацій; техніки психосинтезу, позитивної психотерапії та гештальттерапії.

Програма розрахована на 10 занять по 2 години (загальна тривалість 20 годин). Частотність зустрічей – 1 раз на тиждень. В апробації програми брали участь студенти 1-го курсу факультету фізичного виховання в кількості 25 осіб (експериментальна група). Програма розрахована на проведення занять зі студентською групою. Групи повинні комплектуватися добровільно.

Із процесуального погляду програма складається з чотирьох тематично взаємопов'язаних блоків. Перший блок є інформаційно-аналітичною основою тренінгу й передбачає осмислення процесу самоактуалізації, аналіз, оцінювання якостей і властивостей особистості, що сприяють повному прояву можливостей. Другий блок спрямований на формування в учасників групи здатності приймати себе та інших, міжособистісно взаємодіяти. Третій блок орієнтований на вироблення навичок щодо планування робочого часу й цілепокладання; прагнення досягати високих результатів і майстерності в спортивній діяльності. Четвертий блок присвячений розвитку вмінь долати труднощі в різних складних ситуаціях; вихованню творчої установки, прагнення до досконалості, самоактуалізації.

У результаті проведення основного інформаційно-аналітичного блоку програми учасники групи співвіднесли власні цінності, смисли, способи поведінки з ідеалами самоактуалізації. Також студентам було надано можливість усвідомити особливості своєї особистості, власні можливості, здібності, порівняти їх з ідеалом самоактуалізованої особистості.

Після теоретичного ознайомлення з особливостями процесу самоактуалізації та з характеристиками самоактуалізованої особистості студентам пропонували оцінити наявність цих характеристик і рівень їх вираження в себе за 10-бальною шкалою.

Отримані результати свідчать про те, що характеристики самоактуалізованої особистості студентів експериментальної групи виражені на середньому рівні (6,87 балів). Для досліджуваних студентів

домінантною є така характеристика, як «спрямованість зовні, на протизагу орієнтації лише на внутрішній світ» (1-е рангове місце). Це, на думку студентів, дозволяє їм більше розкрити свій внутрішній потенціал, різнобічно розвиватися, не зосереджуючись тільки на своїх інтересах; не бути відокремленими від суспільства.

Студенти активно сприймають дійсність (2-е рангове місце), сприймають себе такими (3-є рангове місце), які вони є, однак центрованість на власній особистості не дозволяє студентам думати та дбати про щастя й добробут інших людей (17-е рангове місце).

Необхідно звернути особливу увагу на те, що студенти першого курсу усвідомлюють важливість докладання максимуму зусиль для досягнення поставлених цілей, самоактуалізації (4-е рангове місце).

Труднощі в досліджуваних студентів викликають глибоке розуміння (16-е рангове місце) й об'єктивне оцінювання життя (18-е рангове місце), які є досить значущими під час пошуку цінностей і смислів, наповненні життя цікавим змістом.

У гуманістичній персонології дуже важливим є питання щодо мотивації, адже людина – це істота, яка постійно «бажає» (А. Маслоу), яка рідко досягає стану повного задоволення. Також А. Маслоу відзначав, що кожна людина може створювати власну ієрархію потреб завдяки особливостям своєї біографії та віку. Спираючись на це положення й ознайомивши учасників тренінгу з ієрархією потреб А. Маслоу, ми запропонували студентам експериментальної групи скласти власну «піраміду потреб» на підставі класифікації потреб Х. Мюррея, яка містить 20 різних потреб. Також досліджувані могли використовувати класифікацію А. Маслоу й доповнювати надані класифікації тими потребами, які є важливими й актуальними саме для них.

Як доміантну 80% студентів першого курсу виділили «потребу в сім'ї та любові». Ця потреба співзвучна з «потребою в приналежності й любові», представленою А. Маслоу в ієрархії людських потреб. Однак там вона посідає 3-ю позицію, а в ієрархії студентів — 1-шу позицію.

Пріоритетність сім'ї студенти пояснюють тим, що саме вона впливає на все життя людини, сприяє духовному зростанню та створенню умов для самореалізації, самоактуалізації.

На 2-у позицію в ієрархії потреб 60% студентів розмістили «потребу в безпеці», що відповідає ієрархії потреб А. Маслоу. Студенти пояснюють подібний розподіл тим, що почуття стабільності та захищеності сприяє досягненню значних результатів і розкриття особистості.

На 3-й позиції 64% студентів експериментальної групи вбачають «потребу подолання невдач», яка згідно з класифікацією Х. Мюррея, означає самостійність у діях. Студенти першого курсу вважають, що рішучість, власна ініціатива, розрахунок тільки на власні сили сприяє досягненню значних результатів у різних видах діяльності (навчальна, професійна діяльність).

На 4-й позиції досліджувані студенти (68%) розмістили пізнавальні потреби. На думку студентів, без прагнення багато знати, вміти, дуже важко домогтися в житті високих результатів.

На 5-й і 6-й позиціях студенти розмістили потребу «пошук дружніх зв'язків» і «потребу до поваги й підтримки» (92% і 76% відповідно). Подібний розподіл досліджувані пояснюють тим, що наявність дружніх стосунків, підтримка близьких, повага надає їм упевненість у собі, усвідомлення того, що вони сприймаються та схвалюються іншими людьми, і це допомагає їм долати перешкоди, вирішувати завдання й виконувати вимоги, які висуває їм життя.

Найвищу позицію в ієрархії потреб студентів (88%) посідає «потреба в досягненнях, самоактуалізації». Це означає, що досліджувані студенти прагнуть подолати якийсь бар'єр, перевершити інших, зробити дещо краще, досягти вищого рівня в якій-небудь справі. Також вони усвідомлюють, що шлях до самоактуалізації досить важкий і пов'язаний із переживаннями страху невідомого й відповідальності, але його слід пройти, адже це шлях до повноцінного, внутрішньо багатого життя. Результати проведеного дослідження ієрархії потреб студентів-першокурсників зумовили перелік потреб, задоволення яких дозволить їм перейти до задоволення потреби в досягненнях і самоактуалізації, тобто актуалізувати свій потенціал.

Наступним завданням основного блоку програми було визначення учасниками групи своїх позитивних якостей, які допоможуть їм реалізувати себе, і негативних, які, навпаки, перешкоджають цьому. Для виконання цього завдання ми запропонували студентам короткий тезаурус якостей особистості. Студенти вибрали по 10 якостей, які сприяють і перешкоджають особистісному зростанню й ранжирували обрані за ступенем значущості для актуалізації потенційних можливостей.

**Висновки та перспективи подальших наукових розвідок.** Серед позитивних якостей своєї особистості 64% студентів виділили цілеспрямованість (1-е рангове місце) і вважають, що саме ця якість є найбільш значущою для досягнення людиною вищого рівня розвитку й

актуалізації свого потенціалу. Як свої позитивні якості 48% студентів визначили «вдумливість» (2-е рангове місце) і «працездатність» (3-е рангове місце). Студенти вважають, що вміння міркувати, продуктивно трудитися й покладатися на власну думку допоможе їм більш повно розкрити та представити свої потенційні можливості й здібності.

Серед негативних якостей своєї особистості учасники тренінгу (68%) виділили «лінь» і вважають, що саме схильність до неробства, відсутність бажання діяти, працювати є головною перешкодою на шляху до самоактуалізації (1-е рангове місце). На 2-му ранговому місці 56% досліджуваних студентів розмістили «безвольність». Студенти відзначають, що їм дуже важко протистояти безпосереднім потребам і бажанням. Для них є характерними дії за принципом «Я хочу», а не «Треба», «Я повинен». Це часто призводить до невиконання у відведений термін певних завдань, пропусків занять і значного утруднення процесу досягнення успіху й реалізації себе під час навчально-професійної підготовки. До негативних якостей своєї особистості 56% студентів експериментальної групи також віднесли «нерішучість» (3-е рангове місце), яка, на їхню думку, має негативний вплив на процес прояву й вираження потенційних можливостей особистості. Студенти відзначають, що нерішучість перешкоджає самостійному прийняттю відповідальних рішень, зміні сформованого способу життя, руху вперед, оскільки це пов'язане з певним ризиком і невідомістю.

Отже, студенти шляхом усвідомлення своїх індивідуальних особливостей змогли більш чітко й повно визначити для себе: що їм необхідно для повної реалізації, що перешкоджає цьому, які властивості самоактуалізованої особистості притаманні їм, а які властивості слід розвивати. Це дозволить студентам поглибити уявлення про себе і свій актуальний стан, окреслити шляхи самореалізації як самостійного діяча в різних життєвих сферах: навчання, професія, сім'я тощо.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Вахромов Е. Е. Психологические концепции развития человека: теория самоактуализации / Е. Е. Вахромов. – М. : Изд-во Междунар. пед. акад., 2001. – 322 с.
2. Коростылёва Л. А. Психология самореализации личности: затруднения в профессиональной сфере / Л. А. Коростылёва. – СПб. : Изд-во «Речь», 2005. – 222 с.
3. Леонтьев Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности / Д. А. Леонтьев. – М. : Смысл, 2003. – 487 с.
4. Лопатин Е. А. Педагогические аспекты самоактуализации студентов в вузе : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Е. А. Лопатин. – Рязань, 2009. – 221 с.
5. Малихін О. В. Методика викладання у вищій школі : навч. посіб. / [авт.-укл. О. В. Малихін, І. Г. Павленко, О. О. Лаврентьева, Г. І. Матукова]. – Сімферополь : ДІАЙПІ, 2011. – 224 с.



6. Маслоу А. Мотивация и личность / А. Маслоу. – СПб. : Питер, 2007. – Серия: Мастера психологии. – 352 с.
7. Маслоу А. Психология бытия / А. Маслоу. – М. : Рефл-бук ; К. : Ваклер, 1997. – 304 с.
8. Маслоу А. По направлению к психологии бытия / А. Маслоу. – М. : ЭКСМО-пресс, 2002. – 272 с.
9. Хиллман Дж. Архетипическая психология / Дж. Хиллман. – СПб. : Б.С.К., 1996. – 157 с.
10. Чебакова Ю. Г. Педагогічні умови формування мотивації до вивчення психолого-педагогічних дисциплін у студентів вищих технічних навчальних закладів : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 – теорія і методика професійної освіти / Ю. Г. Чебакова. – Вінниця : 2011. – 19 с.
11. Чуйко Г. В. Экзистенційна психологія : навч. пос. / Г. В. Чуйко, І. А. Гуляс, Т. А. Колтунович. – Чернівці : Прут, 2009. – 308 с.

### РЕЗЮМЕ

**Веселовский А. П., Ильчышын И. П.** Психолого-педагогические особенности развития самоактуализации студентов спортсменов.

*В статье сделана попытка теоретического анализа сущности самоактуализации и её соотношения с понятиями смысла жизни и ценностей и проведённого исследования проявлений этих психологических феноменов в студенческом возрасте; рассмотрена программа развития свойств самоактуализирующейся личности будущих педагогов, которая состоит из четырех тематически взаимосвязанных блоков: первый блок подразумевает осмысление процесса самоактуализации, второй направлен на формирование способности воспринимать себя и других, третий ориентирован на выработку навыков планирования рабочего времени и целеположение, четвертый посвящен развитию умений преодолевать трудности в разных сложных ситуациях; проанализированы результаты внедрения информационно-аналитического блока программы.*

**Ключевые слова:** самоактуализация, психолого-педагогическое сопровождение, студенты-наставники, кураторы академических групп, преподаватели.

### SUMMARY

**Veselovskiy A., Ilchyshyn I.** The psycho-pedagogical self-actualization features of students athletes.

*This paper attempts to analyze the nature of self-actualization theory and its relation to the notion of meaning of life and property and conduct a study of the manifestation of psychological phenomena in the student's age. The program deals with the properties of self-actualization of future teachers. The results of information-analytical program block are analyzed. Thus, the aim of this research is to analyze maintenance of concept of actualization, its correlation with the concepts «values» and «sense», undertake a study of this problem for students and sportsmen.*

*The primary purpose of psychological and pedagogical approach is conditioning for the display of such properties of students' personalities, that assist effective realization of their potential possibilities, to the personality increase. The way of achievement of this aim consists of organization of students on own self-perfection at the mediated participation of the workers of higher educational establishment. Only students' activity exposes his potential possibilities and personal properties.*

*Among positive qualities of the personality 64% of the students distinguished «purposefulness» (first place). It is considered that exactly this quality is the most meaningful for an achievement of a man of higher level of development and actualization of the potential. As the positive qualities 48% of the students defined a «thoughtfulness» (second place) and «capacity» (third place). The students consider that an ability to reason, productively to work and depend upon the opinion will help them more fully to expose and present the potential possibilities and capabilities.*

*Among negative qualities of the personality 68% of the participants distinguished «laziness». They consider that exactly propensity to idleness, absence of desire to operate, to work is a main obstacle on a way to actualization (first place). On the second grade place 56% of the investigated students placed «weak-willedness».*

*The process of preparation of future specialists in the system of higher education must provide not only the capture of special knowledge, abilities, skills, but also to create the terms for becoming a creative personality in future.*

**Key words:** *self-actualization, psychological and pedagogical support, a student the teachers, the curators, academic groups.*

УДК: 615.825

**О. Ю. Гузак**

ВДНЗ «Ужгородський національний університет»

## **МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ТА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ**

*У статті представлено аналіз медико-біологічних і психо-педагогічних аспектів фізичного виховання студентів у реабілітації хворих на остеохондроз шийного відділу хребта з симптомами психоемоційних розладів в умовах поліклініки. Проведені клініко-функціональні та психоневрологічні дослідження в динаміці підтвердили значення індивідуального підходу, детальності й етапності виконання кожної вправи з метою підвищення ефективності фізичної реабілітації та підтвердили значення фізичного виховання для формування в молоді переконання в необхідності рухової активності як невід'ємного чинника здорового способу життя й успішної життєдіяльності.*

**Ключові слова:** *фізичне виховання, педагогічні проблеми, студентська молодь, остеохондроз, шийний відділ хребта, реабілітація, лікувальна фізкультура, відновлювальний режим, поліклініка.*

**Постановка проблеми.** Оптимізація стану кожного з компонентів здоров'я – результат комплексу медико-біологічних, соціальних, психолого-педагогічних, соціально-психологічних заходів, при цьому значимість фізичного виховання осіб різного віку є незаперечною [1, 31–33].

Фізичне виховання – педагогічний процес, спрямований на формування спеціальних знань, умінь і навичок, а також на розвиток різнобічних фізичних здібностей людини. У процесі фізичного виховання здійснюється також загальне виховання особистості, оскільки воно формує інтереси, мотиви, норми й правила поведінки людей, їхні ціннісні орієнтації [8, 4–10].

Дослідженнями останніх десятиріч доведено, що остеохондроз, від якого страждають дорослі, закладається ще в дитячому віці: на сьогодні 80% школярів уже страждають від порушень постави. Початкові прояви остеохондрозу спостерігаються уже у віці 25–27 років, максимальна кількість клінічних проявів остеохондрозу припадає на працездатний період життя людини. Усе це диктує життєву необхідність лікувальної фізкультури (ЛФК) як профілактичного та етіопатогенетичного методу оздоровлення, що дозволяє впливати на першопричину захворювання. Проблема полягає в недосконалому виконанні методичних рекомендацій із ЛФК при хронічних дегенеративно-дистрофічних захворюваннях хребта, у тому числі остеохондрозі шийного відділу хребта (ОШВХ), що потребує корекції фізичного виховання, адже невірність виконання окремих вправ не дозволить досягнути очікуваного ефекту.

**Аналіз актуальних досліджень.** Актуальність даної теми визначається збільшенням кількості хворих ОШВХ, особливо серед молоді. Сучасні дослідники безспівідково вважають, що остеохондроз шийного відділу хребта (ШВХ) – це не захворювання, а пристосувальна реакція хребта на неправильний розподіл навантажень, що виникає під час рухів, малу рухливість, шкідливі звички, важку монотонну роботу. Негативно впливає таке: відсутність звички тримати своє тіло правильно при сидінні або ходьбі, використання неправильних подушок під час сну, плоскостопість, неправильна постава, часте перебування в незручних позах, носіння незручного взуття, високих підборів. Також, впливає робота, пов'язана з підйомом ваги, змінами положення тулуба, поворотами, згинанням і розгинанням, рухами ривками; виконання роботи, під час якої збільшується тиск у міжхребцевих дисках і навантаження на хребет у цілому. Припинення занять спортом, стрес (нервове перенапруження) [2, 137–140; 3, 128–129].

Дослідження останнього десятиліття свідчать про тенденції до погіршення психічного здоров'я населення України. Значна поширеність психоневротичних розладів серед людей працездатного віку, тривала втрата працездатності, зв'язок цієї патології із соціально-політичними змінами свідчать про те, що це не тільки медична, а й важлива соціальна проблема [4, 439–440; 5, 22–26].

ЛФК – один із методів фізичної реабілітації на поліклінічному етапі відновлення пацієнтів. Основним лікувальним фактором ЛФК є рух, одним із засобів – фізичні вправи, які забезпечують відновлення порушених унаслідок хвороби. Проведення заходів ЛФК здійснюється з урахуванням

особливостей захворювання, характеру, ступеня й стадії патологічного процесу в системах і органах організму, ступеня пристосованості хворого до фізичних навантажень.

Фізичні навантаження змінюють реактивність організму, роблячи вплив на центральну нервову систему, функції систем кровообігу, дихання, руху, на емоційний стан хворого, викликаючи почуття бадьорості й упевненості, сприяючи підвищенню якості життя, прискорюючи терміни одужання та відновлення працездатності індивідууму [1, 31–33].

Донедавна кінезотерапія вважалася неспецифічним терапевтичним фактором, що здійснював на організм загальнозміцнюючий вплив, підсилював загальний тонус, давав психотерапевтичний ефект, покращував обмін речовин, кровообіг, дихання й роботу інших супутніх систем. Проте останні дані говорять про те, що фізичні вправи є специфічним засобом, що впливає на етіологічні й патогенетичні ланки захворювання [6, 44–65; 7, 23–27].

Кінезотерапія – це лікування рухами, що відновлюють нормальні біомеханічні взаємовідносини в структурах хребта, суглобах і м'язах. При цьому досягнутий ефект зменшення болю в більшості випадків пов'язаний зі зменшенням набряку, асептичного запалення, м'язового гіпертонусу й покращення трофіко-регенеративних процесів. Тобто ЛФК при ОШВХ може розглядатися не тільки в якості симптом-модифікуючої медицини, але й у значній мірі являє собою структурно-модифікуюче (патогенетичне) оздоровлення [6, 44–65; 4, 439–440].

**Мета статті** – провести комплексні дослідження ефективності застосування різних методичних прийомів використання вправ ЛФК для хворих ОШВХ із симптомами психоемоційних розладів у віці 24–31 років, проаналізувати значення фізичного виховання молоді.

**Виклад основного матеріалу.** Під наглядом знаходилися студенти факультету післядипломної освіти та пацієнти міської поліклініки, що були розподілені на дві групи, близькі за клініко-функціональними й психоневрологічними проявами ОШВХ у фазі неповної ремісії. Були проведені комплексні клініко-функціональні та психоневрологічні дослідження в динаміці.

Хворим були дані роз'яснення щодо обов'язкового поєднання спеціальних вправ для м'язів верхнього плечового поясу, шиї, шийного відділу хребта й загальноукріплюючих вправ для всіх м'язових груп з почерговим застосуванням дихальних вправ, вправ на послаблення.

Перед початком призначеного комплексу ЛФК хворим контрольної групи (КГ) була видана на руки методична розробка з переліком вправ ЛФК при ОШВХ з рекомендаціями використовувати її самостійно для зменшення проявів хвороби. З хворими експериментальної групи (ЕГ) перед початком курсу реабілітації був проведений детальний інструктаж (індивідуальний і малогруповий) відносно важливості дотримання методичних принципів, складено план занять із дотриманням принципів послідовності й поступовості в підвищенні навантажень (відповідно до фізіологічної кривої навантажень); необхідності збереження черговості роботи м'язових груп; поступовості змін і ускладнення фізичних вправ. Проводився контроль за правильністю виконання всього комплексу ЛФК.

До початку реабілітації всі хворі (100%) скаржилися на відчуття дискомфорту в шиї, болючість і неприємні відчуття в шийно-потиличній зоні, тугорухомість (дискомфорт) у області шиї (таблиця 1).

Таблиця 1

**Динаміка клініко-функціональних показників у хворих на ОШВХ  
із симптомами психоемоційних розладів у віці 24–31 років  
під впливом комплексу ЛФК**

№ п/п	Групи	Показники	До курсу ЛФК		Після курсу ЛФК		% зникнення
			абс	%	абс	%	
1	2	3	4	5	6	7	8
1	КГ	Відчуття дискомфорту (неприємні відчуття) в шиї	11	100	5	45	55
	ЕГ		21	100	5	24	76
2	КГ	Болючість і неприємні відчуття в шийно-потиличній області	11	100	5	45	55
	ЕГ		21	100	2	10	90
3	КГ	Болючість волосистої зони шкіри голови при пальпації та розчісуванні волосся	7	64	3	43	57
	ЕГ		13	62	-	-	100
4	КГ	Головокружіння, що посилюється при піднятті голови вгору	7	64	3	43	57
	ЕГ		13	62	2	15	85
5	КГ	Тугорухомість (дискомфорт) в області шиї	11	100	5	45	55
	ЕГ		21	100	2	10	100
6	КГ	Хрускіт при нахилах голови та обертаннях в обидва боки	7	64	3	43	57
	ЕГ		13	62	2	15	85
7	КГ	Помірне обмеження рухливості ШВХ при нахилах голови вперед до 65° (N 70–75°)	6	55	2	33	67
	ЕГ		11	52	1	9	91
8	КГ	Зменшення амплітуди рухів (при нахилах голови тугорухомість, рухи супроводжуються «хрустом»)	7	64	3	43	57
	ЕГ		13	62	1	8	92
9	КГ	Помірна тугорухомість з обмеженням амплітуди рухів (у межах 15–20°) у плечових суглобах у всіх напрямках	7	64	3	43	57
	ЕГ		13	62	1	8	92

*Продовження табл. 1*

10	КГ	Напруженість паравертебральних м'язів ШВХ в C <sub>IV</sub> – D <sub>I</sub>	10	91	5	50	50
	ЕГ		21	100	2	10	90
11	КГ	Напруженість задньої групи м'язів плечей та задньої групи м'язів шиї	10	91	5	50	50
	ЕГ		21	100	2	10	90
12	КГ	Болючість при пальпації остистих відростків і паравертебральних точок ШВХ	8	73	4	50	50
	ЕГ		16	76	-	-	100
13	КГ	Болючість Надербовських точок	8	73	5	50	50
	ЕГ		16	76	-	-	100

Як видно з таблиці, суб'єктивні й об'єктивні ознаки ОШВХ, а також порушення функціональних даних у пацієнтів обох груп були майже тотожними. Дискомфорт у шиї часто сприяв ранньому пробудженню пацієнтів унаслідок тривалого незручного положення голови, клінічно домінуючим симптомом було відчуття важкості в голові впродовж деякого часу, що було локалізоване в шиї та потилиці.

Проведені психоневрологічні дослідження підтвердили наявність у обох групах хворих ОШВХ початкових, помірно виражених ознак психоемоційних порушень. Так, усі хворі (100%) в обох групах скаржилися на порушення сну: важкість засинання з відчуттям розбитості ранком, відсутність почуття бадьорості та відпочинку ранком, пробудження вранці невиспаним (втомленим) (Таблиця 2).

Таблиця 2

**Динаміка психоемоційних показників у хворих ОШВХ  
із симптомами психо-емоційних розладів розладів у віці 24–31 років  
під впливом комплексу ЛФК**

№ п/п	Групи	Показники	До курсу ЛФК		Після курсу ЛФК		% зникненн
			абс	%	абс	%	
1	2	3	4	5	6	7	8
1	КГ	Загальна слабкість, швидка втомлюваність	8	73	4	50	50
	ЕГ		15	71	2	13	87
2	КГ	Пониження енергії, упадок сил, зменшення загальної активності	9	82	4	44	56
	ЕГ		17	81	2	13	87
3	КГ	Емоційна лабільність, знервованість, роздратованість, подразливість, невтриманість	7	64	3	43	57
	ЕГ		15	71	2	13	87
4	КГ	Позитивних переживань набагато менше, ніж негативних	9	82	4	44	56
	ЕГ		17	81	2	12	88
5	КГ	Порушення сну: відчуття розбитості зранку, відсутність почуття бадьорості й відпочинку, важкість засинання, пробудження ранком невиспаним	11	100	6	55	45
	ЕГ		21	100	2	18	82

Різниця в методиках призначення комплексу вправ ЛФК для ШВХ у КГ і ЕГ вже в кінці першого тижня виявила значні відмінності в динаміці проявів хвороби. Дотримання основних принципів хворими під час проведення ЛФК: свідомість, терплячість, дисциплінованість, бажання до самовдосконалення й покращення самопочуття, виконання рекомендацій реабілітолога привели до значного покращення загального стану пацієнтів. З покращенням і значним покращенням курс оздоровлення закінчили 89% хворих ЕГ.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Проведені дослідження підтвердили значення фізичного виховання для формування в молоді переконання в необхідності рухової активності як невід'ємного чинника здорового способу життя й успішної життєдіяльності, необхідності індивідуальної роботи з пацієнтами та важливість проведення попереднього інструктажу для досягнення позитивних результатів. Представлені дані є частиною дисертаційної роботи й потребують подальшого розвитку.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Бобрик Ю. В. Особливості динаміки показників, що характеризують рухливість хребта, у хворих на остеохондроз хребта з неврологічними проявами при використанні комплексної реабілітації / Ю. В. Бобрик // Здобутки клінічної і експериментальної медицини. – 2010. – № 1. – С. 31–33.
2. Голубев В. Л. Неврологические синдромы. Руководство для врачей / В. Л. Голубев, А. М. Вейн. – М. : «МЕД-пресс-информ», 2007. – С. 137–140.
3. Крадинов А. И. Распространенный дегенеративно дистрофический процесс в шейном отделе позвоночника / А. И. Крадинов, В. А. Черноротов, Е. А. Крадинова // Вестник физиотерапии и курортологии. – 2012. – № 2. – С. 128–129.
4. Леман-Хорн Ф. Лечение заболеваний нервной системы / Ф. Леман-Хорн, А. Рудольф. – Москва : «МЕД-пресс-информ», 2009. – С. 439–440.
5. Михайлов Б. В. Роль и место психотерапии в современной системе оказания медицинской помощи населению / Б. В. Михайлов // Междунар. мед. журн. – 2001. – Т. 7, № 3. – С. 22–26.
6. Пархотик И. Дието- и кинезотерапия / И. Пархотик. – К. : «Здоровье Вашему дому», 2005. – С. 44–65.
7. Пономарева В. В. Современные методы лечебной физкультуры в практике участкового терапевта / В. В. Пономарева // Терапевтический архив. – 2007. – № 1. – С. 23–27.
8. Чочарай З. Ю. Курс лекцій з фізичного виховання : навч. пос. / З. Ю. Чочарай, Т. І. Гаркавенко, Г. В. Данько, Т. Г.-Х. Чочарай. – Київ, 2004. – С. 4–10.

#### РЕЗЮМЕ

**Гузак О. Ю.** Медико-биологические и психолого-педагогические проблемы физического воспитания студентов.

*В статье представлен анализ медико-биологических и психо-педагогических аспектов физического воспитания студентов в реабилитации больных*

*остеохондрозом шейного отдела позвоночника с симптомами психоэмоциональных нарушений в условиях поликлиники. Проведенные клинико-функциональные и психоневрологические исследования в динамике подтвердили значение индивидуального подхода, детальности и этапности выполнения каждого упражнения с целью повышения эффективности физической реабилитации и подтвердили значение физического воспитания для формирования у молодежи убеждения в необходимости двигательной активности как неотъемлемого фактора здорового образа жизни и успешной жизнедеятельности.*

**Ключевые слова:** *физическое воспитание, педагогические проблемы, студенческая молодежь, остеохондроз, шейный отдел позвоночника, реабилитация, лечебная физкультура, восстановительный режим, поликлиника.*

## SUMMARY

**Guzak O.** Biomedical and psycho-pedagogical problems of students physical education.

*This paper presents an analysis of biomedical and psycho-educational aspects of physical education of the students in the rehabilitation of patients with osteochondrosis of the cervical section of spine (OCSS) accompanied by the symptoms of psycho-emotional disorders under the influence of clinic.*

*The observation of 32 OCSS patients with psycho-emotional disorders symptoms within the age range 24-31 was done. The patients were divided into two groups: experimental and control. Clinical and anamnestic data, neurological status examination and instrumental investigations and psycho-educational aspects of physical education of the students were carried out with all the patients. A separate group of test research was conducted in order to determine the presence and the extent of psycho-emotional sphere violations. The patients have been treated in the clinic by a special technique medical physical culture which presupposed a course of 15 and 60-minutes procedures every day.*

*On admission to the clinic, all patients complained of the discomfort in the jugular and occipital section of the spine. A discomfort was while moving or tilting and turning the head, a discomfort and stiffness in the neck, the tension of the back group of muscles of the shoulders and the paravertebral muscles, the weakened tone of the back group of muscles of the neck, the resistance to pressure. The survey method allowed to identify the group of the patients with complex psycho-emotional disorders accompanying by chronic OCSS.*

*During the therapy treatment in the clinic the patients noted a general sedative and analgetic effect which was clinically manifested in the reduction of pain, the improvement of sleep, mood as well as of the general condition. Thus, the pain in the neck (cervicalgia) and discomfort have disappeared completely. The mobility of the shoulder joint was restored completely. The repeated surveys of the patients showed the positive dynamics in the course of disease and psycho-emotional indicators. Insomnia and the feeling of weakness in the morning almost disappeared, the patients emphasized the improvement of sleep and falling asleep, restoring a sense of cheerfulness in the morning, increasing energy. The conducted clinical and functional and neuropsychiatric studies have confirmed the value of the dynamics of individual approach of implementation each exercise to enhance the effectiveness of physical rehabilitation.*

**Key words:** *physical education, pedagogical issues, the college students, the cervical section of spine, rehabilitation, physical culture, a recovery mode, clinic.*



**Г. Л. Заїкіна, В. О. Гапон**

Сумський державний педагогічний  
університет імені А. С. Макаренка

## **ПРОБЛЕМА ПСИХІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ЯК ЕФЕКТИВНОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БОКСЕРІВ**

*У статті розглядається проблема психологічної підготовки спортсменів. Показано різні підходи науковців до психологічної підготовки спортсменів. Узагальнено нові підходи та методологію науковців минулого століття щодо психологічних умов спортивної результативності, у тому числі й боксерів. У ході теоретичного дослідження доведено, що найважливішим психологічним компонентом діяльності спортсмена є психічна готовність до цієї діяльності. Залежно від конкретних умов, у яких здійснюється спортивна діяльність, якісно змінюється й психічна готовність.*

**Ключові слова:** психічна готовність, психологічна підготовка, вольова підготовка, спортсмени, боксери.

**Постановка проблеми.** Кожен вид спорту для успішної участі в змаганнях потребує оптимального стану фізичних і психічних якостей, і за умов, коли фізична підготовленість спортсменів знаходиться на близькому рівні, вирішальним фактором для перемог у змаганнях є психічна готовність. Як відомо, підготовка спортсменів здійснюється за різними напрямками, але, інколи, недостатність вольових зусиль, невміння керувати своїми емоціями, низька психічна активність, незадовільний психологічний стан можуть звести нанівець результати багаторічних тренувань. За умови регулярної психодіагностики й активної співпраці тренера та психолога в тренувальному процесі є можливим контроль індивідуальних можливостей спортсмена, формування й розвиток необхідних для перемоги психічних якостей і вмій.

У сучасній спортивно-педагогічній і психологічній літературі існують дані щодо методології цілеспрямованого впливу на особистість у спортивній діяльності, більшість яких розкривається в таких поняттях, як «підготовка», «забезпечення», «патронаж», «допомога», «підтримка», «супровід». У той же час, сучасні уявлення про методологію розвитку особистості й використання психологічних засобів розвитку потенціальних можливостей у спортивній діяльності, залишаються недостатньо чіткими, а використання вказаних термінів не є суворо регламентованими, формулювання змісту яких часто взаємоперекриваються та потребують додаткового аналізу.

Накопичення психологічних досліджень у спорті призвело до необхідності їх систематизації, до пошуків нових підходів, що пояснюють

психологічні умови спортивної результативності. Методологічні межі експериментальних планів, зручних для вивчення класичних психологічних категорій, таких як психічні процеси, стани, професійно важливі якості, здібності спортсменів виявилися обмеженими у вирішенні широкого кола проблем, пов'язаних із фактором спортивної самореалізації, взаємодії, успіху, кар'єри. Виникла необхідність у розробці нових підходів, які передбачають не стільки збільшення нових наукових понять, що їх пояснюють, скільки зміну уявлень про взаємодію суб'єкта спортивної діяльності з оточенням, середовищем, у якому відбувається дана діяльність.

Як відомо, надійність спортивної діяльності полягає в стійкості до підвищення стомлення й емоційного напруження. У цьому розумінні психічну готовність спортсмена можна розглядати як найвищий ступінь ефективності процесу психічного регулювання його діяльності, завдяки якій досягається максимальна надійність здійснення цієї діяльності.

Крім того, слід відмітити недостатню кількість робіт із проблеми психологічного супроводу підготовки спортсменів різних видів спорту.

Ураховуючи вищесказане, вивчення проблеми психічної готовності як складової психологічної підготовки боксерів, розробка програми підвищення їх психоемоційної стійкості засобами фізичної культури та психокорекції й уведення її в режим підготовки спортсменів даного виду спорту є надзвичайно актуальним.

**Метою дослідження було** на основі аналізу досвіду попередніх науковців вивчити роль психічної готовності як складової психологічної підготовки боксерів у ефективності їх змагальної діяльності.

**Методи та організація дослідження.** Теоретичний аналіз наукових джерел, кількісний і якісний аналіз зібраних фактичних даних, узагальнення та систематизація, проблемний пошук.

**Виклад основного матеріалу.** Аналіз літератури з проблеми дослідження дозволив встановити, що розвиток особистості в спорті традиційно пов'язують із поняттям «підготовка», маючи на увазі, передусім, її фізичний аспект. Однак у історії фізкультурно-спортивної діяльності склалося так, що, розуміння фізичної підготовки вийшло за межі м'язової системи організму, отримавши статус формування не тільки тіла, але й особистості. «Фізична підготовка», за визначенням К. К. Платонова, включає в себе не тільки навчання відповідним вправам, навичкам і вмінням, що само по собі дозволяє її розглядати як різновид професійної підготовки, але й тренування властивостей особистості, а саме темпераменту та психомоторики [1].

Виникнення досліджень особистості в контексті професійної підготовки датується серединою XIX ст., коли ні практика, ні теорія не змогли обмежитися в той час поняттям «виховання», «навчання», «вправа», «тренування». Практична потреба у формуванні особистості відносно конкретної діяльності призвела до виникнення поняття «підготовки». При цьому термін «професійна підготовка» стали розуміти не тільки у вузькому контексті, як об'єм знань, навичок і вмінь, а й у широкому значенні, яке включає формування професійних інтересів, поглядів, переконань і відповідних ним норм поведінки, необхідних для даної діяльності.

Термін «психологічна підготовка» вперше був уживаний відносно професійного навчання в технічно складних професіях (авіаційна, транспортна, військова діяльність). У спортивній діяльності використання психологічної підготовки спортсменів спочатку здійснювалася поряд із другими видами підготовки: фізичної, технічної, тактичної, але здійснювали її стихійно, без опори на теорію. Уперше термін «психологічна підготовка» в психології спорту почав активно обговорюватися на Всесоюзних нарадах із психології спорту, а його першими дослідниками стали А. А. Лалаян (1955), Г. М. Гагаєва (1960).

Історичним початком вивчення психологічної підготовки в теорії та практиці спорту є концепція морально-вольової підготовки спортсмена П. А. Рудика (1968) і А. Ц. Пуні (1969), котрі розглядали *психологічну підготовку, як компонент комплексного педагогічного процесу, направлено на різнобічний розвиток вольових якостей спортсменів і почуттів високої відповідальності перед суспільством* [2, 3].

Відчутний крок у напрямі до особистості орієнтованої організації процесу психологічної підготовки був зроблений у роботах чеських спортивних психологів М. Ванека та В. Гошека (1982), які показали важливість емоційної напруги й рівня мотивації для ефективного виконання змагальної діяльності змісту [4].

Однак, не зважаючи на підвищення уваги науковців до вивчення психологічної підготовки спортсменів, недостатнім залишається вивчення впливу систематичних занять певним видом спорту на розвиток різних психічних функцій. Спеціальні методичні прийоми й процедури діагностики не були вироблені до теперішнього часу, а запозичувались у зміненому вигляді з теорії фізичного виховання й педагогіки. Як наслідок, використані теоретичні положення та практичні підходи виявилися далекі від реальних психологічних проблем суб'єкта спортивної діяльності.

Аналіз наукових джерел дозволив встановити, що психічна готовність може бути трьох видів: звичайна, підвищена й занижена. *Звичайна психічна готовність* – це готовність до звичної діяльності, яка не вимагає підвищених вимог. Стан *підвищеної готовності* зумовлений новизною, творчістю, гарним самопочуттям, особливим стимулюванням. Стан *заниженої готовності* пов'язаний із проявами сильної, неконтрольованої емотивності спортсмена з відволіканням уваги, помилками в діяльності.

Найважливішим психологічним компонентом діяльності спортсмена є *психічна готовність* до цієї діяльності. Залежно від конкретних умов, у яких здійснюється спортивна діяльність, якісно змінюється та психічна готовність.

Згідно уявлень Є. А. Калініна існують різні форми *психічної готовності*: *загальна* до здійснення спортивної діяльності як базова (фонова) характеристика психічної готовності, на основі якої відбувається формування її конкретних станів; *етапна* до здійснення певних спортивних дій в умовах цього етапу підготовки; *поточна* до виконання дій, обумовлених особливостями навчально-тренувального процесу; *безпосередня* до виконання дій змагань. У цьому виді психічної готовності доцільно виділити три самостійні форми: передзмагання, власне змагання й постзмагання.

Одна з форм реалізації комплексного підходу полягає в тому, що відмічені різнорівневі компоненти вимірюються в умовах різних психічних станів. Ці особливості доцільно виявляти в процесі безпосередньої спортивної діяльності. Найбільш відповідною для цього є діяльність змагання, оскільки в її процесі відбувається реалізація програми дій і досягнення основних цілей спортсменів – необхідного результату. Тому питання про емоційне збудження слід розглядати безпосередньо на етапі змагання.

Інша точка зору на психічну готовність спортсмена представлена А. В. Алексєєвим [5]. Його концепція «Оптимального бойового стану» й унікальна методика навчання входженню в цей стан, доступна будь-якій психічно здоровій людині, є ефективним ресурсом для психічного розвитку спортсмена. Усе, чим займаються спортсмени й тренери, усе, що приносить їм радість і страждання, травми й нагороди, усе це здійснюється заради однієї кінцевої мети – успішно виступити на змаганнях. Успіх можливий лише за умови, що спортсмен зможе в потрібний момент вивести всі свої резерви й можливості на найвищий рівень самообілізації та утримати такий стан, що гранично мобілізує, стільки часу, скільки цього зажадає хід боротьби змагання. Саме цей стан А. В. Алексєєв назвав оптимальним бойовим станом.

Як зазначено вище, нині прийнято ділити психологічну підготовку спортсмена на два етапи – етап загальної психологічної підготовки та психологічну підготовку до змагань. Обидва етапи взаємозв'язані, у той же час кожен з них має свої особливості, які необхідно враховувати в методиці спортивного тренування. Загальна психологічна підготовка спрямована на формування необхідних властивостей особистості: різноманітності інтересів, вольових рис вдачі; повинна стимулювати розвиток психічних процесів, що сприяють успішному виконанню боксерських завдань: відчуттів, сприйнять тощо.

Психологічна підготовка боксера до майбутнього бою, природно, диктується завданнями, які потрібно вирішити в конкретному змаганні. До їх числа науковці відносять: усвідомлення своєрідності спортивних завдань майбутнього змагання; вивчення сильних і слабких сторін супротивників і підготовка до дій відповідно до обліку цих особливостей; формування твердої упевненості у своїх силах і можливостях для досягнення перемоги; подолання негативних емоцій, викликаних майбутнім змаганням, і створення стану психологічної готовності до бою; розвиток готовності до максимальної вольової та фізичної напруги й уміння проявити їх в умовах змагання; уміння максимально розслабитися після бою та знову мобілізуватися до подальшого бою [6, 7].

Отже, суть психологічної підготовки спортсмена зводиться до напряму його свідомості та дій на вирішення тренувальних і змагальних завдань.

*Підсумком психологічної підготовки боксера повинен стати стан психічної готовності, який знаходить своє вираження в максимальній мобілізованості спортсмена, віддачі всіх сил для досягнення найкращих результатів у змаганнях.*

У період тренування дуже важливо виховати в боксера постійне прагнення вдосконалюватися. Тільки за цих умов можливий безперервний ріст його спортивних досягнень. Особливого значення для боксерів набуває психологічна підготовка до турнірного змагання, де боксерові впродовж 10–12 днів належить провести декілька боїв, від бою до бою зберігати на високому рівні психічний і фізичний стан, утримувати бойову вагу (масу) й до кінця турніру не отримати ушкоджень.

Правильно організовані тренування (оптимальний підбір партнерів для вдосконалення спортивної майстерності, хороші умови занять, увага тренера та психолога до боксера, цікаві й різноманітні вправи), індивідуалізація навчальних завдань підвищують настрій боксера, зміцнюють його волю до перемоги. Упевненості боксера сприяє об'єктивна характеристика його майбутніх супротивників.

Аналізуючи погляди та результати досліджень попередніх науковців, можна дати такі поради для реалізації поставлених завдань психологічної підготовки: створення відповідних сприятливих умов тренування, відпочинку, трудової діяльності; дотримання режиму; словесна дія; різні прийоми самовиховання волі, рішучості, прийоми навіювання й самонавіяння; прослуховування музичних творів для створення гарного настрою, прогулянки, цікаві зустрічі тощо. Підхід до спортсменів має бути індивідуальний з урахуванням їх особливостей. Позитивні емоції, сприятлива обстановка для тренування, дружній колектив – запорука успіху психологічної підготовки.

Перед боєм, як відомо, боксер переживає або сильне збудження, або, навпаки, апатію. Тренер, психолог і спортивний лікар повинні знайти засоби й методи допомогти занадто збудженому боксерові заспокоїтися, а пасивного – запалити. У обох випадках краще провести активну розминку за допомогою вправ або імітаційного бою з партнером. Психолог повинен підібрати методи й засоби переконання для створення позитивних емоцій.

Хорошим мобілізуючим засобом є тренування, яке потрібно обов'язково проводити щодня, навіть у день змагань. Залежно від самопочуття, плану змагань підбираються вправи та їх інтенсивність. Як правило, вони мають бути абстрактного характеру, без великої фізичної та психічної напруги (вправи на снарядах, легкий імітаційний бій із партнером, бій із тінню тощо). У разі поразки не потрібно нарікати на суддів, зневірятися, а об'єктивно проаналізувати технічну, тактичну, фізичну й вольову підготовки, розкрити недоліки, відмітити позитивні сторони, переглянути й уточнити подальший план тренування. Велика та продумана робота тренера з боксером після турніру, у якому боксер невдало виступив, є вагомим внеском у подальше вдосконалення психологічної підготовки.

Аналіз результатів досліджень науковців дозволив виділити найбільш важливі психічні процеси, характерні для боксерів у ході тренування й участі в змаганнях, серед яких: *сприйняття, почуття дистанції, почуття часу, орієнтування на рингу, почуття положення тіла, почуття свободи рухів, почуття удару, увага, бойове мислення, швидкість реакції.*

При *сенсорному типі реакції* увага боксера в основному зосереджена на тому, щоб розгадати задуми супротивника й передбачити його дії. У цьому випадку спортсмен часто упускає можливість своєчасно атакувати, захищатися й контратакувати. Боксери, що мають *моторний*

*тип реакції*, зосереджують увага в основному на власних ударах або захисті, а не на узгодженні своїх дій із діями супротивника та його задумами. У результаті цього вони поспішно й часто не цілком обдуманно атакують і передчасно захищаються. При *нейтральному типі* реакції увага боксера розподілена як на власних діях, так і на діях супротивника, унаслідок чого боксер своєчасно переходить від атаки до захисту й контратаки. Як було сказано раніше, для боксера характерні складні реакції, що значно ускладнює, але в той же час і урізноманітнює тактику.

**Висновки.** Отже, психологічна підготовка боксера – тривалий і складний процес. Риси вдачі, погляди, почуття, емоції, працездатність боксера, його спортивна майстерність багато в чому визначаються рівнем психологічної підготовки. Психологічна підготовка до змагань повинна відбуватися в чотири етапи: 1) рання психологічна підготовка (приблизно за місяць до змагань і до жеребкування); 2) психологічна підготовка до бою (від оголошення результатів жеребкування й до початку поєдинку); 3) психологічна дія на боксера й активна саморегуляція його емоцій під час турніру; 4) психологічна дія після закінчення змагань (залежно від результатів виступу боксера).

**Перспективами подальших досліджень** є оцінка психоемоційного стану боксерів у передзмагальний період і оцінка кореляційного зв'язку з вегетативним станом спортсмена та його успішністю на змаганнях.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Платонов К. К. Психологический практикум / К. К. Платонов. – М. : Высш. школа, 1980. – 165 с.
2. Психология : учебник для институтов физической культуры / под ред. П. А. Рудика. – М. : Физкультура и спорт, 1999. – 284 с.
3. Пуни А. Ц. Особенности процесса психологической подготовки к соревнованию : учеб. пособие для институтов физической культуры / А. Ц. Пуни // под ред. Т. Т. Джамгарова, А. Ц. Пуни. – М. : Физкультура и спорт, 1999. – 344 с.
4. Ванек М. Актуальные вопросы психологической подготовки спортсменов / М. Ванек, В. Гошек // Психология и современный спорт. – М., 1982. – 314 с.
5. Алексеев А. В. Себя преодолеть / А. В. Алексеев. – М. : Физкультура и Спорт, 2005. – 192 с.
6. Лаптев Л. А. Управление тренированностью боксеров / Л. А. Лаптев, П. И. Лавров, П. К. Левитан. – М. : Физкультура и спорт, 1993. – 196 с.
7. Смоленцева В. Н. Развитие самообладания у боксеров на этапе начальной спортивной подготовки с учетом индивидуально-психологических особенностей : дис. ... канд. психол. н. / В. Н. Смоленцева. – Омск, 1997. – 147 с.

## РЕЗЮМЕ

**Заикина А. Л., Гапон В. А.** Проблема психической готовности как эффективности психологической подготовки боксеров.

*В статье рассматривается проблема психологической подготовки спортсменов. Показаны разные подходы ученых к психологической подготовке спортсменов. Обобщены новые подходы и методология ученых прошлого века относительно психологических условий спортивной результативности, в том числе и боксеров. В ходе теоретического исследования доказано, что важнейшим психологическим компонентом деятельности спортсмена является психическая готовность к этой деятельности. В зависимости от конкретных условий, в которых осуществляется спортивная деятельность, качественно изменяется и психическая готовность.*

**Ключевые слова:** психическая готовность, психологическая подготовка, волевая подготовка, спортсмены, боксеры.

## SUMMARY

**Zaikina A., Gapon V.** The problem of psychical readiness as means of psychological preparation of the boxers.

*The problem of psychological preparation of sportsmen is examined in the article. The new approaches and methodology of the scientists of the past century are generalized in relation to the psychological terms of sporting effectiveness including the boxers. It is well-proved during the theoretical research, that the major psychological component of activity of a sportsman is psychical readiness to this activity. Depending on concrete terms sporting activity comes in psychical readiness.*

*The analysis of the results of the researches of the scientists allowed to distinguish psychical processes, characteristics for the boxers during training and participating in competitions. The most essential are perception, a sense of distance, a sense of time, orientation on a ring, a sense of position of the body, a sense of freedom of motions, a sense of blow, attention, a battle thinking, speed of reaction.*

*Psychological preparation of a boxer is a protracted and difficult process. The character traits, looks, feelings, emotions, capacity of a boxer, his sporting trade in a great deal are determined by the level of psychological preparation. Psychological preparation to the competitions must take place at four stages: 1) early psychological preparation (approximately after a month to the competitions and to drawing); 2) psychological preparation to the fight (from announcement of drawing results and to beginning of duel); 3) psychological operating on a boxer and active self-regulation of his emotions during a tournament; 4) psychological action after the completion of competitions (depending on the results of the performance of a boxer).*

**Key words:** psychical readiness, psychological preparation, volitional preparation, sportsmen, boxers.



**В. Н. Зенкевич, С. А. Зенкевич**

Гродненский государственный  
университет имени Янки Купалы

## **МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ РАВНОВЕСИЯ У ДЕТЕЙ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТЬЮ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ**

*Впервые была предпринята попытка научного обоснования и разработки теоретико-методических подходов к развитию функции равновесия у учащихся начальных классов с трудностями в обучении, на уроках физической культуры и здоровья специальной вспомогательной школы. Результаты формирующего педагогического эксперимента показали, что использование данной разработки позволило повысить уровень статического и динамического равновесия у детей, имеющих особенности психофизического развития, тем самым оптимизировав процесс обучения двигательным действиям, в которых равновесие является ведущим двигательным компонентом.*

**Ключевые слова:** равновесие, начальные классы, специальные школы, уроки физической культуры, интеллектуальная недостаточность, мотивационная сфера.

**Постановка проблемы.** Современные направления физической культуры характеризуются специфическими особенностями и закономерностями, обеспечивающими успешность решения многообразных задач в зависимости от контингента занимающихся. Особое место в этом направлении занимает оптимизация процесса обучения детей с интеллектуальной недостаточностью. Результаты анализа научной литературы, данные интернет позволяют заключить, что развитию двигательных способностей детей с интеллектуальной недостаточностью пока не уделяется должного внимания. Для этих учащихся не создана такая образовательная среда, которая бы оптимально воздействовала на развитие их двигательной сферы. Следует констатировать факт отсутствия в специальном образовании научных подходов к обоснованию эффективности обучения детей первого отделения путем применения специальных педагогических подходов к организации процесса обучения, основанному на применении комплексов движений и двигательных действий, учитывающих индивидуальные интеллектуальные и двигательные возможности учащихся и направленных на формирование у них жизненно важных двигательных умений на уроках адаптивной физической культуры во вспомогательной школе.

**Анализ актуальных исследований.** Двигательное развитие детей с интеллектуальными нарушениями качественно отличается от нормального двигательного развития.

Важная роль в развитии движений принадлежит вестибулярной системе, которая воспринимает действие силы тяжести, прямолинейные и угловые ускорения, положение тела в пространстве, наклоны головы. Поражение или недостаточность этой системы приводит к вегетативным нарушениям – потере равновесия (статического и динамического) [1, 73].

Функция равновесия признана одной из сложных функций организма (его центральной нервной системы). В реакциях поддержания равновесия, рефлекторно взаимодействуя, принимает участие ряд анализаторов. В настоящее время принято считать, что поддержание равновесия тела достигается за счет согласованной деятельности большого комплекса систем, представляющих единый механизм. Чем совершеннее взаимодействие основных звеньев этой системы, тем выше вероятность к сохранению позы в пространстве [2, 298].

На основе равновесия (устойчивости тела) развивается целенаправленная, специализированная, высокоорганизованная двигательная активность. Однако, чтобы это имело место, нужна научно обоснованная методика развития равновесия, учитывая психофизиологические особенности детей. В образовании детей с нарушением интеллекта недостаточно представлены научные подходы к обоснованию эффективности их обучения на основе коррекции содержания уроков физической культуры и здоровья, что следует признать весьма актуальной проблемой, новым аспектом в содержании методики их обучения.

**Цель исследования** заключалась в разработке и научном обосновании эффективности применения методики развития равновесия у детей с интеллектуальной недостаточностью на уроках физической культуры и здоровья.

**Изложение основного материала.** В работе изучались уровень и динамика показателей физического развития, координационных способностей, в частности равновесия.

Оценка уровня физического развития детей младшего школьного возраста определялась традиционным подходом, используемым в антропологии – длины тела, массы тела, кистевой динамометрии, жизненной емкости легких (ЖЕЛ) по общепринятой методике [3, 56].

Для определения уровня развития равновесия, использовались функциональные пробы и тесты:

– статического равновесия (проба Ромберга, тест статокINETической устойчивости) [4, 112];

– динамического равновесия (балансирувание на гимнастической скамейке) [5, 144];

– точности движений (пальценосовая проба) [6, 187].

Изменение координационных способностей (равновесия). Сравнение исходных данных, которые отражают межгрупповые различия координационных способностей (равновесия) учащихся опытных групп, показало, что в начале эксперимента групп не были однородными по многим показателям (таблица 1). Так, достоверные отличия среди мальчиков 4-го класса контрольной и экспериментальной группы были получены в пробе Ромберга и в тесте статокINETической устойчивости, которые позволяют определить уровень статического равновесия ( $p < 0,05$ ) и ( $p < 0,001$ ), а также в беге по гимнастической скамейке, отражающей уровень динамического равновесия ( $p < 0,001$ ). У девочек достоверные отличия были получены в беге по гимнастической скамейке ( $p < 0,001$ ).

Таблица 1

**Показатели координационных способностей учащихся  
4-х классов в начале эксперимента**

№	Тесты	Группа		t	p
		ЭГ	КГ		
<b>Мальчики</b>					
1.	Проба Ромберга (с)	4,77±1,15	1,44±0,36	2,75	<0,05
2.	Пальце – носовая проба (да/нет)	100%	100%	-	-
3.	Тест статокINETической устойчивости (с)	1,88±0,26	0,87±0,06	3,80	<0,001
4.	Бег по гимнастической скамейке (с)	1,29±0,07	2,16±0,17	4,75	<0,001
<b>Девочки</b>					
1.	Проба Ромберга (с)	1,15±0,47	4,59±0,58	4,61	<0,001
2.	Пальце – носовая проба (да/нет)	100%	100%	-	-
3.	Тест статокINETической устойчивости (с)	2,02±0,90	1,83±0,36	0,20	>0,05
4.	Бег по гимнастической скамейке (с)	4,27±1,53	1,25±0,06	1,97	>0,05

**Условные обозначения:**

ЭГ – экспериментальная группа;

КГ – контрольная группа;

t – t-критерий Стьюдента;

p< – достоверное отличие результатов;

По показателям статического и динамического равновесия учащихся 5-х классов также получены достоверные отличия. У мальчиков в пробе Ромберга и беге по гимнастической скамейке ( $p < 0,001$ ). Аналогичная ситуация в экспериментальной группе девочек: достоверные отличия установлены также в пробе Ромберга ( $p < 0,001$ ), тесте статокINETической устойчивости и беге по гимнастической скамейке ( $p < 0,05$ ) (таблица 2).

Таблица 2

**Показатели координационных способностей учащихся  
5-х классов в начале эксперимента**

№	Тесты	Группа		t	p
		ЭГ	КГ		
<b>Мальчики</b>					
1.	Проба Ромберга (с)	1,98±0,47	15,70±2,30	5,84	<0,001
2.	Пальце-носовая проба (да/нет)	66,7%	100%	-	-
3.	Тест статокINETической устойчивости (с)	1,38±0,34	3,61±1,42	1,52	>0,05
4.	Бег по гимнастической скамейке (с)	1,85±0,10	1,35±0,05	4,51	<0,001
<b>Девочки</b>					
1.	Проба Ромберга (с)	2,68±0,56	13,77±2,93	3,72	<0,001
2.	Пальце-носовая проба (да/нет)	100%	100%	-	-
3.	Тест статокINETической устойчивости (с)	1,02±0,20	1,93±0,35	2,27	<0,05
4.	Бег по гимнастической скамейке (с)	2,14±0,37	1,29±0,04	2,30	<0,05

**Условные обозначения:**

ЭГ – экспериментальная группа;

КГ – контрольная группа;

t – t-критерий Стьюдента;

p&lt; – достоверное отличие результатов;

Пальце-носовая проба позволяет определить точность выполняемых движений. Анализ данных в экспериментальной группе мальчиков показал, что 33,3% учащихся не смогли выполнить данную пробу, что касается контрольной группы результат положительный и равен 100%.

Изменение показателей наблюдается в экспериментальной группе 4-го класса. Достоверными оказались результаты у девочек в статокINETической устойчивости ( $p < 0,05$ ), а также у мальчиков ( $p < 0,05$ ) и девочек ( $p < 0,001$ ) в беге по гимнастической скамейке. Средние показатели

девочек в статическом равновесии на начало эксперимента составило  $2,02 \pm 0,90$  (с) и в конце эксперимента  $4,6 \pm 2,5$  (с). Прирост средних показателей динамического равновесия мальчиков на начало эксперимента  $1,29 \pm 0,07$  (с) и в конце эксперимента  $1,76 \pm 0,39$  (с), девочек  $4,27 \pm 1,53$  и в конце соответственно  $3,27 \pm 0,54$  (с) (таблица 3).

Таблица 3

**Уровень и динамика показателей координационных способностей  
(равновесия) экспериментальной группы 4-х классов**

№	Показатели	ЭГ	До	После	Сдвиг	t	p
1.	Проба Ромберга (с)	Мальчики	1,43	1,25	-0,19	0,68	>0,05
		Девочки	1,14	1,30	0,15	0,3t	>0,05
2.	Пальце-носовая проба (да/нет)	Мальчики	100%	100%	-	-	-
		Девочки	100%	100%	-	-	-
3.	Тест статокINETической устойчивости (с)	Мальчики	0,87	1,80	0,93	1,79	>0,05
		Девочки	2,02	4,60	2,58	2,06	<0,05
4.	Бег по гимнастической скамейке (с)	Мальчики	2,16	1,76	-0,40	2,65	<0,05
		Девочки	4,27	3,72	-0,54	14,13	<0,001

**Условные обозначения:**

t – t-критерий Стьюдента;

p&lt; – достоверное отличие результатов;

По окончании исследования положительный результат отмечен в пальце-носовой пробе мальчиков экспериментальной группы и составил 100% по сравнению с данными на начало исследования 67,3%.

За время эксперимента значительные изменения произошли в пробе Ромберга у девочек 5-го класса ( $p < 0,01$ ) и тесте статокINETической устойчивости ( $p < 0,001$ ), отражающие уровень статического равновесия. Средние показатели у девочек экспериментальной группы на начало эксперимента составили  $2,68 \pm 0,56$  (с) и  $1,02 \pm 0,20$ , в конце эксперимента  $2,02 \pm 0,65$  и  $2,90 \pm 1,88$  (таблица 4).

Таким образом, в результате применения с учащимися упражнений на развитие равновесия, в конце исследования был установлен значительный прирост в показателях статического и динамического равновесия экспериментальных групп ( $p < 0,05-0,01$ ). Это может подтверждать тот факт, что методика является эффективным средством воздействия на развитие данного качества, хотя проведенное исследование нуждается в более широком изучении данной проблемы.

**Уровень и динамика показателей координационных способностей  
(равновесия) экспериментальной группы 5-х классов**

№	Показатели	ЭГ	До	После	Сдвиг	t	p
1.	Проба Ромберга (с)	Мальчики	1,98	1,52	-0,46	0,94	>0,05
		Девочки	2,68	0,65	-2,03	2,91	<0,01
2.	Пальце – носовая проба (да/нет)	Мальчики	66,7%	100%	3,3%	-	-
		Девочки	100%	100%	-	-	-
3.	Тест статокINETической устойчивости (с)	Мальчики	1,38	1,83	0,46	0,95	>0,05
		Девочки	1,02	2,90	1,89	4,77	<0,001
4.	Бег по гимнастической скамейке (с)	Мальчики	1,85	1,72	-0,13	1,07	>0,05
		Девочки	2,14	1,96	-0,18	0,42	>0,05

**Условные обозначения:**

t – t-критерий Стьюдента;

p&lt; – достоверное отличие результатов;

**Выводы:**

1. В результате анализа научно – методической литературы было выявлено, что немаловажное значение для социализации личности детей с интеллектуальной недостаточностью имеет организация физического воспитания в педагогическом процессе вспомогательных школ, в ходе которого преимущественно осуществляется коррекция нарушений двигательной сферы, физического развития и функциональных возможностей детей с патологией в развитии. Установлена недостаточная научная обоснованность методик развития координационных способностей у данной категории детей, указывающая на необходимость их научной разработки.

2. Разработанная методика развития координационных способностей учащихся с интеллектуальной недостаточностью основывается на использовании комплексов упражнений преимущественно с координационной направленностью. Очередность использования комплексов зависела от принципа повышения координационной сложности упражнений от урока к уроку и от методических приемов, применяемых к упражнениям координационного характера, а в частности, для развития статического и динамического равновесия.

3. Установлено положительное влияние экспериментальной методики школьников младшего школьного возраста с интеллектуальной недостаточностью. Положительные изменения выявлены в экспериментальной группе 4-го класса. Достоверными оказались

результати у дівочек в статокінетической устійности ( $p < 0,05$ ), а также у мальчиков ( $p < 0,05$ ) и дівочек ( $p < 0,001$ ) в беге по гимнастической скамейке. Прирост средних показателей динамического равновесия мальчиков на начало эксперимента  $1,29 \pm 0,07$  (с) и в конце эксперимента  $1,76 \pm 0,39$  (с), дівочек  $4,27 \pm 1,53$  и в конце соответственно  $3,27 \pm 0,54$  (с). Значительные изменения произошли в экспериментальной группе 5-го класса в следующих показателях: у мальчиков в пальце – носовой пробе показатель составил 100% по сравнению с данными на начало исследования 67,3%, у дівочек в пробе Ромберга ( $p < 0,01$ ) и тесте статокінетической устійности ( $p < 0,001$ ), отражающие уровень статического равновесия. Средние показатели у дівочек экспериментальной группы на начало эксперимента составили  $2,68 \pm 0,56$  (с) и  $1,02 \pm 0,20$  (с), в конце эксперимента  $2,02 \pm 0,65$  (с) и  $2,90 \pm 1,88$  (с) соответственно.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Бойко В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека / В. В. Бойко. – М. : ФИС, 1987. – 144 с.
2. Шапкова Л. В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебное пособие / Л. В. Шапкова. – М. : Советский спорт, 2004. – 464 с.
3. Дубровский В. И. Спортивная медицина: учебник для студентов вузов / В. И. Дубровский. – М. : ВЛАДОС, 1998. – 104 с.
4. Карпман В. Л. Тестирование в спортивной медицине / В. Л. Карпман, З. Б. Белоцерковский, И. А. Гудков ; под ред. В. Л. Карпмана. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.
5. Лях В. И. Тесты в физическом воспитании школьников : пособие для учителя / В. И. Лях. – М. : АСТ, 1998. – 270 с.
6. Макарова Г. А. Спортивная медицина : учебник / Г. А. Макарова. – М. : Советский спорт, 2006. – 480 с.

### АНОТАЦІЯ

**Зенкевич В. М., Зенкевич С. О.** Методика розвитку рівноваги в дітей з інтелектуальною недостатністю на уроках фізичної культури та здоров'я.

*Уперше було зроблено спробу наукового обґрунтування й розробки теоретико-методичних підходів до розвитку функції рівноваги в учнів початкових класів з труднощами в навчанні, на уроках фізичної культури та здоров'я спеціальної допоміжної школи. Результати формульованого педагогічного експерименту показали, що використання даної розробки дозволило підвищити рівень статичної та динамічної рівноваги в дітей, які мають особливості психофізичного розвитку, тим самим оптимізувавши процес навчання руховим діям, у яких рівновага є провідним руховим компонентом.*

*Ключові слова: рівновага, початкові класи, спеціальні школи, уроки фізичної культури, інтелектуальна недостатність, мотиваційна сфера.*

## SUMMARY

**Zenkevich V., Zenkevich S.** Balance development methodic of intellectual insufficiency children at the physical training and health lessons.

*For the first time an attempt of a scientific substantiation and working out of theoretical and methodical approaches to the development of function of balance of the pupils of primary classes with difficulties in training at the lessons of physical training and health of special auxiliary school has been undertaken. The results of forming pedagogical experiment have shown that the use of the given approach has allowed to raise the level of static and dynamic balance of children having the features of psychophysical development, thereby having optimized training process to impellent the actions in which balance is a leading impellent component.*

*As a result of the analysis of the scientifically – methodical literature it has been educed that a significant value for socialization of a personality of a child with intellectual insufficiency has the organization of P.E in the pedagogical process of auxiliary schools, in which the correction of violations of motive sphere mainly comes true, physical development and functional possibilities of children with pathology in development. Insufficient scientific validity of methodologies of developing co-ordinating flairs is set with this category of children, indicating the necessity of their scientific development.*

*Worked out methodology of developing co-ordinating flairs with intellectual insufficiency among pupils is based on drawing the complexes of the exercises mainly with a co-ordinating orientation. The order of drawing the complexes depended on principle of increase of a co-ordinating complication of the exercises from a lesson to the lesson and from the methodical receptions applied to the exercises of a co-ordinating character, and in particular, for the development of static and dynamic equilibrium.*

*The positive influence of experimental methodology of schoolchildren of midchildhood is set with intellectual insufficiency. The positive changes are educed in the experimental group of the 4th class. The results appeared reliable for the girls in kinetic stability. As a result of application with the pupils of the exercises on the development of equilibrium, a considerable increase was set in the indexes of static and dynamic equilibrium of the experimental groups.*

**Key words:** *balance, primary classes, special school, the lessons of physical training, intellectual insufficiency, motive sphere.*

УДК 796.011.3-053.4-056.29(043.5)

**Ю. М. Корж**

Сумський державний педагогічний  
університет імені А. С. Макаренка

## **МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З ПОРУШЕННЯМИ ФУНКЦІЙ ОПОРНО-РУХОВОГО АППАРАТУ**

*У статті надається досвід упровадження методики фізичного вихованнями з використанням казково-ігрових тренажерів і посібників для дітей старшого дошкільного віку з порушенням функцій опорно-рухового апарату. Метою дослідження було розробити й експериментально перевірити ефективність методики фізичного виховання корекційної спрямованості для дітей старшого дошкільного віку з порушеннями функцій опорно-рухового апарату. Під час експерименту були використані теоретичні, емпіричні та статистичні методи дослідження.*



**Ключові слова:** діти старшого дошкільного віку, методика фізичного виховання корекційної спрямованості, оздоровчо-корекційна програма, порушення функцій ОРА, дефекти постави, сколіоз.

**Постановка проблеми.** На сучасному етапі розвитку корекційної освіти в Україні першочерговим завданням є забезпечення оптимальних умов навчання й виховання дітей з різними вадами психофізичного розвитку. Особливу стурбованість викликає зростання кількості дітей із порушеннями функцій опорно-рухового апарату (ОРА). За даними аналітично-статистичного довідника в Україні за останні п'ять років захворюваність кістково-м'язової системи становить 30,2 випадку на 1000 дітей, по Сумській області цей показник складає 31,1 на 1000. Сколіоз виявляється у 22,1 на 1000 оглянутих, по Сумській області цей показник складає 18,2 на 1000.

**Аналіз актуальних досліджень.** Дослідження фахівців у галузі корекційної педагогіки підтверджують, що ефективне навчання й виховання дітей із порушенням ОРА є можливим тоді, коли створені спеціальні умови, сприятливі для корекції, компенсації їх розвитку та вдосконалення фізичних можливостей, необхідних для подальшого навчання й самостійного життя [10, 7–14; 12, 278].

На сьогодні досить глибоко вивчені питання порушень ОРА, складної структури деформацій кістково-м'язової системи, класифікація різних форм порушень постави, сколіозів, деформацій нижніх кінцівок, плоскостопості [4, 24–25; 8, 6–8; 9, 331–338]. Науковці наголошують, що основними причинами даних порушень у дітей дошкільного віку є фізіологічно обумовлена гіпотонія м'язово-зв'язочного апарату, низький рівень розвитку фізичних якостей і особливо сили та силової витривалості основних м'язових груп тулуба й кінцівок, тривале використання асиметричних положень тулуба й кінцівок, порушення статико-динамічної функції стопи, не систематичне, фрагментарне використання спеціальних коригуючих вправ [2, 112–115; 5, 158; 9, 333–337; 11, 186–200] тощо. За даними О. М. Вавилової, Е. С. Вільчовського, А. В. Кенеман у дітей дошкільного віку формується асиметрія тонусу м'язів тулуба й кінцівок, що порушує здатність утримувати сегменти тіла в симетричному, правильному положенні [1, 35–37; 2, 165–168; 6, 123].

Аналізуючи теоретично-методологічні напрями корекційної роботи з дітьми, що мають порушення функцій ОРА, було з'ясовано, що набувають розвитку технології діагностики постави з використанням відеокомп'ютерного комплексу [5, 157–159], методи пасивної ортопедичної корекції з використанням устілок, корсетів, поясів [3, 9–10; 8, 25–32], удосконалюються комплекси гімнастичних вправ для розвитку рухових

якостей [2, 111; 5, 253], імітаційних і дихальних вправ, вправи з використанням висів, повзання й асиметричних коригуючих положень тулуба й кінцівок [2, 109–113; 11, 191–204], активно використовуються різні види стаціонарних тренажерів [7, 40–42], вправи у водному середовищі тощо.

На нашу думку, напрям корекційної роботи з використанням казково-ігрових тренажерів і посібників для мотивації дітей до систематичного виконання гімнастичних вправ з метою розвитку рухових якостей і відновлення порушень ОРА недостатньо розроблений, тому наше дослідження було спрямовано на пошук цікавих для дітей оздоровчо-корекційних засобів і розробки комплексної методики фізичного виховання й упровадження її в навчально-виховний процес спеціального дошкільного навчального закладу.

**Мета дослідження:** розробити й експериментально перевірити ефективність методики фізичного виховання корекційної спрямованості для дітей старшого дошкільного віку з порушеннями функцій опорно-рухового апарату.

**Виклад основного матеріалу.** На констатувальному етапі дослідження було сформовано дві однорідні за віком, групи дітей: групу здорових дітей і групу дітей з порушенням функцій опорно-рухового апарату. Група здорових дітей загальною кількістю 63 дитини, була сформована на базі Сумського дошкільного навчального закладу (ДНЗ) № 26 «Ласкавушка», серед яких було 30 хлопчиків і 33 дівчинки, віком 5–6 років. Група дітей загальною кількістю 60 чоловік, з порушенням функцій ОРА, була сформована на базі спеціального дошкільного навчального закладу (СДНЗ) № 20 «Посмішка» м. Суми, серед яких був 31 хлопчик і 29 дівчаток, віком 5–6 років з діагнозами: порушення постави, сколіоз та деформацією нижніх кінцівок і склепінь стопи.

Метою та завданнями констатувального етапу дослідження було визначення особливостей розвитку рухової сфери та функціонального стану кардіореспіраторної системи дітей із порушеннями ОРА та їх здорових однолітків і з'ясування рівня порушень показників фізичного розвитку, рухових якостей і рухової підготовленості, впровадження ефективних форм і засобів їх корекції. Були визначені критерії оцінювання цих показників. Обстеження фізичного розвитку проводилося за показниками довжини тіла, ваги й окружності грудної клітки. Розвиток рухових якостей визначався за результатами рухових тестів: швидкості (стрибки на місці), спритності (стрибки з поворотом), сили (кистьова динамометрія), витривалості (вис на поперечині), гнучкості (нахил тулуба вперед стоячи на гімнастичній лаві). Отримані показники рухових тестів

порівнювались із середніми показниками вікових норм і визначалися за рівнем («високий», «середній», «низький»). Кількість дітей за рівнем розвитку рухових якостей обох груп порівнювали між собою.

Аналіз показників фізичного розвитку дітей обох груп показав, що довжина тіла, вага й окружність грудної клітки в дітей із порушеннями ОРА були нижчими від показників здорових дітей. Кількість дітей із низьким рівнем розвитку рухових якостей у групі із СДНЗ № 20 «Посмішка» була більшою, ніж у здорових однолітків із ДНЗ № 26 «Ласкавушка»: за показниками розвитку сили верхніх кінцівок на 11,5%, гнучкості на 21,1%, швидкості на 12,9%, спритності на 13,4% і витривалості на 11,7%. У групі з порушенням ОРА було на 11,1% дітей більше з низьким рівнем розвитку рухової підготовленості. У дітей із СДНЗ № 20 «Посмішка» силова витривалість м'язів розгиначів тулуба була нижчою на 3,9%, черевного пресу на 4,8%, верхнього плечового поясу на 4,7%, нижніх кінцівок на 2,8%, ніж у здорових однолітків із ДНЗ № 26 «Ласкавушка». Аналіз результатів тестування рухової сфери й дослідження фізичного розвитку довів необхідність розробки методики фізичного виховання для ефективної корекції виявлених порушень ОРА.

Під час формувального етапу дослідження групу дітей із порушенням функцій ОРА було поділено на дві однорідні за основними діагнозами, віком і функціональним станом групи: основну групу (ОГ), кількістю 28 дітей і групу порівняння (ГП) – 32 дитини. До ОГ входило 15 дітей (53,6%) зі сколіозами I–II ступеню, 13 дітей (46,4%) з дефектами постави II–III ступеню (плоска, плоско-ввігнута, кругла, кругло-ввігнута та сколіотична постава) та деформаціями нижніх кінцівок. У ГП було 10 дітей (31,3%) зі сколіозами I–II ступеню та 22 дитини (68,7%) з дефектами постави та деформаціями нижніх кінцівок.

Для реалізації мети дослідження була розроблена авторська, багатофункціональна оздоровчо-корекційна програма (ОКП) «Богатир», що складається з чотирьох базових блоків комплексів гімнастичних вправ: *перший блок імітаційних вправ* для розвитку рухових якостей із казково-ігровими поролоновими рукавичками, що налічує 2 комплекси вправ і 3 комплекси з дитячими гантелями за ігровими сюжетами; *другий блок силових вправ* складався з 2 комплексів, комплексу для м'язів розгиначів і відвідних м'язів кінцівок із гумово-поролоновими еспандером «Лук» і поролоновим тренажером «Силач» і комплексу для м'язів згиначів і привідних м'язів кінцівок із поролоновими тренажерами «Гармошка», «Педаль», «Клин»; *третій блок вправ* спрямований на формування

стереотипу правильної постави та ходьби з казково-ігровим посібником «черепашка», що включав 4 комплекси вправ за різним ступенем координаційної складності; *четвертий блок дихальних вправ*, що складався з 3 комплексів. Були визначені завдання та організаційно-методичні особливості проведення кожного з блоків (рис. 1).

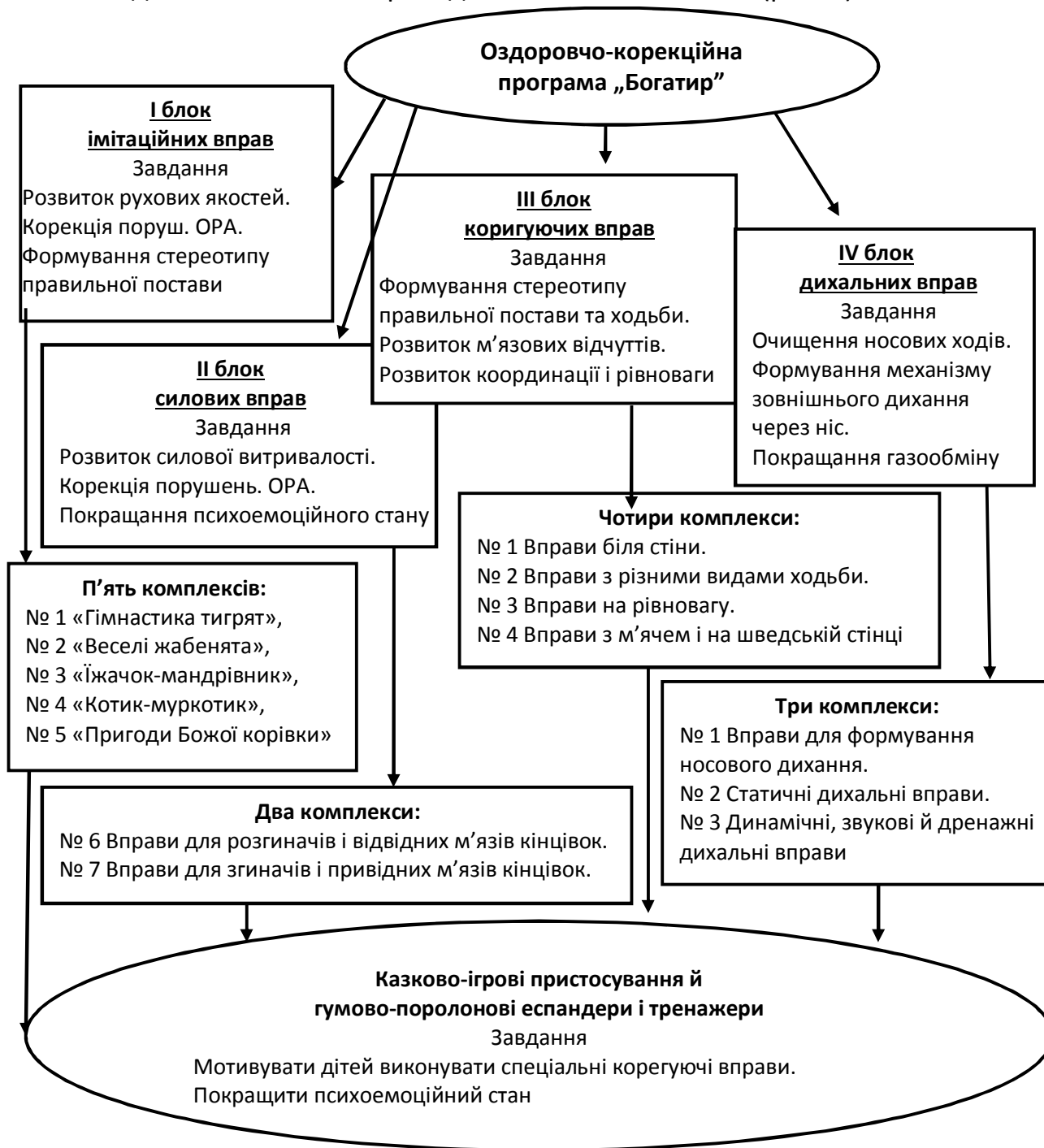


Рис. 1. Схема ОКП «Богатир»

Для ефективної корекції порушень ОРА спеціальні коригуючі вправи були включені в різні форми фізичного виховання.

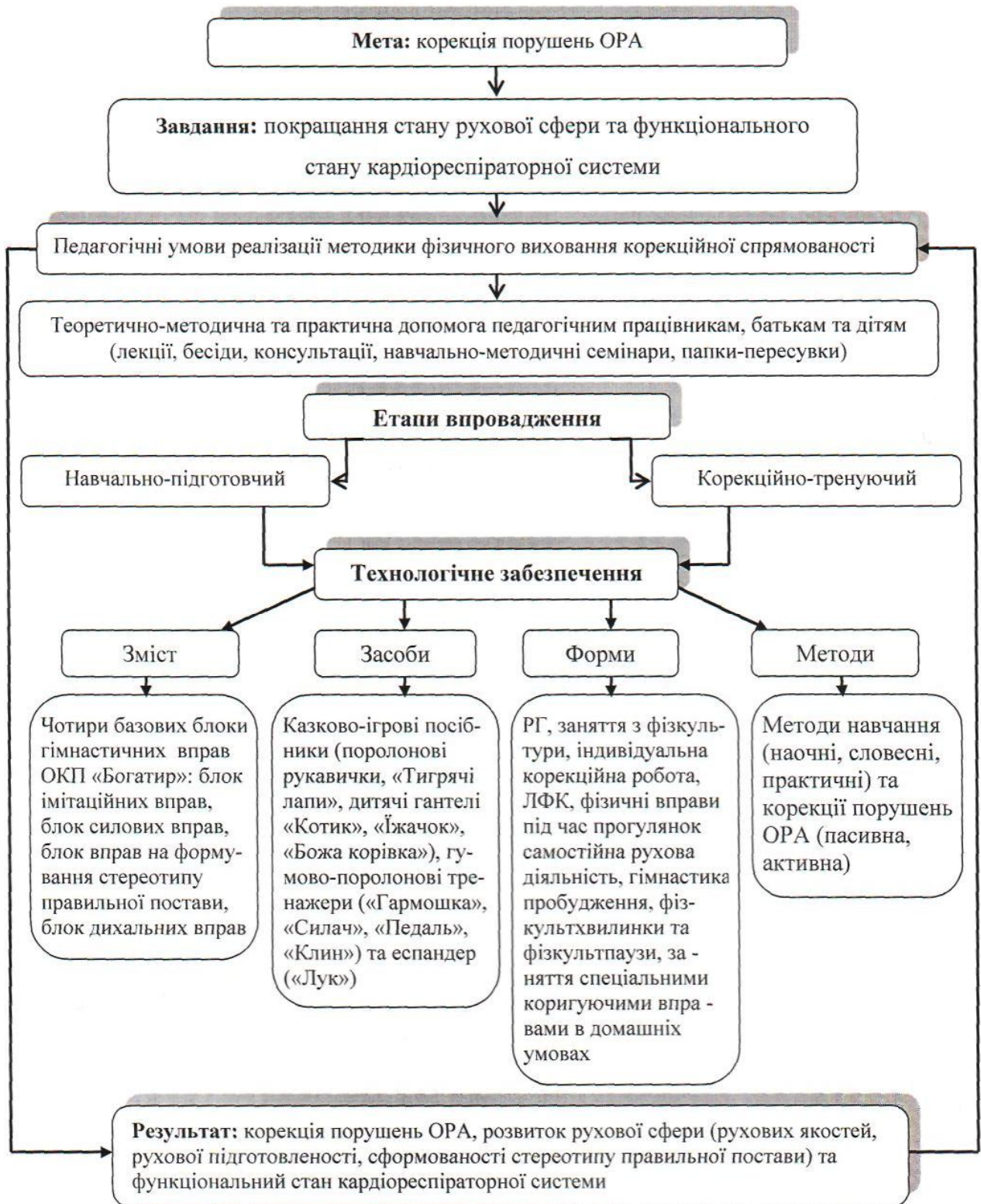
Для комплексного впровадження ОКП «Богатир» у процес фізичного виховання корекційної спрямованості СДНЗ № 20 «Посмішка» були створені педагогічні умови, що передбачали роботу в трьох напрямках: *перший і другий* включали надання теоретично-методичної та практичної допомоги педагогічним працівникам і батькам у організації та проведенні корекційної роботи; *третій напрям* був спрямований на впровадження ОКП «Богатир» у процес фізичного виховання. Були сформовані завдання для кожного напрямку роботи, що передбачали поглиблення теоретичних знань і практичних умінь у педагогічних працівників та батьків про застосування корекційних засобів і методів для дітей з порушеннями функцій ОРА. Були розроблені критерії підготовленості батьків і дітей до самостійної організації, проведення й виконання гімнастичних корегуючих вправ у домашніх умовах.

Завдяки використанню засобів ОКП «Богатир» була розроблена антропоцентрична методика фізичного виховання корекційної спрямованості для дітей старшого дошкільного віку з порушеннями функцій ОРА. Ця методика схематично представлена на рис. 2.

Упровадження методики фізичного виховання корекційної спрямованості передбачало 2 етапи: навчально-підготовчий, який тривав чотири тижні й корекційно-тренувальний, що продовжувався протягом року. У навчально-підготовчому періоді діти з ослабленим тонусом м'язів тулуба й кінцівок у процесі вивчення правильної техніки вправ, виконували їх 5–6 разів, а більш складні вправи 3–4 рази. Під час корекційно-тренувального періоду фізичне навантаження поступово збільшувалося за рахунок тривалості заняття, кількості вправ і повторень кожної вправи до 7–10 разів залежно від її складності. Усі вправи проводили в середньому темпі, плавно, без ривків.

Методика фізичного виховання базувалася на загально дидактичних і спеціальних принципах корекційної педагогіки та включала гуманістично-особистісний напрям та напрями співдружності й вільного виховання.

Під час ранкової гімнастики діти виконували вправи з використанням казково-ігрового посібника «Тигрячі лапи», що покращувало їх психоемоційний стан завдяки плесканням у долоні та виконанню рухів із дитячими гантелями. Корекція порушень ОРА під час проведення вправ із гантелями відбувалася за рахунок зміни вихідних положень і напрямку рухів верхніми кінцівками, що надавало можливість цілеспрямовано впливати на ослаблені м'язові групи. Окремим блоком йшли вправи на формування стереотипу правильної постави з казково-ігровим посібником «Черепашка», який діти утримували на голові.



**Рис. 2.** Схема методики фізичного виховання корекційної спрямованості в дітей дошкільного віку з порушеннями функцій ОРА

Під час основної частини занять з фізичної культури проводилася низка спеціальних силових коригуючих вправ для ослаблених м'язів з використанням гумово-поролонового тренажера «Гармошка» та

еспандера «Лук». Для розтягування спастичних м'язів використовувалися вправи з посібником «Тигрячі лапи». У заключній частині заняття використовувалися коригуючі вправи на зміцнення м'язово-зв'язочного апарату стопи з поролоновими тренажерами «Клин» і «Педаль». Діти зі сколіотичними викривленнями хребта I–II ступеню для корекції вершини сколіозу виконували спеціально підібрані асиметричні та деторсійні вправи з першого блоку імітаційних вправ.

Основною формою фізичного виховання, яка спрямована на корекцію порушень ОРА, була щоденна індивідуальна корекційна робота з дітьми, які мали сколіоз I–II ступеню та деформацію нижніх кінцівок. Для кожної дитини був розроблений комплекс спеціальних коригуючих вправ з урахуванням клінічних особливостей. Спочатку діти вивчали техніку виконання цих вправ під керівництвом інструктора з фізкультури, а після формування м'язових відчуттів отримували комплекси вправ на картках і технічно правильно їх виконували. У заключній частині заняття проводилися дихальні вправи та вправи на корекцію склепінь стопи з поролоновими тренажерами.

Комплексний двотижневий корекційний курс, що включав заняття з ЛФК та процедури з масажу, проводився один раз на квартал. Під час проведення підготовчої частини занять із ЛФК діти виконували вправи на формування стереотипу правильної постави з посібником «Черепашка». В основній частині приділяли увагу вправам на розвиток рухових якостей і корекцію порушень форми хребта й кінцівок. У комплексі чергувалися силові та дихальні вправи, вправи на розтягнення й релаксацію м'язів.

Під час прогулянок і розваг виконувалися вправи на формування стереотипу правильної постави з використанням казково-ігрового посібника «Черепашка» та еспандера «Лук».

У процесі щоденних домашніх занять батьки використовували масаж і спеціально розроблені комплекси коригуючих вправ із казково-ігровими посібниками й гумово-поролоновими тренажерами, які отримали під час навчання на семінарах-практикумах.

На формувальному етапі з метою визначення рівня розвитку силових витривалості м'язів верхнього плечового поясу, черевного пресу, нижніх кінцівок і розгиначів тулуба були запропоновані рухові тести й розроблені критерії їх оцінки за рівнями «високий», «середній» і «низький». Для визначення рівня сформованості стереотипу правильної постави у фронтальній і сагітальній площинах визначалися показники ромбу Мошкова та плечового індексу. Для дослідження форми деформації

нижніх кінцівок використовувався візуальний метод і вимірювання індексу стопи за Фрідляндом.

Цілеспрямований корекційний процес із застосуванням індивідуального підходу з урахуванням форми викривлення хребта й кінцівок і тонуру різних м'язових груп відбувався за такими методичними підходами: а) спастично скорочені м'язи розтягувалися завдяки виконанню вправ з повною амплітудою з казково-ігровим посібником «Тигрячі лапи»; б) слабкі м'язи тулуба й кінцівок, зміцнювалися завдяки проведенню силових вправ з гумово-поролоновими тренажерами; в) силова витривалість м'язів черевного пресу збільшувалася за рахунок виконання вправ з казково-ігровими посібниками «Тигрячі лапи», дитячими гантелями та гумово-поролоновими тренажерами; г) дихальні вправи з четвертого блоку були органічно включені в різні комплекси гімнастичних вправ; д) стереотип правильної постави та ходьби формувався за рахунок вправ із казково-ігровим посібником «Черепашка».

**Висновки та перспективи подальших наукових розвідок.** За даними контрольного зрізу формувального етапу дослідження було визначено позитивну динаміку змін функціонального стану й рухової сфери в дітей обох груп. Показники ЧД, ЖМЛ і дихальних проб Штанге і Генче в дітей ОГ були вищими відповідно на 3 %, 11,5%, 5,6 % і 18,4 %, ніж у їх однолітків з ГП.

Аналіз динаміки показників рухової підготовленості виявив, що в ОГ було більше на 11,6 % дітей з високим та середнім рівнем. У дітей цієї групи динаміка розвитку сили була кращою на 21,6%, швидкості – на 21,7%, спритності – на 17,7%, гнучкості – на 13,5%; витривалості – на 24,9%, по відношенню до дітей ГП.

За розробленими критеріями у дітей ОГ динаміка розвитку силової витривалості м'язів черевного пресу була кращою на 8,9%, м'язів розгиначів тулуба – на 9,4%, м'язів верхнього плечового поясу – на 10,2%, м'язів нижніх кінцівок – на 11,6%.

Динаміка корекції положення лопаток у фронтальній площині була кращою на 19,2 %, а положення надпліч у сагітальній площині – на 28,2 % у дітей ОГ. Динаміка відновлення форми подовжнього склепіння стопи в дітей ОГ була кращою на 7,6 %. Отже, більш позитивна динаміка результатів дослідження в дітей ОГ, ніж у дітей ГП, довела ефективність запровадженої методики фізичного виховання корекційної спрямованості для дітей старшого дошкільного віку з порушеннями функцій ОРА.

Перспективу подальших наукових розвідок бачимо в розробці спеціальних дитячих тренажерів і впровадження методики фізичного виховання для дітей шкільного віку з порушенням функцій ОРА.



## ЛІТЕРАТУРА

1. Вавилова Е. Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость : пособие для воспитателей детского сада / Е. Н. Вавилова. – М. : Просвещение, 1981. – 96 с.
2. Вільчковський Е. С. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах : навчально-методичний посібник / Е. С. Вільчковський, Н. Ф. Денисенко. – Тернопіль : Мандрівець, 2008. – 128 с.
3. Вихляев Ю. М. Методика застосування ортопедичних устілок для корекції деформації стопи / Ю. М. Вихляев // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. – № 11. – С. 9–10.
4. Єфименко М. М. Порушення постави в дітей у сагітальній площині. Сутулість і кругла спина (кіфотична постава) / М. М. Єфименко // Дошкільне виховання. – 2009. – № 7. – С. 24–26.
5. Кашуба В. А. Биомеханика осанки / В. А. Кашуба. – К. : Олимпийская литература, 2003. – 280 с.
6. Кенеман А. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста : учебник для студентов педагогических институтов спец. № 2110 «Дошкольная педагогика и психология» / А. В. Кенеман, Д. В. Хухлаева. – М. : Просвещение, 1985. – 271 с.
7. Козырева О. Тренажер по средам / О. Козырева, А. Капустина, Л. Миронова, М. Джагаева // Обруч. – 2008. – № 2. – С. 40–42.
8. Лосева В. С. Плоскостопие у детей 6–7 лет : профилактика и лечение / В. С. Лосева. – М. : ТЦ Сфера, 2004. – 64 с.
9. Мухін В. М. Фізична реабілітація : підручник для інститутів фізичної культури і спорту / В. М. Мухін. – К. : Олімпійська література, 2000. – 423 с.
10. Сермеев Б. В. Пути повышения эффективности физического воспитания детей с отклонениями в развитии / Б. В. Сермеев // Дефектология. – 1990. – № 4. – С. 7–14.
11. Физиотерапия / под ред.: М. Бейса, А. Зембатого ; пер. с польского И. В. Осечинского. – М. : Медицина, 1985. – 496 с.
12. Шевцов А. Г. Обґрунтування ортопедагогіки / А. Г. Шевцов // Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка ; за ред.: О. В. Гаврилова, В. І. Співака : в двох частинах. Серія : Соціально-педагогічна. – Кам'янець-Подільський : Медобори, 2012. – Вип. ІХХ, ч. 1. – С. 274–284.

## РЕЗЮМЕ

**Корж Ю. Н.** Методика физического воспитания детей старшего дошкольного возраста с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата.

*В статье раскрывается опыт применения методики физического воспитания с использованием сказочно-игровых тренажеров и пособий для детей старшего дошкольного возраста с нарушением опорно-двигательного аппарата. Целью исследования было разработать и экспериментально проверить эффективность коррекционной методики физического воспитания для детей старшего дошкольного возраста с нарушением функций опорно-двигательного аппарата. Во время эксперимента были использованы теоретические, эмпирические и статистические методы исследования.*

**Ключевые слова:** дети старшего дошкольного возраста, методика физического воспитания коррекционного направления, дефекты осанки, сколиозы.

## SUMMARY

**Korzh Y.** Physical education methodology of preschool children with musculoskeletal system disfunction.

*Physical education methodology of preschool children with musculoskeletal system disfunction correctional orientation is proved and presented in the scientific thesis. At the modern stage of the development of correction education in Ukraine to the near-term tasks there is providing of optimal terms of studies and education of children with the different defects of psychological and physical development.*

*The disordered motor area features as well as functional status of cardiorespiratory system of preschool children with musculoskeletal system disfunction compared with the healthy age mates has been defined. Methodological approaches to the author's healthcare and correctional program «Bohatyr» including the muscular-ligamentous apparatus development in various forms of scoliosis, posture defects, the lower limbs deformities are developed.*

*Physical education methodology content is presented by a complex introduction of the trainers and fairy-game manuals into various forms of the specialized kindergarten educational process. It allowed to use both corrective and healthcare programs depending on the form of muscular-skeletal system dysfunction, constitution and development level both motor readiness and motor skills.*

*The efficiency of the physical training methodology of correctional orientation into the educational process of a specialized kindergarten for preschool children with musculoskeletal system disfunction has been determined. The data of control cut of the forming stage research was certain positive dynamics of the changes of the functional state and motive sphere for the children of both groups. The prospect of the further advanced studies in development of the special child's trainers and introduction of methodology of P.E for the children of school age with violation of functions of motive vehicle is mentioned in the article.*

**Key words:** *preschool children, physical education methodology of correctional orientation, healthcare and correctional program, musculoskeletal system disfunction, posture defects, scoliosis, lower limbs deformities.*

УДК 615.143:796.015:617.75

**А. І. Кравченко**

Сумський державний педагогічний  
університет імені А. С. Макаренка

## ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ БДЕЛОАКУПНКТУРИ ПРИ ВТОМІ У СПОРТСМЕНІВ-ФУТБОЛІСТІВ ІЗ СЕНСОРНИМИ УРАЖЕННЯМИ

*У статті розглянуто рухову активність як основу життєдіяльності людини, схарактеризовано застосування бделоакупунктури як природного засобу відновлення працездатності спортсменів-футболістів з ураженнями сенсорних систем. Проблема втоми спортсменів, які мають ураження сенсорних систем, є актуальною загально-біологічною проблемою, що становить значний теоретичний інтерес і має практичне значення. Для подолання проявів втоми футболістів з ураженнями сенсорних систем, як у плінні тренувань, так і під час змагань, застосовується бделоакупунктура біологічно активних точок.*

**Ключові слова:** *рухова активність, спортсмени-футболісти, сенсорні системи, бделоакупунктура, відновлення працездатності.*

**Постановка проблеми.** Рухова активність надзвичайно багатогранна – від простого переміщення до мислення. Організм людини розрахований на постійний рух, і саме тому рух розглядається як основна ознака життя, як передумова життєдіяльності людини, як формуючий її розвитку. М'язова діяльність є важливим природним чинником удосконалення як рухових, так і вегетативних функцій. Стан здоров'я людини, його опірність захворюванням визначаються резервними можливостями організму, рівнем його захисних сил, що зумовлюють стійкість щодо несприятливих зовнішніх впливів. Зростання захворюваності серед молоді є наслідком фізичної детренованості, спричиненої обмеженням рухової активності.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Низка дослідників [7]; [10]; вважають, що коли фактична фізична активність нижча за належну, виникає своєрідний «брак» м'язової діяльності, який необхідно компенсувати за рахунок додаткових спеціальних навантажень, тобто фізичних вправ. Фізична активність протягом життя дозволяє людині підтримувати нормальний функціональний стан організму, його працездатність і розширювати фізіологічні резерви. Дослідження провідних фахівців у галузі тифлопедагогіки та сурдопедагогіки свідчать про те, що цілеспрямоване, дозоване застосування фізичних вправ є потужним засобом корекції та компенсації вад фізичного й функціонального розвитку людини з особливими потребами. Науковці довели залежність рівня розвитку рухової функції від стану зорового та слухового аналізаторів. У разі порушення сенсорних зон відзначається зниження біоенергетичної активності кори головного мозку. Систематичні заняття фізичними вправами або спортом сприяють покращенню функціонального стану зорового аналізатора людини, зокрема підвищуються показники швидкості обробки інформації, яка поступає в головний мозок [1].

На сучасному етапі фізичні вправи та спорт розглядаються як провідний засіб зміцнення здоров'я та підтримки працездатності людей з обмеженими можливостями. Водночас заняття спортом (особливо коли йдеться про спорт високих досягнень) вимагає від спортсмена, який має сенсорні ураження та зазнає інтенсивних фізичних навантажень, граничного напруження фізичних і психічних сил [4]. Тому сьогодні для інвалідного спорту актуальною є проблема подолання негативних наслідків значних фізичних навантажень і запобігання їх виникненню. Особливо це стосується футболістів з ураженнями сенсорних систем. Запорукою успішного тренування є розвиток втоми після виконання кожної вправи у плінні тренувального процесу. Зовнішнім проявом м'язової втоми

футболістів з ураженнями сенсорних систем, його провідним об'єктивним критерієм вважається зниження працездатності.

Значне навантаження та пов'язана з нею втома, з одного боку призводять до зниження повноцінності функцій футболістів з ураженнями сенсорних систем, а з іншого – стимулюють відновні процеси та їх енергетичні потенціали, пов'язані з тими або іншими механізмами енергозабезпечення виконуваної роботи. Характерним показником значного навантаження є розлади координації рухів, зниження швидкості подолання відрізків і серій, у подальшому – відмова футболіста від виконання поставленого завдання (явна втома). Тривалість відновного періоду залежить від кваліфікації спортсмена з обмеженими можливостями, зазвичай, після значних фізичних навантажень він завершується через 48–96 годин [5].

Для прискорення процесів відновлення працездатності футболістів з ураженнями сенсорних систем після значних фізичних навантажень у разі гострої та хронічної втоми ми пропонуємо вдаватися до поєднання акупунктури з гірудотерапією, тобто бделоакупунктури.

Цей метод ґрунтується на впливі на ті самі біологічно активні точки, що й у акупунктурі, але в ролі подразника виступає не голка, а п'явка [2; 8].

Вплив на акупунктурні зони визначає специфіку методу рефлексотерапії. Про існування таких зон на тілі людини відомо з глибокої давнини. Акупунктурні зони візуально не відрізняються від прилеглих ділянок шкіри, виявляються в людини з моменту народження й розташовуються ідентично в різних індивідуумів. Кількість точок, з урахуванням тих, що знайдені протягом останнього часу за допомогою різноманітних пошукових пристроїв, дорівнює кільком тисячам. Основним орієнтиром у процесі визначення локалізації акупунктурних точок є анатомо-топографічні дані. Описуючи топографію акупунктурних точок, найчастіше зазначають певну ділянку тіла, прилеглі анатомічні утворення, складки шкіри, межі волосистих ділянок, нігті, м'язи, сухожилля, зв'язки, суглоби, хрящові та кісткові утворення. Крім цього, для віднайдення точок використовують індивідуальний «цунь», який дорівнює поперечному розміру нігтьової фаланги великого пальця руки [5].

Біологічно активну точку характеризують як невелику ділянку шкіри та підшкірної основи, у якій наявний комплекс взаємопов'язаних мікроструктур (судин, нервів, клітин сполучної тканини), який становить підґрунтя біологічно активної зони, що впливає на нервові терміналі й утворення зв'язків між ділянками шкіри та внутрішніми органами. У ділянці точки відбувається посилене поглинання кисню, підвищується температура, знижується

електричний опір шкіри, виникає біль при пальпації. Залежно від стану людини діаметр точки змінюється. Так, під час сну в разі сильної втоми точки мають діаметр менший за міліметр, коли ж людина прокидається, діаметр точки збільшується до одного сантиметра. У стані емоційного напруження та під час гострих захворювань площа окремих точок настільки збільшується, що утворюються цілі ділянки з підвищеною провідністю. Напевно, тому п'явка «відчуває» патологічну біологічно активну зону, діаметр якої збільшується, і «сідає» тільки на ці точки.

З-поміж природних засобів впливу на організм п'явку вирізняє універсальність дії. Розділ медицини, що вивчає використання п'явок із лікувальною метою, називається гірудотерапією, або бделотерапією. Підставою для застосування гірудотерапії в процесі відновлення після значних фізичних навантажень футболістів з ураженнями сенсорних систем є те, що її здавна застосовували в народній медицині [1; 4; 5].

Чимало дослідників порівнюють п'явку з мініфабрикою, яка викидає в організм біологічно активні речовини, наділені здатністю знімати спазм судин, покращуючи постачання тканин киснем та іншими поживними речовинами, розширювати судини, знижуючи артеріальний тиск крові, справляють протинабряковий і знеболювальний ефект. Крім того п'явки сприяють очищенню організму від шлаків і отруйних речовин [2; 3].

Українською важливою особливістю гірудотерапії є усунення порушених міжсистемних взаємодій у організмі людини, чого не можна досягти жодними іншим способом.

Дане дослідження виконане відповідно до плану НДР Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка.

**Мета дослідження** полягає у вивченні, теоретичному обґрунтуванні та практичному використанні бделоакупунктури як засобу відновлення працездатності футболістів з ураженнями сенсорних систем.

**Виклад основного матеріалу.** Методика застосування п'явок вимагає глибоких знань і певних навичок. З огляду на те, що застосування п'явок пов'язане з порушенням цілісності шкірного покриву та можливістю інфікування ран, необхідно суворо дотримуватися правил асептики. Слід пам'ятати, що на ділянках із пухкою підшкірною основою під час процедури можуть статися значні крововиливи.

Показанням до відновлювально-реабілітаційних заходів із застосуванням п'явок у нашому випадку є втома спортсменів з обмеженими можливостями. Процедура протипоказана в разі вираженого недокрів'я, кровоточивості, зниженої зсілості крові; п'явки не можна застосовувати на місцях, де вени або артерії розташовані під самою

шкірою. Ускладнення: у деяких людей під час укусу відчувається сильний біль; при невропатичній конституції або підвищеній збудливості може виникнути непритомність або судоми.

З метою швидшої активізації відновлювальних процесів у організмі футболістів з ураженнями сенсорних систем застосовували бделоакупунктуру. Дослідження проводилися на навчально-методичній і спортивній базі Інституту фізичної культури центр «Скіф» Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка. У дослідженні були задіяні футболісти з вадами слуху й зору, які входять до складу збірної Сумської області, а також збірної України з футзалу, що неодноразово брала участь у чемпіонатах світу (2002 рік, Мілан, 8-ме місце; 2004 рік, Манчестер, 4-е місце; 2007 рік, Сан-Пауло, 4-е місце; 2008 рік, Буенос-Айрес, 1-е місце), а також у чемпіонаті Європи (2007 рік, Анкара, 4-е місце).

Варіант дії на біологічно активні точки із застосуванням бделоакупунктури обирався залежно від вихідного стану футболіста з ураженнями сенсорних систем. Основні точки, на які ми впливали з метою подолання втоми й покращення психофізичного стану футболістів, такі:

*Перший сеанс.*

Точка 1 «жі-юе» симетрична, знаходиться на 15 мм нижче за перетин реберної дуги та середньоключичної лінії. Точку визначають у положенні лежачи на спині. Показання: психомоторне збудження, кишкова коліка, біль у під ребер'ї, попереку, тазостегновому суглобі, артеріальна гіпертензія.

Точка 2 «ці-хай» несиметрична, знаходиться на передній серединній лінії на 1,5 цуні нижче за пупок. Визначається в положенні лежачи на спині. Показання: розлади сну, емоційна лабільність, артеріальна гіпертензія, захворювання сечостатевої системи, кишок.

Точка 3 «чжун-вань» несиметрична, знаходиться на передньосерединній лінії на 4 цуні вище за пупок, визначається в положенні лежачи на спині. Показання: захворювання органів травлення, головний біль, розлади серцевого ритму, артеріальна гіпертензія.

*Другий сеанс.*

Точка 1 «да-чжуй» несиметрична, знаходиться між остистими відростками сьомого шийного й першого грудного хребців, визначається в положенні сидячи, голова схилена вперед. Показання: порушення мозкового кровообігу, головний біль, запаморочення, захворювання органів дихання, біль і напруга м'язів шийно-потиличної ділянки, психічні розлади, вегетативно-ендокринні дисфункції.

Точка 2 «да-чжу» симетрична, знаходиться на 1,5 цуні назовні від нижнього краю остистого відростка першого грудного хребця. Показання: головний біль, запаморочення, захворювання органів дихання, опорно-рухового апарату, біль і напруга м'язів шийно-потиличної ділянки.

Точка 3 «гао-хуан» симетрична, знаходиться на 3 цуні назовні від нижнього краю остистого відростка четвертого грудного хребця, визначається в положенні лежачи або сидячи. Показання: хронічні захворювання органів дихання, серця, шлунку, неврози, біль у плечах і спині.

*Третій сеанс.*

Точка 1 «чжу-бань» симетрична, знаходиться на 3 цуні назовні від задньої серединної лінії на рівні четвертого дорсально-крижового отвору; точку визначають у положенні лежачи на животі. Показання: біль у попереково-крижовій ділянці, чутливі та рухові розлади в ділянці нижніх кінцівок, цистит, геморой.

Точка 2 «вей-цан» симетрична, знаходиться на 3 цуні назовні від нижнього краю остистого відростка дванадцятого грудного хребця, визначається в положенні лежачи на животі під дванадцятим ребром. Показання: біль у спині, вздовж хребетного стовпа, захворювання травної системи.

Точка 3 «чжі-ші» симетрична, знаходиться на 3 цуні назовні від нижнього краю остистого відростка другого поперекового хребця, визначається в положенні лежачи на животі. Показання: біль і напруга м'язів спини та попереку, захворювання сечостатевої системи, диспепсичні явища.

Сеанси із застосуванням бделоакупунктури проводили через 3–4 дні. За тиждень до змагань процедури закінчували. Загальна кількість п'явок використовуваних протягом одного сеансу, не перевищувала шести. У дослідженнях брали участь особи віком від 28 до 48 років.

**Висновки.** Після застосування бделоакупунктури для швидшого відновлення працездатності футболістів з ураженнями сенсорних систем було відзначено стабілізацію артеріального тиску, нормалізацію діяльності шлунково-кишкового тракту й дихальної системи.

Наші процедури дозволили футболістам з ураженнями сенсорних систем збільшувати тренувальні навантаження завдяки зниженню втоми та швидкому відновленню після кожної гри.

Крім того, було з'ясовано, що бделоакупунктура запобігає негативному впливові психоемоційних переживань і усуває їх наслідки, покращує самопочуття, зберігає здоров'я спортсмена, а отже сприяє досягненню високих спортивних результатів.

**Перспективи подальших досліджень** пов'язані з вивченням і апробацією інших натуро-терапевтичних засобів для відновлення працездатності та зміцнення здоров'я людей з обмеженими можливостями, які займаються спортом.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Багдасаров А. В. О механизме действия пиявок / А. В. Багдасаров // Актуальные вопросы офтальмологии. – Ташкент, 1973. – С. 50–54.
2. Каменев Ю. А. Вам поможет пиявка / Ю. А. Каменев, Ю. О. Каменев. – СПб. : ИГ «Весь», 2005. – 256 с.
3. Кравченко А. І. Медична пиявка та її застосування / А. І. Кравченко // Біосоціокультурний та педагогічний аспекти фізичного виховання і спорту. – Суми : СумДПУ ім А. С. Макаренка, 2005. – С. 93–97.
4. Кравченко А. І. Корекція фізичного стану футболістів з вадами зору за допомогою бделотерапії / А. І. Кравченко, І. В. Кравченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту ; за ред. проф. С. С. Єрмакова. – Х. : ХДАДМ(ХХПІ), 2004. – № 4. – С. 71–73.
5. Кравченко А. І. Фізіологічні засади застосування нетрадиційних методів відновлення працездатності футболістів з вадами зору / А. І. Кравченко, М. М. Чхайло // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту ; за ред. проф. С. С. Єрмакова. – Х. : ХДАДМ(ХХПІ), 2006. – № 5. – С. 44–48.
6. Куколевский Г. М. Физическое совершенствование / Г. М. Куколевский. – М. : Медицина, 1977. – 72 с.
7. Мурза В. П. Физические упражнения и здоровье / В. П. Мурза. – К. : Здоров'я, 1991. – 256 с.
8. Никонов Г. И. Медицинские пиявки. Основы гирудотерапии / Г. И. Никонов. – СПб, 1998. – 42 с.
9. Стояновский Д. Н. Медицинская пиявка. Кровопускание / Д. Н. Стояновский. – Донецк : Сталкер, 2003. – 195 с.
10. Сухарев А. Г. Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения / А. Г. Сухарев. – М. : Знание, 1980. – 64 с.

#### РЕЗЮМЕ

**Кравченко А. И.** Особенности применения бделоакупунктуры при усталости спортсменов-футболистов с сенсорными поражениями.

*В статье рассмотрена двигательная активность как основа жизнедеятельности человека, охарактеризовано применение бделоакупунктуры как природного средства восстановления работоспособности спортсменов-футболистов с поражениями сенсорных систем.*

*Проблема усталости спортсменов, которые имеют поражения сенсорных систем, является актуальной общебиологической проблемой, которая вызывает значительный интерес и имеет практическое значение.*

*Для преодоления проявлений усталости футболистов с поражениями сенсорных систем, как во время тренировки, так и во время соревнований, используется бделоакупунктура биологически активных точек.*

**Ключевые слова:** двигательная активность, спортсмены-футболисты, сенсорные системы, бделоакупунктура, восстановления работоспособности.



## SUMMARY

**Kravchenko A.** The peculiarities of using bdeloakupunktura with fatigue athletes and football players with sensory impairments.

*The article deals with the features the use of acupressure as an unconventional method of rehabilitation of the players with lesions of sensory systems. The great advantage of using acupressure on athletes with disabilities is an individual approach.*

*At the present stage of exercise and sport are seen as a leading means of health promotion and support of people with disabilities. However, the exercise (especially when it comes to the sport of high achievements) requires the athlete who has sensory lesions and undergoes intense physical activity, limiting strenuous physical and mental strength. So today for wheelchair sport the urgent problem is to overcome the negative effects of significant exercise and prevent their occurrence. This is especially true for the players with lesions of sensory systems. The key to successful training is the development of fatigue after performing each exercise in the current training process. Decreased performance is considered a leading objective criterion, outward manifestation of muscle fatigue of the players with lesions of sensory systems.*

*The problem of the athletes fatigue who have a lesion sensor systems is relevant general biological problem that is of a considerable theoretical interest and has a great practical value.*

*To overcome of the players fatigue with lesions of sensory systems as the current training and during competition, applies acupressure biologically active points.*

*The study involved players with lesions of sensory systems that are a part of the team of the Sumy region and the national team of Ukraine, acting in the European and world competitions in futsal.*

*All participants in the experiment after the sessions, which were held by foreign exchange before and after exercise, improved health, mood and sleep, increased efficiency, reduced muscle spasm of the lower extremities.*

**Key words:** *physical activity, the athletes, the footballers, sensory systems, bdeloakupunktura, rehabilitation.*

УДК 613.95:373.31

**Г. О. Латіна**

Сумський державний педагогічний  
університет імені А. С. Макаренка

## **ФІЗІОЛОГО-ГІГІЄНИЧНА ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ ОСВІТНЬОЇ ТА ОЗДОРОВЧОЇ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПОЧАТКОВУ ЛАНКУ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ**

*З метою оцінити ефективність упровадження освітньої та оздоровчої здоров'язберезувальних технологій у початкову ланку загальноосвітнього навчального закладу обстежено 383 дітей 6–9 років за показниками фізичного розвитку, постави, функціонально-резервних і адапційно-резервних можливостей організму. У результаті дослідження встановлено позитивний вплив на показники гармонійності фізичного розвитку, постави в сагітальній площині та необхідність розширення спектру корекційно-реабілітаційних занять скерованих на підвищення толерантності до фізичного навантаження кардіореспіраторної системи.*

**Ключові слова:** *фізичний розвиток, адапційно-резервні можливості, функціонально-резервні можливості.*

**Постановка проблеми.** Рішенням першої конференції «Європейської мережі шкіл зміцнення здоров'я» було прийняття п'ятикомпонентної моделі шкіл сприяння здоров'ю, яка повинна включає такі компоненти: освітній, медичний, санітарно-гігієнічний, системи фізичного виховання для всіх школярів і психолого-діагностичний для всіх учасників навчально-виховного процесу.

Створення такої п'ятикомпонентної моделі дає можливість до реалізації основної мети «Школи сприяння здоров'ю»: формування й розвитку фізично, психічно, соціально та морально здорової особистості зі стійкими переконаннями й системою знань про здоров'я та здоровий спосіб життя, створення умов для збереження й зміцнення здоров'я учнів, підготувати їх до суспільно значимого самоствердження, самодостатності та самореалізації в дорослому житті. Таким чином, розроблені умови проекту «Європейська мережа шкіл зміцнення здоров'я» дають основу для створення власної концепції та напрямів роботи будь-якого навчального закладу.

**Аналіз актуальних досліджень.** Результати сучасних досліджень ефективності формування системи оздоровлення, у навчальних закладах свідчать про численні дані впровадження їх у практику та успішність застосування. Так, під час упровадженні освітнього компоненту, В. С. Василик, включала систему профілактичної роботи та функціонально-організаційну модель формування здорового способу життя (диспансеризація, тренінго-корекційна робота). Проведена робота серед підлітків протягом року підвищила не тільки їх поінформованість про здоровий спосіб життя на 16,6%, але й знизила частоту морфо-функціональних порушень [2].

Прикладом реалізації медичного й санітарно-гігієнічного компонентів «Шкіл сприяння здоров'ю» може бути спільна робота ДУ «Інституту педіатрії, акушерства та гінекології АМН України» та шкільного відділу Інституту гігієни та медичної екології АМН України. Програма включала розробку оздоровчих і профілактичних заходів: створення оздоровчого кабінету, рекомендації вчителям з питань боротьби з утомою дітей під час навчання, облік фізичних можливостей дітей при проведенні фізичного виховання й робота з батьківськими комітетами з питань режиму дня. Проведені дослідження ефективності впроваджених заходів В. П. Неділько, Т. М. Камінської, С. А. Руденко, Л. П. Пінчук дозволила знизити рецидиви хронічних захворювань носоглотки, органів травлення, підвищити адаптаційні можливості учнів, поліпшити фізичні показники здоров'я та зменшити пропуски занять у зв'язку із захворюваннями [5].

Досвід реалізації системи фізичного виховання й психолого-діагностичного компонентів для школярів представлений Білгородським національним дослідницьким університетом під керівництвом Л. К. Бусловської. Комплексна корекційна робота (фізичні вправи, рухливі ігри на свіжому повітрі, групові психологічні тренінги, арттерапевтичні заняття), дозволила поліпшити емоційний стан, підвищити працездатність, збільшити кількість нормотоніків і дітей із задовільною адаптацією [1].

Необхідність зміни технології фізичного виховання в школах підтверджують сучасні дані оцінки впливу системи фізичного виховання на стан здоров'я дітей І. О. Калиниченко [4]. Дані досліджень свідчать про підвищення приросту патологічної ураженості в дітей з традиційною системою організації фізичного виховання (2 уроки фізичної культури) порівняно з показниками дітей, що навчаються за системою фізичного виховання за впровадження інноваційних освітніх технологій (2 уроки фізичної культури, 1 урок профілактично-реабілітаційного напрямку). Крім того, доведено позитивний вплив організованої фізичної активності на розумову працездатність дітей молодшого шкільного віку (І. О. Калиниченко, 2013).

Таким чином, отримані результати досліджень учених різних галузей науки свідчать про ефективність системи оздоровлення, які в більшості випадків, базуються на двох, трьох компонентах. Відкритими залишаються аспекти обґрунтування можливості формування системи оздоровлення в навчальних закладах при комплексному підході в розробці «Шкіл сприяння здоров'я» з урахуванням п'ятикомпонентної моделі.

Підтверджує актуальність і новизну досліджень ефективності здоров'язбережувальних технологій в освітніх установах «Національна стратегія розвитку освіти в Україні на 2012–2021 роки», основним напрямом якої є формування здоров'язбережувального середовища, екологізація освіти, валеологічної культури учасників навчально-виховного процесу.

**Мета дослідження** – оцінити ефективність упровадження освітньої та оздоровчої здоров'язбережувальних технологій у початкову ланку загальноосвітнього навчального закладу.

**Виклад основного матеріалу.** Для досягнення поставленої мети було проведено гігієнічну оцінку рівня фізичного розвитку (ФР) дітей за індексом Пушкарьова; порушення постави в сагітальній площині за плечовим індексом (ПІ), у фронтальній площині за показником вертикального викривлення хребта (ВВХ).

Для характеристики функціонально-резервних можливостей організму використано пробу Руф'є (ФРМ) за градаціями: низький, нижче за середній, середній, вище за середній та високий. З метою визначення ризику розвитку хвороб нами використано спосіб оцінки адаптаційно-резервних можливостей організму учнів за індексами Рорера, Робінсона та Кердо (С. В. Гозак та спів., 2011).

У дослідженні брали участь 383 дітей 6–9 років КУ СЗШ I–III ступеня № 15 імені Дмитра Турбіна м. Суми протягом 2010–2012 року. Програма дослідження включала стартовий моніторинг стану здоров'я, морфо-функціонального стану організму дітей 6–9 років та розробку компонентів «Школи сприяння здоров'ю» у 2010 році. У 2011, 2012 році проведено контрольний моніторинг стану здоров'я.

Отримані дані підлягали математичній та статистичній обробці за допомогою прикладної програми «Statistica 6,0».

У зв'язку зі створенням національної мережі «Шкіл сприяння здоров'ю» в Україні та враховуючи рішення першої конференції «Європейської мережі шкіл сприяння здоров'ю» в умовах ЗНЗ розроблено освітню та оздоровчу здоров'язберезувальні технології. «Школа сприяння здоров'ю» КУ СЗШ I–III ступеня № 15 імені Дмитра Турбіна у свою роботу включила п'ять компонентів. Розроблені компоненти були об'єднані в оздоровчу та освітню здоров'язберезувальні технології.

Освітній і санітарно-гігієнічний компоненти включали: 1) контроль за гігієнічним станом школи (температурний режим, режим освітленості, чистота приміщень), 2) контроль за навчально-виховним процесом (дотримання гігієнічних вимог до розкладу, до позаурочного та позашкільного часу, профілактика стомлення під час розумової роботи), 3) виховні години («Профілактика шкідливих звичок», «Фаст-фуд і їжа-сміття – вороги здоров'я!», «Естетика тіла людини!», «Раціональне харчування – основа здоров'я!», «Рухова активність!»); 4) теми в навчальних дисциплінах; 5) робота факультативів (основи здоров'я, фізична культура); 6) санітарно-просвітницька робота медичних працівників, педагогів серед учнів і батьків; 7) 2 уроки фізичної культури, 1 урок оздоровчої фізичної культури, 1 урок профілактично-реабілітаційний для учнів 1-2 класів.

Медичний компонент моделі «Школи сприяння здоров'ю» включав: 1) моніторинг стану здоров'я учасників педагогічного процесу; 2) рекомендації диспансерного обліку хронічної патології.

Компонент системи фізичного виховання включав: 1) 2 уроки фізичної культури, 1 урок оздоровчої фізичної культури, 1 урок профілактично-реабілітаційний для учнів 1–2 класів, корекційні вправи варіативної частини уроку фізичної культури; 3) фізкультхвилинки, фізкультпаузи, рухові перерви для профілактики порушень постави, зорового стомлення, захворювань дихальної системи, ожиріння; 2) спортивні секції; 3) «дні» й «тижні» здоров'я; 4) спортивний свята; 5) спортивні змагання; 6) домашні завдання з фізичної культури в позаурочний і позашкільний час.

Психолого-діагностичний компонент включав: 1) семінари-тренінги з профілактики шкідливих звичок, булімії, підвищення стійкості до стресу; 2) моніторинг психологічного комфорту; 3) музикотерапія; 4) арттерапія; 5) казкотерапія.

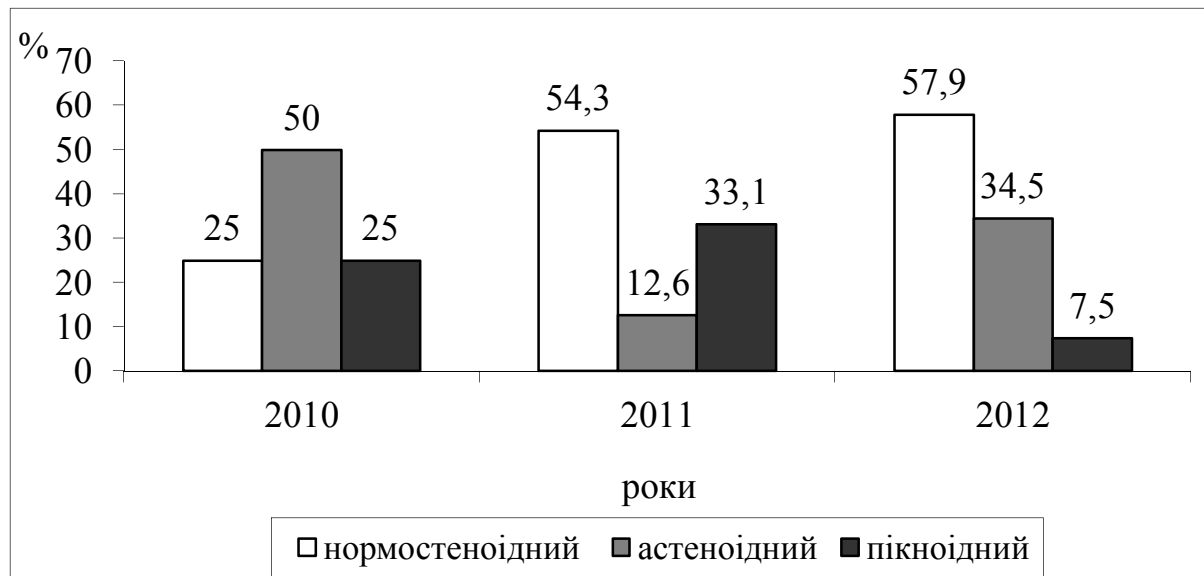
Під час контрольного моніторингу стану здоров'я та морфо-функціонального стану організму встановлені зміни показників фізичного розвитку, показників постави, функціонально-резервних і адаптаційно-резервних можливостей організму дітей 6–9 років.

У результаті оцінки фізичного розвитку встановлено, що  $54,6 \pm 0,4\%$  дітей мали гармонійний фізичний розвиток, тип нормостеноїдний. Серед дітей із дисгармонійним типом фізичного розвитку переважали діти з надлишковою масою тіла ( $33,9 \pm 0,3\%$ ), пікноїдний тип. З астеноїдним типом ФР встановлено  $11,5 \pm 0,2\%$  дітей.

Протягом періоду впровадження освітніх і оздоровчих технологій здоров'язбереження розподіл типів ФР змінився з переважаючого в 2010 році астеноїдного типу ФР ( $50 \pm 0,3\%$ ) до нормостеноїдного типу в 2011 році ( $54,3 \pm 0,4\%$ ), 2012 році ( $57,9 \pm 0,4\%$ ). Як представлено на рисунку 1, у дітей 6–9 років зростає частка нормостеноїдного типу ФР на  $53,9\%$  у 2011 році й на  $6,2\%$  у 2012 році. Частки астеноїдного та пікноїдного типів ФР знизилася на  $31\%$  та  $70\%$  з 2010 року до 2012 року, відповідно. Таким чином, протягом періоду оцінки показників серед дітей 6–9 років зростає частка гармонійного фізичного розвитку, що, як відомо, свідчить про ступінь соціального благополуччя й характеризує позитивний вплив на формування організму дітей.

За даними обласної СЕС у 2002 році в Сумській області під час профілактичних оглядів було виявлено  $21,0\%$  порушень постави в дошкільному віці, у дітей 2–8-х класів –  $61,0\%$ , у школярів, які перебувають під наглядом поліклінік для дорослих, –  $61,0\%$ . Зокрема, по Україні частота виявленої патології серед дошкільнят становить  $15,4\%$ , серед школярів

2–8-х класів – 62,2%. Ранньому розвитку даної патології сприяють вроджені аномалії хребта, інтенсивний ріст скелета, а також спадкові й соціальні фактори (І. О. Калиниченко, П. В. Кучеренко, О. К. Микитенко, В. В. Оводенко, І. І. Шевельов, 2002).

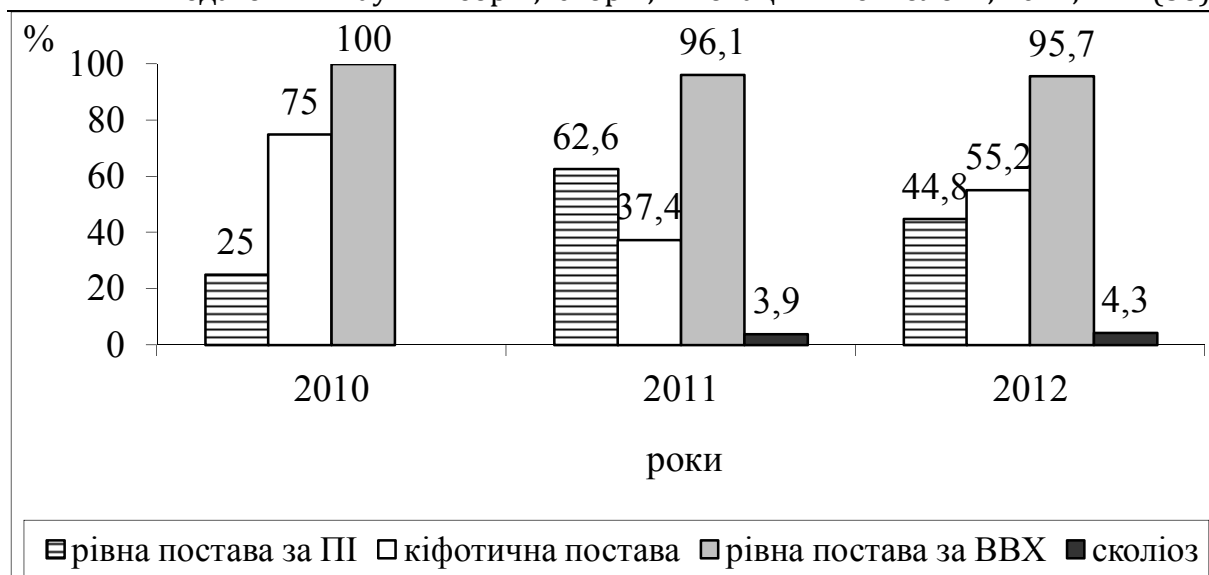


**Рис. 1.** Розподіл типу фізичного розвитку серед дітей 6–9 років за 2010–2012 рр.

Результати оцінки постави в сагітальній площині за плечовим індексом свідчать про наявність кіфотичної постави в  $47,2 \pm 0,3\%$  при рівній поставі в  $52,8 \pm 0,3\%$ . Викривлення постави у фронтальній площині за показником вертикального викривлення хребта встановлено в  $4,03 \pm 0,1\%$  дітей порівняно з часткою дітей з рівною поставою в  $95,9 \pm 0,5\%$ .

За даними 2010 року рівна постава встановлена у  $25 \pm 0,2\%$  дітей, частка яких зросла на  $44,2\%$  у 2012 році ( $44,8 \pm 0,3\%$ ), при цьому частка дітей з кіфотичною поставою знизилась на  $26,4\%$  з  $75 \pm 0,4\%$  у 2010 році до  $55,2 \pm 0,4\%$  у 2012 році (рис. 2). Встановлені дані свідчать про ефективність упровадження варіативної частини уроку фізичної культури корегуючого спрямування та корекційно-реабілітаційного заняття.

Однак, протягом періоду дослідження, зросла частка порушень у фронтальній площині – сколіозу, з відсутності у 2010 році до  $4,3 \pm 0,1\%$  у 2012 році. При цьому відбулося зниження частки дітей з правильною поставою у фронтальній площині на  $4,3\%$ , що зумовлено зростанням статичного навантаження на опіоно-руховий апарат дітей під час навчання в початкових класах і відсутністю можливості застосування спеціальної лікувальної гімнастики в умовах ЗНЗ.



**Рис. 2.** Розподіл показників оцінки постави в сагітальній і фронтальній площинах дітей 6–9 років за 2010–2012 рр.

Рівень функціонально-резервних можливостей серцево-судинної системи, який опосередковано свідчить про фізичну працездатність і здатність дітей переносити фізичне навантаження, у дітей ЗНЗ відповідає рівню нижче за середній ( $42,4 \pm 0,3\%$ ). Середній рівень ФРМ встановлено в  $37,1 \pm 0,3\%$  дітей, тоді як, низькому рівню ФРМ відповідає  $16,2 \pm 0,2\%$ . Високий та вище за середній рівні ФРМ встановлено в незначній частки дітей ( $1,01 \pm 0,05\%$ ,  $3,3 \pm 0,1\%$ , відповідно). Таким чином,  $58,6\%$  дітей з низьким та нижче за середній рівнями ФРМ мають знижену толерантність кардіореспіраторної системи до фізичного навантаження.

Порівняльна характеристика даних ФРМ учнів протягом періоду дослідження свідчить про зростання рівня ФРМ у 2011р. та зниження у 2012 р. Структура розподілу рівнів ФРМ у 2010 р. свідчить про перевагу нижче за середній рівень ФРМ ( $75 \pm 0,4$ ) над середнім рівнем ФРМ ( $25 \pm 0,2\%$ ). У 2011 році перше місце посідає вище за середній рівень ФРМ ( $31,8 \pm 0,3\%$ ), друге – середній рівень ( $29,5 \pm 0,3\%$ ), третє – високий рівень ( $21,7 \pm 0,2\%$ ), четверте – нижче за середній ( $15,5 \pm 0,2\%$ ) та п'яте місце відповідає низькому рівню ( $1,6 \pm 0,1\%$ ).

У 2012 році перше місце в структурі ФРМ посідає рівень нижче за середній ( $41,1 \pm 0,3\%$ ), частка якого зросла на 62% порівняно з 2011 році. Середній рівень ФРМ ( $38,9 \pm 0,3\%$ ) також знаходиться на другому місці за поширеністю серед дітей 6–9 років, однак його частка на 24,3% вища за показник 2011 року. На відміну від 2010 року третє місце посідає низький рівень ФРМ ( $16,9 \pm 0,2\%$ ), частка якого зросла на 90,5%, дозволивши перемістити цей рівень з п'ятого на третє місце за поширеністю. Частки

вище за середній і високого рівнів ФРМ відповідає четвертому ( $2,2\pm 0,1\%$ ) та п'ятому місцю ( $0,9\pm 0,04\%$ ). Зниження частки цих рівнів складає 93,1% та 95,9% відповідно.

Таким чином, протягом 2010–2012 рр. у дітей відбулося зниження рівня функціонально-резервних можливостей організму дітей, що підтверджує загальну динаміку функціонального стану організму дітей і за свідченням наукових досліджень, не може бути змінено тільки за рахунок підвищення обсягу рухової активності спортивного спрямування [3].

Стан адаптаційно-резервних можливостей організму дітей 6–9 років відповідає низькому рівню ( $59,7\pm 0,4\%$ ), який свідчить про можливість зриву адаптації та високий ризик розвитку хвороб.

Протягом періоду дослідження встановлено перевагу низького рівня АРМ у 2010, 2012 році та середнього – у 2011 році (табл. 1). Частка низького рівня АРМ дітей до 2012 року зростає на 14,8%, середнього рівня – на 29,6%, що свідчить про знижені адаптаційні можливості організму. Підтверджує високий рівень ризику зриву адаптації дітей зниження частки високого рівня АРМ на 76,8%.

Таблиця 1

**Розподіл рівнів адаптаційно-резервних можливостей організму дітей 6–9 років (%)**

Роки	Рівні адаптаційно-резервних можливостей організму			Всього
	низький	середній	високий	
2010	$50\pm 0,3$	$25\pm 0,2$	$25\pm 0,2$	100
2011	$19,2\pm 0,2$	$48,5\pm 0,3$	$32,3\pm 0,3$	100
2012	$58,7\pm 0,4$	$35,5\pm 0,2$	$5,8\pm 0,1$	100
У цілому	$59,7\pm 0,4$	$34,2\pm 0,3$	$6,2\pm 0,1$	100

Таким чином, зростання частки дітей зі зниженим рівнем адаптаційно-резервних можливостей організму дітей свідчить про необхідність подальшого вдосконалення системи фізичного виховання й умов навчання за рахунок введення всім початковим класам корекційно-реабілітаційних занять, уроків оздоровчої фізичної культури з метою підвищити рівень адаптації до факторів навколишнього середовища.

**Висновки.** 1. Протягом періоду впровадження освітніх і оздоровчих здоров'язберезувальних технологій в умовах ЗНЗ встановлено ефективний вплив заходів на показники фізичного розвитку й порушення постави в сагітальній площині. Позитивний ефект від упроваджених заходів встановлено на показники, що відбивають вплив зміни системи фізичного



виховання, зокрема введення для учнів 1–2 класів корекційно-реабілітаційного заняття, уроку оздоровчої фізичної культури, корекційних вправ варіативної частини уроку фізичної культури, фізкультхвилинок, скерованих на профілактику постави.

2. Рівні функціонально-резервних можливостей серцево-судинної системи та адаптаційно-резервних можливостей організму дітей 6–9 років протягом періоду дослідження знизилися, що свідчить про високий ризик зриву адаптації, розвитку хвороб і зниження рівня витривалості до фізичного навантаження. Встановлена особливість свідчить про необхідність розширення корекційно-реабілітаційних занять для учнів 3–4 класів скерованих на підвищення толерантності до фізичного навантаження кардіореспіраторної системи, збільшення рівня рухової активності.

3. Встановлені дані моніторингу стану здоров'я дітей початкової ланки ЗНЗ «Школи сприяння здоров'ю» дозволяють визначити ефективність п'ятикомпонентної моделі, скерувати заходи з профілактики й оздоровлення дітей відповідно до ризиків їх здоров'я.

**Перспективи подальших наукових розвідок** полягають у встановленні гендерних особливостей впливу п'ятикомпонентної моделі «Школи сприяння здоров'ю» на стан здоров'я та морфофункціональний стан організму дітей 6–9 років.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Бусловская Л. К. Здоровьесбережение в начальной школе и адаптация детей к учебным нагрузкам / Л. К. Бусловская // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. – 2013. – Випуск 107. – Т. 2. – С. 9–12.
2. Василик В. С. Формування здорового способу життя у школярів – запорука збереження здоров'я / В. С. Василик // Медико-соціальні проблеми формування здоров'я дітей та підлітків, шляхи їх вирішення : наук.-практ. конф. з міжнар. участю, 20–21 жовтня 2010 р. : тези доп. – Харків : ДУ «ІОЗП АМНУ», 2010. – С. 23–25.
3. Калиниченко І. О. Використання проби Руф'є для оцінки функціональних резервних можливостей організму дітей 6-17 років / І. О. Калиниченко // Наука і освіта. – 2012. – № 4. – С. 82–86.
4. Калиниченко І. О. Стан здоров'я дітей за різних умов організації рухової активності / І. О. Калиниченко // Медико-соціальні проблеми формування здоров'я дітей та підлітків, шляхи їх вирішення : наук.-практ. конф. з міжнар. участю, 20–21 жовтня 2010 р. : тези доп. – Харків : ДУ «ІОЗП АМНУ», 2010. – С. 73–77.
5. Фактори ризику здоров'я дітей шкільного віку і умовах виховання в сім'ї та шляхи їх попередження / В. П. Неділько, Т. М. Камінської, С. А. Руденко [та ін.] // Медико-соціальні проблеми формування здоров'я дітей та підлітків, шляхи їх вирішення : наук.-практ. конф. з міжнар. участю, 20–21 жовтня 2010 р. : тези доп. – Харків : ДУ «ІОЗП АМНУ», 2010. – С. 107–109.

## РЕЗЮМЕ

**Латина Г. О.** Физиолого-гигиеническая оценка эффективности внедрения образовательной и оздоровительной здоровьесберегающих технологий в начальные классы общеобразовательных учебных заведений.

*С целью оценить эффективность внедрения образовательной и оздоровительной здоровьесберегающих технологий в начальные классы общеобразовательного учебного заведения обследовано 383 детей 6–9 лет по показателям физического развития, осанки, функционально-резервных и адаптационно-резервных возможностей организма. В результате исследования установлено положительное влияние на показатели гармоничности физического развития, осанки в сагиттальной плоскости и необходимость расширения спектра коррекционно-реабилитационных занятий направленных на повышение толерантности к физической нагрузке кардиореспираторной системы.*

**Ключевые слова:** физическое развитие, адаптационно-резервные возможности, функционально-резервные возможности.

## SUMMARY

**Latina A.** Physiological and hygienic evaluation of the effectiveness of implementation of educational and recreational technologies in lower secondary schools.

*The aim is to evaluate the efficiency of the implementation of educational and health-improving technologies in primary schools.*

*To achieve this goal hygienic assessment of the children's physical development index Pushkarev, impaired posture in the sagittal plane for brachial index, in the frontal plane in terms of the vertical curvature of the spine was held.*

*To characterize the functional reserve capacity of the organism used for sample Rufe levels: low, below average, average, above average and high. In order to determine the risk of disease, we used a method of estimating the adaptive capacity of the adaptive-and-reserve possibilities students Rohrer Index, Robinson Index and Kerdo Index. The study examined 383 children of the 6-9 years in 2010-2012 years.*

*The program of the study included the First Status Monitoring health, children 6-9 years and Creative components in 2010. The data were subjected to mathematical and statistical processing using the application «Statistica 6,0».*

*A model of school health, included five components. These components are: education, health, sanitation, physical education for all students and psycho-diagnostic.*

*During the period of implementation of educational and health technologies in the context of high school the effective impact of the activities on physical development and incorrect posture in the sagittal plane was established. The positive effect of the introduction of measures identified in connection with changes of physical education. This is an introduction for pupils in the grades 1-2 lessons improving physical training, corrective exercises for physical education class in order to prevent posture.*

*The levels of functional reserve capacity of the cardiovascular system and the adaptive-and-reserve possibilities of the organism children 6-9 years during the study period decreased. This indicates a high risk of failure of adaptation, the development of diseases and reduces tolerance to physical exertion. This feature highlights the need for expansion of rehabilitation sessions for pupils grades 3-4 to improve exercise tolerance of the circulatory system, increased motor activity.*

*Data monitoring the health of children of primary school were set, which proved the effectiveness of the developed model to guide prevention and rehabilitation of children in accordance with their health risks.*

**Key words:** physical development, adaptive-and-reserve possibilities, functional reserve capacities.

**І. В. Лукаш**

Чернігівський національний педагогічний  
університет імені Т. Г. Шевченка

### **ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ**

*У статті наведено основні принципи та проблеми організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах під час підготовки майбутніх педагогів початкових класів. Метою статті було проаналізувати стан і перспективи організації фізичного виховання студентів факультетів початкового навчання у процесі підготовки до викладання фізичної культури в школі. Встановлено, що освітня спрямованість навчання майбутніх учителів початкових класів з фізичної культури потребує суттєвого коригування з урахуванням сучасних вимог вищої школи.*

**Ключові слова:** початкова школа, студентки, фізичне виховання, фізична культура.

**Постановка проблеми.** В умовах удосконалення національної системи вищої освіти підготовка майбутніх учителів початкових класів вимагає нових підходів до реалізації навчального процесу з фізичного виховання, що актуалізує пошук і розробку ефективних шляхів формування в них професійних знань, умінь і навичок викладання предмета «Фізична культура».

Формування майбутнього педагога – це підготовка до вирішення різноманітних педагогічних завдань, що становлять зміст професійної діяльності. Усвідомлення студентами власної майбутньої професії як процесу вирішення педагогічних завдань багато в чому визначатиме успіх навчального процесу [3].

Майбутній учитель є реалізатором державної політики щодо розвитку й формування майбутнього покоління, тому йому необхідно приділяти якомога більше уваги. Від підготовки вчителя залежить його професіоналізм і якість трудової діяльності, а це не що інше як кінцевий результат формування й розвитку молодшої особистості, тому на сучасному етапі розвитку національної системи педагогічної освіти зростають вимоги до підготовки вчителя [2].

**Аналіз актуальних досліджень.** Аналіз науково-методичної літератури показав, що зміст використовуваних засобів, форм і методів фізичного виховання майбутніх учителів початкових класів не відповідає їх майбутній фізкультурній діяльності в школі. У той же час запити практики підготовки студентів факультету початкового навчання вимагають модернізації навчального процесу шляхом забезпечення високої якості його організації.

У системі вищої фізкультурної освіти (як загальної, так і спеціальної) повинні враховуватися вимоги, пропоновані професією до фізичної культури особистості, і знаходити своє відображення в змісті професійної підготовки майбутнього вчителя у вигляді системи знань, методичних і рухових умінь та навичок, психофізичних якостей, необхідних для успішної післядипломної педагогічної діяльності. Це повинен бути процес навчання, що збагачує індивідуальний фонд професійно-корисних рухових умінь і навичок, виховання рухових якостей, від яких прямо або опосередковано залежить ефективність професійної діяльності [6].

Проблемі вдосконалення системи підготовки студентів з фізичного виховання останнім часом присвячено значну кількість наукових робіт (Г. Арзютов, Е. Вільчковський, Л. Волков, А. Лапутін, Г. Максименко, М. Носко, В. Платонов, Ю. Похолоенчук, Б. Шиян та ін.), однак, на жаль, недостатніми є дослідження, що обґрунтовують необхідність здійснення цілеспрямованої підготовки майбутніх педагогів першого ступеня освіти у сфері фізичної культури з урахуванням їх майбутньої трудової діяльності [5].

**Мета дослідження** – проаналізувати стан і перспективи організації фізичного виховання студентів факультетів початкового навчання у процесі підготовки до викладання фізичної культури в школі.

**Виклад основного матеріалу.** Організація навчально-виховного процесу з фізичного виховання та масового спорту у вищих навчальних закладах незалежно від підпорядкування, типів і форм власності базується на Законах України «Про освіту», «Про вищу освіту», «Про фізичну культуру і спорт», Національній доктрині розвитку освіти, затвердженій Указом Президента України від 17.04.2002 № 347, Положенні про державний вищий навчальний заклад, затвердженому постановою Кабінету Міністрів України від 05.09.96 № 1074 (зі змінами), Положенні про організацію навчального процесу у вищих навчальних закладах, затвердженому наказом Міністерства освіти України від 02.06.93 № 161, зареєстрованому в Міністерстві юстиції України 23.11.93 за № 173, інших актах України з питань освіти та фізичного виховання.

Згідно положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах визначено завдання фізичного виховання у вузі:

– формування в студентській молоді основ теоретичних знань, практичних і методичних здібностей (умінь і навичок) з фізичного та спортивного виховання, фізичної реабілітації, масового спорту як компонентів їх повноцінної, гармонійної та безпечної життєдіяльності;

- набрання студентською молоддю досвіду в застосуванні здобутих цінностей упродовж життя в особистій, навчальній, професійній діяльності в побуті й у сім'ї;
- забезпечення в студентській молоді належного рівня розвитку показників їх функціональних і морфологічних можливостей організму, фізичних якостей, рухових здібностей, працездатності;
- сприяння розвитку професійних, світоглядних і громадянських якостей студентів;
- підготовка та участь студентів у різноманітних спортивних заходах.

Ефективність занять з фізичного виховання у вищому навчальному закладі значною мірою залежить від змісту програми, за якою вони здійснюються. Згідно з «Державними вимогами до навчальних програм з фізичного виховання в системі освіти», затвердженими наказом Міністерства освіти України від 25.05.98 р. № 188 «Про нормативні документи з фізичного виховання», вищі заклади освіти на підставі навчального плану та базової навчальної програми з фізичного виховання розробляють свої робочі навчальні програми з фізичного виховання. Вони конкретизують і доповнюють зміст базової фізкультурної освіти, враховуючі регіональні, етнографічні, економічні й екологічні особливості, місцеві народні традиції, географічні умови, фізкультурні та спортивні інтереси студентів, специфіку кадрового й матеріально-технічного забезпечення та вимоги стандартів вищої освіти відповідно до освітньо-кваліфікаційних характеристик профілю підготовки фахівців певного рівня («бакалавр», «спеціаліст», «магістр») [3].

За твердженням фахівців, в основу успішного функціонування системи фізкультурно-педагогічної спрямованості в роботі зі студентами повинні бути покладені такі умови:

- діяльнісний підхід, максимально враховує в процесі навчання студентів умови їхньої майбутньої роботи, включення студентів до різних видів фізкультурно-спортивної та педагогічної діяльності;
- цілісний підхід, що забезпечує єдність і взаємозв'язок навчальної, самостійної та позанавчальної фізкультурно-спортивної діяльності
- диференційований підхід, що передбачає облік індивідуально-типологічних відмінностей у загальному та спеціальному розвитку студентів у галузі фізичної культури;
- направлення фізкультурно-спортивної діяльності студентів програмно-цільової та педагогічної спрямованості на формування фізичної культури особистості педагога та готовності до роботи з фізичного виховання зі школярами [1].

Л. Лубишева і В. Косіхін (1997 р.) справедливо підкреслюють, що далеко не всі майбутні вчителі початкових класів бажають займатися фізичним вихованням дітей через власні слабкі індивідуальні інтереси та здібності, незадовільний стан здоров'я, рухову й теоретичну підготовленість тощо. Тому інтенсифікувати процес педагогічної підготовки, залучаючи всіх студентів до проблем фізичного виховання школярів, авторам здається неправомірним. Тим часом екстенсивні підходи, що домінували в радянській системі фізичного виховання, уже довели свою неспроможність, оскільки відомо, що ефективність навчального процесу багато в чому визначається свідомим вибором студентами навчальних дисциплін. Автори пропонують організовувати у вищих навчальних закладах цілеспрямовану підготовку студентів педагогічних спеціальностей до фізичного виховання школярів у межах спецкурсу за вибором. Тільки студенти, які бажають отримати додаткову спеціальність і мають схильність до організації позанавчальної фізкультурної діяльності учнів, будуть з інтересом освоювати цей спецкурс. Можливі й інші варіанти його використання з урахуванням умов конкретного педагогічного вузу.

Слід підкреслити, що неодмінною умовою підвищення якісного рівня професійної підготовки студентів педагогічних спеціальностей до занять фізичної культури повинна бути опора на зміст програми з фізичного виховання для вузу, і фізичної культури для загальноосвітньої школи, що допоможе їм у комплексному вирішенні освітніх і методичних завдань, формуванні власного позитивного ставлення до фізичної культури в себе й у своїх майбутніх вихованців [1].

У цьому зв'язку аналіз типової навчальної програми з фізичного виховання для вузів показує, що вона в основному орієнтована на оволодіння студентами за час навчання технікою таких видів спорту, як гімнастика, спортивні ігри, легка атлетика, лижна підготовка, плавання, мета якої – сформувати в студентів рухові вміння й навички з цих видів спорту. Перевагою типової програми є те, що кафедри фізичного виховання мають можливість на її підставі розробляти навчальні програми з фізичного виховання з урахуванням наявної матеріальної бази, кадрового потенціалу та спортивної спрямованості навчального закладу. Навчальні програми повинні відображати специфіку профілю вузу, спеціальності, власних науково-методичних переваг і професійного досвіду професорсько-викладацького складу.

Рухова підготовка майбутнього вчителя початкових класів не може дублювати рухову підготовку студентів інших факультетів. Адже майбутні вчителі початкових класів (як і майбутні вчителі фізичної культури в середній загальноосвітній школі) повинні вміти «звертати» засоби й методи фізичної культури не тільки «на себе», а й на всебічно руховий розвиток учнів.

Однак, розглянута навчальна програма не містить методичних рекомендацій з теоретико-методичних основ формування знань, рухових умінь і навичок у фізичному вихованні учнів загальноосвітніх шкіл і щодо їх реалізації в майбутній педагогічній діяльності. Мова йде лише про загальну, а не про спеціальну фізкультурну освіту студентів за фахом «Початкова освіта». Для вирішення цієї задачі на факультеті початкового навчання викладається предмет «Фізична культура з методикою навчання», але брак годин призводить лише до поверхневого ознайомлення з теорією та методикою фізичного виховання й не вирішує повною мірою цю проблему.

Характерною особливістю роботи вчителя початкових класів є те, що він один викладає кілька навчальних предметів, у тому числі й фізичну культуру. У цьому зв'язку має місце висока відповідальність вузу за організацію процесу фізичного виховання з професійно-педагогічною спрямованістю майбутніх учителів початкових класів. Можна констатувати, що студенти не вивчають теорію й методику викладання фізичного виховання в початковій школі в обсязі, що дозволяє їм якісно вирішувати навчальні цілі й завдання з фізичної культури. Програма з фізичного виховання не адаптована до фізичної культури в школі. Тому отримані знання, навички та вміння, отримані в процесі підготовки, не відповідають реальним вимогам до вчителя в загальноосвітніх навчальних закладах, робота в яких чітко регламентується.

**Висновки.** Освітня спрямованість навчання майбутніх учителів початкових класів із фізичної культури потребує суттєвого коригування з урахуванням сучасних вимог вищої школи та реальної трудової діяльності випускника. Ці недоліки можуть бути подолані тільки за умови використання наукового підходу до забезпечення процесу фізичного виховання студентів: удосконалення змісту навчального процесу, розробці ефективних методик формування в них знань з методики викладання, рухових умінь і навичок, необхідних для навчання учнів видам рухових вправ, включених до змісту програми «Фізична культура» для початкового ступеня шкільної освіти. Педагогічна спрямованість фізичного виховання

майбутніх учителів початкових класів має бути присутня в системі їх освіти як важлива складова майбутньої професійної діяльності.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у продовженні пошуку альтернативних підходів до навчання майбутніх учителів початкових класів у процесі підготовки до викладання фізичної культури в школі. Розробці нових програм і методик з формування рухових умінь і навичок у студенток факультетів початкового навчання.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Барков В. А. Научно-методические основы лыжной подготовки будущих учителей начальных классов : монография / В. А. Барков, Ю. В. Сак. – Гродно : ГрГУ, 2011. – 143 с.
2. Веред Л. Г. Підготовка вчителя початкової школи до професійної діяльності / Л. Г. Веред. – К., 2011.
3. Кожевникова Л. Формування оптимальної структури координаційних здібностей студентів педагогічних спеціальностей / Л. Кожевникова, С. Федорчак, Г. Ванькова // Молода спортивна наука України : зб. наук. ст. – Львів, 2009. – Т. 2. – С. 60–65.
4. Кривенко А. П. Ефективність комплексного застосування вправ з різним рівнем гравітаційного навантаження у фізичному навантаженні студенток : дис. ... канд. пед. Наук : 24.00.02 / Анатолій Петрович Кривенко. – К., 2007. – 192 с.
5. Лукаш І. В. Сучасний погляд на підготовку майбутніх вчителів початкових класів до занять з фізичної культури. / С. О. Жила, І. В. Лукаш // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. – Випуск 112, Т. 2. – Серія: педагогічні науки, фізичне виховання та спорт. – Чернігів : ЧНПУ, 2013. – № 112. – С. 120–122.
6. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

### РЕЗЮМЕ

**Лукаш И. В.** Особенности организации учебного процесса по физическому воспитанию будущих учителей начальных классов.

*В статье приведены основные принципы и проблемы организации физического воспитания в высших учебных заведениях во время подготовки будущих педагогов начальных классов. Целью статьи было проанализировать состояние и перспективы организации физического воспитания студентов факультетов начальной учебы в процессе подготовки к преподаванию физической культуры в школе. Установлено, что образовательная направленность учебы будущих учителей начальных классов по физической культуре нуждается в существенной корректировке с учетом современных требований высшей школы.*

**Ключевые слова:** начальная школа, студентки, физическое воспитание, физическая культура.

### SUMMARY

**Lukash I.** The features of the organization of physical educational in higher education institution during the preparation of primary school teachers.

*Improving the national system of higher education training of primary school teachers requires new approaches to the implementation in the educational process physical*



*education that actualizes the search and development of the effective ways of forming professional knowledge and skills of teaching the subject «Physical Culture».*

*The future teachers are implementer of government policy on the development and shaping of future generations. Preparation of the future teacher leads to professionalism and quality of work, and as a result the formation and development of the personality of the young generation. In the present state of development of the national system of teacher education the increasing requirements for teacher training are mentioned.*

*The aim of the article is to analyze the situation and perspectives of physical education students of primary education, in preparation for the teaching of Physical Education at school.*

*The analysis of scientific and methodological literature showed that the contents of the means, forms and methods of physical training of primary school teachers are not in accordance with their future athletic activities at school. At the same time the practice of preparation students of primary school require modernization of the educational process by providing a high quality organization.*

*The educational focus of training for primary school teachers of physical training requires a significant adjustment of the current requirements of High School and a graduate of the real work. These shortcomings can be overcome only by scientific approaches to the process of physical education students: improving the content of the educational process, the development of effective methods of forming their knowledge of teaching methods, motor skills needed for a student learning types of motor exercises included in the program content «Physical culture» for the initial degree of schooling. The teacher orientation of physical education of primary school teachers should be present in the system of education as an important component of future careers.*

**Key words:** *primary school, students, physical education, physical education.*

УДК 796.41.071.5

**Л. С. Луценко, Т. В. Шепеленко, О. Р. Лучко**

Национальный юридический университет  
имени Ярослава Мудрого  
Украинская государственная академия  
железнодорожного транспорта

## **АКВААЭРОБИКА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ**

*Исследовано влияние занятий аквааэробикой на организм занимающихся. Определено, что в результате реализации специальной программы занятий по физическому воспитанию, включающих средства аквааэробики, весьма положительно влияет на уровень физической подготовленности студенток. Изучено и выяснено мнение студенческой молодежи о новой форме занятий в сравнении с уже применяющимися средствами физической активности.*

**Ключевые слова:** *аквааэробика, физическое воспитание, физическая активность, подготовленность, студентки.*

**Постановка проблемы, анализ актуальных исследований.**  
Отличительной особенностью жизнедеятельности современного человека, порожденной научно-техническим прогрессом, является существенное

изменение ритма и образа жизни, которое приводит к постоянному дефициту движений. Недостаток объема движений, по мнению некоторых авторов [6, 56–59; 7, 50–54; 8, 368], вызывает в организме человека ряд негативных изменений, которые снижают его работоспособность и приводят к увеличению различных заболеваний [3, 56–59; 6, 146–149]. Особенно актуальна данная проблема для студентов, поскольку увеличение объема умственного труда и снижение физической активности ведет к увеличению количества заболеваний. Для обеспечения студентов необходимым объемом движений занятия по физическому воспитанию должны быть направлены не только на обеспечение необходимого объема физической нагрузки, но и интересны [3, 56–59; 6, 146–149; 7, 50–54].

Среди студенческой молодежи особое место занимает женский контингент, поскольку для современного поколения людей характерно снижение функциональных резервов организма, нарушение реактивности, процессов саморегуляции и репродукции, рождение ослабленного потомства и многое другое [3, 56–59; 5, 8–12]. Статистические данные подтверждают ухудшение здоровья женщин. Имеются исследования, свидетельствующие о низком уровне показателей физического развития, физической подготовленности, работоспособности женщин, многие из которых принадлежат к категории учащихся. В связи с этим назрела острая необходимость поиска новых форм, средств и методов организации занятий, усиления мотивации женского контингента к занятиям физической культурой и спортом [3, 56–59; 6, 146–149; 8, 368].

Однако система средств, используемых для физической активности студентов, часто не привлекает молодежь, носит характер обязательных мероприятий, а не интересных занятий, которые обеспечивают не только физическое развитие, но и эмоциональное расслабление. Особенно актуально это положение для студенток, для которых разнообразие средств и методов физической культуры является основой для активных занятий физическими упражнениями. В настоящее время одни из наиболее популярных видов физкультурно-оздоровительных занятий среди женщин в силу своей доступности эмоциональности и эффективности являются средства аквааэробики.

Аквааэробика – это система физических упражнений в воде, заимствованных из гимнастики, хореографии, аэробики, спортивного и синхронного плавания, выполняемые под ритмичную и интенсивную музыку. Занятия аквааэробикой проводятся в бассейне на мелкой, средней и глубокой воде. Если на мелкой и средней воде можно

обходиться без специального оборудования, удерживающего человека, то на глубокой для безопасности используются перчатки, пояса, ботинки и т.п. При занятиях аквааэробикой снижается вероятность получить травмы. Кроме этого укрепляются все группы мышц, и у человека исправляется осанка. Положительным эффектом является уменьшение нагрузки на сердце и нормализации работы пульса. По степени нагрузки на сердечно-сосудистую систему и опорно-двигательный аппарат, аквааэробика может быть низкой, средней и высокой интенсивности [1, 95; 2, 92; 4, 102–103].

Водная среда оказывает положительное влияние на организм занимающихся и создает определенные условия для выполнения движений, замедляет темп их выполнения, в одних случаях облегчаются условия их исполнения, в других – усложняются. Определенное значение имеют и ряд других факторов, об эффекте которых нужно знать. Так, гидростатическое давление воды положительно воздействует на венозные сосуды, ритмическое сокращение больших групп мышц, усиленное присасывающее действие диафрагмы, отсутствие статического напряжения – облегчает приток венозной крови к сердцу, существенно повышается циркуляция крови, что способствует уменьшению застойных явлений во внутренних органах и активизации обмена веществ. Также стимулируется деятельность кроветворных органов, повышается количество лейкоцитов в крови – защитная функция крови увеличивается. Подъемная сила воды создает хорошие условия для тренировки опорно-двигательного аппарата. Давление воды также способствует массажу кожи, нервных окончаний в ней, сосудов, подкожно-жировой клетчатки. Такой массаж улучшает питание кожи, уменьшает целлюлит, снимает напряжение и физический стресс. Двигательная деятельность в воде способствует закаливанию, укреплению иммунитета. Вода является отличным антидепрессантом, укрепляет нервы, улучшают настроение и самочувствие [1, 95; 2, 92; 4, 102–103].

Анализ данных специальной литературы позволяет утверждать, что наряду с наличием множества сведений о традиционных средствах повышения физической активности на занятиях физического воспитания, отсутствуют научно-обоснованные рекомендации по построению нетрадиционных занятий в воде, недостаточно изучена их оздоровительная эффективность. Мнения специалистов по основным аспектам построения программ занятий аквааэробики с женским контингентом фрагментарны и недостаточно обоснованы. Поэтому выбор нашего направления исследований является своевременным и актуальным.

**Цель исследования** – оценить влияние занятий аквааэробикой на организм занимающихся.

**Задачи исследования:**

1. Определить и оценить уровень физической подготовленности студенток занимающихся аквааэробикой.

2. Выяснить мнение студенческой молодежи о новой форме занятий в сравнении с уже применяющимися средствами физической активности.

Для решения поставленной задачи использовался **комплекс научных методов исследования:**

- педагогические методы исследования (анализ и обобщение данных научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование);
- социологические методы исследования (беседы, анкетирование);
- методы математической статистики.

**Изложение основного материала.** Исследования проводились на базе Национального юридического Университета имени Ярослава Мудрого. В экспериментальной его части приняли участие 50 студенток (16–18 лет) основной медицинской группы. Педагогический эксперимент, в котором приняли участие две группы студенток, контрольная (25 человек) и основная (25 человек), проводился в течение года. Контрольная группа занималась по стандартной программе в соответствии с утвержденным рабочим планом, а занятия по физическому воспитанию основной группы были организованы в плавательном бассейне, используя средства аквааэробики. По объему и интенсивности работа в основной группе была адекватна, осуществляемой в контрольной группе. Стандартные академические занятия проводились два раза в неделю. Они состояли из разминки, основной и заключительной части. Разминка включала плавные ритмичные движения с постепенно увеличивающейся амплитудой. Основная часть – состояла из разнообразных динамичных движений на различные группы мышц с индивидуальным контролем интенсивности, направленная на преимущественную работу мышц туловища и разгибателей с варьированием количества повторений упражнения в зависимости от глубины воды, уровня подготовленности и физической формы студенток. Заключительная часть – расслабления, состояла из лёгких ритмичных плавных движений, обеспечивающих расслабление мышц, за которыми следует растяжка. Главной целью заключительной части является общая релаксация: физическая, умственная и духовная. Методика проведения занятий адаптирована для данного контингента.

Оценка уровня и динамика физической подготовленности студенток проводилась по результатам ряда общепринятых тестов:

1. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (кол-во раз);
2. Поднимание в сед из положения лежа (кол-во раз);
3. Наклон туловища вперед из положения сидя (см);
4. «Челночный бег» 4х9 м (с);
5. Прыжок с места (см).

В начале и конце эксперимента в основной и контрольной группах было проведено тестирование, полученные результаты представлены в табл. 1.

Таблица 1

**Изменение показателей физической подготовленности  
у студенток в результате занятий аквааэробикой ( $x \pm m$ )**

ПОКАЗАТЕЛИ	Контрольная группа (n=25)		Основная группа (n=25)	
	В начале эксперимента	В конце эксперимента	В начале эксперимента	В конце эксперимента
Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (кол-во раз)	10,6±0,05	11,3±0,03	10,2±0,6	11,8±0,4
Поднимание в сед из положения, лежа (кол-во раз)	25,0±0,7	27,1±0,5	25,3±0,3	28,4±0,1
Наклон туловища вперед из положения, сидя (см)	18,5±1,09	19,8±1,02	18,3 ±1, 6	19,6±0,7
«Челночный бег» 4х9 м (с)	12,4±0,4	11,7±0,29	12,8±0,41	11,3±0,2
Прыжок с места (см)	165,5±1,04	166,3±1,08	165,3±2,3	166,2 ±0,7

Результаты тестирования показали, что в результате реализации специальной программы занятий по физическому воспитанию, включающих средства аквааэробики, весьма положительно сказался на уровне физической подготовленности студенток.

На рисунке 1 представлена динамика изменения показателей по физической подготовленности студенток.

Следует отметить, занятия в контрольной группе, осуществляемые в соответствии со стандартной программой, обеспечивает закономерный рост физической подготовленности. Однако этот рост в контрольной группе был несколько ниже, чем в основной и составил в среднем 8,9%. Особо следует отметить существенное улучшение показателей таких тестов, как «сгибание и разгибание рук в упоре лежа» на 13,5%,

«поднимание в сед из положения лежа» на 11% и «челночный бег» 4x9 м на 13,2% соответственно. Мы считаем, что повышение показателей силы и координации в большей степени обусловлено систематическим применением физических упражнений, комплексов и комбинаций, выполняемых в воде, с использованием специального оборудования, правильно и эффективно дозируемой нагрузкой.

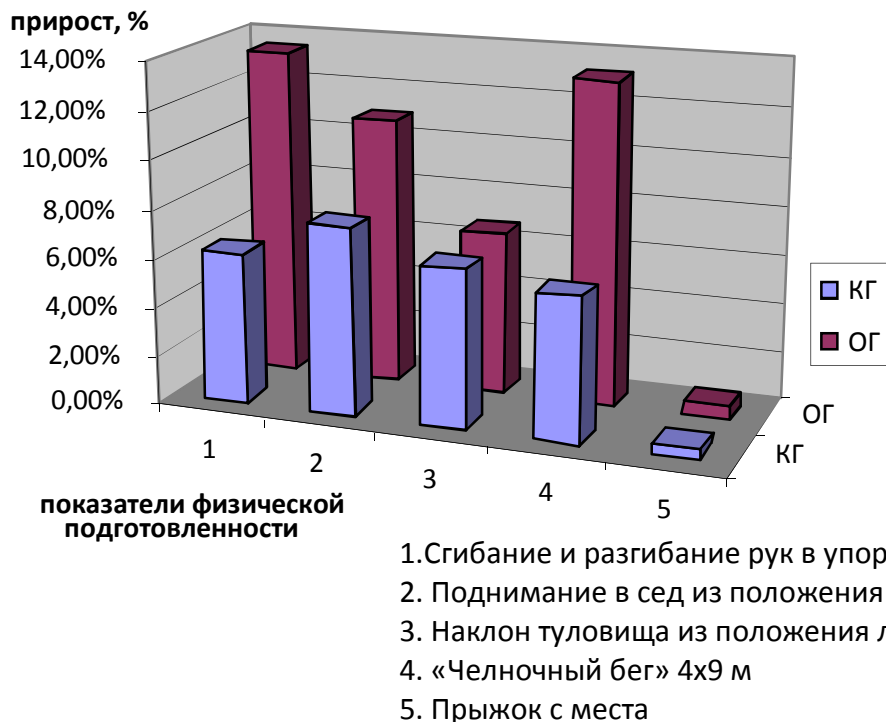


Рис. 1. Динамика показателей физической подготовленности студенток

На наш взгляд, важную роль в процессе более эффективного повышения физической подготовленности студенток сыграло и систематическое применение приемов оптимизации и саморегуляции психоэмоционального состояния.

Стоявшая перед специалистами физического воспитания задача развития интереса к физической активности и физическим качествам, необходимых для здорового образа жизни, была в полной мере решена как в контрольной, так и в основной группах.

С целью выяснения мнения студенческой молодежи о новой форме занятий в сравнении с уже применяющимися средствами физической активности мы провели анкетирование среди 50 студенток. В ходе исследования рассматривались вопросы об: интересе занятий, нагрузке, самочувствии и настроении, доступности, значении музыки, а также о результате.

В процессе экспертизы 50 студенток, занимающихся аквааэробикой, отвечали на 10 вопросов. Интерпретация ответов на один из вопросов об интересе к занятиям физической культурой и выборе физической активности свидетельствует, что 92,7% студенток отдают предпочтение занятиям аквааэробикой (выполнение физических упражнений в воде под музыкальное сопровождение), а не свободному плаванию, либо стандартным занятиям аэробикой в тренажерном зале. Введение нового материала позволило поддерживать постоянный интерес к занятиям. По мере увеличения уровня подготовленности вводились упражнения с использованием специального оборудования (нудлы, перчатки, гантели, пояса, жилеты, манжеты для рук и ног, а также специальные планки и ласты) в качестве дополнительного сопротивления и изменения интенсивности, что усиливало интерес занимающихся. Согласованность экспертов по данному аспекту составила  $W=0,983$  (при  $P<0,01$ ).

Полученные данные свидетельствуют, что большинство испытуемых, выполняя физические упражнения в воде, не уставали (63,2%) и не чувствовали усталости (53,7 %). Это позволяет утверждать, что упражнения были подобраны правильно и оказывали положительное воздействие на самочувствие занимающихся. Согласованность экспертов по данному аспекту составила  $W=0,827$  (при  $P<0,01$ ).

Нас интересовало, каким видом спорта занимались испытуемые до поступления в вуз. Оказалось, что большинство из них спортом вообще не занимались (51,8%); занимались в тренажерном зале (28,3%); занимались оздоровительной физической культурой, спортивными танцами и аэробикой (13,3%) и (6,6%) студенток, которые увлекались современными танцами, художественной гимнастикой и плаванием. Согласованность экспертов по данному аспекту составила  $W=0,748$  (при  $P<0,01$ ).

В ответах на вопрос о сложности занятий аквааэробикой, 65,5% экспертов отмечают что, на аквааэробике не обязательно уметь плавать, благодаря многообразию танцевально-гимнастических комбинаций, возможно, избирательно воздействовать на определённые мышечные группы, а использование элементов ходьбы и бега помогает дозировать нагрузку, можно целенаправленно добиваться поставленных перед собой задач в физическом самосовершенствовании. Согласованность экспертов по данному аспекту составила  $W=0,649$  (при  $P<0,01$ ).

На вопрос о значимости музыкального сопровождения все респондентки (100%) ответили, что им очень нравится, когда во время занятия звучит музыка. Подобный факт позволяет утверждать, что

соответствующее музыкальное сопровождение улучшает эмоциональный подъём занятий и настроение студенток. Большинство испытуемых после занятий аквааэробикой чувствовали себя бодрыми и энергичными (83,6%), расслабленными (16,4%). Согласованность экспертов по данному аспекту составила  $W=0,734$  (при  $P<0,01$ ).

При организации занятий по физическому воспитанию в плавательном бассейне с девушками – студентками 1–2 курсов Национального юридического университета мы руководствовались тем, что для обеспечения двигательной активности, соответствующей по форме и содержанию состоянию здоровья, интеллектуальному уровню, психологическим особенностям указанного контингента, необходимо создать условия для относительно комфортного состояния опорно-двигательного аппарата, высокого уровня энергозатрат, развития физических качеств, функциональных возможностей студенток и создания на занятиях атмосферы интереса, нестандартности и неординарности.

**Выводы.** Аквааэробика, как один из новых видов физической активности вызвала заметный интерес среди студенток. Основными причинами стали доступность выполнения многообразия танцевально-гимнастических комбинаций выполняемых в воде и для большого количества студенток, не занимавшихся вообще спортом и не умеющих плавать, интерес к комплексам физических упражнений выполняемых в воде под музыкальное сопровождение, отсутствие усталости и положительные эмоции.

Следует отметить, что занятия в основной группе, осуществляемые в плавательном бассейне с применением средств аквааэробики, обеспечивает закономерный рост физической подготовленности в среднем на 8,9%.

**Перспективы дальнейших исследований.** Дальнейшее исследование предполагается провести в направлении детального исследования результатов используемой методики.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Лоуренс Д. Аквааэробика. Упражнения в воде / Д. Лоуренс. – М. : ФАИР – Пресс, 2000. – 95 с.
2. Филатова Е. В. Аквааэробика : учебно-методический комплекс / Е. В. Филатова. – М. : Финансовая академия при Правительстве РФ, 2007. – 92 с.
3. Лейфа А. В. Содержание и пути сохранения и укрепления здоровья студентов вузов / А. В. Лейфа // Физическое воспитание студентов. – 2009. – № 2. – С. 56–59.
4. Химич И. Ю. Проведение учебных занятий по плаванию в НТУУ «Киевский политехнический институт» / И. Ю. Химич // Физическое воспитание студентов. – 2009. – № 2. – С. 102–103.



5. Базылюк Т. А. Применение аквафитнеса игровой направленности в физическом воспитании студенток / Т. А. Базылюк, Ж. Л. Козина, Е. Е. Бизнес, В. Н. Коверя // Физическое воспитание студентов. – 2010. – № 6. – С. 8–12.

6. Стасюк Р. М. Проблеми та шляхи підвищення ефективності фізичного виховання ВНЗ / Р. М. Стасюк, І. Ф. Востоцкая, І. Л. Осипова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць ; за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2009. – № 3. – С. 146–149.

7. Завидська Н. Шляхи оптимізація фізкультурно-спортивної діяльності студентів вищих навчальних закладів / Н. Завидська, І. Ополонець // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я в сучасному суспільстві : зб. наук. праць ; за ред. А. В. Цьось. – Луцьк, 2010. – № 2. – С. 50–54.

8. Круцевіч Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т. Ю. Круцевіч. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – 368 с.

## АНОТАЦІЯ

**Луценко Л. С., Шепеленко Т. В., Лучко О. Р.** Аквааеробіка у фізичному вихованні як засіб підвищення фізичної активності

*Досліджено вплив занять аквааеробікою на організм студенток які займаються. Визначено, що в результаті реалізації спеціальної програми занять з фізичного виховання, що включають засоби аквааеробіки, позитивно впливає на рівень фізичної підготовленості студенток. Вивчено та з'ясовано думку студентської молоді про нову форму занять порівняно із засобами фізичної активності, які вже зстосовуються.*

**Ключові слова:** аквааеробіка, фізичне виховання, фізична активність, підготовленість, студентки.

## SUMMARY

**Lutsenko L., Shepelenko T., Lychko O.** Aqua aerobics in physical education as a means of increasing physical activity of students.

*The lack of motion causes in humans a number of negative changes that reduce their efficiency and lead to an increase of various diseases. This problem is particularly relevant for the students, because the increase in mental activity and decreased physical activity leads to augmentation of various diseases.*

*To provide the students with the necessary amount of movement in physical education classes should be directed not only to ensure the necessary amount of exercise, but also to be interesting. In this regard, there is an urgent need to find the new forms, means and methods of training, to increase motivation female contingent in physical culture and sports. However, the system of funds used for physical activity, for students often do not appeal to the young, has the nature of mandatory measures, and are not active that provide physical development as well as emotional relaxation.*

*Aqua-aerobics is one of the new types of physical activity which has caused a considerable interest among the students. The main reasons for the availability are: steel varieties of dance and gymnastic combinations performed in water, affordable for a lot of the students who are not involved in sports at all and can not swim but interested in physical exercises performed in water with musical accompaniment, with no fatigue and with positive emotions. Water environment renders positive influence on the organism of occupying and creates certain terms for implementation of motions, slows the rate of their implementation, the terms of their execution are facilitated in one cases, in others – they become complicated.*

*Things in the main group, carried out in the swimming pool with the use of aqua aerobics funds provided a natural growth of physical fitness on average by 8.9%.*

*As a result of a special program for physical education classes, including aqua aerobics facilities, a very positive effect on the level of physical fitness of the students is determined. There were studies on the opinion of the students on the new forms of employment in comparison to those used by means of physical activity.*

**Key words:** *aqua aerobics, physical education, physical activity, preparedness, the students.*

УДК 37.016:796.011.3:613.955

**Ф. В. Могильний**

Чернігівський національний педагогічний  
університет імені Т. Г. Шевченка

### **ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДИКИ ОПЕРАТИВНОГО ПЕДАГОГІЧНОГО КОНТРОЛЮ НА УРОКАХ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

*У статті представлено результати перевірки характеристик реалізації методики оперативного педагогічного контролю фізичного розвитку учнів основної школи на уроках фізичної культури та її перспективність у практичній діяльності викладачів фізичної культури в загальноосвітньому навчальному закладі. Розкрито зміст і особливості реалізації методики оперативного педагогічного контролю фізичного розвитку учнів основної школи; проаналізовано зміни кількісних показників фізичного розвитку підлітків експериментальної та контрольної груп. Встановлено, що підлітки експериментальної групи, порівняно зі школярами контрольної групи, мають кращі показники, що характеризують здатність утримувати рівновагу тіла під час виконання складних вправ і рухів.*

**Ключові слова:** *педагогічний контроль, фізичний розвиток, загальноосвітній навчальний заклад, експериментальна група, контрольна група, педагог, учень.*

**Постановка проблеми.** Розвиток України неможливий без формування національної свідомості народу, насамперед, у дітей та молоді. Повноцінно це завдання можна вирішити лише в рамках національного виховання, невід'ємною складовою, а інколи й методом якого, є фізичне виховання.

Здоров'я нації розглядається як показник цивілізованості держави, що відображає соціально-економічне становище суспільства. Згідно з резолюцією ООН № 38/54 від 1997 року здоров'я населення вважається головним критерієм доцільності й ефективності всіх без винятку державних галузей господарської діяльності [2].

Стан здоров'я населення України нині не лише набагато гірший, ніж у переважній більшості європейських країн, а й без перебільшення є катастрофічним. Підтвердженням цього є дані МОЗ про те, що близько 90% дітей мають відхилення в стані здоров'я, понад 59% – незадовільну фізичну

підготовленість. За останні 5 років захворюваність дітей збільшилася на 25,4%, а підлітків – на 23,7%. Також медичні працівники констатують, що масштабне погіршення стану здоров'я дітей спостерігається з переходом їх до основної школи (5–9 класи). «Знаком оклику» в низці статистичних даних можна навести цитату Міністра молоді та спорту України Равіля Сафіулліна, який за освітою лікар-гігієніст, епідеміолог: «Показники стану здоров'я жителів нашої країни, незалежно від віку, принаймні сказати, що залишають бажати кращого – це значить нічого не сказати. Вони (показники) просто катастрофічні» [2, 3].

Одним із важливих показників здоров'я є фізичний розвиток людини. Фізичний розвиток дітей і підлітків – це стан морфологічних і функціональних властивостей і якостей, а також сам рівень біологічного розвитку [1].

Таким чином, актуальність дослідження зумовлена практичною та теоретичною значущістю вивчення стану здоров'я особливо серед підростаючого покоління. Необхідністю формування цілісної системи контролю фізичного розвитку учнів.

**Аналіз актуальних досліджень.** Уже багато десятиліть сподівання науки та практики у фізичному вихованні пов'язують з оцінкою (моніторингом, контролем) фізичного розвитку за антропометричними показниками (В. В. Горіневській, П. Н. Башкіров, А. В. Чоговадзе, Є. Г. Мартіросов, Б. Х. Ланда, Л. А. Попова, Т. Круцевич, О. Куц, Л. Н. Волгіна, О. А. Вовчик-Блакитна, В. Н. Ширяєв та ін.), за психолого-педагогічними показниками (К. М. Гуревич, Н. А. Баранова, А. Г. Комков, М. М. Амосов, Г. Л. Апанасенко, С. О. Омельченко та ін.), за біомеханічними показниками (М. О. Бернштейна, Е. С. Вільчковський, А. М. Лапутін, В. А. Кашуба, М. О. Носко, К. Н. Сергиєнко та ін.).

Отже, аналіз науково-методичної літератури дає змогу виділити проблематику досліджень фізичного розвитку, співвіднести різноманітні точки зору науковців до контролю як одного з невід'ємних складових ефективною практичною діяльністю викладачів фізичної культури на заняттях. Відповідно до цього ставилися мета й завдання дослідження та проведено аналіз дослідження результатів упровадження методики оперативного педагогічного контролю фізичного розвитку організму школярів.

**Мета дослідження** полягає в порівняльному аналізі використання методики оперативного педагогічного контролю фізичного розвитку в практичній діяльності викладачів фізичної культури на заняттях у загальноосвітньому навчальному закладі.

**Виклад основного матеріалу.** Зважаючи на той факт, що в Україні за останніх 10 років трапилося 13 випадків смертності під час проведення уроків фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах, з яких п'ять – тільки за 2008 рік, проблема виокремлення й урахування морфофункціональних особливостей підліткового віку, під час навчально-виховного процесу вимагає більш поглибленого її розгляду.

На сучасному етапі наукового розвитку набула поширення низка видів контролю: педагогічний, лікарський, психологічний, біомеханічний, соціально педагогічний та ін., основою яких є спостереження, обстеження, перевірка й оцінка. Одним із провідних можна вважати педагогічний контроль як органічно властивий процесу фізичного виховання та такий, що становить невід'ємну ланку педагогічної діяльності фахівця.

Термін «педагогічний», передусім, підкреслює, що контроль кваліфіковано здійснюється педагогом – фахівцем фізичної культури – засобами й методами, отриманими ним на базі спеціальної фізичної освіти та практичного досвіду роботи за фахом. Педагогічний контроль у процесі фізичного виховання використовує й медико-біологічні показники для всесторонньої та поглибленої характеристики стану систем організму школярів [4; 5; 6].

Педагогічний контроль у цілому простежує взаємозв'язок і відповідність між педагогічно направленими діями, запланованими результатами й реально одержаними. У разі ж їх невідповідності повинні ухвалюватися необхідні рішення та вноситися корективи в запланований процес фізичного виховання.

Так, зокрема, нами була використана методика комп'ютерної стабілографії – метод якісного й кількісного, просторового й часового аналізів статодинамічної стійкості тіла людини у вертикальному положенні, що дозволяє: зареєструвати й виміряти кількісні показники коливань загального центру мас (ЗЦМ) тіла досліджуваних; визначити домінуючі півкулі людини, виявити латеральний тип психічної діяльності; оцінити якості стежачого руху; оцінити вираженість порушень функції рівноваги школяра в основній (звичній для дитини позиції при вертикальному стоянні) позі; визначення запасу стійкості підлітків за умови максимально можливого довільного нахилу корпусу тіла в кожному з чотирьох напрямів: вперед, назад (сагітальна площина), управо та вліво (фронтальна площина) [6; 8], а також електротензодинамографії з метою вивчення кількісних характеристик опорних взаємодій тіла підлітків при виконанні ними стрибка у висоту з місця. Дана методика дозволила на основі отриманих показників побудувати

графічні середньостатистичні біомеханічні моделі по кожній віковій групі з кожного проведеного тесту, а також середньостатистичні біодинамічні моделі характеристик тіла підлітків. Наступним кроком було виокремлення двох основних біодинамічних характеристик (величини швидкості зміни сили тяжіння по напрямках, пов'язаних із земною поверхнею прямокутних координатних осей (вертикальної та двом горизонтальним) і міри дії сили на тіло за проміжок часу), що враховують вплив на рухові функції антропометричних параметрів і таким чином достатньою мірою репрезентують стан фізичного розвитку школярів.

Загалом дієвість і вплив авторської методики проявляється в тому, що вона допомагає у створенні координат умов, у яких здійснюється оптимальне формування здоров'я та здорового способу життя учнів шляхом неперервності, досягнення цілісності й послідовності, трансформації останнього в системний процес, що триває впродовж усього періоду навчання дитини в школі.

Змістом даної методики є:

- освоєння вчителями методики вимірів, розрахунків і тестування;
- навчання аналізу отриманих результатів;
- упровадження інформаційно-діагностичних комп'ютерних технологій для збору, обробки й зберігання даних за оцінкою показників здоров'я.

Методика визначає фізичний розвиток і функціональний стан організму учнів, які займаються фізичною культурою для оптимізації рухової активності учнів, вирішення питань щодо відповідності фізичних навантажень стану здоров'я та функціональним можливостям учнів навчальних закладів.

Морфофункціональний стан розвитку школярів визначався за допомогою тестів, які дають можливість оцінити: ступінь сформованості рухової координації в підтримці рівноваги за умови зменшеної площі опори, якість координації вертикального положення тіла при стоянні в складній позі, рівень сформованості рухової сенсорної системи з управління стійкістю тіла, величину диференціальних показників сили під час взаємодії тіла з опорою прямокутних координатних осей (вертикальної та двом горизонтальним) і міра дії сили на тіло за проміжок часу.

Запропонований системно-оперативний підхід контролю фізичного розвитку на уроках із фізичної культури дозволив створити оптимальні умови управління на заняттях, якісної та кількісної взаємодії вчителя й учнів, оптимізації спрямованості занять у основній школі. Таким чином,

організація педагогічного контролю в процесі фізичного виховання дозволить учителю вчасно надати допомогу підліткам і їх батькам.

Наступним етапом дослідження було впровадження в навчально-виховний процес школи № 3, 9 міста Чернігів та школи № 1 в смт Лосинівка Ніжинського р-ну, Сосницька гімназія імені О. П. Довженка смт Сосниця Чернігівської області авторську методіку оперативного педагогічного контролю фізичного розвитку учнів основної школи на уроках із фізичної культури, у якій застосовувалися біомеханічні методи контролю, що дозволяють оперативно коригувати процес навчання та фізичний розвиток.

За допомогою порівняльного аналізу отриманих даних на початку дослідження й показників школярів контрольної та експериментальної груп потрібно було встановити, який вплив на фізичний розвиток має розроблена авторська методика оперативного педагогічного контролю фізичного розвитку хлопчиків основної школи, та виявити максимальні умови, за яких контрольовані статодинамічні показники наближаються до зразкових, тобто модельних.

Для визначення особливостей рухової координації тіла учнів 11 років на заняттях із фізичної культури аналізувалися частотно-амплітудні характеристики коливань ЗЦМ тіла й динамографічних характеристик рухів під час виконання стабілографічного та тензодинамометричного тестів (табл. 1).

Таблиця 1

**Середньостатистичні показники коливань зцм у ег і кг  
під час виконання стабілографічного тесту серед хлопчиків 11 років**

№	Показники характе- ристик	Загальна група	Контрольна група	Зміна показників	Р	Експерим. група	Зміна показ- ків	Р
1	Q(x)	3,65±0,47	2,83±0,33	-22,46	≤0,05	2,38±0,26	-34,79	≤0,05
2	Q(y)	4,46±0,55	3,51±0,21	-21,30	≤0,05	3,01±0,41	-32,51	≤0,05
3	R	4,89±0,58	3,7±0,31	-24,33	≤0,05	3,52±0,37	-28,01	≤0,05
4	V	16,85±2,50	14,73±1,01	-12,58	>0,05	13,49±0,87	-19,94	≤0,05
5	SV	37,97±4,32	13,72±1,69	-63,86	>0,05	11,37±1,57	-70,05	≤0,05
6	EllS	309,34±38,17	91,38±7,57	-70,45	≤0,05	73,24±9,66	-76,32	≤0,05
7	IV	10,46±1,55	8,7±0,41	-16,82	>0,05	8,52±0,42	-18,54	≤0,05
8	LX	188,91±25,94	83,1±10,63	-56,01	≤0,05	80,93±11,29	-57,15	≤0,05
9	LY	230,04±27,98	93,33±8,67	-59,42	≤0,05	88,96±6,45	-61,32	≤0,05
10	НПВ	0,99±0,14	0,61±0,03	-38,38	>0,05	0,47±8,71	-52,52	>0,05
11	ЛСС	16,85±2,52	10,77±0,47	-36,08	≤0,05	10,52±0,67	-37,56	≤0,05
12	АВЛС	13,53±1,87	6,36±0,43	-52,99	≤0,05	5,11±0,52	-62,23	≤0,05

13	ЛСС_ф	9,46±1,11	6,92±0,91	-26,84	>0,05	6,79±0,81	-28,22	>0,05
14	ЛСС_с	11,49±1,40	8,24±0,10	-28,29	≤0,05	6,94±3,86	-39,59	≤0,05
15	МВ	17,46±2,56	14,33±1,87	-17,92	≤0,05	15,16±0,12	-13,17	≤0,05
16	ЛС/УС	0,86±0,13	0,58±0,10	-32,55	≤0,05	0,33±0,30	-61,62	≤0,05
17	КФР	72,15±7,61	60,61±6,73	-15,99	>0,05	55,47±8,71	-23,11	≤0,05

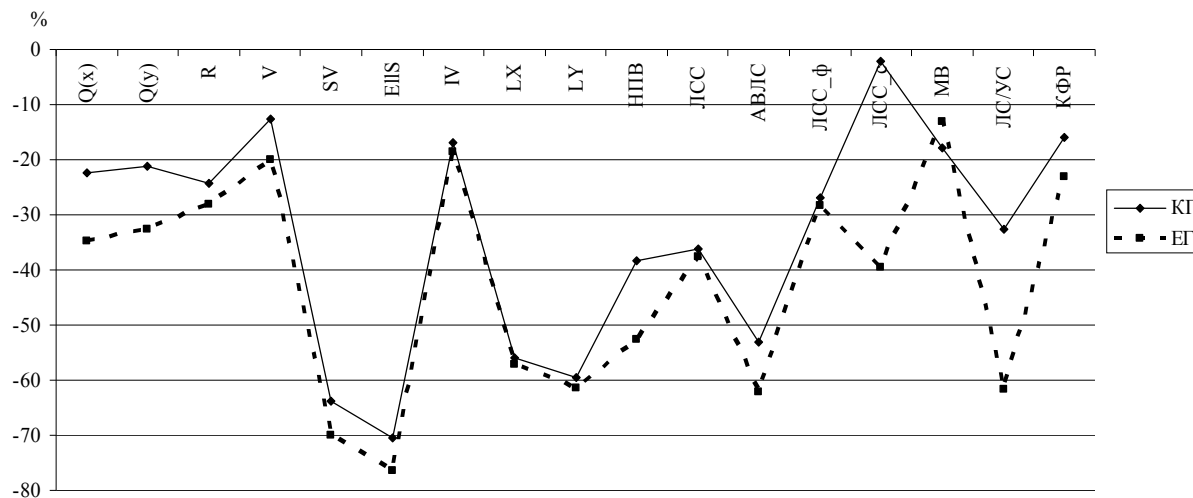
У процесі порівняння початкових даних із даними контрольної та експериментальної груп було визначено, що обидві групи мають покращення в показниках, які характеризують стійкість тіла. В експериментальній групі статистично достовірним зменшенням характеризуються показники: середній розкид по фронталі (Q(x)) – -34,795%, середній розкид по сагіталі (Q(y)) – -32,511%, середній розкид (R) – -28,016%, середня швидкість переміщення ЦВ (V) – -19,941%, швидкість зміни площі статокінезіограми (SV) – -70,055%, площа еліпса (EIS) – -76,324%, індекс швидкості (IV) – -18,547%, довжина траєкторії ЦВ по фронталі (LX) – -57,159%, довжина траєкторії ЦВ по сагіталі (LY) – -61,32%, нормована площа вектограми (НПВ) – -52,525 %, середня лінійна швидкість (ЛСС) – 11,52 %, амплітуда варіації лінійної швидкості (АВЛС) – -62,232 %, складова швидкості по фронталі (ЛССф) – -28,224%, складова швидкості по сагіталі (ЛССс) – -39,5997%, потужність векторограми (ПВ) – -13,173 %, співвідношення лінійної та кутової швидкостей (ЛС/УС) – -61,6279 %, збільшенням коефіцієнту функції рівноваги (КФР) – -23,1185 %.

Проаналізувавши дані контрольної групи, спостерігаємо покращення показників стійкості тіла, але незначне: середній розкид по фронталі (Q(x)) – -22,4658%, середній розкид по сагіталі (Q(y)) – -21,3004%, середній розкид (R) – -24,3354%, середня швидкість переміщення ЦВ (V) – -12,5816%, швидкість зміни площі статокінезіограми (SV) – -63,8662%, площа еліпса (EIS) – -70,4597%, індекс швидкості (IV) – -16,826%, довжина траєкторії ЦВ по фронталі (LX) – -56,0108%, довжина траєкторії ЦВ по сагіталі (LY) – -59,4288%, нормована площа вектограми (НПВ) – -38,3838%, середня лінійна швидкість (ЛСС) – -36,0831 %, амплітуда варіації лінійної швидкості (АВЛС) – -52,9933 %, складова швидкості по фронталі (ЛССф) – -26,8499%, складова швидкості по сагіталі (ЛССс) – -2,175805%, потужність векторограми (ПВ) – -17,92669%, співвідношення лінійної та кутової швидкостей (ЛС/УС) – -32,55814%, та збільшенням коефіцієнту функції рівноваги (КФР) – -15,99 %. Вищевказані характеристики при (P > 0,05) – мають недостовірні зміни, а при (P ≤ 0,05) – достовірні.

Аналізуючи біомеханічні показники результатів дослідження, бачимо, що в учнів експериментальної групи порівняно з учнями

контрольної групи під час виконання стабілографічного тесту спостерігається зменшення за всіма досліджуваними показниками (рис. 1).

Слід зазначити, що збільшення частоти коливань ЗЦМ тіла свідчить про підвищення чутливості м'язових рецепторів, у результаті чого зростає швидкість рефлекторних механізмів, які стабілізують стійкість пози.



**Рис. 1.** Динаміка біомеханічних показників тіла школярів 11 років контрольної (КГ) та експериментальної (ЕГ) груп під час виконання стабілографічного тесту

Як відомо, високим критерієм якісної діяльності будь-якої системи автоматичного (у цьому випадку мимовільного, безумовно-рефлекторного) регулювання є частота, низька амплітуда відхилень її параметрів, що стабілізує функціонування системи в оптимальному діапазоні. Чим вища чутливість її рецепторів, тим швидше вона реагує на різні впливи, повертає систему у вихідний стан, тим вище швидкість рефлекторних механізмів, які це зумовлюють і, природно, вищі координаційні механізми регулювання стійкості вертикальної пози та якість функціонування такої системи.

Отримані дані дозволяють зробити висновок, що у школярів експериментальної групи підвищується ступінь стійкості тіла, про що свідчить достовірне зменшення максимальних амплітудних показників, показники довжини й розкиду кривої коливань ЗЦМ.

У результаті програмних обрахунків пріоритетних факторів біодинамічних показники тіла дітей 11 років у експериментальній і контрольній групах було виявлено такі показники приросту: максимальне значення сили при взаємодії тіла у вертикальній площині ( $F_{zmax}$ ) – -3,23 та -2,68 %; результуюча сила опорної взаємодії тіла ( $F_{max}$ ) – -4,16 % та -2,83 %; вага тіла ( $P$ ) – 2,06 % та 3,18 %; імпульс сили ( $I$ ) – 3,75 % та 8,80 %; час польоту ( $Th$ ) – -1,49 % та -4,05 %; максимальна висота підйому



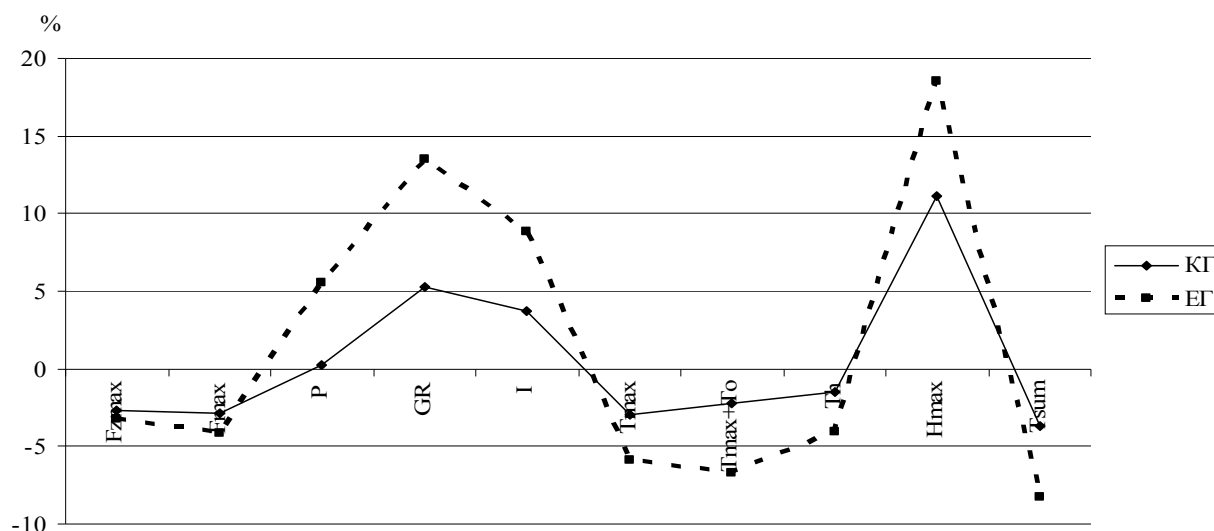
ЗЦМ тіла учня при відштовхуванні від опори (Hmax) – 11,11% та 18,52%; сумарний час виконання рухової дії (Tsum) – -3,67% та -8,26%; градієнт сили (GRAD) – 5,32% та 13,52%; час досягнення максимальної сили (Tmax) – -2,94% та -5,88%; сумарний час фази відштовхування тіла школяра (Tmax+To) – -2,22% та -6,67% (табл. 2).

Таблиця 2

**Середньостатистичні біодинамічні показники тіла хлопчиків  
11 років ег і кг під час виконання тензодинамометричного тесту**

№	Показники	Загальна група	Контрольна група	Зміна показків	P	Експерим. група	Зміна показків	P
1	Fzmax	836,79 ± 125,37	814,37 ± 6,28	-2,68	≤0,05	809,79 ± 7,95	-3,23	≤0,05
2	Fmax	855,36 ± 120,97	831,19 ± 14,06	-2,83	≤0,05	819,81 ± 15,90	-4,16	≤0,05
3	P	377,81 ± 48,14	385,61 ± 17,03	2,06	≤0,05	389,81 ± 12,86	3,18	≤0,05
4	GR	2181,31 ± 348,44	2297,25 ± 8,76	5,32	>0,05	2476,31 ± 77,97	13,52	≤0,05
5	I	72,72 ± 8,72	75,45 ± 3,42	3,75	>0,05	79,12 ± 1,96	8,80	≤0,05
6	Tmax	0,34 ± 0,04	0,33 ± 0,09	-2,94	≤0,05	0,32 ± 0,04	-5,88	≤0,05
7	Tmax+To	0,45 ± 0,06	0,44 ± 0,08	-2,22	>0,05	0,42 ± 0,06	-6,67	≤0,05
8	Th	0,46 ± 0,06	0,46 ± 0,03	-1,49	≤0,05	0,45 ± 0,07	-4,05	≤0,05
9	Hmax	0,27 ± 0,04	0,30 ± 0,07	11,11	≤0,05	0,32 ± 0,06	18,52	≤0,05
10	Tsum	1,09 ± 0,15	1,05 ± 0,28	-3,67	>0,05	1,00 ± 0,20	-8,26	>0,05

Як бачимо, результати тесту констатують незначні зміни, а в більшості навіть зменшення вимірюваних показників як у експериментальній, так і в контрольній групах. Таку негативну тенденцію можна пов'язати лише з нестабільністю розвитку даної вікової категорії хлопчиків (рис. 2). Це підтверджують проведені подібні дослідження в дорослішій віковій групі, які демонструють покращення досліджуваних показників із кожним наступним роком. Хоча така тенденція стосується лише силових показників, натомість часові показники у даній віковій групі мають приріст.



**Рис. 2.** Динаміка біодинамічних показники тіла школярів 11 років контрольної (КГ) та експериментальної (ЕГ) груп під час виконання динамометричного тесту

**Висновки.** Для перевірки адекватності сформованої комплексної методики й визначення її ефективності було порівняно результати стабілографічного та тензодинамометричного тестів контрольної та експериментальної груп, тобто кількісні показники, які свідчать, що в обох групах відбулося покращення показників, що характеризують вестибулярну стійкість і стан опорних реакцій тіла учнів під час виконання рухових завдань.

Встановлено, що підлітки експериментальної групи порівняно зі школярами контрольної групи мають кращі показники, які характеризують здатність утримувати рівновагу тіла під час виконання складних вправ і рухів.

Узагальнивши результати порівняльного аналізу модельних показників із даними контрольної та експериментальної груп, можна дійти висновку, що під час проведення дослідів в експериментальній групі, у якій учитель фізичної культури мав можливість користуватися авторською методикою

оперативного педагогічного контролю, що давала можливість вчасно й ціленаправлено впливати на навчальний процес. У результаті цього можна спостерігати за покращенням фізичного розвитку без негативних наслідків для здоров'я учнів, що брали участь у впровадженні розробленої авторською методикою. При цьому досліджувані (контрольовані) показники за динамічними й часовими параметрами є повністю достовірними. Тобто, запропонована нами методика дозволяє ефективно й головне оперативно проводити контроль за станом фізичного розвитку хлопців кризового, підліткового віку в процесі занять з фізичної культури.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Баранов А. А. Физическое развитие детей и подростков на рубеже тысячелетий / А. А. Баранов, В. Р. Кучма, Н. А. Скоблина. – М. : Издатель Научный центр здоровья детей РАМН, 2008. – 216 с.
2. Баранов А. А. Оценка состояния здоровья детей. Новые подходы к профилактической и оздоровительной работе в образовательных учреждениях : руководство для врачей. / А. А. Баранов, В. Р. Кучма, Л. М. Сухарева. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2008. – 437 с.
3. Бернштейн Н. А. Физиология движений и активность / Н. А. Бернштейн ; под редакцией академика О. Г. Газенко. – М. : «Наука», 1990. – 492 с.
4. Кучма В. Р. Физическое развитие, состояние здоровья и образ жизни детей Приполярья / В. Р. Кучма, Т. Ю. Вишневецкая, Н. А. Скоблина. – М. : НЦЗД РАМН, 1999. – 200 с.
5. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности : учебное пособие / Б. Х. Ланда. – М. : Советский спорт, 2006. – С. 208.
6. Носко М. О. Біомеханіка фізичного виховання і спорту : навчальний посібник для студентів спеціальності «Фізичне виховання» / М. О. Носко, І. А. Бріжата, О. В. Бріжаний, С. В. Гаркуша. – К. : «МП Леся», 2012. – 287 с.
7. Ориентированная Программа «Здоровье подростков» для Медицинских Работников : пособие для преподавателей. – Копенгаген, Европейскоерегиональное бюро ВОЗ, 2010. – 531 с.
8. Социальные детерминанты здоровья и благополучия подростков. Исследование «Поведение детей школьного возраста в отношении здоровья» : международный отчет по результатам обследования 2009–2010 гг. ; под ред. Currie С. и др. – Копенгаген, Европейскоерегиональное бюро ВОЗ, 2012. – 274 с.

### РЕЗЮМЕ

**Могильний Ф. В.** Эффективность применения методики оперативного педагогического контроля на уроках физической культуры.

*В статье представлены результаты проверки характеристик реализации методики оперативного педагогического контроля физического развития учеников основной школы на уроках физической культуры, и ее перспективность в практической деятельности преподавателей физической культуры в общеобразовательном учебном заведении. Раскрыто содержание и особенности реализации методики оперативного педагогического контроля физического развития подростков экспериментальной и контрольной групп. Установлено, что подростки экспериментальной группы по*

*сравнению со школьниками контрольной группы имеют лучшие показатели, которые характеризуют способность удерживать равновесие тела во время выполнения сложных упражнений и движений.*

**Ключевые слова:** педагогический контроль, физическое развитие, общеобразовательное учебное заведение, экспериментальная группа, контрольная группа, педагог, ученик.

## SUMMARY

**Mohylnyi F.** The effective application of operational pedagogical control methods at physical education lessons.

*The verification results of the realization characteristics of the operational pedagogical control methods of the secondary school pupils' physical development at physical education lessons and its prospects in physical training teachers' practical activity in secondary schools are presented in the article.*

*The control and experimental groups' results of stabilography and strain gauge dynamometry tests have been compared in order to check the adequacy of the generated complex methods and to determine its effectiveness. These are quantitative indices which are evidence that in both groups there has been improvement, characterizing the vestibular stability and the state of schoolchildren's body support reactions during the motor tasks performance.*

*It is established that the adolescents of the experimental group, compared with the pupils of the control group have better parameters characterizing the ability of the body to maintain balance while performing difficult exercises and movements.*

*Summarizing the results of the comparative analysis of the model parameters from the data of the control and experimental groups, it can be concluded that during the experiment in the experimental group, in which the teacher of physical training was able to use the author's operational pedagogical control methods which enabled timely and purposefully have an influence on the learning process. As a result, it is possible to observe the improvement of physical development without negative effects on the health of the pupils who participated in the implementation of the author's developed methods. At the same time the studied (controlled) indices for dynamic and temporal parameters are completely reliable. That is, our proposed methods can effectively and efficiently carry out the physical development monitoring of the boys in their crisis adolescence at physical education lessons.*

*Thus, the proposed system-operational approach to the physical development control at physical education lessons gives the opportunity to create optimal managing conditions during classes, qualitative and quantitative interaction between the teachers and the pupils, optimizing orientation of the classes in the secondary school. Accordingly, the organization of pedagogical control in physical education allows a teacher to help adolescents and their parents in time.*

**Key words:** application, operational pedagogical control methods, the control and experimental groups, the adolescents, the system-operational approach.

С. М. Новік

Полтавський національний педагогічний  
університет імені В. Г. Короленка

## ВИХОВАННЯ ЗДАТНОСТІ ДО АДЕКВАТНОЇ СОЦІАЛЬНОЇ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКА-СПОРТСМЕНА

*Метою статті є аналіз проблеми виховання в підлітка-спортсмена здатності до адекватної соціальної самооцінки. Шляхом спостереження, анкетування, тестування з'ясовуються особливості неадекватної самооцінки, способи її коригування у взаємодії з тренером і членами спортивної команди, зокрема, ті, які безпосередньо пов'язані з вихованням соціально важливих рис характеру. Результати дослідження показують, що, при всій різноманітності чинників впливу на самооцінку підлітка, інтегральну роль у цьому процесі відіграють стосунки в команді як референтній групі суб'єкта соціальної взаємодії, які, у свою чергу, обумовлюються системою загальних і особистих цілей командної спортивної діяльності. Важливим педагогічним завданням тренера є допомога в генеруванні, прийнятті й реалізації цих цілей у їхній діалектичній єдності.*

**Ключові слова:** підліток-спортсмен, самоаналіз, самооцінка, адекватна та неадекватна самооцінка, тренер, команда, виховання, референтна група.

**Постановка проблеми.** Однією з умов оптимального входження людини до соціуму є її здатність дати собі адекватну самооцінку, що передбачає сформованість у неї вмінь і навичок аналізувати соціальну ситуацію й визначати своє місце в ній.

Підлітковий вік бачиться нам оптимальним періодом такого формування, оскільки в цей час загострюється особистісна потреба в оцінці себе як суб'єкта суспільних відносин і, за твердженням відомого психолога Л. Божович, «серед широких соціальних мотивів провідним стає прагнення учнів знайти своє місце серед товаришів у класному колективі» [1, 24].

Сформульована дослідницею закономірність простежується не лише в умовах шкільного навчання, а в будь-яких обставинах соціальної взаємодії, де оточення підлітка є для нього досить значущим. Зокрема, це стосується спортивних колективів, де поняття місця, ролі, оцінки набувають ще більш конкретного, ніж у шкільному класі, значення.

**Аналіз актуальних досліджень.** Вивчення окремих аспектів особистісного становлення підлітка, засобів його стимулювання й корекції традиційно привертають увагу дослідників через високу значущість підліткового періоду для подальшого життя людини, неоднозначність і складність детермінації поведінки підлітка педагогічними чинниками та водночас необхідність впливати на його вибори й рішення, зокрема, формувати виваженість і конструктивність самоусвідомлення, самооцінки, саморозвитку.

Виховання сучасного підлітка в різноманітних соціальних контекстах розглядали О. Василенко, Т. Денисовець, А. Мікляєва, Є. Пліско, Р. Пономарьов, Т. Саврасова-Вюн, Ю. Чернецька та ін. Частина досліджень (В. Войнов, В. Сідельникова, Є. Шаповал) стосуються безпосередньо виховних аспектів діяльності спортивних дитячих колективів, де підлітки не лише розвиваються фізично, а й здобувають навички соціальної взаємодії, отримують важливий досвід адаптації до умов, що склалися. Щодо проблеми самооцінки підлітка як чинника такої адаптації заслуговують на увагу роботи Л. Мельник, Д. Сабол, Л. Семенюк. Спираючись на положення, сформульовані К. Абульхановою-Славською, Л. Божович, О. Леонтьєвим, Ш. Бюллер, сучасні науковці продовжують пошук дієвих засобів особистісного формування підлітка як суб'єкта соціальних взаємин.

**Метою** статті є аналіз проблеми виховання в підлітка, який займається командними видами спорту, здатності до адекватної соціальної самооцінки, тобто об'єктивного визначення особливостей свого статусу в колективі як синтезу характеристик власної поведінки та ставлення до неї оточуючих.

**Виклад основного матеріалу.** Проблема самооцінки є однією з найважливіших для людини, оскільки саме самооцінка лежить в основі її життєвих виборів. Особлива значущість адекватної самооцінки підлітка в контексті значущого для нього соціуму пояснюється її впливом, по-перше, на прийняття рішень, що регламентують його взаємодію з цим соціумом, по-друге – на аксіологічні аспекти формування його особистості, та, врешті, на вироблення підлітком тактики й стратегії власної життєтворчості. Як зазначають О. Дубовська та О. Єфимова, у старшому підлітковому й ранньому юнацькому віці досить часто розвиваються «комплекси» через недоліки зовнішності, невміння легко та швидко сходитися з людьми тощо. «Ці, багато в чому надумані, проблеми можуть значною мірою вплинути на розвиток характеру», – застерігають дослідниці, підкреслюючи соціальну природу проблеми: «Якнайважливішу роль у виникненні таких явищ відіграє оцінка того, яким тебе бачать інші. Проблема адекватності оцінки сприйняття людини іншою людиною – одна з центральних у психології пізнання людьми одне одного. Саме в цьому віці, коли старшокласник націлений на активне пізнання оточуючої соціальної дійсності, на самопізнання, важливо й потрібно допомогти особистості, яка формується, навчитися адекватно сприймати соціальний світ, що її оточує» [3, 235].

Явище самооцінки прийнято розглядати під різними кутами зору. Зокрема, у часовому плані розглядають самооцінку актуальну (стосується вже

досягнутого) та потенційну, яку ще називають рівнем домагань. Виокремлюють також самооцінку загальну, що визначає позитивне чи негативне ставлення до себе в цілому, і парціальну, як оцінку власних досягнень у різних видах діяльності. Обговорюється така характеристика, як рівень самооцінки: високий, середній, низький. Урешті, розглядається адекватність самооцінки, тобто її відповідність об'єктивному стану речей [4].

З огляду на сказане, ми можемо розглядати як значущий феномен у вихованні підлітка парціальну самооцінку у сфері соціальних відносин, що, відповідно, може бути високою, середньою чи низькою, а також адекватною або неадекватною.

Відповідно до рівня домагань конкретного підлітка, самооцінка може або влаштовувати його, або ж збурювати емоції неприйняття наявного стану речей, спонукати до зміни власної поведінки. Адекватність соціальної самооцінки в умовах спортивної команди з педагогічної точки зору цінна тим, що уможливлює узгодження позицій самого підлітка та тренера щодо стабілізації чи зміни соціального статусу, допомагає зміцнити впевненість у собі, сформуванню уявлення про себе як про людину, здатну всебічно й критично розглянути себе на соціальному тлі, зробити об'єктивні висновки. Урешті, адекватна позитивна соціальна самооцінка сприяє деактуалізації проблеми стосунків з іншими членами групи, вивільняє внутрішні ресурси підлітка для вирішення інших проблем власного сьогодення.

Однак, як свідчить наша практична діяльність у якості працівника дитячого спортивного клубу, а саме, тренера підліткової команди з футболу, неадекватна соціальна самооцінка в підлітків зустрічається частіше. Зазвичай, це призводить до соціальної дезорієнтації, конфліктів (зовнішніх і внутрішніх), зовнішньої та аутоагресії, і, що особливо тривожно, закладає основи соціального негативізму (ворожості як пріоритету в сприйнятті іншого, хибного трактування соціальних викликів, егоцентризму, перебільшеного уявлення про власні можливості тощо). Перелічене більш властиве завищеній неадекватній самооцінці. Що ж до заниженої, то тут частіше спостерігаємо прагнення до залежності, несаможитності в рішеннях, культивування обмеженої відповідальності за результати власних дій, інертність самовияву тощо. Поведінка, характерна для підлітків-спортсменів із заниженою соціальною самооцінкою, є деструктивною не тому, що руйнує взаємини з іншими, а тому, що не дає змоги вибудувати себе самого як успішну особистість із високим соціальним статусом.

У ході спостережень за членами дитячої команди з футзалу (середній термін знайомства два роки) ми виокремили шість хлопців у віці 13–14 років, що відзначаються завищеною соціальною самооцінкою (далі – група ВНС, тобто високої неадекватної самооцінки), та чотирьох їхніх ровесників, у яких, за спостереженнями, така самооцінка занижена (далі – група ННС, тобто низької неадекватної самооцінки). Решта, 10 підлітків, які тренуються в цій групі, мають, на наш погляд, адекватну самооцінку. Така диспропорція в спортивному середовищі є закономірною: певна міра амбітності, що сприяє успіху гравця, погано узгоджується із заниженою самооцінкою. На підтвердження попереднього припущення було проведено соціометричне дослідження за методикою Д. Морено, результати якого показали, що в більшості респондентів з груп ВНС та ННС уявлення про власний соціальний статус у групі не відповідає висновкам тренера. Також не відзначено прямої взаємозалежності виборів згідно критерію «Першість у спортивних досягненнях» (питання: «Кого з товаришів по команді ти вважаєш перспективним спортсменом») та згідно критерію «Особистісний пріоритет» («З ким із товаришів по команді ти б хотів зберігати дружні стосунки в подальшому»). Проте як завищена, так і занижена соціальна самооцінка в більшості випадків відповідає усталеним у групі поняттям про особисту спортивну успішність.

Хлопцям також було запропоновано відповісти на питання спеціально розробленої анкети, які, поміж іншого, передбачали оцінку власного внутрішньогрупового статусу. Так, респонденти мали відповісти на питання: «Чи вважаєш ти, що твій внутрішньогруповий статус перебуває в межах 1–5 місця»; «Чи задовольнився б ти внутрішньогруповим статусом у межах другої п'ятірки» (варіанти відповіді «Так», «Ні», «Можливо»). Було з'ясовано, що всі без винятку в групі ВНС ствердно відповіли на перше питання й негативно – на друге, тоді як у групі ННС на перше питання ствердної відповіді не дав ніхто, один хлопець відповів «Можливо», решта «Ні». Щодо другого питання, то на нього в групі ВНС один відповів «Так», один «Можливо», решта «Ні». У групі ННС негативних відповідей не було, двоє відповіло «Так», двоє – «Можливо». Порівняння результатів соціометрії та анкетування показало, що висновки тренера про неадекватну занижену й неадекватну завищену соціальну самооцінку підлітків загалом були точними.

Дещо видозмінений варіант анкети було запропоновано батькам підлітків. Питання, наведені вище, переформулювалися таким чином: «Чи вважаєте Ви, що внутрішньогруповий статус Вашого сина перебуває в



межах 1–5 місця»; «Чи задовольнився б Ваш син внутрішньогруповим статусом у межах другої п'ятірки». Варто зазначити, що відповіді батьків групи ВНС загалом збіглися з відповідями їхніх дітей (батьки дали більше некатегоричних відповідей, імовірно, через недостатню обізнаність зі стосунками в групі), що ж до групи ННС, то тут переважна більшість відповідей були некатегоричними, а також отримана одна відповідь «Ні» на перше питання і дві «Так» на друге.

Вибори, зроблені групою в цілому, показали, що в колективі такого типу (дитяча спортивна команда) підліткам властиво неадекватно оцінювати власний соціальний статус з урахуванням не скільки реальних ставлень до себе як особистості, скільки відповідно до індивідуальних спортивних успіхів. На перший погляд, це закономірно й нормально, оскільки зорієнтований на цілком визначену мету колектив саме нею і сформований; поза цією метою (заняття спортом, спрямованість на спортивні успіхи) втрачається сенс його існування.

Проте, оскільки мова йде про підлітків, тренер не повинен забувати про педагогічну сторону взаємодії, коли дитячий спортивний клуб, спортивна команда виступають водночас середовищем формування особистості юних спортсменів. Команда виступає по відношенню до своїх членів референтною групою, яка протягом досить тривалого періоду (близько 5 років) є свідком успіхів і невдач кожного, спільною діяльністю ці успіхи й невдачі почасти зумовлює, оцінює, враховує своїми власними діями. Саме тут підліток здобуває практику соціальної взаємодії, під якою розуміється «своєрідне втілення зв'язків, взаємин між людьми, котрі, вирішуючи спільні завдання, взаємовпливають, доповнюють одне одного й досягають успіху в розв'язанні поставлених завдань» [2, 57]. Тут він учиться основам взаєморозуміння, що неможливо відокремити від процесів самопізнання й самооцінки. Адже, як стверджує український психолог Т. Титаренко, «ставлення до іншого визначає і ставлення до себе, і ставлення до навколишнього світу», коли «прийняття себе, розуміння себе, любов до себе виявляються умовою любові до інших. А прийняття себе неможливе без справжнього самобачення, що не принижує й не ідеалізує» [5, 577].

Тож тренер повинен, вочевидь, спроектувати таку систему взаємодії між членами команди, коли спортивний успіх не виступає єдиною значущою цінністю при становленні взаємин між підлітками, акцентуючи увагу на таких особистісних якостях, як доброзичливість, відповідальність, сила волі, терплячість, що, маючи вагоме значення для забезпечення злагодженості роботи команди, дещо нівелюються в умовах спортивної

конкуренції (до речі, у підлітків групи ННС досить часто відзначаємо саме гіпервідповідальність, що, напевно, заважає їм належно поцінювати власні успіхи, проте цілком може бути підставою для підвищення соціального статусу в групі).

Щодо підлітків групи ВНС, то найбільшу тривогу викликають помічені в них нахили до маніпулятивного спілкування, прагнення відокремити себе від «інших», високий рівень домагань, не завжди підкріплений реальною працею. У частини з них відзначаємо схильність до самореклами, до приниження слабших, конфліктність, що вмотивована не скільки об'єктивними умовами, скільки суб'єктивним баченням ситуації, а іноді навіть намаганням нав'язати власну версію, що свідомо чи підсвідомо спотворює дійсність.

Намагаючись з'ясувати основні причини формування в юних спортсменів неадекватної соціальної самооцінки, приходимо до висновку, що ними можуть бути надмірна зорієнтованість команди на технічний аспект тренувань; гіпертрофія змагальності як способу взаємодії; значна різнорівневість команди, що провокує постійне затьмарення особистих успіхів одних гравців на фоні інших; необ'єктивне ставлення хлопців до себе, привнесене з родини, школи тощо.

**Висновки та перспективи подальших наукових розвідок.** Зважаючи на значущість виховної ролі спортивного колективу та з огляду на викладені вище причини, перспективою подальших розвідок бачиться розробка методики взаємодії тренера з вихованцями, яка здатна поєднати технічні та комунікативні аспекти занять без шкоди для тренувань як таких; залучення засобів відеофіксації ігрових моментів з метою всебічного аналізу більш і менш успішних дій юних спортсменів як членів команди, що розглядаються в контексті загальної стратегії командної взаємодії; застосування засобів психокорекції гіпервідповідальності підлітків із неадекватною заниженою самооцінкою; розробка й упровадження в практику обговорення поточних результатів низки критеріїв, що враховують вияви особистісних якостей, гідних заохочення чи осуду.

#### **ЛІТЕРАТУРА**

1. Божович Л. И. Проблема развития мотивационной сферы ребёнка / Л. И. Божович // Изучение мотивации поведения детей и подростков. – М. : Педагогика, 1972. – С. 22–29.
2. Довга Т. Феномен взаємного виховання: сучасна проекція досвіду А. С. Макаренка / Т. Довга // Витоки педагогічної майстерності : зб. наук. праць. – Полтава : Нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка, 2013. – Вип. 13. – С. 56–60.
3. Межличностное восприятие в группе / под ред. Г. М. Андреевой, А. И. Донцова. – М. : Изд-во Моск. ун-та, 1981. – 295 с.

4. Тисленко О. Самооценка [Електронний ресурс] / О. Тисленко. – Режим доступу :

<http://www.b17.ru/article/2151>.

5. Титаренко Т. М. Вчинок самопізнання / Т. М. Титаренко // Основи психології ; за ред. О. В. Киричука, В. А. Роменця. – К. : Либідь, 2002. – С. 573–587.

## РЕЗЮМЕ

**Новик С. Н.** Воспитание способности к адекватной социальной самооценке подростка-спортсмена.

*Целью статьи является анализ проблемы воспитания у подростка-спортсмена способности к адекватной социальной самооценке. Путём наблюдения, анкетирования, тестирования определяются особенности неадекватной самооценки, способы её корректирования во взаимодействии с тренером и членами спортивной команды, в частности, непосредственно связанные с воспитанием социально значимых черт характера.*

*Результаты исследования показывают, что при всём разнообразии факторов воздействия на самооценку подростка, интегральную роль в этом процессе играют отношения в команде как референтной группе субъекта социального взаимодействия, которые, в свою очередь, обусловлены системой общих и личных целей командной спортивной деятельности. Важной педагогической задачей тренера является помощь в генерировании, принятии и реализации этих целей в их диалектическом единстве.*

**Ключевые слова:** *подросток-спортсмен, самоанализ, самооценка, адекватная и неадекватная самооценка, тренер, команда, воспитание, референтная группа.*

## SUMMARY

**Novik S.** The upbringing of ability to adequate social self-esteem teen-athlete.

*The aim of the article is the analysis of the problem of education of the adolescent-athlete ability to adequate social self-esteem. The types of inadequate self-esteem, the methods of its correction in cooperation with the coach and the members of a sports team, in particular, directly connected with raising of socially significant traits are analyzed. A problem of self-appraisal is one of major for a man, as exactly a self-appraisal is the basis of vital elections. Special meaningfulness of adequate self-appraisal of a teenager in a context of meaningful for him society is explained by his influence, firstly, on making decision, that regulate his cooperation with this society, secondly, on the aspects of axiology of forming of his personality, and, at last, on making of tactics and strategy of own vital work for a teenager.*

*The results show that for all the variety of factors affecting self-esteem of adolescent an integral role in this process is played by the relationships in the team as a reference group of the subject of social interaction, which, in turn, due to the system of general and personal goals command sports activities. An important pedagogical task of the coach is to help in generating, acceptance and implementation of these objectives in their dialectic unity.*

*Having regard to meaningfulness of an educator role of a sport collective and taking into account the stated higher reasons, the prospect of further secret services is seen in the development of methodology of cooperation of a trainer with the pupils, that is able to connect technical and communicative aspects of employments without harm for training such as bringing in the facilities of video fixing the playing moments with the aim of all-round analysis of more and less successful actions of young sportsmen as command members that is examined in the context of general strategy of command cooperation; application of facilities of psychological correction of hyper responsibility of the teenagers with the*

*inadequate understated self-appraisal; development and introduction in practice the discussion of current results of row of criteria, that take into account the displays of personality qualities deserving encouragement or conviction.*

**Key words:** *teen-athlete, introspection, self-esteem, adequate and lack of self-esteem, a coach, a team, training, a reference group.*

УДК 796.015.682:37.091.212–055.2

**Е. В. Осипенко**

УО «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины»

## **ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК В РАЗЛИЧНЫЕ ПЕРИОДЫ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА**

*Статья посвящена анализу особенностей динамики уровня физической подготовленности девушек физического факультета УО «ГГУ им. Ф. Скорины» на протяжении всех четырёх курсов обучения. Целью статьи было выявить особенности динамики физической подготовленности девушек физического факультета УО «ГГУ им. Ф. Скорины» в различные периоды учебного процесса и разработать авторский алгоритм построения занятий по физической культуре в вузе. В ней представлен авторский алгоритм построения занятий по физической культуре в ВУЗе.*

**Ключові слова:** *освітній процес, фізична готовність, динаміка показників, професійна компетентність.*

**Постановка проблемы.** Физическая культура в системе образовательного процесса студенческой молодежи занимает одно из важных мест в становлении и совершенствовании профессиональной компетентности будущего специалиста, определяя его деятельностный потенциал [2, 7–11; 3, 20–40; 7, 233–242].

В настоящее время многие исследователи отмечают существенное снижение уровня физической подготовленности студенческой молодежи и, как следствие, её здоровья [9, 62–75]. Следует полагать, что подобная негативная тенденция связана с неблагоприятными экологическими и социально-экономическими условиями, недостаточной эффективностью учебного процесса по физическому воспитанию, низкой ценностной значимостью у значительной части учащейся молодежи навыков здорового образа жизни, отсутствием индивидуального подхода, учитывающего возрастную и типологическую адекватность педагогических воздействий на занятиях по физическому воспитанию [5, 43–66; 8, 1–10; 9, 62–75].

**Анализ актуальных исследований.** Проблемам физической подготовленности студентов посвятили свои диссертационные исследования В. Н. Егоров (1998), О. В. Каравашкина (2000), А. Н. Каинов

(2004), А. К. Пащенко (2004), Н. И. Палагина (2005), С. И. Изаак (2006), С. Е. Воложанин (2007), Г. А. Панов (2008), М. В. Опейкин (2008), В. П. Гладенкова (2009), Н. М. Айгубов (2010), А. Ю. Жмыхова (2010), В. А. Черенко (2011), В. В. Горбачёва (2013).

Специалисты отмечают выраженные негативные тенденции в системе физического воспитания высшей школы. При этом существенным недостатком содержания физического воспитания современной студенческой молодёжи выделяется консерватизм методического обеспечения и отсутствие современных эффективных технологий организации учебных и тренировочных занятий по физическому воспитанию. Использование на протяжении длительного времени стандартных средств и методов физической подготовки на обязательных занятиях по физическому воспитанию, предусмотренных программными документами вуза, существенно снижает их эффективность, а зачастую сводит на нет тренировочный эффект физических упражнений [4, 1–10].

В тоже время многочисленные научные данные свидетельствуют, что активные занятия физической культурой и спортом положительно влияют на уровень физической подготовленности, повышение работоспособности и производительности труда, сокращение потерь рабочего времени по болезни, повышение профессиональной мобильности, уменьшение производственного травматизма молодёжи [4, 1–10].

Физическая и умственная работоспособность студента имеют общую физиологическую основу систем обеспечения, которые связаны между собой [8, 1–30]. Поэтому низкий уровень психофизической подготовленности может негативно влиять на эффективность усвоения учебных программ по специальности, а в дальнейшем – на качество подготовки специалиста.

Отдавая должное вкладу многих специалистов в разработку рассматриваемой проблемы, хотелось бы отметить их недостаточное внимание вопросам организации и проведения мониторинга физической подготовленности, позволяющего определить неотложные и долгосрочные мероприятия по предупреждению и устранению негативных воздействий учебного процесса на физическое состояние студентов, таких как интенсификация учебного процесса, повышение нервной и умственной нагрузки, прогрессирующий дефицит двигательной активности студентов, ограничение спортивной и рекреационной деятельности, устаревшие формы организации процесса физического воспитания учащейся молодёжи [8, 1–15; 1, 1–10; 6, 1–10].

**Цель исследования** – выявить особенности динамики физической подготовленности девушек физического факультета УО «ГГУ им. Ф. Скорины» в различные периоды учебного процесса и разработать авторский алгоритм построения занятий по физической культуре в вузе.

**Изложение основного материала.** Следует отметить, что структура средств физического воспитания остаётся без существенных изменений на протяжении всего периода обучения студентов (девушек и юношей) при комплексном развитии у них физических качеств в течение учебного года.

При этом анализ специальной литературы и программного материала по вопросам физического воспитания студентов высшей школы Республики Беларусь показал, что общий объём учебного материала, направленного на овладение технико-тактическими навыками по видам спорта и развитие физических качеств, составляет 140 часов в год. Для развития общей выносливости используются средства легкой атлетики, лыжного спорта, плавания, туризма, объём которых составляет 43–45% от общего объёма учебного материала; для развития силы и силовой выносливости используются средства спортивной и атлетической гимнастики в объёме 24–25%; для развития скоростно-силовых качеств, быстроты, гибкости и координации – средства спортивных игр, гимнастики и лёгкой атлетики – 25–30% [10, 69–71].

Нами был проведён анализ особенностей динамики физической подготовленности студентов (девушек) физического факультета УО «ГГУ имени Ф. Скорины» на протяжении всего учебного процесса в вузе (2010–2014 гг.), т.е. анализ изменений уровня подготовленности от первого курса к четвёртому.

В данном исследовании были использованы следующие **методы**: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование уровня физической подготовленности, методы математической статистики.

Мы считаем, что «блочное» планирование материала при организации занятий физической культурой с девушками оказывает положительное влияние на повышение уровня их физической подготовленности, формирование потребностно-мотивационно-ценностной сферы физической культуры.

В ходе исследования нами был разработан алгоритм построения занятий по физической культуре в ВУЗе, заключающийся в авторской последовательности выполнения упражнений различной направленности в процессе учебных занятий зимнего и весеннего семестров. Каждое

физкультурное занятие со студентами должно включать в себя аэробные циклические упражнения, стретчинг и локальные силовые упражнения. Это позволяет обеспечить выраженный эффект повышения уровня физической подготовленности студентов по сравнению с традиционным подходом к реализации программы по физическому воспитанию студентов.

Воздействие на организм девушек общеразвивающих упражнений, выполняемых по показу в аэробном режиме, характеризуется средней частотой сердечных сокращений равной 125 уд/мин, при этом максимальная частота сердечных сокращений составляет 160 уд/мин. Продолжительность выполнения упражнений – 30–40 минут. Полученные данные свидетельствуют о том, что величина нагрузки соответствует уровню подготовленности студентов (девушек) и оказывает положительное воздействие на аэробные способности занимающихся.

Упражнения стретчинга и рефлексорно-активизирующие физические упражнения, положительно воздействуют на эмоциональное состояние девушек.

Воздействие на организм студентов (девушек) локальных силовых упражнений на основные мышечные группы, выполняемых в статодинамическом режиме с весом тела и с использованием силовых тренажёров по методу круговой тренировки, характеризуется средней частотой сердечных сокращений равной 95 уд/мин. Максимальная частота сердечных сокращений достигала 135 уд/мин. Упражнения выполнялись в статодинамическом режиме 20–40 с, затем следовал интервал отдыха 100–130 с. Величина нагрузки подбиралась индивидуально, так, чтобы упражнение выполнялось со значительным напряжением. Продолжительность составляла 25–30 минут.

Таким образом, выполнение локальных силовых упражнений, выполняемых в статодинамическом режиме с весом собственного тела и с использованием силовых тренажёров не вызывают значительного увеличения ЧСС, при этом оказывает комплексное воздействие на основные системы организма девушек, при этом широко используется игровой и соревновательный методы.

Так, за время проведения исследования выявлено, что степень изменения результатов в разных тестах, отражающих уровень развития физических качеств девушек, имеет определённые особенности. Так, наиболее выраженная отрицательная динамика наблюдалась в тесте «бег 500 м», характеризующий уровень развития общей выносливости у девушек, и составила на первом курсе – 8,2% ( $t=2,38$ ;  $p<0,05$ ), а на втором

курсе – 8,78% ( $t=2,6$ ;  $p<0,05$ ). На третьем и четвёртом курсах результаты в данном тесте изменялись незначительно ( $p>0,05$ ) (таблица 1).

Таблица 1

**Динамика показателей физической подготовленности девушек физического факультета УО «ГГУ им. Ф. Скорины» в 2010–2014 гг. (n=25)**

Этапы обучения		Тесты					
		100 м, с			500 м, мин, с		
		$X \pm \sigma$	t, p	отн., %	$X \pm \sigma$	t, p	отн., %
1 курс	Начало	17,39±1,14	1,02;	2,19	1,95±0,28	2,38;	8,2
	Окончание	17,77±1,44	>0,05		2,11±0,17	<0,05	
2 курс	Начало	17,32±1,54	0,23;	0,64	2,05±0,27	2,6;	8,78
	Окончание	17,21±0,89	>0,05		2,23±0,20	<0,05	
3 курс	Начало	17,47±0,94	0,48;	1,08	--	1,09;	3,14
	Окончание	17,66±1,38	>0,05		2,16±0,19*	>0,05	
4 курс	Начало	17,89±2,33*	0,36;	1,3	2,15±0,25*	0,13;	0,46
	Окончание	--	>0,05		--	>0,05	

**Примечание:** Здесь и далее \* – результаты теста сравниваются с последними данными за прошлый или будущий год

Результаты в тестах бег на 100 метров, прыжок в длину с места, сгибание рук в упоре лёжа от скамейки у девушек за время обучения имели волнообразную динамику, причём темпы прироста составили 0,31–13,3% ( $p>0,05$ ) (таблицы 1–3).

Таблица 2

**Динамика показателей физической подготовленности девушек физического факультета УО «ГГУ им. Ф. Скорины» в 2010–2014 гг. (n=25)**

Этапы обучения		Тесты		
		Прыжок в длину с места, см		
		$X \pm \sigma$	t, p	отн., %
1 курс	Начало	167,52±17,19	0,66	1,71
	Окончание	164,65±16,79		
2 курс	Начало	163,57±18,10	0,18	0,6
	Окончание	164,59±18,62		
3 курс	Начало	165,42±21,35	0,29	1,02
	Окончание	167,11±17,66		
4 курс	Начало	166,59±18,05*	0,09	0,31
	Окончание	--		

Результаты в тесте «поднимание туловища из положения лёжа на спине» у девушек за весь период обучения имеют тенденцию к улучшению, при этом статистически достоверные изменения зафиксированы у девушек второго курса ( $t=2,23$ ;  $p<0,05$ ) (таблица 3).



**Динамика показателей физической подготовленности девушек  
физического факультета УО «ГГУ им. Ф. Скорины» в 2010–2014 гг. (n=25)**

Этапы обучения		Тесты					
		Сгибание рук в упоре лёжа от скамейки, раз			Поднимание туловища из положения лёжа на спине, раз		
		X ± σ	t, p	отн., %	X ± σ	t, p	отн., %
<b>1 курс</b>	Начало	17,65±9,84	0,31; >0,05	4,36	--	0,41; >0,05	22,03
	Окончание	18,42±3,37			63,95±23,01*		
<b>2 курс</b>	Начало	20,33±6,56	0,98; >0,05	13,3	<b>61,38±12,31</b>	<b>2,23; &lt;0,05</b>	27,2
	Окончание	17,83±6,18			<b>78,08±32,57</b>		
<b>3 курс</b>	Начало	18,92±8,97	0,41; >0,05	5,44	80,29±30,96	1,05; >0,05	11
	Окончание	19,95±7,55			89,05±23,70		
<b>4 курс</b>	Начало	18,39±11,27*	0,49; >0,05	7,8	84,61±22,53*	0,58; >0,05	4,99
	Окончание	--			--		

По результатам нашего исследования следует констатировать, что воздействие академических занятий физической культурой два раза в неделю на уровень физической подготовленности девушек является поддерживающим.

Таким образом, можно констатировать, что динамика физической подготовленности студентов (девушек) в различные периоды характеризуется волнообразными изменениями, и в целом, улучшением результатов к концу учебного года. Выраженные негативные изменения, на наш взгляд, могут быть минимизированы дополнительными и самостоятельными занятиями физическими упражнениями во внеучебное время.

**Выводы.** Результаты тестирования физической подготовленности девушек физического факультета УО «ГГУ им. Ф. Скорины» в течение всего периода обучения в вузе свидетельствуют об отсутствии тенденции к ухудшению её показателей. Следует констатировать, что авторский алгоритм построения занятий по физической культуре в вузе, предполагающий комплексное использование средств физической культуры различной направленности (аэробные упражнения, локальные силовые упражнения, стретчинг и др.), оказывает свой определённый вклад в поддержание физической дееспособности студентов (девушек) в оптимальном состоянии в течение всего периода обучения в вузе.

Можно предположить, что эффективность занятий физической культурой в вузе будет выше, если при планировании физкультурных занятий

учитывать динамику физической и функциональной подготовленности студентов (девушек) в различные периоды учебного процесса в вузе.

Направлением дальнейших исследований будет изучение и анализ воздействия экспериментальных физкультурных занятий на функциональное состояние и состояние здоровья студентов.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Анохина И. А. Ритмическая гимнастика как средство компенсации дефицита двигательной активности у студенток : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / И. А. Анохина. – Малаховка, 1992. – 23 с.
2. Белкина Н. В. Здоровьеформирующая технология физического воспитания студенток вуза / Н. В. Белкина // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 2. – С. 7–11.
3. Виленский М. Я. Основы здорового образа жизни студентов: учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – М. : МНЭПУ, 1995. – 48 с.
4. Данилова Н. В. Нормирование двигательного режима в процессе физического воспитания молодёжи : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н. В. Данилова. – М., 2010. – 23 с.
5. Коваленко В. А. Физическая культура в обеспечении здоровья и профессиональной психофизической готовности студентов / В. А. Коваленко // «Физическая культура и спорт в Российской Федерации» (студенческий спорт). – М. : Полиград-сервис, 2002. – С. 43–66.
6. Козлов В. И. Прогрессирование дефицита двигательной активности у студенток и выбор средств его компенсации : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / В. И. Козлов. – Малаховка, 1995. – 16 с.
7. Кряж В. Н. Динамика физической подготовленности учащихся и студентов / В. Н. Кряж, З. С. Кряж // Ученые записки: сборник научных трудов / АФВиС Республики Беларусь. – Мн., 1998. – Вып. 2. – С. 233–242.
8. Лотоненко А. В. Педагогическая система формирования у студенческой молодежи потребностей в физической культуре : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / А. В. Лотоненко. – Краснодар, 1998. – 34 с.
9. Селуянов В. Н. Технология оздоровительной физической культуры / В. Н. Селуянов. – М. : СпортАкадемПресс, 2001. – С. 62–75.
10. Черненко В. А. Количественная оценка показателей физической подготовленности студентов / В. А. Черненко // Вестник спортивной науки. – 2011. – № 2. – С. 69–71.

### АНОТАЦІЯ

**Осипенко Є. В.** Динаміка показників фізичної підготовленості студенток у різні періоди навчального процесу.

*Стаття присвячена аналізу особливостей динаміки рівня фізичної підготовленості студенток фізичного факультету УО «ГДУ ім. Ф. Скоріни» упродовж чотирьох курсів навчання. Метою статті було виявити особливості динаміки фізичної підготовленості дівчат фізичного факультету УО «ГГУ ім. Ф. Скоріни» в різні періоди учбового процесу й розробити авторський алгоритм побудови занять із фізичної культури у внз. У ній представлений авторський алгоритм побудови занять із фізичної культури.*

**Ключевые слова:** образовательный процесс, физическая готовность, динамика показателей, профессиональная компетентность.

## SUMMARY

**Osipenko E.** Dynamics of indicators of physical readiness of the girls during various periods of educational process.

*The physical culture in the system of educational process of the student's youth occupies one of the important places in the formation and improvement of professional competence of future expert, determining his potential.*

*Now many researchers note an essential decrease in the level of physical readiness of the student's youth and, as a result, their health. It is necessary to believe that the similar negative tendency is connected with the adverse ecological, social and economic conditions, insufficient efficiency of educational process on physical training, the low valuable importance at considerable part of studying youth of skills of a healthy lifestyle, a lack of the individual approach considering age and typological adequacy of pedagogical influences on classes in physical training.*

*This article is devoted to the analysis of dynamics of indicators of physical readiness of the girls of physical faculty Educational Establishment «Francisk Skorina Gomel State University» throughout all four courses. During the research we worked out the algorithm of construction of employments on a physical culture in Institution of higher learning, consisting in the authorial sequence of implementation of the exercises of different orientation in the process of lessons in winter and spring semesters. Every athletic class with students must plug in itself aerobic cyclic exercises, on a stretch and local power exercises. It allows to provide the expressed effect to increase the level of physical preparedness of the students as compared to the traditional realization of the program of P.E of the students.*

*The article contains the description of the author's algorithm of creation of classes in physical culture in the higher educational institution, consisting in a certain sequence of performance of the exercises of various orientation in the course of studies of winter and spring semester. Each sports occupation with students includes aerobic cyclic exercises, a stretching and local power exercises. It allows to provide the expressed effect of increase of level of physical readiness of the students in comparison with traditional approach to the implementation of the program for physical training students.*

**Key words:** *educational process, physical readiness, dynamics of indicators, professional competence.*

УДК 796.011.3–047.36:37.091.212

**Е. В. Осипенко<sup>1</sup>, И. Г. Герасимов<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>УО «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины»

<sup>2</sup>Институт проблем искусственного интеллекта  
МОН и НАН Украины

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МОНИТОРИНГОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЁЖИ

*Статья посвящена анализу педагогических технологий мониторинга физического и психофизиологического состояния школьников и студентов. Установлено, что здоровьесберегающие технологии и коррекционно-профилактические мероприятия способствуют: раскрытию потенциальных возможностей организма и скрытых резервов здоровья индивида; повышению адаптационных возможностей и функциональных резервов организма, его*

*жизнеспособности; развитию нейропсихомоторных функций. Представлен авторский программный продукт, зарегистрированный в Национальном центре интеллектуальной собственности Республики Беларусь.*

**Ключевые слова:** мониторинговые технологии, физическое воспитание, физическое и психофизиологическое состояния, глобальная компьютеризация.

**Постановка проблемы.** Существующая система физического воспитания в учреждениях образования с учебной и внеучебной формами организации и управления, к сожалению, не решает в оптимальном объёме проблем физической подготовленности, состояния здоровья и формирования устойчивой потребности школьников и студенческой молодёжи к занятиям физическими упражнениями.

При этом Б. Х. Ланда [6, 1–30] отмечает, что глобальная компьютеризация и интернетизация, недопустимо низкая физическая активность и стрессовые ситуации, делают систему образования одним из главных факторов риска для здоровья занимающихся.

Потребность практики в совершенствовании системы управления физическим воспитанием школьников и учащейся молодёжи реально противопоставлена отсутствию научно-теоретических и практически обоснованных рекомендаций, направленных на решение данной проблемы.

**Анализ актуальных исследований.** Теоретико-методологическую основу мониторинга составляют труды отечественных учёных в области системного исследования процессов адаптации и здоровья индивида (П. К. Анохин, В. П. Казначеев, Р. М. Баевский, К. В. Судаков, Л. Г. Апанасенко, А. Г. Щедрина, Л. Х. Гаркави, О. Н. Московченко); положений спортивной метрологии (В. М. Зациорский, М. А. Годик; В. Н. Старченко); положений теории управления (Н. Винер, Дж. К. Максвелл, А. А. Ляпунов, А. И. Берг, А. И. Китов); методологии внедрения здоровьесберегающих технологий (Г. А. Кураев, Э. М. Казин, О. Г. Чароян, Р. И. Айзман, О. Н. Московченко) и индивидуально-оздоровительных программ по коррекции состояний (В. Д. Сонькин, С. И. Петухов, В. В. Зайцева и др.); использование компьютерных технологий в работе специалиста физической культуры (В.Ю. Волков, С.В. Клименко, В.Д. Сонькин, В.М. Колос, В.Н. Старченко).

Особую актуальность, по мнению авторов [5, 1–50], приобретают исследования, направленные на обоснование содержания и изучения организационных аспектов проведения мониторинга физического и психофизиологического состояния школьников и студентов.

Современными авторами предложены системы оценки физического состояния: «Фитнес», система, которая позволяет на базе знаний специалистов-экспертов получать объективные данные по состоянию

здоровья, физическому развитию, подготовленности и функционированию основных систем жизнеобеспечения за короткий промежуток времени с выдачей формализованного заключения и научно обоснованных рекомендаций; «Мини-шейпинг», во втором разделе которой предложена система по определению индивидуального диапазона норм по проводимым измерениям (вес, окружности, диаметры, показатели состава тела, физической подготовленности и др.), компьютерная программа Оксаны Фаныгиной «Aquastudent», в которой в первом разделе «Здоровье» предложены методы оценки и контроля физического состояния и т. п.

Согласно методике С. П. Лёвушкина [7, 151–152], измерив все антропологические и физиологические показатели, можно оценить физическое состояние на основе пяти морфологических и функциональных показателей: индекса Кетле (уровень развития массы тела и роста); индекса Робинсона (качество регуляции сердечно-сосудистой системы); индекса Скибинского (функциональные возможности органов дыхания и кровообращения); индекса Шаповаловой (уровень развития двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, а также функциональные возможности кардио-респираторной системы); индекса Руфье (уровень адаптационных резервов кардио-респираторной системы).

Однако, в современной научной литературе, отсутствуют данные о мониторинговой системе оценки физического и психофизиологического состояния. Проблема мониторинга доныне, не получила надлежащего решения из-за сложности унификации и объективизации тестов для оценки физического состояния [3, 133–135].

**Изложение основного материала.** Б. В. Ендальцев [1, 80] интегрально определяет физическое состояние и оценивает степень его соответствия требованиям. По мнению автора, физическое состояние включает физическое развитие, функциональное состояние и физическую подготовленность. Если функциональное состояние и физическую подготовленность можно определить количественно, то оценить физическое развитие таким образом не представляется возможным, хотя оно реализуется в функциях человека. Функциональное состояние и физическая подготовленность тесно взаимосвязаны, по показателям физической подготовленности можно судить о функциональных возможностях человека.

Согласно определению международного комитета по стандартизации тестов физического состояния, физическое состояние человека характеризует

личность человека, состояние здоровья, конституцию, функциональные возможности, физическую подготовленность [9, 1–100].

В настоящее время мониторинг, как специфический вид научного исследования, охватил самые различные сферы деятельности людей: экологию, социологию, психологию, политику, экономику, образование.

Мониторинг – это процесс наблюдения за объектом, оценивание его состояния, осуществление контроля за характером происходящих событий, предупреждение нежелательных тенденций развития [2, 1–50].

Мониторинг имеет адресность и предметную направленность, т.е. применяется к конкретным объектам и процессам для решения конкретно поставленных задач. Мониторинг представляет собой непрерывный процесс, организующийся на достаточно продолжительном отрезке времени, что позволяет фиксировать состояние объекта в определённые моменты и оценивать тенденции процессов, осуществлять прогноз развития этих тенденций [4, 1–30].

Основная сфера практического применения мониторинга – информационное обслуживание управления в различных областях деятельности. Анализ литературных данных и возможностей математических методов исследования позволяет прийти к выводу о двух основных путях формирования комплексной оценки – физического и психофизиологического состояния школьников и учащейся молодежи.

Первый путь – использование стандартных математических методов классификации результатов многомерных наблюдений (имеется в виду кластерный анализ). Для сведения множества характеристик состояния в конечное число групп, объединённых по данным пола, возраста, типа телосложения, напряжённости функционирования систем энергообеспечения в состоянии мышечного покоя и при заданной мощности физической нагрузки, уровня физической подготовленности, психологических особенностей.

Второй путь комплексного оценивания физического и психофизиологического состояния организма связан с моделированием комплекса, происходящих в нём физиологических процессов, что позволяет не только оценить текущее состояние по выбранной шкале, но и найти наиболее подходящий для данного индивидуума режим труда и отдыха, питания, двигательной активности и т.д. В частности, моделирование тренировочной двигательной активности позволит установить, в каком состоянии окажутся те или иные системы жизнеобеспечения после определенного оздоровительного воздействия.

Это значит, что на первом этапе путём перебора, а затем и математическими методами оптимизации по заданному критерию удастся находить те индивидуально-оптимальные физические упражнения (средства, объём, интенсивность, частоту занятий), которые в кратчайший срок и без побочных явлений переведут организм конкретного человека из его исходного состояния в желаемое. Кроме того, можно определить альтернативный вариант, например, сколько времени потребуется для достижения желаемого состояния при выборе самим занимающимся режима нагрузок или характера упражнений для занятий [6, 50–100].

Таким образом, главным условием в управлении физическим состоянием детей и молодёжи, является определение уровня физического развития, функционального состояния и физической подготовленности с целью осуществления индивидуального подхода к регуляции физических нагрузок.

Это позволит осуществлять своевременный контроль динамики физического здоровья и здорового образа жизни детей и учащейся молодёжи, интерпретировать полученные данные, обеспечивать обратную связь, разрабатывать научно-практические рекомендации, своевременно вносить соответствующие коррективы в их занятия физической культурой и спортом, на этой основе эффективно осуществлять управление.

С. П. Миронова [8, 1–10] отмечает, что мониторинг физического воспитания – это сложная динамическая система, которая включает наблюдение за состоянием физического здоровья на уровне индивида и социальной группы, оценку его результатов и прогнозируемые состояния здоровья в будущем как для индивида, так и для группы индивидов, объединённых по территориальному признаку или по характеру деятельности. На основе сопоставления, имеющих в литературе данных, в исследовании выделена структура мониторинга физического состояния по разным направлениям:

- педагогическое – изучение уровня учебных достижений, качества содержания образования по физическому воспитанию, физической подготовленности и т.п.;
- психологическое – изучения эмоционального равновесия, моральных ценностей и т.п.;
- социологическое – изучение социальных условий жизни, обучения и работы школьников;
- медицинское – изучение состояния физического здоровья, санитарно-гигиенических условий работы и обучения и т.п.;

- статистическое – сбор статистической информации соответственно показателям государственной и ведомственной отчетности;
- ресурсное – изучение объемов, качества обеспечения материально-техническими, финансовыми, научно-методическими ресурсами;
- кадровое – изучение кадрового состава педагогов, анализ системы подготовки, переподготовки и повышение квалификации кадров;
- управленческое – комплексный анализ системы физического воспитания по разным группам показателей для принятия управленческого решения, оценивания эффективности управления.

Мониторинговые системы физического воспитания детей, подростков и молодёжи включают 4 этапа, которые связаны между собой:

- определение концепции мониторинга (цели мониторинга, состав показателей, периодичность получения информации, способов движения информационных потоков);
- формирование информационной базы (подготовка и заполнение карт физического здоровья, систематизация данных результатов мониторинговых исследований, оценка и анализ абсолютных и относительных показателей физического здоровья, обобщение данных);
- аналитическая обработка полученной информации и выводы по результатам мониторинга (определение наиболее значимых факторов, оказывающих влияние на состояние физического здоровья, расчет динамики показателей, построение графиков и диаграмм по результатам исследования, определение направлений оздоровительных, профилактических мероприятий по укреплению здоровья);
- предоставление результатов мониторинга (формирование и публикация информационно-аналитических материалов, касающихся вопросов осуществления популяционного мониторинга формирование оздоровительных стратегий, эффективности работы).

Нами была разработана компьютерная программа «Тесты 1.0», направленная на автоматизацию результатов исследований во время проведения различных тестов и функциональных проб со школьниками или студентами. Она также может применяться в образовательных целях на практических занятиях со студентами специализирующих факультетов по дисциплине «Спортивная медицина».

Программный продукт предназначен для эксплуатации на компьютерах класса IBM PC AT под управлением ОС Windows NT. Язык программирования – Delphi 5. Данная автоматизированная система «Тесты» предусматривает построение базы данных (БД), использование



программного пакета Microsoft Access 2000, язики програмування SQL и VBA (рисунок).

В данной версии компьютерной программы «Тесты 1.0» (Рис. 1) реализовано всего пять тестов: Гарвардский степ-тест, проба Серкина, проба Руфье, ортостатическая проба, тест САН.

В настоящее время выполняется апробация текущей версии компьютерной программы «Тесты» со студентами факультета физической культуры УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины» и в ближайшее время планируется её модерация.

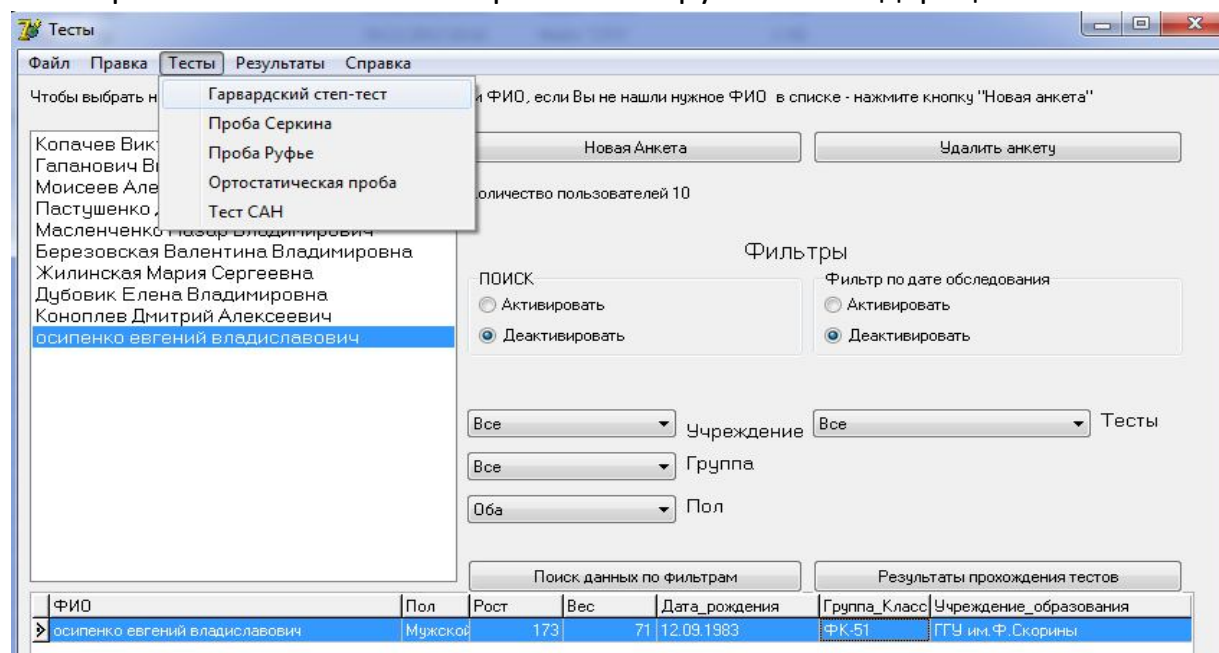


Рис. 1. Интерфейс компьютерной программы «Тесты 1.0»

Таким образом, компьютерная программа «Тесты 1.0» является средством автоматизированного педагогического контроля за показателями физического и психофизиологического состояния школьников и студентов.

**Выводы.** Мониторинг за физическим и психофизиологическим состоянием школьников и студентов позволяет внедрять информационно-педагогические, здоровьесберегающие технологии и коррекционно-профилактические мероприятия, которые способствуют: а) раскрытию потенциальных возможностей организма и скрытых резервов здоровья индивида; б) повышению адаптационных возможностей и функциональных резервов организма, его жизнеспособности; в) развитию нейропсихомоторных функций, обуславливающих адаптационно-приспособительные реакции и степень эмоциональной устойчивости к условиям обучения в учреждении образования, внешней среде,

образовательной и спортивной деятельности; г) мотивации на сознательное укрепление собственного здоровья, ведение здорового образа жизни. Перспективы последующих исследований заключаются в научном и экспериментальном обосновании мониторинговой системы оценки физического состояния школьников и студентов.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Ендальцев Б. В. Определение физической подготовленности людей к трудовой деятельности / Б. В. Ендальцев // Термины и понятия в сфере физической культуры : материалы I Междунар. конгресса. – СПб., 2006. – С. 80.
2. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благой, Ю. А. Усачев. – К. : Наук. світ., 2008. – 200 с.
3. Ивчатова Т. В. Сучасні інформаційні технології в фізичному вихованні жінок першого зрелого віку / Т. В. Ивчатова // Спортивний вестник Придніпров'я. – 2004. – № 7. – С. 133–135.
4. Изаак С. И. Мониторинг физического развития и физической подготовленности (теория и практика) / С. И. Изаак. – М. : Советский спорт, 2005. – 196 с.
5. Кучма В. Р. Школы здоровья России (концепция, планирование и развитие) / В. Р. Кучма, Л. М. Сухарева, И. К. Рапопорт, М. И. Степанова, П. И. Храмцов, И. В. Звездина и др. – М. : Научный центр здоровья детей РАМН. – 2009. – 128 с.
6. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учебн. пособие / Б. Х. Ланда. – М. : Советский спорт, 2011. – 348 с.
7. Лёвушкин С. П. Использование компьютерных технологий для оценки и прогнозирования различных компонентов здоровья / С. П. Лёвушкин // Современные проблемы науки и образования. – 2007. – С. 151–152.
8. Миронова С. П. Педагогический мониторинг как условие повышения эффективности управления процессом физического воспитания студентов : автореф. дисс. ... канд. пед. наук / С. П. Миронова. – Тюмень, 2004. – 25 с.
9. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей / В. А. Романенко. – Донецк : ДонНУ, 2005. – 290 с.

#### АНОТАЦІЯ

**Осипенко Є. В. Герасимов І. Г.** Використання моніторингових технологій у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді.

*Стаття присвячена аналізу педагогічних технологій моніторингу фізичного та психофізіологічного стану школярів і студентів. Установлено, що здоров'язберезувальні технології та корекційно-профілактичні заходи сприяють: розкриттю потенційних можливостей організму та прихованих резервів здоров'я індивіда; підвищенню адаптаційних можливостей і функціональних резервів організму, його життєздатності; розвитку нейропсихомоторних функцій. Представлено авторський програмний продукт, що зареєстрований у Національному центрі інтелектуальної власності Республіки Білорусь.*

**Ключові слова:** моніторингові технології, фізичне виховання, фізичний та психофізіологічний стан, глобальна комп'ютеризація.

## SUMMARY

**Osipenko E., Gerasimov I.** The use of monitoring technologies in physical training of children, teenagers and youth.

*One of ways to increase the efficiency of process of physical training, according to a number of the authors, the improvement of technologies of pedagogical control of a physical and psychophysiological condition of the school students and the students that allows to organize process of physical training on the basis of differentiation of physical activity according to the accounting of adaptation opportunities is analyzed.*

*In the light of global informatization of society the conditions for revision of existing approaches to the organization and a technique of implementation of pedagogical control are created. First of all, it is connected with the possibility of automation of information processing and creation of databases of a physical and psychophysiological condition of the school students and the students.*

*According to a number of the experts, the use of the automated systems which represent set of equipment rooms and the software necessary for automation of activity of the person, opens new possibilities to increase the efficiency of the process of physical training.*

*Studying the references allowed to establish that recently the experts have paid close attention to a question of introduction of monitoring technologies in physical training of children, teenagers and youth. In spite of the fact that interest to introduction and use of the automated systems in the course of physical training of the school students and the students and, in view of low level of a physical and psychophysiological condition of children and studying youth is shown in recent years, the questions of development and deployment of pedagogical technologies of monitoring of a physical and psychophysiological condition of the school students and the students remain very actual and demand the decision on a way of modernization the system of physical training.*

*The author's Tests software product is registered in the National center of intellectual property of Republic of Belarus, its main characteristics, rules of work are presented in this article.*

**Key words:** *monitoring technologies, physical training, physical and psychophysiological conditions, a technique, global informatization.*

УДК 577(075.8)

**О. О. Ровна**

Харківська державна академія фізичної культури

### **ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ПРОБЛЕМИ ВИКЛАДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ «ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА МЕДИКО-БІОЛОГІЧНИХ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ В СПОРТІ» У ПІДГОТОВЦІ МАГІСТРІВ ЗІ СПЕЦІАЛЬНОСТІ «СПОРТ»**

*У статті розглядаються теоретичні та практичні аспекти дисципліни «Теорія та методика медико-біологічних наукових досліджень в спорті» в підготовці магістрів. Такий синтез спрямовано на забезпечення всебічної підготовки молодих учених, стимулюванню творчих підходів при виборі, організації та розробці методик медико-біологічного циклу в процесі виконання наукових досліджень у галузі фізичної культури та спорту. Установлено, що відповідна дисципліна характеризується поєднанням вимог, закладених у стандарті вищої школи та необхідністю творчого підходу.*

**Ключові слова:** *медико-біологічні наукові дослідження, методика дослідження, теоретичні аспекти, практичне значення.*

**Постановка проблеми.** Підготовка кваліфікованих спеціалістів у будь-якій галузі завжди є актуальною проблемою, що тісно пов'язана із соціально-економічною ситуацією та змінами, які відбуваються в науково-технічній сфері людства [4, 5]. Вимоги до кваліфікації спеціалістів постійно зростають, збільшується обсяг інформації, якою вони повинні володіти, вдосконалюється та розширюється перелік навичок і вмінь [2, 3]. Підготовка в галузі фізичного виховання також зазнає певних змін, змістом яких є підвищення рівня загальної та спеціальної освіти й практичного досвіду, що досягається за рахунок постійного вдосконалення процесу викладання фундаментальних дисциплін. Важливим є забезпечення мотивації студента до навчання й оволодіння знаннями, достатніми для кваліфікації «магістр». Саме рівень оволодіння теоретичними знаннями, практичними навичками й уміннями за умови мотивації студента ставати професіоналом у своїй сфері діяльності є доволі об'єктивним індикатором якості підготовки [1, 5]. Тому в статті розглядаються особливості вдосконалення та творчого підходу в процесі викладання дисципліни «Теорія та методика медико-біологічних наукових досліджень в спорті» для магістрів.

**Аналіз актуальних досліджень.** Використання пояснювально-ілюстрованого, репродуктивного, евристичного, дослідницького методів і методу проблемного викладання охоплює всебічний та багатогранний педагогічний процес. Співвідношення застосування цих методів під час викладання дисципліни «Теорія та методика медико-біологічних наукових досліджень в спорті» для студентів магістрів повинно враховувати етап та задачі підготовки. Зрозуміло, що в процесі підготовки магістрів основними педагогічними методами мають бути евристичний і дослідницький методи, яким відводиться не менше 50% від загального часу дисципліни, а згідно з навчальними планами це самостійна робота студента, що має бути попередньо спрямована й організована викладачем [3, 5].

Метод проблемного викладання є теоретичною базою та підготовчим періодом, який забезпечує перехід студента з репродуктивного до продуктивного мислення й має займати не менше 20% загального часу, відведеного на дисципліну. Пояснювально-ілюстрований і репродуктивний методи відповідно складатимуть не більше 30%. Усі ці методи теж складають 50% загального часу, який відведено на дисципліну та є аудиторними заняттями.

У літературі представлено достатньо загальних положень, що стосуються організації, теорії та методики досліджень [2, 5]. Але конкретних розробок і наукової літератури, яка б комплексно охоплювала

різні напрями наукових досліджень медико-біологічного циклу в спорті вкрай недостатньо.

На кафедрі гігієни та фізіології людини ХДАФК у межах магістерської підготовки здійснюється викладання навчальної дисципліни «Теорія та методика медико-біологічних наукових досліджень в спорті», що відноситься до дисциплін біологічно-дослідницької спрямованості та є якісно новим етапом порівняно з підготовкою бакалаврів [].

Виходячи з наведеного, **метою нашої роботи** є аналіз методології та визначення основних проблем викладання зазначеного предмету.

**Виклад основного матеріалу.** Магістерська підготовка передбачає поєднання науково-дослідної спрямованості дисципліни з практичним застосуванням отриманих знань у майбутній науково-практичній діяльності. Програма дисципліни забезпечує опанування знаннями, вміннями й навичками, які є достатніми для виконання професійних завдань і обов'язків інноваційного характеру професійної діяльності, що передбачені для первинних посад подальшої діяльності. Навчальний процес за даною програмою складається з лекційних, лабораторних і самостійних занять.

Відповідно до розробленої робочої програми метою навчального процесу курсу «Теорія та методика медико-біологічних наукових досліджень в спорті» є формування навичок побудови та проведення наукових досліджень, побудови експериментальної роботи, трактування отриманих результатів у галузі біологічних наук як базових для педагогічних досліджень у спорті. У цьому курсі розглядаються питання практичної оцінки (за рахунок тестів, проб, аналізів тощо) та теоретичного обґрунтування процесів адаптації функціональних систем і морфо-функціональні зміни в організмі спортсменів, які відбуваються в різних умовах спортивної діяльності під впливом навантажень.

Згідно з вимогами Галузевого стандарту вищої освіти в якості кінцевих цілей дисципліни виділено такі:

- забезпечити студентів-магістрів знаннями, що дозволяють оцінити рівні та фізіологічні механізми адаптації організму до фізичних навантажень на заняттях фізичною культурою та спортом;
- сформувати навички побудови й проведення наукових медико-біологічних досліджень (сформувати навички формулювання проблеми дослідження, використання інформативних і адекватних методів дослідження для досягнення основної мети дослідження й вирішення задач дослідження);

– долучити до пошуково-дослідницької діяльності, розвивати проблемне мислення;

– навчити теоретичному обґрунтуванню й узагальненню результатів практичної науково-дослідної роботи, спираючись на науково-методичну літературу та досвід, результати інших досліджень, що проводилися стосовно проблеми, яка вивчалась.

Таким чином, дана дисципліна має велике практичне значення для підготовки молодих науковців і формування навичок опанування, організації та проведення медико-біологічних досліджень.

Специфічність і особливість даної дисципліни зумовлює її складність і полягає в такому:

1. Модулі дисципліни, які спрямовані на опанування методик біологічних досліджень різних біологічних напрямів (табл. 1) спираються на об'ємний масив інформації.

Таблиця 1

**Перелік знань, навичок і вмінь, що є підставою  
для викладання дисципліни ТММБНДС**

Назва дисципліни	Знання, навички та вміння
Анатомія та морфологія	Морфофункціональні дослідження (визначення тотальних розмірів тіла, площі поверхні тіла й сегментів, складу маси тіла, стан хребта та постава, рухливості суглобів, комплексна плантографія, визначення соматотипів та ін.
Фізіологія людини, спортивна фізіологія, спортивна медицина, метрологія	Фізіологічні тестування та функціональні проби, що спрямовані на визначення функціональних показників органу, системи або прояву окремої функції чи комплексу функції та характеристик, за якими визначається функціональний стан організму, рівень стану здоров'я та ін.
Спортивна генетика	Дослідження спадковості й мінливості якісних і кількісних функціональних та морфологічних характеристик людини
Спортивна біохімія та біохімія м'язових волокон	Методики біохімічних досліджень, що дозволяють оцінити рівні метаболізму взагалі та процеси білкового, ліпідного, вуглеводного обміну, обмін води й електролітів, кислотно-лужний баланс, швидкість відновлювальних процесів, швидкість енергетичного обміну, активність ферментів, за якими визначається загальний стан організму спортсмену

2. Об'єктом дослідження є люди, причому переважно спортсмени різного віку, статі, рівня спортивної майстерності. Саме в цьому й полягає складність – відсутність біологічних моделей і організація наукових досліджень за участю людини. Це потребує чіткої організації, дотримання біотичних вимог від дослідника. Необхідною вимогою є відбір таких методів дослідження, які повинні бути адекватні можливостям досліджуваних і

виконуваний діяльності, мати інформативну значущість як для дослідника, так і для досліджуваних. Люди, які беруть участь у проведенні наукової роботи, повинні розуміти мету, задачі й важливість результатів для їх професійної діяльності, здоров'я, покращення функціонального стану та ін.; цим формується їх мотивація для співпраці з дослідником.

3. Предмет дослідження – проявлення будь-якої фізичної якості, характеристика функціонального стану спортсмена чи окремих функцій організму в процесі спортивної діяльності, функціональних змін під впливом фізичних навантажень, загальна характеристика адаптованості всього організму чи окремої функціональної системи до специфічного фактору, а також взаємозв'язки між ними в процесі занять спортом і фізичною культурою. Іноді, вивчення предмету дослідження вимагає наявності коштовного обладнання й наявності великого штату висококваліфікованих співробітників, тому ще одна складність, що виникає при викладанні даної дисципліни – це необхідність навчальної лабораторії біологічної спрямованості, яка б задовольняла вимогам часу й дозволяла оволодіти сучасними, валідними, інформативними методиками дослідження. Магістри повинні отримати навички організації та використання потужностей лабораторій максимально ефективно за рахунок попереднього досконалого оволодіння методиками, які пропонує лабораторія, і за рахунок творчого підходу (евристичний і дослідницький методи викладання) при комбінуванні різних методів і методик дослідження, які можуть значно підсилити інформативність і наукове значення всього дослідження (метод проблемного викладання).

Таким чином, у результаті використання вищезазначених методів у ВНЗ у процесі викладання дисципліни «Теорія та методика медико-біологічних наукових досліджень в спорті», притаманних початковому етапу підготовки науковців, студенти-магістри повинні добре орієнтуватися в біологічних методиках, уміти комбінувати їх, створюючи специфічні батареї тестів і проб для проведення біологічних досліджень спортсменів у конкретному виді спорту. Вони повинні вміти раціонально обирати методики, що дозволяють отримати такі результати, які співвідносяться як з матеріальними, фізичними витратами дослідників і досліджуваних, так і з науково-практичним і біологічним значеннями.

Навчальна дисципліна розподілена на змістові модулі, що зберігає логіку, послідовність викладання й наступність із дисциплінами, що вивчалися на попередніх курсах (див. табл. 1). У дисципліні «Теорія та методика медико-біологічних наукових досліджень в спорті» виділено три

модулі: Модуль 1. Теорія та методика організації та проведення наукових медико-біологічних досліджень в спорті. Мета його – надати теоретичні знання та формувати практичні навички організації біологічних досліджень у спорті, ознайомити із загальними вимогами до організації та проведення біологічних досліджень у спорті, питаннями техніки безпеки, а також математичної обробки отриманих результатів.

Модуль 2. Основні антропометричні дослідження, функціональні проби та тести, що використовуються для проведення наукової роботи в спорті. Мета – формувати практичні навички використання та проведення основних антропометричних методик і методик визначення соматотипу, а також функціонального стану всього організму й окремих функціональних систем. Чітко уявляти мету дослідження та задачі, які можливо вирішити за умови включення цих методик до загального плану організації педагогічного дослідження в кваліфікаційній роботі будь-якого рівня (магістерській, кандидатській).

Модуль 3. Основні методики біохімічних і генетичних досліджень у спорті, мета якого забезпечити студентів-магістрів теоретичними знаннями й формувати практичні навички організації та проведення основних біохімічних і генетичних досліджень. Чітко уявляти мету дослідження та задачі, які можливо вирішити за умови включення цих методик до загального плану організації педагогічного дослідження в кваліфікаційній роботі будь-якого рівня (магістерській, кандидатській).

Такий розподіл дозволяє перейти від загальних принципів побудови біологічних досліджень, загальних фундаментальних теоретичних понять до конкретної організації та проведення досліджень із використанням приватних, вузьких методик, за допомогою застосування яких вирішуються задачі саме цього дослідження. Тобто, цим досягається виконання основного завдання наукового дослідження – уміння підбирати необхідні методики й методичні прийоми залежно від поставленої конкретної мети та сформульованих завдань.

Одна з основних проблем викладання цієї дисципліни – відсутність конкретного підручника, який би концентрував необхідну інформацію саме зі спортивно-біологічних досліджень, дозволяв би майбутнім науковцям інтегрувати різні галузі та працювати на межі різних дисциплін.

Ще однією проблемою є велика кількість методик біологічних досліджень і значна варіабельність у матеріально-технічному забезпеченні наукових лабораторій конкретних ВНЗ, що обумовлює суттєву відмінність у підборі та використанні методик для досліджень. Тому під час викладання



зазначеної дисципліни вирішується основне педагогічне завдання вищої школи – розвиток проблемного мислення, творчих підходів і варіативності в процесі планування науково-дослідної роботи, необхідність самоосвіти й можливості самостійно опановувати методиками біологічних досліджень.

**Висновки і перспективи подальших досліджень.** Таким чином, проведений системний аналіз методики викладання дисципліни «Теорія та методика медико-біологічних наукових досліджень в спорті» дозволяє зробити висновок, що вона характеризується поєднанням вимог, закладених у стандарті вищої школи та необхідністю творчого підходу, спрямованого на формування в майбутніх науковців проблемного мислення, умінь і навичок з обґрунтування, розробки та практичної реалізації науково-дослідної діяльності. Вважаємо доцільним створення методичного пакету для викладачів і студентів, причому змінність у цій дисципліні, пов'язана з появою нового обладнання та методик і удосконаленням наявних, потребує пластичності й динамічності навчального процесу, що відповідає вимогам часу.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Романенко В. А. Діагностика рухливих можливостей : навч. пос. / В. А. Романенко. – Донецьк : Вид-во ДонНУ, 2005. – 290 с.
2. Сергієнко Л. П. Методи наукових досліджень у фізичній культурі: навчально-методичний комплекс / Л. П. Сергієнко. – Миколаїв : Вид-во Південнослов'янського інституту КСУ, 2009. – 126 с.
3. Сергієнко Л. П. Психомоторика: контроль та оцінка розвитку : навч. пос. / Л. П. Сергієнко, Н. Г. Чекмарьова, В. А. Хаджинов. – Харків : «ОВС», 2012. – 270 с.
4. Фізіологічне тестування спортсменів високого класу / під ред. Дж. Дункана, Мак-Дугалла та ін. – Київ : Олімп. Літ., – С. 192–229.
5. Філін В. П. Методи дослідження в спорті : навч. пос. / під ред. В. П. Філіна, А. С. Ровного. – Харків : ХДІФК, 1992. – С. 3–69.

#### РЕЗЮМЕ

**Ровна О. О.** Теоретико-методические проблемы преподавания дисциплины «теория и методика медико-биологических научных исследований в спорте» в подготовке магистров по специальности «Спорт».

*В статье рассматриваются теоретические и практические аспекты дисциплины «Теория и методика медико-биологических научных исследований в спорте» в подготовке магистров. Такой синтез направлен на обеспечение всесторонней подготовки молодых ученых, стимуляции творческих подходов в выборе, организации и разработке методик медико-биологического цикла при выполнении научных исследований в отрасли физической культуры и спорта. Установлено что соответствующая дисциплина характеризуется сочетанием требований, заложенных в стандарте высшей школы и необходимостью творческого подхода.*

**Ключевые слова:** медико-биологические научные исследования, методики исследований, теоретические аспекты, практическое значение.

## SUMMARY

**Rovna O.** Theoretical and methodological problems of teaching discipline «Theory and methods of biomedical research in sport» In Master programs «Sport».

*The article examines the theoretical and practical aspects of the discipline «Theory and Methods of Biomedical Research in Sport» in preparation of Masters.*

*The academic discipline is divided into thematic modules. Module 1 «Theory and methods of organizing and conducting scientific biomedical research in sport». Its purpose is to provide theoretical knowledge and practical skills of biological research in sport to acquaint to the general requirements for the organization and conduct biological research in sport, safety issues and the mathematical treatment of the results. Module 2 «Basic anthropometric studies, functional tests and tests used for research in sport». The purpose is to bring practical skills to use and conduct basic anthropometric techniques and methods of determination somatotype and functional state of the whole body and individual functional systems. Module 3 «Basic methods of biochemical and genetic research in sport» aims to provide students with theoretical knowledge and to bring up practical skills of the organization and conduct of basic biochemical and genetic investigation. This distribution allows us to go from the general principles of biological research to the ability to select the required methods and instructional techniques depending on the specific purpose and objectives formulated.*

*A large number of methods of biological research and considerable variability in logistic support specific university research laboratories, which makes a significant difference in the selection and use of methods for research. Therefore, the teaching of that discipline decided by the main educational problems High School leads to the development of problem thinking, creativity and variability in the planning of research, the need for self-education and to independently master the techniques of biological research.*

*This synthesis aims to provide comprehensive training of the young scientists, stimulate creative approaches in selecting, organizing and developing methods of medical and biological cycle in the organization of scientific research in the sphere of physical culture and sports, and is the fundamental basis to justify and explain the long-term preparation of the athletes and search methods of improvement.*

**Key words:** *biomedical researches, methods for research, theoretical and practical aspects.*

УДК611.65:378.016:796.8

**К. М. Рубіс**

Чернігівський національний педагогічний  
університет ім. Т. Г. Шевченка

## УРАХУВАННЯ АНАТОМО-ФІЗІОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЖІНОЧОГО ОРГАНІЗМУ В ПОБУДОВІ НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОГО ПРОЦЕСУ ЗІ СПОРТИВНОЇ БОРОТЬБИ

*У даній статті теоретично обґрунтовано й узагальнено досвід фахівців щодо врахування анатомо-фізіологічних особливостей жіночого організму в побудові навчально-тренувальних занять із жінками. Організм жінки відрізняється від чоловічого будовою тіла, особливостями функціонування окремих органів і систем органів, пристосуванням до м'язових навантажень, своєрідністю роботи над розвитком рухових якостей. Знання цих особливостей і раціональне їх*

*співвідношення необхідні для успішного планування й керування процесом підготовки майбутніх фахівців у галузі фізичного виховання та спорту. Результати проведеного дослідження будуть корисними фахівцям із фізичного виховання під час планування й організації навчально-виховного процесу зі спортивної боротьби студенток.*

**Ключові слова:** жінки, анатомо-фізіологічні особливості, навчально-виховний процес, спортивна боротьба.

**Постановка проблеми.** Специфічні особливості жіночого організму визначаються самою його природою. Проявляються вони фізичним розвитком, будовою тіла та ступенем розвитку основних фізичних і психофізіологічних якостей – сили, швидкості, витривалості, координації, загальної працездатності тощо, а також у особливостях функціонування нервової, ендокринної та інших систем [8, 5].

Практика навчально-тренувальних занять із жіночої спортивної боротьби ускладнюється тим, що більшість тренерів-чоловіків, які не завжди враховують специфіку спортивного тренування жінок, у зв'язку з особливостями їхнього організму. Частіше за все переносять методику підготовки чоловіків на методику тренування жінок, що призводить до помилок у побудові навчально-тренувального процесу. А це несе за собою зниження зацікавленості до даного виду спорту, невиправданого відсіву й можливого травматизму.

Розвиток у студенток фізкультурно-спортивних інтересів повинен здійснюватись на основі:

- посилення соціально-значимої мотивації інтересу;
- підвищення якості навчального процесу;
- подальшого покращення умов занять із фізичного виховання:
  - а) надання великого об'єму спеціальних знань і формування на цій основі свідомої потреби в заняттях фізичною культурою та спортом;
  - б) встановлення взаємозв'язку інтересу до фізичної культури та спорту з іншими інтересами студентів [9].

Організм жінки має анатомо-фізіологічні особливості, які необхідно враховувати під час проведення навчально-тренувальних і самостійних занять фізичними вправами. На відміну від чоловіків у жіночому організмі не така міцна будова кісток, менше розвинені м'язи тіла, більш широкий тазовий пояс і більш потужна мускулатура тазового дна [8, 6–7; 3, 20].

У зв'язку з цим виникає потреба переосмислення деяких положень у галузі сучасної системи навчально-тренувального процесу зі спортивної боротьби студенток. Знання цих особливостей і раціональне їх співвідношення необхідні для успішного планування й керування процесом підготовки майбутніх фахівців у галузі фізичного виховання та спорту.

**Аналіз актуальних досліджень.** Науковій розробці проблематики урахування анатомо-фізіологічних особливостей жіночого організму приділяла увагу ціла низка авторів у галузі спорту. Однак, немає єдиної думки щодо необхідності, а саме головне, можливості врахування цих факторів у процесі тренування спортсменів-жінок [6, 179].

Фахівці в галузі фізичного виховання та спортивної медицини Р. Є. Мотиланська, Н. Д. Граєвська, Ю. Г. Донцов, Є. В. Кудряшов, Л. В. Жула, Ж. Ю. Чайка та ін. приділяють велику увагу проблемам жіночого спорту, впливу підвищеного фізичного навантаження на дівчат і жінок, питанню комплексного підходу відновлення й реабілітації спортсменок [5, 49].

**Мета статті.** Узагальнити досвід фахівців щодо врахування анатомо-фізіологічних особливостей жінок під час планування навчально-тренувального процесу зі спортивної боротьби.

**Виклад основного матеріалу.** Фізична підготовка жінок можлива тільки в тому випадку, якщо викладач під час занять буде враховувати особливості, притаманні їхньому організму. Адже жіночий організм відрізняється від чоловічого будовою тіла, особливостями функціонування окремих органів і систем органів, пристосування до м'язових навантажень, своєрідністю роботи над розвитком рухових якостей [3, 20].

До 10–11 років розвиток дівчат і хлопчиків іде синхронно; дівчата дещо відстають за ваговим показником. З 12–16 років дівчата випереджають хлопчиків за зростом і масою тіла та багатьма антропометричними показниками. Після цього віку картина діаметрально протилежна. Різниця в розвитку все більше набуває не стільки кількісні, скільки якісні характеристики. Тулуб у жінок довший, плечі вужчі, таз ширший, ноги й руки більш коротші та менш мускулісті, ніж у чоловіків, загальний центр маси тіла, який відіграє велику роль у локомоціях, знаходиться нижче. Ця особливість має як переваги, так і недоліки, оскільки сприяє виконанню вправ, пов'язаних з рівновагою тіла, але обмежує швидкість бігу, висоту стрибків. М'язова маса в жінок складає 30–35% від загальної маси (у чоловіків 45–55%), жирова тканина 28–30% (у чоловіків 18–20%).

Вага скелету в чоловіків дорівнює приблизно 18%, а у жінок – 16%. У жінок окостеніння трубчатих кісток завершується в 17–21 рік, а в чоловіків у 19–24. По закінченню окостеніння трубчатих кісток завершується ріст у довжину, тому чоловіки, у яких статеве дозрівання закінчується пізніше, ніж у жінок, мають у середньому більш високий зріст.

У юнаків ріст хребта закінчується після 20 років, а в дівчат він росте до 18 років. Ріст хребта в жінок закінчується раніше, ніж у чоловіків. Середня довжина хребта в чоловіків 70–73 см, а в жінок 66–69 см. До кінця статевого дозрівання ріст довжини хребта майже зупиняється. Довжина хребта дорівнює приблизно 40% від довжини тіла [1].

Низка характерних для жіночого організму особливостей є й у діяльності серцево-судинної системи, дихальної, нервової та ін. Усе це виражається більш тривалим періодом відновлення організму після фізичних навантажень, а також більш швидкою втратою стану тренуваності за умови припинення тренування. У жінок нижча аеробна й анаеробна спроможність організму. Найвища величина максимальної потреби кисню припадає на 20–30 років [3, 21; 8].

Особливістю обміну речовин жіночого організму є більш висока, ніж у чоловіків, здатність використовувати жирні кислоти в якості джерела енергії. У той же час будь-який надлишок вуглеводів легко відкладається про запас у якості жирових депо. Це пов'язано з декількома причинами. По-перше, у жінок дещо інша інсулінова реакція на підвищення цукру в крові. По-друге, їх чутливість периферичних тканин до інсуліну відрізняється від чоловічої. І третя причина, як уже згадувалось, менша м'язова маса, в якій вуглеводи запасуються у вигляді глікогену. Ці факти обов'язково повинні враховуватися під час складання тренувальних програм [8].

Під час порівняння функціональних показників у жінок і чоловіків слід, насамперед, урахувати відмінності в розмірах тіла. У середньому жінки нижчі за зростом, ніж чоловіки. Навіть за відмінностей за всіх інших однакових умов багатofункціональні показники в жінок, зокрема їх працездатність, повинні відрізнятися від відповідних показників у чоловіків [2].

Дуже значні відмінності в складі м'язової маси тіла між жінками й чоловіками. У дорослих чоловіків м'язова маса становить близько 40% ваги тіла (у середньому близько 30 кг), а у жінок – близько 30% (у середньому 18 кг). Таким чином, і за абсолютними, і за відносними показниками м'язова маса в жінок значно менша, ніж у чоловіків. Хоча під впливом тренувань вона збільшується, але ріст не досягає рівня характерного для чоловіків [3, 21].

Загальна м'язова сила в жінок становить приблизно 2/3 цього показника ніж у чоловіків. Однак, у силі різних м'язових груп є істотні відмінності. Порівняно з чоловіками в жінок відносно більш слабкі м'язи верхніх кінцівок, поясу верхніх кінцівок і тулуба. Їх максимально довільна

сила складає 40-70% від максимальної довільної сили цих м'язів у чоловіків. Водночас максимальна довільна сила м'язів нижньої половини тіла, включаючи м'язи нижніх кінцівок, у жінок приблизно лише на 30% менша, ніж у чоловіків [6, 180].

На думку В. П. Заціорського, людина за умови однакового рівня тренуваності з великою масою тіла може проявити більшу силу [4].

Силowe тренування в жінок відносно більше впливає на зменшення жирової тканини та менше на вагу тіла й збільшення м'язової маси порівняно з чоловіками [6, 183].

Стан функціональних систем і фізична працездатність у цілому в жінок знаходиться у відповідній залежності від фаз оваріально-менструального циклу. Жіночий організм має основну біологічну особливість, складну за своєю нейрогуморальною регуляцією – менструальну функцію, циклічність якої істотно впливає на весь організм. До 15 років практично в усіх дівчат відзначається регулярний менструальний цикл [2; 3, 22].

В оваріально-менструальному циклі відокремлюють такі фази: менструальна (3–5 діб), пост-менструальна (7–9 діб), овуляторна (4 доби), постовуляторна (7–9 діб), предменструальна (3–5 діб) [7; 3].

За дослідженнями Ж. Ю. Чайки в менструальній фазі циклу недопустимі великі фізичні навантаження. Вправи на розвиток витривалості, сили, швидкості повинні замінюватися вправами на розвиток гнучкості, вдосконалення техніки рухів.

У постменструальній фазі найбільш сприятливий період для підвищення спортивно-технічних результатів, роботи на витривалість і швидкість. У цей період можливий найбільший об'єм сумарного навантаження. В оваріальній фазі слід знижувати об'єм, швидкість і інтенсивність тренувань. А в предменструальні наступають сприятливі умови до перенесення більших фізичних навантажень при тривалому тренувальному ефекті.

В умовах відносного м'язового спокою в першій половині оваріально-менструального циклі обмін речовин протікає більш інтенсивно, ніж у другій. При цьому киснева ефективність серцевого скорочення є максимальною саме в менструальну й постменструальну фази. Також у постменструальну фазу відбувається підвищення ємності як аеробних, так і анаеробних джерел енергії. Потужність аеробного метаболізму збільшується на 22% щодо менструальної фази й максимально протягом усього менструального циклу [10].

Під час організації фізичного виховання жінок необхідно дотримуватися певної ритмічної послідовності в плануванні тренувального процесу, що пов'язано з фазами менструального циклу [7; 3; 6;].

На думку авторів при організації навчально-тренувального процесу необхідно враховувати зниження працездатності та психологічних функцій організму спортсменок у предменструальну, менструальну й овуляторну фази. Таким чином, з 28 діб проходження оваріально-менструального циклу 10–12 діб спортсменки знаходяться у відносно несприятливому функціональному стані з точки зору перенесення великих навантажень і вирішення провідних завдань підготовки [8].

Медико-біологічними дослідженнями встановлено, що в студентів при завершенні росту тіла в довжину продовжується морфофункціональний розвиток організму. Спостерігається збільшення маси тіла, обхвату грудної клітки, життєвої ємності легень, м'язової сили, фізичної працездатності. У цей період біологічного розвитку, період завершення формування організму молодій людині, його організм володіє достатньо високою пластичністю, адаптацією до фізичних навантажень [1].

Однак фізичне виховання набуває значення ефективного формуючого фактору за умови направлено застосування засобів і методів відповідно до індивідуальних даних фізичного розвитку та фізичної підготовленості.

Оптимізація фізичного розвитку студенток повинна бути направлена на підвищення в них рівня менш розвинених фізичних якостей і морфофункціональних показників (покращення осанки, регулювання маси тіла, збільшення життєвої ємності легень та ін.).

**Висновки.** Проблема фізичного розвитку та зміцнення здоров'я студенток на сьогодні залишається важливою та актуальною. Особливу роль у цій проблемі відіграє питання ефективності занять з фізичного виховання, зокрема занять зі спортивної боротьби.

Викладачі та тренери зі спортивної боротьби повинні враховувати особливості жіночого організму в організації, методиці проведення навчально-тренувальних і самостійних занять. Підбір фізичних вправ, їх характер і інтенсивність повинні відповідати фізичній підготовленості, анатомо-фізіологічним особливостям, зокрема фазам менструального циклу, віку й індивідуальним можливостям жінки.

**Перспективи подальших досліджень.** Планується провести дослідження фізичного розвитку студенток факультету фізичного виховання, які займаються спортивною боротьбою.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Гальперин С. И. Анатомия и физиология человека (возрастные особенности с основами школьной гигиены / С. И. Гальперин. – М. : Высшая школа, 1974. – 468 с.
2. Горохова М. В. Содержание и методика учебно-тренировочного процесса юных баскетболисток в пубертатном периоде : дисс. канд. пед. наук. – Челябинск, 1984. – 168 с.
3. Жула Л. В. Оперативний контроль фізичної підготовленості студенток вищого навчального закладу в процесі занять з фізичного виховання : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02 / Л. В. Жула. – Чернігів, 2010. – 225 с.
4. Заціорський В. М. Физические качества спортсменов / В. М. Заціорский. – М. : Физкультура и спорт, 1966. – 199 с.
5. Калинина Н. А. Диагностика и профилактика нарушения репродуктивной системы спортсменок / Н. А. Калинина // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 1. – С. 49–51.
6. Коц Я. М. Спортивная физиология : учебник для институтов физической культуры / Я. М. Коц. – Москва : Физкультура и спорт, 1986. – 240 с.
7. Похолодчук Ю. Т. Система підготовки спортсменок : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ю. Т. Похолодчук. – К., 1976. – 18 с.
8. Стафеев А. И. Армспорт: особенности тренировки у женщин : методические указания для специализации «Атлетическая гимнастика» / сост. А. И. Стафеев. – Ульяновск : УлГТУ, 2011. – 24 с.
9. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Издательский центр «Академия», 2003. – 480 с.
10. Чайка Ж. Ю. Характеристика аэробной и анаэробной производительности женского организма в условиях севера : автореф. дис. ... канд. биол. наук / Ж. Ю. Чайка. – Архангельск, 1996. – 18 с.

## РЕЗЮМЕ

**Рубис Е. Н.** Учет анатомо-физиологических особенностей женского организма при построении учебно-воспитательного процесса по спортивной борьбе.

*В данной статье теоретически обоснован и обобщен опыт специалистов по учету анатомо-физиологических особенностей женского организма при построении учебно-тренировочных занятий с женщинами. Организм женщины отличается от мужского строением тела, особенностями функционирования отдельных органов и систем органов, приспособлением к мышечным нагрузкам, своеобразием работы над развитием двигательных качеств. Знание этих особенностей и рациональное их соотношение, необходимые для успешного планирования и управления процессом подготовки будущих специалистов в области физического воспитания и спорта. Результаты проведенного исследования будут полезны специалистам по физическому воспитанию при планировании и организации учебно-воспитательного процесса по спортивной борьбе со студентками.*

**Ключевые слова:** женщины, анатомо-физиологические особенности, учебно-воспитательный процесс, спортивная борьба.



## SUMMARY

**Rubis K.** Consideration of anatomic and physiological peculiarities of woman's organism for educational process planning in teaching wrestling.

*The previous researchers' experience concerning consideration of anatomic and physiological peculiarities of a woman's organism in planning trainings in wrestling with women is summarized. A woman's body is different from the structure of the male body, especially the functioning of individual organs and systems, adaptation to muscular exercise, originality of work on the development of motor characteristics. Knowledge of these characteristics and their rational ratio is required for successful planning and management of training of future specialists in the sphere of physical education and sport. The current research results can be used for educational process planning in wrestling among the female students group.*

*A basic idea of the article is to generalize experience of specialists in relation to taking into account the anatomic and physiology features of women in planning educational-training process from a sport fight. Physical preparation of women is possible only in the case that a teacher during employments will take into account the features inherent to their organism. In fact a woman's organism differs from a masculine by a structure body, by the features of functioning of separate organs and systems of organs, by adaptation to the muscular loading, by originality of prosecution of the development of motive qualities.*

*The problem of physical development and strengthening of health of the students for today remains important and actual. The special role of this problem is played by the question of efficiency of employments after P.E, in particular employments after a sport fight.*

*The teachers and trainers from a sport fight must take into account the features of a woman's organism in organization, methodology of realization of educational-training and independent employments. The selection of physical exercises, their character and intensity must answer physical preparedness, anatomic and physiology to the features, in particular to the phases of a menstrual cycle, age and individual possibilities of a woman.*

**Key words:** women, the anatomic and physiological peculiarities, the educational process, wrestling.

УДК 613.9.796–053.6

**М. М. Твердохліб, С. В. Дяченко**

Сумський державний педагогічний  
університет імені А. С. Макаренка

## ОЦІНКА СТАНУ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ В ДИНАМІЦІ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

*У статті розглядаються питання фізичного розвитку дітей і підлітків, які проживають у різних мікросоціальних умовах. Динамічні спостереження за фізичним розвитком на рівні дитячої популяції дають можливість виявити вплив умов життя, які змінюються, і своєчасно здійснювати оздоровчі й санітарні заходи, що направлені на охорону та зміцнення здоров'я підростаючого покоління. Метою статті було виявлення особливостей фізичного розвитку дітей та підлітків, які проживають у різних мікросоціальних умовах.*

**Ключові слова:** фізичний розвиток, функціональні показники, соматичне здоров'я, учні загальноосвітньої школи.

**Постановка проблеми.** У сучасних умовах проблема фізичного розвитку дітей шкільного віку набуває особливої актуальності. Передусім, це пов'язано з реформуванням системи шкільної освіти, що передбачає збільшення терміну навчання в середній школі до одинадцяти (дванадцяти) років і визначає вік дітей, з якого починається їх навчання в школі, а саме, з шести років [1].

Термін «фізичний розвиток» використовують у різних тлумаченнях: як процес змін форм і функцій організму людини протягом її індивідуального життя, або як сукупність ознак, що характеризують «фізичний стан» організму на тому чи іншому етапі його фізичного розвитку (показники росту, ваги, обсягу тіла, спірометрія, динамометрія та ін.) [2, 3]. Фізичний розвиток, як природній біологічний процес, підпорядкований об'єктивним законам природи. Залежно від умов і факторів, що впливають на фізичний розвиток, він може бути всебічним і гармонійним або обмеженим і дисгармонійним.

Високий і гармонійний фізичний розвиток позитивно впливає на загальний стан здоров'я людини, підвищує її фізичні можливості. Диспропорції фізичного розвитку пов'язують із гіпокінезією, надмірною вагою та різними захворюваннями. Тому дослідження фізичного розвитку є однією з основних умов підвищення ефективності процесу фізичного виховання школярів.

**Аналіз актуальних досліджень.** Останнім часом підвищується увага до вивчення впливу на процеси росту й розвитку дитячого організму факторів внутрішнього шкільного середовища та їх ролі у формуванні здоров'я дітей і підлітків (Пляскина І. В., Ступеєва Г. І., Кирюшин В. А., Цюрган А. М., 2009).

Це пов'язано зі значними змінами в системі шкільної освіти, особливо в навчальних закладах нового типу, де поглиблене вивчення профільних дисциплін призводить до надмірної інтенсифікації навчального процесу й збільшення інформаційного навантаження на учнів.

Представлені дані про вплив інноваційних форм навчання на здоров'я школярів надто суперечливі (Швецов А. Г., Кабієва С. М., 2000; Осотова В. П., 2007 та ін.). Отже, з'ясування питань щодо доцільності впровадження новітніх педагогічних технологій у сучасній школі, їх обґрунтування, залишається одним із пріоритетних напрямів медико-біологічних досліджень.

**Мета дослідження.** Виявлення особливостей фізичного розвитку дітей і підлітків, які проживають у різних мікросоціальних умовах.

**Завдання:**

- визначення рівня фізичного розвитку школярів, які проживають в різних мікросоціальних умовах;
- порівняння рівнів фізичного розвитку дітей і підлітків та аналіз отриманих результатів.

**Методи дослідження:**

- аналіз літературних джерел;
- психолого-педагогічні методи: бесіда, анкетування;
- медико-біологічні методи: антропометрія, методи антропометричних стандартів;
- математично-статистичні методи обробки результатів дослідження.

**Виклад основного матеріалу.** Дослідження проводились у період з 2012 р. по 2013 р. на базі загальноосвітньої школи № 1 I–III ступенів м. Путивль та Путивльської школи-інтернату. У дослідженні брали участь учні з 1 по 11 класи, загальною кількістю 241 школяр, серед яких 150 дітей загальноосвітньої школи (69 хлопців і 81 дівчинка) та 91 учень школи-інтернату (56 хлопців і 35 дівчат).

Фізичний розвиток досліджувався за показниками довжини тіла, маси, об'ємів частин тіла, розрахункових індексів, товщини шкірно-жирових складок.

Важливими показниками фізичного розвитку школярів є довжина й маса тіла. За зміною цих показників можна судити про соціально-економічні умови життя, оточуюче середовище й рухову активність школярів [5, 7].

Характеризуючи антропометричні дані, слід відмітити, що молодший шкільний вік відрізняється відносно рівномірним розвитком усього організму. У дітей 7–8 років різниця в рості й вазі складала відповідно 2–3 см та 1–2 кг. Лише для 8–річних хлопчиків характерне зниження ваги на 3 кг. Але у зв'язку з настанням процесу статевого дозрівання, кінець молодшого шкільного віку відрізнявся яскраво вираженими змінами у фізичному розвитку. У респондентів показники росту збільшувались на 8–10 см, ваги – на 4–6 кг.

Середній шкільний вік характеризувався високими темпами змін у розвитку організму, але, виходячи з отриманих даних, менш інтенсивно. Так зростові показники збільшуються на 4–5 см як у хлопців, так і в дівчат. Що стосується ваги тіла, то її збільшення в цей період більш інтенсивне ніж приріст тіла в довжину. З 11 до 12 років різниця у вазі для дівчат складала до 10 кг за рік, а в хлопців – 3–4 кг.

Вік 14 років для хлопчиків – це період, коли притаманне різке збільшення як ваги, так і росту [3, 6]. Найбільші щорічні прибавки ваги й довжини тіла в хлопців складають 11,6 кг та 12 см відповідно. Ці зміни характеризують так званий пубертатний «стрибок» [3]. У дівчат у цьому віці суттєвих змін не спостерігаємо.

Для виявлення відхилень масозростових співвідношень у дітей різних типів шкіл було проведено аналіз індивідуальних показників довжини й ваги тіла за допомогою існуючих нормативних таблиць. У результаті проведеного аналізу виявлено, що всі молодші школярі 7-річного віку мають гармонійний фізичний розвиток.

Найбільшу кількість відхилень у фізичному розвитку серед різних вікових груп виявлено в 16-річному віці як серед дівчат, так і серед хлопців. Важливо також підкреслити, що з віком, серед дітей із відхиленням у розвитку, зменшується їх кількість із надлишковою вагою, та, навпаки, збільшується кількість осіб з дефіцитом ваги тіла.

Результати антропометричного обстеження за показником росту тіла в окремих вікових і статевих групах мають свої відмінності. Так, характеризуючи фізичний розвиток хлопців, слід зазначити, що 55,3% з них відносяться до групи дітей з затримкою фізичного розвитку: 30,8% мають зріст нижче середнього, 24,5% – низький зріст. Найбільша кількість дітей – ретардантів виявлена у віці 8–10 років та в 13 років. Загальна кількість учнів з середнім зростом становила 43,6% від усіх обстежених. Та лише 1,1% хлопців складають групу дітей-акселератів, при цьому така їх кількість виявлена лише в 11-річному віці.

Майже така ситуація складається й відносно жіночої статі. Більша половина всіх обстежених дівчат відноситься до групи дітей із затримкою фізичного розвитку, їх кількість складає 54,6%. Тут майже не виявлено різниці між хлопцями й дівчатами. Чисельність учениць, які мають зріст нижче середнього та низький, складає відповідно 25% та 25,6%. Загальна кількість дівчат із середнім зростом становила 44%. Діти даної статі з прискореним фізичним розвитком нараховують лише 1%. Серед них також не виявлено учениць з високим зростом.

Різниця між статевими групами стосується вікового періоду, коли відмічена кількість дітей із прискореним фізичним ростом. Для дівчат – це вік 13 років.

Згідно з існуючим положенням, фізичний розвиток дітей вважається нормальним, коли маса тіла знаходиться в межах від  $M-1\sigma$  до  $M+2\sigma$  при будь-якому зрості, крім низького. Діти, які мають недостатню масу тіла

(<M-1σ г – дефіцит), підвищену – (>M+2σ – надлишок), і малу довжину тіла (M-2 σ – низький зріст) складають групу ризику [7]. Загальна кількість таких дітей у нашому дослідженні складала 40,3%.

У віково-статевих групах більша їх кількість у хлопців відмічена у віці 15–16 років, серед дівчат у віці 13–14 років.

Узагальнюючи отримані результати, можна вказати, що в усіх віково-статевих групах переважає кількість гармонійно розвинених школярів (виняток складала лише 16-річні юнаки та дівчата). При цьому чисельність дисгармонійно розвинених дівчат у 2 рази більша, ніж у хлопців.

У результаті аналізу антропометричних даних дітей школи-інтернату важливо відмітити особливості їх розвитку порівняно з учнями загальноосвітньої школи I–III ступенів м. Путивль. Так, показники росту й ваги школярів указаних навчальних закладів суттєво відрізняються в будь-якому віковому періоді. У дітей школи-інтернату вони значно знижені як у хлопців, так і в дівчат. При цьому ця різниця більш виражена в хлопців і найбільшої своєї величини досягає у віці 14–15 років.

Порівняння антропометричних даних (зріст і вага тіла) з існуючими стандартами фізичного розвитку показало, що в школярів загальноосвітньої школи в більшості випадків соматичні показники були нижчі нормативних, за виключенням дітей 7–8-річного віку та 11–12-річного, а також хлопчиків 15-річного віку.

У дітей школи-інтернату нормативним масозростовим величинам відповідають дані показники лише в дівчаток у 7-річному віці. Діти більших вікових груп мали суттєво нижчі показники росту та ваги.

Протягом навчання в школі в дітей закономірно збільшуються зріст і вага. Найбільші щорічні надбавки зросту спостерігаються серед учнів загальноосвітньої школи: у хлопчиків у віці з 10 до 11 років і від 13 до 14 років (12,4 см і 11,2 відповідно), а в дівчат – у віці 10–12 років (7,9 см і 8,1 см). У віці 13–14 років серед хлопців, 11–12 років серед дівчаток також відбувається найінтенсивніше збільшення маси (11,6 кг та 10,1 кг відповідно).

Серед дітей школи-інтернату найбільша щорічна прибавка зросту й ваги тіла відбувається в хлопців у віці 13–14 років (7,1 см та 5,4 кг); у дівчаток у віці від 11 до 12 років зріст збільшується на 8,4 см, а вага найбільше збільшується у віці 14–15 років. Не зважаючи на деякі відмінності порівняно з даними масозростових показників школярів загальноосвітньої школи та учнів школи-інтернату, можна вважати, що пубертатний «стрибок» серед дітей школи-інтернату відбувається в 13–14 років серед хлопчиків, у 11–12 років серед дівчаток.

Для виявлення відхилень масозростових співвідношень у дітей із різним соціальним станом (проживання в родині або в інтернаті) було проведено аналіз індивідуальних показників довжини й ваги тіла за допомогою нормативних таблиць. Згідно отриманих результатів, між дітьми з дисгармонійним фізичним розвитком різних досліджуваних груп достовірних відмінностей не встановлено. Чисельність таких дітей у масовій загальноосвітній школі I–III ст. складала 23% від загальної кількості обстежених. При цьому учнів з недостатньою вагою в 3 рази більше, ніж з її перевищенням. Що стосується школи-інтернату, у якій виявлено 20,6% дітей з дисгармонійним розвитком, то співвідношення між учнями з недостатньою та надлишковою вагою складало 1:10.

Розподіл дітей із відхиленнями у фізичному розвитку у віково-статевих групах дав змогу отримати наступні результати. У масовій загальноосвітній школі більшість хлопців із дисгармонійним фізичним розвитком мали надлишкову вагу (62,4%), тоді як у школі-інтернаті таких учнів виявлено лише 13,5%, у той час, як 86,5% від числа дітей з дисгармонійним розвитком – з недостатньою вагою. У дівчат встановлено подібну тенденцію: серед учениць з дисгармонійним розвитком загальноосвітньої школи виявлено 57,14% осіб з надлишковою вагою, тоді як у школі-інтернаті дівчат з надлишковою вагою – 9,50%. Усі інші (хлопців загальноосвітньої школи – 37,6%, дівчат загальноосвітньої – 42,86%, хлопців школи-інтернату – 86,5%, дівчат школи-інтернату – 80,5%) діти мали дисгармонійний розвиток за рахунок недостатньої ваги тіла.

Слід відмітити, що найбільша кількість дітей-ретардантів спостерігається в масовій школі в молодшому шкільному віці, а в школі-інтернаті – у середньому шкільному віці.

Слід також звернути увагу на наявність груп «ризик» серед учнів указаних навчальних закладів (діти з низьким зростом, які мають недостатню або надлишкову вагу). Так, встановлено, що діти групи ризику виявлені майже в усіх вікових групах як у загальноосвітній школі, так і в школі-інтернаті. До того ж їх чисельність була значно більшою серед вихованців інтернату, аніж серед дітей, які проживають у родині.

**Висновок.** При порівнянні результатів дослідження дітей і підлітків масової школи та школи-інтернату встановлені відмінності за фізичним розвитком. За показниками гармонійності фізичного розвитку переважають діти загальноосвітньої школи. При цьому дисгармонія розвитку зумовлена в загальноосвітній школі – за рахунок зайвої ваги, у школі-інтернаті – за рахунок недостатньої ваги.

Загальноприйнятим вважається наявність у дитячій популяції по 13–20% дітей-акселератів і дітей-ретардантів. Діти групи «ризик» виявлені майже в усіх вікових групах, як у масовій школі, так і в школі-інтернаті. До того ж їх чисельність була значно більшою серед вихованців інтернату ніж серед дітей, що проживають у родині.

**Перспективами подальших досліджень** є розробка регіональних стандартів фізичного розвитку дітей Сумської області. Отримані результати можуть бути використані під час прогнозування успішності й комплектації класів.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Антропова М. В. Проблемы здоровья детей и их физическое развитие / М. В. Антропова, Г. В. Бородкина, Л. М. Кузнецова // *Здравоохранение Рос. Фед.*, 1999. – № 5. – С. 17–21.
2. Квашніна Л. В. методика визначення рівня здоров'я і адаптаційних можливостей дитячого віку / Л. В. Квашніна, М. І. Величко // *Перинатологія та педіатрія*. – 2000. – № 2. – С. 29–52.
3. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Т. Ю. Круцевич. – Киев, 1999. – 232 с.
4. Сухарев А. Г. Закономерности роста и развития детского организма – Основа методических принципов в гигиене детей и подростков / А. Г. Сухарев // *Гигиена и санитария*. – 1982. – № 11. – С. 23–26.
5. Сухарев А. Г. Здоровье и физическое развитие детей и подростков / А. Г. Сухарев. – М. : «Медицина», 1991. – 272 с.
6. Долинський Б. Т. Методологія здоров'язберігаючої діяльності майбутнього вчителя початкової школи : монографія / Б. Т. Долинський. – Одеса : Видавець М. П. Черкасов, 2010. – 266 с.
7. Єжова О. О. Методика оцінювання здоров'я спрямованої діяльності навчального закладу / О. О. Єжова. – Суми : СДПУ ім. А. С. Макаренка, 2010. – 44 с.

### РЕЗЮМЕ

**Твердохлеб М. М., Дяченко С. В.** Оценка состояния физического развития детей школьного возраста в динамике учебного процесса.

*В статье рассматриваются вопросы физического развития детей и подростков, которые проживают в разных микросоциальных условиях. Динамические наблюдения за физическим развитием на уровне детской популяции дают возможность обнаружить влияние условий жизни, которые изменяются, и своевременно осуществлять оздоровительные и санитарные мероприятия, которые направлены на охрану и укрепление здоровья подрастающего поколения. Целью статьи было выявление особенностей физического развития детей и подростков, которые проживают в разных микросоциальных условиях.*

**Ключевые слова:** *физическое развитие, функциональные показатели, соматическое здоровье, ученики общеобразовательной школы.*

## SUMMARY

**Tverdohle M., Dyachenko S.** The assessment of physical development of school children in the dynamics of the learning process.

*The paper has assessed the physical development of children at school. According to the official figures, the children's health is getting worse every year. This is explained by the high number of adverse factors, among which a special place occupies insufficient physical activity. The main reason for the decline of motor activity is a low level of physical culture in modern society, a low level of adult education on the impact of physical inactivity on the state of the organism resistance to the environmental factors.*

*Generally accepted a presence is considered in child's population for 13–20% children-accelerations and Children-Retandrolums. To put groups to the «risk» educed almost in all age-related groups, both at mass school and in boarding-school. Besides their quantity was considerably among the pupils of boarding-school than among children that live in family.*

*The prospects of further researches is the development of regional standards of physical development of children of the Sumy area. The got results can be drawn on during prognostication of success and acquisition of classes.*

*The conducted physiological study of physical development of children and adolescents of general educational institutions of the town Putyvl allowed to establish a harmonious level of physical development of children, regardless to age group. The disharmonious physical development was caused by a deficiency of body weight (17%). The female figure with disharmonious physical development (30%) dominate over the guys index of disharmonious physical development is 13.8%. In terms of growth, the highest proportion of children (55%) of the group with delayed physical development in accordance with the levels are below average (30%) and low (25%). The percentage of children at-risk is 40.3%. These are the guys and the girls of 15-16 years old and 13–14 years old.*

*The dynamic studies of the physical development at the pediatric population allowed to reveal the influence of living conditions on the health of children and serve as an indicator on the impact of health and sanitary-hygienic measures aimed at protecting and promoting the health of the younger generation.*

**Key words:** physical development, functional indexes, somatic health, the students of general school.

УДК 612. 82

**Э. Ш. Шаяхметова<sup>1</sup>, Р. М. Муфтахина<sup>1</sup>, А. Л. Линтварев<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Башкирский государственный педагогический университет им. М.Акмуллы,

<sup>2</sup>Башкирский государственный университет, г. Уфа

## ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОКСЕРОВ

*В данной статье показана возможность использования в тренировочно-соревновательном процессе боксеров высокой квалификации авторской программы повышения физической работоспособности, способствующей целенаправленному управлению адаптационными механизмами спортсменов, повышающей их функциональные и адаптационные возможности. С целью повышения аэробных возможностей организма боксеров высокой квалификации, нами представлены результаты использования дыхательных технологий в тренировочном процессе.*



*Доказано, что авторская программа повышения работоспособности тренирует сердечно-сосудистую систему и развивает выносливость.*

*Ключевые слова: физическая работоспособность, тренировочно-соревновательный процесс, квалифицированные боксеры, дыхательные технологии.*

### **Постановка проблемы и анализ актуальных исследований.**

Известно, что проблемой восстановления и повышения физической работоспособности спортсменов занимались многие авторы: А. С. Солодков (2001), Э. Р. Румянцева (2008), М. М. Полевщиков (2010), А. Н. Поликарпочкин (2011), И. Д. Тупиев (2012), О. Н. Кудря (2012) и др. Однако не все средства и методы, предложенные данными авторами, можно с легкостью применять в условиях учебно-тренировочного процесса высококвалифицированных боксеров. Вследствие этого актуальным представляется направленный поиск, разработка и внедрение в практику спортивной психофизиологии новых нетрадиционных методов, которые позволяют добиться желаемой цели.

Бокс является ациклическим ситуативным видом спорта. Ациклические виды характеризуются, в первую очередь, тем, что не основаны на ритмическом двигательном рефлексе, следовательно, работа осуществляется преимущественно в анаэробной и анаэробно-аэробной зонах [2]. Для демонстрации наилучшего спортивного результата от боксера требуется максимальное проявление специальных физических качеств. Совершенно очевидно, что физические нагрузки будут для организма спортсмена безопасными в случае предварительного формирования специфического состояния функциональной готовности организма к предстоящей интенсивной нагрузке.

Поэтому целью данного исследования стало обоснование средств, методов аэробной и анаэробно-аэробной тренировочной нагрузки, при соблюдении которых будут оптимально развиваться специальные физические качества и формироваться специфическое адаптивное состояние организма (спортивная работоспособность), характерное для успешной тренировочной и соревновательной деятельности боксеров.

Условия состязаний в поединке таковы, что спортсмен за время боя имеет возможность отдохнуть в течение двух 1-минутных перерывов. Это время его организм использует для ликвидации кислородного долга, продуктов распада (субстраты молочной кислоты и др.), образовавшихся в результате работы и в дальнейшем затрудняющих сократительную способность мышц. Другими словами, спортсмен, хоть и в неполной мере, но восстанавливает запас энергетических ресурсов, так как быстрота

ликвидации продуктов распада, т.е. восстановление работоспособности организма, зависит от мощности аэробных реакций. В данном случае, чем выше у боксера способность к потреблению кислорода, проявляемая как в работе, так и в период восстановления (перерывы между раундами и др.), тем меньше уровень образовавшегося рабочего кислородного долга и тем быстрее скорость его ликвидации в послерабочий период. А это значит, что боксер с высоким потолком аэробного обмена будет начинать очередной раунд с большими потенциальными возможностями.

Предположение о том, что тренировка, обеспечивающая развитие систем кислородного обеспечения организма, повысит уровень физической работоспособности, позволило сформулировать **цель данного исследования**: изучить изменение показателей сердечно-сосудистой системы высококвалифицированных боксеров на фоне применения авторской программы повышения физической работоспособности.

**Изложение основного материала.** В практике спортивной тренировки в качестве аэробных упражнений рекомендуют скакалку, бег по лестнице, бег на месте, кросс, плавание, езду на велосипеде и др. [7].

Однако подобное распределение тренировочной нагрузки не всегда может быть обосновано. Это зависит от особенностей подготовки боксеров к турнирам. Главная особенность – это многоцикловая периодизация спортивной тренировки. Поэтому на отдельных этапах учебно-соревновательного процесса при решении проблемы воспитания выносливости следует использовать и нетрадиционные средства и методы.

Поэтому с целью повышения аэробных возможностей организма спортсменов мы использовали в тренировочном процессе боксеров высокой квалификации дыхательные технологии.

Комплекс дыхательных технологий основывался на аэробном дыхании в сочетании с определенными упражнениями. Физиологический механизм таков: большое количество кислорода с кровью поступает к месту напряжения, выводит образующиеся шлаки и тонизирует мышечную ткань, активизирует лимфоток и способствует массажу внутренних органов.

При постановке основного дыхательного цикла нами ставилась цель максимально эффективно использовать возможности дыхательной системы в следующих направлениях:

- тренировки мышц дыхательной системы с целью формирования в них особого состояния энергетичности;
- создания условий для массажа внутренних органов за счет участия в дыхательном цикле возможно большего количества мышц, управляемых синхронно в соответствии с задаваемой последовательностью.

В условиях подготовительного и предсоревновательного периодов были обследованы 166 боксеров высокой квалификации, которые составили контрольную и экспериментальную группы, по 83 спортсмена в каждой.

На фоне применения авторской программы повышения работоспособности нами были проанализированы следующие расчетные показатели: адаптационный потенциал сердечно-сосудистой системы (АПб), определяемого по традиционной методике Р. М. Баевского; коэффициента выносливости сердечно-сосудистой системы (КВ); двойное произведение (ДП), как показатель потребности миокарда в кислороде; оценка тренированности и общая физическая работоспособность (ИГСТ).

Исследование проводилось на базе Башкирского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВПО УралГУФК с использованием ресурсов научно-исследовательской лаборатории. До и после окончания эксперимента спортсмены прошли углубленное диспансерное обследование в Республиканском врачебно-физкультурном диспансере (РВФД) г. Уфа и были признаны здоровыми.

Математико-статистическая обработка экспериментального материала, проведенная с помощью табличного редактора Microsoft Excel и программного пакета Statistica 6.0, включала в себя непараметрический анализ по Вилкоксоу. Критический уровень значимости при проверке статистических гипотез в данном исследовании принимали равным 0,05, 0,001.

Анализ физиологических показателей, в частности, показателей деятельности сердечно-сосудистой системы, указал на их ухудшение в предсоревновательном и соревновательном периодах. Так, адаптационный потенциал с  $2,10 \pm 0,07$  усл.ед. предсоревновательного периода повысился до  $2,82 \pm 0,04$  усл.ед в соревновательном периоде, что соответствовало уровню напряжения механизмов адаптации. В предсоревновательном и соревновательном периодах коэффициент выносливости превышал допустимую норму (12–16 усл.ед.), что указывает на перенапряжение сердечно-сосудистой системы боксеров. В предсоревновательном периоде показатель коэффициента выносливости составил  $17,22 \pm 1,11$  усл. ед., в соревновательном –  $17,37 \pm 1,35$  усл. ед. Показатель двойного произведения превышал допустимую норму (70–80 усл. ед), в предсоревновательном периоде показатель ДП составил  $89,23 \pm 3,90$  усл. ед., в соревновательном –  $122,95 \pm 6,94$  усл.ед., что указывает на перенапряжение сердечно-сосудистой системы боксеров.

Однако на фоне снижения адаптивных возможностей организма боксеры высокой квалификации демонстрируют высокие

психофизиологические показатели, которые являются основой их физической подготовленности и спортивного мастерства.

Следовательно, в предсоревновательном и соревновательном периодах основные эффекты адаптации заключаются в компенсаторном повышении одних показателей при нарушении других, и адаптация к нагрузкам осуществляется за счет мобилизации резервов.

Сравнительный анализ физиологических показателей в подготовительном и предсоревновательном периоде показал, что у спортсменов экспериментальной группы произошли следующие улучшения физиологических показателей после применения авторской программы повышения физической работоспособности: АПб уменьшился на 31,9% и стал соответствовать нижней границе нормы, двойное произведение уменьшилось на 7,5% и приблизилось к верхней границе нормы, коэффициент выносливости снизился на 6,4%, дойдя до верхней границы нормы, общая физическая работоспособность увеличилась на 5,8% и стала соответствовать норме. Различия во всех изучаемых показателях статистически значимы при  $p=0,001$ .

В таблице 1 представлены результаты исследования физиологических показателей у боксеров высокой квалификации с применением и без применения авторской программы повышения работоспособности (в предсоревновательном периоде).

Таблица 1

**Физиологические показатели боксеров высокой квалификации с применением и без применения авторской программы повышения работоспособности боксеров ( $\bar{x} \pm m$ ,  $n=166$ )**

Условия измерений	АПб, усл. ед.	ДП, усл.ед.	КВ, усл.ед.	ИГСТ, усл.ед.
	норма			
	<2,1 усл.ед.	70–80 усл.ед.	12–16 усл.ед.	>90 усл.ед.
Без применения авторской программы повышения работоспособности, (n=83)	2,86±0,04	102,95±6,94	18,37±1,35	75,93±0,49
С применением авторской программы повышения работоспособности, (n=83)	2,1±0,14	80,23±2,90	15,74±1,22	94,60±0,60
p=	0,001	0,001	0,001	0,001

**Примечание:** p – достоверность межгрупповых различий, АПб – адаптационный потенциал сердечно-сосудистой системы, КВ – коэффициент выносливости сердечно-сосудистой системы, ДП – двойное произведение, ИГСТ – общая физическая работоспособность.

Межгрупповой анализ расчетного показателя адаптационного потенциала по Р. М. Баевскому показал, что применение авторской программы повышения работоспособности в экспериментальной группе ведет к уменьшению данного показателя на 36% по сравнению с контрольной группой. Межгрупповые различия статистически достоверны ( $p=0,001$ ). Показатель АПб экспериментальной группы стал соответствовать уровню удовлетворительной адаптации.

После применения авторской программы повышения работоспособности нами были обнаружены достоверно значимые различия в показателях двойного произведения ( $p=0,001$ ). В экспериментальной группе среднегрупповое значение данного показателя уменьшилось по сравнению со среднегрупповым значением контрольной группы на 28,3%. В предсоревновательном периоде показатель двойного произведения в экспериментальной группе стал соответствовать верхней границе нормы.

Межгрупповой анализ средних значений коэффициента выносливости выявил достоверно значимые различия ( $p=0,001$ ) в группах боксеров с применением и без применения авторской программы повышения работоспособности. В экспериментальной группе данный расчетный показатель был ниже, чем в контрольной на 16,7%, и соответствовал верхней границе нормы, что указывает на усиление деятельности сердечно-сосудистой системы.

Общая физическая работоспособность в экспериментальной группе увеличилась по сравнению с контрольной на 19,8% (при  $p=0,001$ ) и стала соответствовать норме.

Таким образом, после применения авторской программы повышения работоспособности достоверно уменьшились показатели адаптационного потенциала, двойного произведения, коэффициента выносливости и увеличился показатель общей физической работоспособности по сравнению с данными контрольной группы (без применения авторской программы).

**Выводы.** Анализ изменения психофизиологических и физиологических показателей боксеров высокой квалификации в подготовительном и предсоревновательном периодах учебно-тренировочного процесса на фоне применения авторской программы повышения работоспособности выявил следующие закономерности:

– показатели, характеризующие деятельность сердечно-сосудистой системы: адаптационный потенциал (усл.ед.), двойное произведение (усл.ед.), коэффициент выносливости (усл.ед.), общая

физическая работоспособность (усл.ед.) претерпевают достоверно значимые изменения ( $p=0,001$ ) на фоне применения авторской программы повышения работоспособности.

Следовательно, авторская программа повышения работоспособности, направленная на аэробную тренировку, тренирует сердечно-сосудистую систему и развивает выносливость.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Кудря О. Н. Адаптация сердечно-сосудистой системы спортсменов к нагрузкам разной направленности / О. Н. Кудря, Л. Е. Белова, Л. В. Капилевич // Вестник ТГПУ. – 2012. – № 356. – С. 162–167.

2. Павлова В. И. Соотношение объема аэробной и анаэробной тренировочной нагрузки в соответствии со спецификой энергетических аспектов работоспособности в ациклических видах спорта (на примере тхэквондо) / В. И. Павлова, М. С. Терзи, М. М. Сигал // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 10. – С. 49.

3. Полевщиков М. М. Определение наступления утомления человека при выполнении физической нагрузки психофизиологическими методами М. М. Полевщиков, В. В. Роженцов, Ю. С. Палагин // Вестник восстановительной медицины. – 2010. – № 3. – С. 22–27.

4. Поликарпочкин А. Н. Психофизиологическое обоснование оптимизации работоспособности спортсменов ситуационного характера деятельности : автореф. ... дисс. мед. наук. 19.00.02. – СПб. : Военно-медицинская академия, 2011. – 48 с.

5. Румянцева Э. Р. Женский пауэрлифтинг: стимуляция работоспособности : монография / Э. Р. Румянцева, Г. В. Ходосевич. – Уфа : БашИФК, 2008. – 132 с.

6. Солодков А. С. Функциональные состояния спортсменов и способы их восстановления / А. С. Солодков. – СПб. : Санкт-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта, 2001. – 33 с.

7. Тупиев И. Д. Повышение физической работоспособности квалифицированных биатлонистов / И. Д. Тупиев, С. В. Латухов, А. Г. Дороднов // Медицинский вестник Башкортостана. – Уфа. – 2012. – Т. 7. – № 6. – С. 69–73.

8. Wilmore J. H. Physiology of sport and exercise / J. H. Wilmore, D. L. Costill. – Champaign : Human Kinetics, 2004. – 726 p.

### АНОТАЦІЯ

**Шаяхметова Є. Ш., Муфтахіна Р. М., Лінтварев А. Л.** Підвищення фізичної працездатності кваліфікованих боксерів.

*У цій статті показана можливість використання у тренувально-змагальному процесі боксерів високої кваліфікації авторської програми підвищення фізичної працездатності, що сприяє цілеспрямованому управлінню адаптаційними механізмами спортсменів, підвищує їх функціональні й адаптаційні можливості. З метою підвищення аеробних можливостей організму боксерів високої кваліфікації, нами представлені результати використання дихальних технологій у тренувальному процесі. Доведено, що авторська програма підвищення працездатності тренує серцево-судинну систему та розвиває витривалість.*

**Ключові слова:** фізична працездатність, тренувально-змагальний процес, кваліфіковані боксери, дихальні технології.

## SUMMARY

**Shayahmetova E., Muftahina R., Lintvarev A.** The improvement of physical health of skilled boxers.

*In this article the possibility of using the drill and a competitive process of the boxers of high qualification according to the author's program to enhance physical performance, contributing to targeted control of adaptive mechanisms athletes to enhance their functionality and adaptability is analyzed. Therefore the ground of facilities, methods of the aerobic and anaerobic-aerobic training loading became the aim of this research, at the observance of that the special physical qualities will optimally develop and form the specific adaptive state of organism (sport capacity), characteristic for successful training and competition activity of the boxers. The intergroup analysis of calculation index of adaptation potential that application of the authorial program of increase of capacity in an experimental group conducted to reduction of this index by 36% as compared to a control group.*

*The terms of contests in a duel are such, that a sportsman in times of fight has the opportunity to rest during two 1-minute breaks. This time his organism uses for liquidation of oxygen debt, products of disintegration. Thus, after application of the authorial program of increase of capacity for certain the indexes of adaptation potential, double work, coefficient of endurance diminished and the index of general physical capacity increased as compared to data of control group without application of the authorial program. The analysis of physiological indexes, in particular, the performance of the cardiovascular system indicators, specified on their worsening in precontest and competition periods.*

*The analysis of change of physiological indexes of the boxers of high qualification in preparatory and precontest periods of training process on a background application of the authorial program of increase of capacity educed next conformities: indexes, characterizing activity of the cardiovascular system: adaptation potential, double work, coefficient of endurance, a general physical capacity is reliable meaningful changes on a background application of the authorial program of increase of capacity.*

**Key words:** *adaptive mechanisms, physical qualities, calculation index, a general physical capacity, adaptation potential.*

## РОЗДІЛ IV. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ТА МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ ЩОДО ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВ'Я, КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ДІТЕЙ, ПІДЛІТКІВ І МОЛОДІ

УДК 37.036:373.2

**В. Л. Антонішина**

Миколаївський державний гуманітарний  
університет імені Петра Могили

### ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ КРЕАТИВНОСТІ В ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

*У статті проведено теоретичний аналіз наукових досліджень з проблеми вікових особливостей розвитку креативності в дітей старшого дошкільного віку. Розглянуто зв'язок креативності з іншими пізнавальними процесами (сприйняття, уява, інтелектуальні здібності) і з емоційною сферою особистості. Наголошено, що міра розвиненості наочно-образного мислення визначає успішність переходу до складніших понятійних форм мислення та має вплив на ускладнення й удосконалення оперування образами, що відображають різні властивості й відношення об'єктів (просторові, тимчасові, причинно-наслідкові та ін.). Доведено, що сприятливе розвиваюче предметне середовище моделює креативний розвиток дитини.*

***Ключові слова:** креативність, дошкільний вік, творча діяльність, творчі здібності, дивергентне мислення.*

**Постановка проблеми.** Одним із найважливіших завдань педагогічної науки на сучасному етапі розвитку є вирішення проблеми формування творчої особистості, адже розвиток у людей творчого способу мислення давно перетворилося на соціальну необхідність. Нові умови та перспективи розвитку суспільства, загальні тенденції науково-технічного й економічного прогресу висувають усе нові й нові вимоги до підготовки підростаючого покоління, що стане в майбутньому запорукою успішного існування людської спільноти.

**Аналіз актуальних досліджень.** Вивченню вікових особливостей розвитку креативності в дітей присвячені роботи таких учених, як Є. Аркін, Л. Виготський, П. Гальперін, Дж. Гілфорд, В. Давидов, О. Дяченко, Д. Ельконін, А. Запорожець, Г. Луков, Л. Обухова, М. Поддьяков, Я. Пономарьов, Л. Славина, Ф. Фрадкіна, І. Якиманська та ін.

**Метою** даної статті є теоретичний аналіз досліджень із проблеми вікових особливостей розвитку креативності в дітей старшого дошкільного віку.



**Виклад основного матеріалу.** Методологічною основою більшості досліджень дитячої творчості є теорія креативного інтелекту, розроблена Дж. Гілфордом і його послідовниками. Суть її полягає в тому, що на основі факторного аналізу були виділені окремі чинники креативності, які, є загальними для дітей і дорослих та характеризують будь-які форми продуктивної діяльності. Ґрунтуючись на ідеях Л. Виготського, який одним із перших розробляв проблему діяльності, під керівництвом А. Леонтьєва було проведено низку досліджень, що показали значення практичної предметної діяльності дітей у розвитку їх пізнавальних процесів. Ретельному вивченню піддавалася структура дитячої діяльності – засоби, цілі, мотиви. Було виділено основні закономірності зміни цієї структури в процесі розвитку дитини.

У своїх дослідженнях Я. Пономарьов пов'язує особливості інтелектуального розвитку дитини з рівнем розвитку її внутрішнього плану дії. Цю можливість він розглядає як ключову умову розвитку специфічних для людини інтелектуальних здібностей [10].

Характеризуючи наочно-образне мислення старших дошкільників, М. Поддьяков [9] робить низку важливих висновків, вважаючи, що саме міра його розвиненості визначає успішність переходу до складніших понятійних форм мислення. Передусім, це стосується положення про те, що провідною лінією розвитку наочно-образного мислення є ускладнення й удосконалення оперування образами, що відображають різні властивості та відношення об'єктів (просторові, тимчасові, причинно-наслідкові та ін.). Дитина, що опанувала наочно-образне мислення, здатна вже діяти в плані уявлень, а освоєння моделювання й розумового експериментування дозволяє більш повно відтворити все різноманіття різних сторін об'єкта.

У роботах П. Гальперіна [3] детально розроблений процес формування розумових дій і понять. Він вивчив особливості переходу від зовнішньої, матеріальної дії до внутрішньої, розумової дії, що виступає на вищих етапах інтеріоризації як думка про дію. П. Гальперін відмічає, що для перетворення предметної дії на розумову є лише один засіб: попереднє його формування в мові, без безпосередньої опори на матеріальні об'єкти.

Про можливість існування двох типів внутрішніх дій висловив припущення М. Поддьяков [9]. Перший тип – внутрішні дії, як результат інтеріоризації зовнішніх дій. Це свого роду перетворення моделі зовнішніх дій, які здійснюються у внутрішньому плані. Другий тип дій – дії, що формуються одночасно з формуванням зовнішньої дії, як його основна

ланка управління. Ці дії несуть також функцію об'єднання та структуризації окремих операцій зовнішньої дії в ієрархічну систему, завдяки чому зовнішня дія і виступає як єдине цілісне утворення.

Важливим видається висловлювання А. Запорожця про етапи формування розумових дій у старших дошкільників. Він вважає, що в старшому дошкільному віці немає можливості формувати пізнавальні процеси так, щоб вони досягали вищих етапів інтеріоризації, щоб вони переходили у внутрішню мову, а потім і в план власне розумових, внутрішніх, інтелектуальних операцій. Часом це виявляється фактично нездійсненним і педагогічно недоцільним [7].

Із цього приводу В. Давидов наголошує, що одна з основних задач розумового виховання в дитячих садах полягає в тому, щоб своєчасно, вже у старшій групі, дати дитині певні засоби уявного аналізу навколишнього світу. За допомогою цих засобів дитина повинна виділяти як відносно великі її сфери (наприклад: неживу й живу природу, світ рослин, тварин, людей), так і окремі характеристики навколишніх предметів і його власної діяльності [4].

Нині в експериментальних дослідженнях досить добре розроблені засоби виділення властивостей предметів, які сприймаються чуттєво (кольори, форми), а також засоби аналізу їх кількісної характеристики (міру довжини, об'єму, ваги). Значно менше досліджені засоби, за допомогою яких старші дошкільники могли б здійснювати аналіз зв'язків і залежностей між оточуючими предметами та явищами.

Серед засобів, що використовуються для формування таких уявлень, у якості основних можна розглядати практичні перетворення й різні моделі.

У дослідженні Л. Обухової [8] наведені дані, що показують можливість перетворення образних засобів. У результаті аналізу експериментальних матеріалів було встановлено, що важливе не лише формування нових способів мислення, але й перетворення старих. Чим глибше відбувається перебудова старих способів мислення у зв'язку з формуванням нових, тим більше гнучким виявляється новий спосіб, тим легше він застосовується в новій, незнайомій дитині ситуації.

У своєму дослідженні знакової функції в старшому дошкільному віці Є. Сапогова [11] констатує факт недостатньої вивченості можливостей розумового й практичного експериментування в дитячому віці, які майже не піддавалися психологічному аналізу, оскільки така складна форма внутрішньої діяльності вважалася привілеєм зрілого творчого інтелекту.

Розумове експериментування, звичайно, ще не може бути досконалим у цьому віці, але в ньому вже виявляється пізнавально-наукова спрямованість. Можливість представлення об'єкта з усіма істотними й частковими ознаками може стати основою переосмислення як самої суті об'єкту, так і пов'язаної з ним ситуації. Розумова презентація об'єкта з боку його різних властивостей і стосунків може стати початком тієї лінії аналізу, яка дозволить побачити об'єкт у новій площині, в іншій системі зв'язків, де ці другорядні властивості та зв'язки виступають як істотні, а те, що вважалося неістотним, відійде на другий план. Крім того, розумове експериментування в його елементарних формах дає дитині можливість відображення в наочній чуттєвій формі руху, розвитку, взаємодії відразу декількох об'єктів. У низці випадків розумове експериментування дає можливість одномоментного, миттєвого проникнення в сутність проблеми, поставленої перед дитиною. Саме за рахунок освоєння елементів розумового експериментування вибудовується своєрідна евристична логіка наочно-образного мислення, що призводить до появи в старшому дошкільному віці інтуїтивних рішень.

У роботах останніх років, присвячених дослідженню особливостей мислення старших дошкільників було виявлено, що становлення уявного експериментування як специфічного пізнавального прийому починається з реального, зовні-практичного експериментування, яке з'являється вже в ранньому віці. При цьому дитина проявляє підвищену допитливість, винахідливість і завзятість під час розгляду предмета. У такому прояві пізнавальної активності дослідники вбачають задатки креативності.

У психолого-педагогічних дослідженнях останніми роками активно розробляється проблема дитячої креативності. Початок інтенсивного розвитку творчих здібностей, на думку Л. Обухової і С. Чурбанової, пов'язано з появою символу, становленням здатності заміщення, яка формується в специфічних видах діяльності дитини, у грі, конструюванні, малюванні тощо. У дослідженнях Ф. Фрадкіної, Л. Славіної, Д. Ельконіна показано, що механізм заміщення забезпечує відрив від безпосередньої ситуації, надає новий смисл діям дитини, тому вони стають здатними сприймати знайомі предмети в безлічі значень, виходити за рамки освоєного, опанувати мову умовностей [8; 12].

Пізнаючи навколишню дійсність через гру, дитина дає предметів різні назви й починає діяти з ним відповідним чином. У цьому процесі відбувається узагальнення дій, відділення їх від предмета. Це сприяє формуванню в дітей гнучкого мислення. Малюючи, дитина відділяє від предмета його форму,

колір, розміри. У процесі конструювання вона пов'язує окремі частини предмета між собою, виділяє їх властивості, які стають змістом її уявлень про форму, колір, розміри, об'єм. Ці обставини дають можливість для оперування ними в уявному плані й народження нових образів.

Спираючись на ідеї Л. Виготського і результати досліджень М. Поддякова, М. Веракса виділив особливу групу образів, яка була визначена як циклічні уявлення й розглядається в діалектичному мисленні разом із комплексними. Істотна відмінність полягає в тому, що в циклічних уявленнях відбивається процес переходу об'єкта з одного стану в інший. Циклічні уявлення відображають процес перетворення об'єкта або ситуації через систему послідовних образів і задають смисл цього перетворення. Підтвердження такої інтерпретації циклічних уявлень як засобів передачі смислу перетворень можна знайти в тестах на впорядкування малюнків. Ідея тесту полягає в тому, щоб з'ясувати, наскільки швидко й правильно дитина усвідомлює смисл, відображений у малюнках і правильно уявити його у відповідній послідовності [1].

Є. Єрмакова вивчала розвиток гнучкості розумової діяльності дошкільників. Результати проведеного дослідження підтвердили припущення про те, що гнучкість розумової діяльності виникає в цьому віці, а його розвиток обумовлено формуванням у дошкільників комплексних уявлень, які дозволяють дітям підтримувати різні напрями аналізу об'єктів проблемних ситуацій [6].

У роботах С. Чурбанової феномен продуктивності у вирішенні дивергентних задач аналізується з позицій методу планомірного формування розумових дій. Сутність цього методу полягає в створенні системи умов діяльності дитини та принципів її організації дорослим, що забезпечують становлення психічного процесу із заздалегідь заданими властивостями [12].

Вивчаючи просторове мислення школярів, І. Якиманська зазначає, що репродуктивні результати діяльності можуть бути отримані всіма, а творчі – доступні далеко не кожній дитині. У ході дослідження було показано, що рішення задачі пов'язане з перетворенням ситуацій. І. Якиманська, характеризуючи образні розумові засоби, що впливають на розвиток творчого мислення, виділяє три типи операцій образами: зміна положення уявного об'єкта на площині, у просторі по відношенню до інших об'єктів або їх елементів; зміна його структури; комбінація цих перетворень. Третій тип операції найбільш складний і характерний для більш розвинених форм образного мислення [13].

Вивчаючи природу дитячої творчості, дослідники звертають увагу на зв'язок креативності з іншими пізнавальними процесами (сприйняття, уява, інтелектуальні здібності) і з емоційною сферою особистості. У низці досліджень висловлюється думка про пряму залежність творчих здібностей від характеру сприйняття людини. З креативністю виявляються пов'язаними такі перцептивні особливості людини, як: синтетична здатність сприйняття, висока чутливість до безладно-складних об'єктів, а також до їх унікальних властивостей. Творча особистість постійно якби сканує те, що її оточує з тим, щоб скласти найбільш цілісну картину побаченого. Такий характер сприйняття стимулює процеси творчої уяви. Синтетичність і глобальність сприйняття властиві дитячому віку. Зміст дитячих малюнків, їх ігри базуються на цілісному сприйнятті життєвих явищ. З віком аналітичні здібності (вербальні) починають переважати над синтетичними (образними), що проявляється в зменшенні вразливості дитини, потязі до нового, проб і пошуків, у втраті яскравості й гостроти сприйняття оточуючого.

Безперечний зв'язок креативності з емоційною сферою. У дослідженнях А. Запорожця і Я. Неверович показано, що емоції, включені до структури пізнавальних процесів починають регулювати динамічну сторону поведінки дитини. Л. Виготський зазначав, що в дітей з емоційними порушеннями ігрова поведінка позбавлена елементів творчого характеру, а іграшки використовуються безвідносно до своєї природи [2].

Значне місце в дослідженнях дитячої креативності займають роботи з вивчення механізмів розвитку й активізації уяви.

У психолого-педагогічній науці розгляд уяви як самостійного психічного процесу було закладено Л. Виготським. Це положення має принципове значення для вирішення питання про розвиток уяви з віком. Л. Виготський показав, що уява отримує найбільший розвиток у старшому дошкільному віці, починаючи проявлятися в ігровій діяльності й отримуючи свій подальший розвиток і втілення в найрізноманітніших видах дитячої діяльності (образотворчої, конструктивної, музичної тощо). Він вважав, що потужним поштовхом для розвитку уяви є розвиток мови, оскільки вона звільняє дитину від безпосередніх вражень про предмет, дає можливість уявляти собі той або інший предмет і мислити про нього.

Основні положення Л. Виготського про походження, розвиток і характерні особливості уяви дитини лягли в основу подальших досліджень, серед яких можна виділити два великі цикли. З одного боку, це вивчення виникнення й розвитку уяви в грі – провідній діяльності дошкільника, а з

іншого боку, це вивчення видів дитячої художньої діяльності, що традиційно вважалися творчими.

Дослідники першого напрямку Ф. Фрадкіна, Є. Аркін, Л. Славіна, Д. Ельконін показали, що перші прояви уяви можна віднести до моменту виникнення предметної гри й ігрового задуму. Під час переходу до сюжетно-рольової гри з'являються нові можливості для розвитку уяви – здатність діяти в плані уявлень і можливості для дитячої художньої творчості.

Досліджуючи продуктивну уяву в розвитку й засоби її активізації в дошкільників, О. Дяченко виділяє засоби уяви, специфічні для кожного вікового етапу, робить висновок про те, що підвищення рівня розвитку продуктивності уяви йде шляхом спеціально організованого навчання, в основі якого лежить навчання дітей умінню використовувати образи, побудовані способом включення, де заданий об'єкт породжує образ нового оригінального об'єкту, включаючись у нього як другорядна деталь [5]. Включення розкриває перед дитиною широкі можливості. Воно дозволяє проявляти не лише оригінальність у завданнях на домальовування, під час складання казок і оповідань, але й лежить в основі виходу мислення за межі заданого контексту. Здатність до творчості має своє коріння в інтересі дитини до предметного світу близьких йому людей, орієнтуванні на новизну, первинному експериментуванні з іграшками, допитливості. Для цього сучасній дитині потрібне багатогранне за своїми можливостями, розвиваюче його творчі здібності предметне середовище діяльності, що втілює в собі цілі й цінності його розвитку. Для забезпечення достовірно креативного розвитку дитини потрібна єдність розвиваючого предметного середовища та змістового спілкування дорослих із дітьми.

**Висновки.** Предметне середовище в цілому або його окремі фрагменти – це завжди поле дитячої діяльності, його об'єкти, умови й засоби досягнення мети, які задані самим предметним середовищем. Сприятливе розвиваюче предметне середовище моделює креативний розвиток дитини. Воно повинно об'єктивно через свій зміст і властивості створювати умови для креативної діяльності кожної дитини, служити цілям актуального фізичного та психічного розвитку й удосконалення, забезпечувати зону найближчого творчого розвитку.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Веракса Н. Е. Возникновение и развитие диалектического мышления у дошкольников : автореф. дисс. ... доктора психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогическая психология» / Н. Е. Веракса. – Москва, 1991. – 32 с.

2. Выготский Л. С. Воображение и творчество в детском возрасте / Л. С. Выготский. – Санкт-Петербург, 1997. – 96 с.
3. Гальперин П. Я. Развитие исследований по формированию умственных действий (Психологическая наука в СССР) / П. Я. Гальперин. – М. : АПН РСФСР, 1959. – Т. 1. – 284 с.
4. Давыдов В. В. О двух основных путях развития мышления школьников : материалы IV Всесоюзного съезда Общества психологов СССР / В. В. Давыдов. – Тбилиси, 1971. – С. 686–687.
5. Дьяченко О. М. Развитие воображения в дошкольном детстве : автореф. дисс. ... доктора психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогическая психология» / О. М. Дьяченко. – Москва, 1990. – 31 с.
6. Ермакова Е. С. Развитие гибкости мыслительной деятельности детей дошкольного возраста : автореф. дисс. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.07 / Е. С. Ермакова. – Москва, 1989. – 16 с.
7. Запорожець А. В. Про розвиток міркування у дитини молодшого віку / А. В. Запорожець, Г. Д. Луков // Наукові записки І Харківського державного педагогічного інституту. – Х., 1941. – Т. 6. – С. 139–149.
8. Обухова Л. Ф. Развитие дивергентного мышления / Л. Ф. Обухова, С. М. Чурбанова. – М. : Изд-во МГУ, 1995. – 187 с.
9. Поддъяков Н. Н. Основные проблемы умственного воспитания дошкольников. Обучение и воспитание дошкольников в деятельности / Н. Н. Поддъяков. – М. : А.П.О., 1994. – 92 с.
10. Пономарев Я. П. Психология творения. Избранные психологические труды / Я. П. Пономарев. – М. : Воронеж, 1999. – 472 с.
11. Сапогова Е. Е. Психология развития человека / Е. Е. Сапогова. – М. : Аспект Пресс, 2001. – 460 с.
12. Чурбанова С. М. Психологические условия продуктивности решения дивергентных задач дошкольниками : автореф. дисс. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.07 / С. М. Чурбанова. – Москва, 1990. – 27 с.
13. Якиманская И. С. Технология личностно-ориентированного образования / И. С. Якиманская. – М. : Сентябрь, 2000. – 176 с.

## РЕЗЮМЕ

**Антонишина В. Л.** Основы формирования креативности у детей старшего дошкольного возраста.

*В статье проведен теоретический анализ научных исследований по проблеме возрастных особенностей развития креативности у детей старшего дошкольного возраста. Рассмотрена связь креативности с другими познавательными процессами (восприятие, воображение, интеллектуальные способности) и с эмоциональной сферой личности. Отмечено, что степень развитости наглядно-образного мышления определяет успешность перехода к более сложным понятийным форм мышления и влияет на усложнение и совершенствование оперирования образами, отражающих различные свойства и отношения объектов (пространственные, временные, причинно-следственные и др.). Доказано, что благоприятная развивающая предметная среда моделирует креативное развитие ребенка.*

**Ключевые слова:** креативность, дошкольный возраст, творческая деятельность, творческие способности, дивергентное мышление.

## SUMMARY

**Antonishuna V.** The basis of forming creativity of the children of preschool age.

*In the article the theoretical analysis of scientific researches on issue of the age-related features of development of creativity of the children of preschool age is conducted. We consider the connection of creativity with other cognitive processes (perception, imagination, intellectual ability) and the emotional sphere of the individual. It is emphasized that the degree of development of visual and imaginative thinking determines the success of the transition to more advanced forms of conceptual thinking and have an impact on complications and improve handling images that reflect different properties and relation of objects (spatial, temporal, causal, etc).*

*In scientific works of the last years the features of thinking of preschool children sanctified to research, that becoming of imaginary experimentation as a specific cognitive reception is begun with the real, outwardly-practical experimentation that appears already in early age. Thus a child shows an increase curiosity, ingenuity and zeal at consideration of the object. In such a display of cognitive activity the researchers see the beginning of creativity.*

*The article exposes wide possibilities before a child, it allows to show not only originality in tasks on drawing, at the stowage of fairy-tales and stories but also is the basis of exit of thinking outside the set context. A capacity for work has the root in interest of child in the subject world of near to him people, in an orientation on a novelty, in primary experimentation with toys, in curiosity. For this purpose a modern child needs many-sided progress according to the possibilities, developing his creative capabilities of subject environment of activity that incarnates in itself aims and values of his development. For providing of reliable development of a child the unity of developing of a subject environment is necessary, which is rich in content communication with adults.*

*The subject environment on the whole or its separate fragments is always the field of child's activity, the objects, terms and facilities gaining end, that is set by a subject environment. A favourable developing subject environment designs the development of a child. It must objectively go through the maintenance and properties to create terms for activity of every child, to target actual physical and psychical development and perfection, to provide the zone of the nearest creative development.*

**Key words:** *creativity, preschool age, creative activity, creative capabilities, divergency thought.*

УДК 376.1+613

**І. П. Багрій**

Національний університет «Львівська політехніка»

## **ПРО ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК РОЗВИТКУ НАУКИ ПРО ЗАНЯТІСТЬ І ЗАНЯТТЕВОЇ ТЕРАПІЇ НА ШЛЯХУ СПРИЯННЯ ЗДОРОВ'Ю ЛЮДИНИ**

*У статті розглядаються питання, що стосуються становлення й розвитку науки про занятість (англ. – Occupational Science) за кордоном, призначенням якої є вивчення людини як заняттєвої істоти, свідчить про необмежений характер людської занятості, що змінюється й розвивається відповідно до впливу середовища та потреб людини. Основна увага зосереджена на представленні науки про занятість як академічної дисципліни. У контексті розвитку цієї науки розглядається також професія «ерготерапія» (англ. – Occupational Therapy). Зроблено наголос на їхньому взаємозв'язку на шляху сприяння здоров'ю людини.*

**Ключові слова:** *наука про занятість, академічна дисципліна, заняттєва терапія, сприяння здоров'ю.*



**Постановка проблеми.** Добробут населення країни залежить від різноманітних чинників, одним з основних серед яких є рівень громадського здоров'я населення цієї країни. Громадське здоров'я розглядають як стан суспільства, що забезпечує умови для способу життя людей, не обтяженого захворюваннями, фізичними та психічними розладами.

На відміну від зарубіжних країн, де моделі визначення громадського здоров'я є добре розробленими й ретельно досліджуваними, українська модель вивчення питань здоров'я населення перебуває на шляху її формування. Замість використання цілісного (біопсихосоціального) підходу у визначенні громадського здоров'я населення України науковці опираються, насамперед, на медичні показники (захворюваність, фізичний розвиток, робота закладів охорони здоров'я та ін.). Натомість, причини виникнення соціально-небезпечних захворювань і шляхи боротьби з ними потрібно шукати саме в соціально-економічному й політичному середовищі держави. Важливим є аналіз таких соціально-економічних чинників, як зайнятість, рівень безробіття, розподіл доходів населення, витрати на охорону здоров'я та соціальну активність людей. Для забезпечення високого рівня громадського здоров'я населення необхідним є формування можливостей розвитку соціальних систем підтримки й самореалізації людей у професійній сфері. Показники здоров'я та добробуту народу мають бути візитною карткою соціально-економічного розвитку держави та культурно-духовної зрілості суспільства.

**Аналіз актуальних досліджень.** Усесвітня Асамблея охорони здоров'я (World Health Assembly), яка відбулася 1977 року, офіційно визнала, що найбільшу увагу необхідно приділяти впливу соціального й економічно-продуктивного чинників як важливих аспектів здоров'я. Ця пропозиція, підтверджена представниками 134 націй, стала відомою як Декларація Алма Ата (Declaration of Alma Ata) [2, 6].

Наприкінці 1980-х років учені з університету Південної Каліфорнії (США), на чолі з Елізабет Йеркс, заснували першу докторську програму в галузі науки про занятість (англ., Occupational Science). Ця подія ознаменувала народження нової академічної дисципліни, спрямованої на вивчення людини як заняттєвої істоти. Спочатку наука про занятість описувалася як така, що вивчатиме явища занятості в повному обсязі без їхнього застосування у практиці заняттєвої терапії (Occupational Therapy), проте з часом забезпечить формування основоположних знань для неї [1, 57; 5, 270].

Одразу після цього взаємозв'язок заняттєвої терапії та науки про занятість викликав жваве обговорення серед фахівців. В основі дискусій

висувалися різноманітні версії стосовно подальшого розвитку науки про занятість. У той час лідери в цій галузі наукових знань стверджували, що дисципліна знаходилася в небезпеці, оскільки кожен по-різному вбачав фундамент її наукових досліджень. Учені сперечалися, проте кожен відстоював саме свою парадигму. Дебати, що спричинилися народженням науки про занятість, тривали ще довго. Наприклад, 2002 року на конференції Всесвітньої федерації заняттєвої терапії (World Federation of Occupational Therapists) піддали критиці питання стосовно того, якою мірою наука про занятість спричинилася до розроблення знань про занятість. Стверджували, що в той час, як наука визначається як дисципліна, на передньому плані перебуває розвиток знань про занятість, однак інформація, що надається заняттєвими науковцями, не відповідає цій вимозі. Дехто робив спроби продемонструвати те, що більшість знань про занятість від самого початку накопичувалися вченими за межами цієї науки. Висували припущення, що наука про занятість повинна обов'язково переорієнтувати свої зусилля на основу професії, а не на основу розвитку знань як дисципліни [1, 58–60; 5, 271–280].

Огляд досліджень опублікованих у журналі «Наука про занятість» (Journal of Occupational Science) виявив відмінні інтереси поряд зі схильністю до досліджень на основі індивідуальних підходів і ставлень до практики заняттєвої терапії [1, 56–58; 6, 136–140; 8, 83–93]. Деякі з науковців намагалися дослідити рід занять, природу науки про занятість і здоров'я [6, 140–146; 7]. Мало хто звертав увагу на вивчення занятості в традиційних економічних і соціальних значеннях, на те, як саме вони можуть використовуватися для того, щоб кинути виклик ідеології та мобілізувати опір політичному й економічному пануванню [4, 145]. Більшість учених використовували якісний, а не кількісний підхід, проте лише деякі з них досліджували найбільш спірні соціальні питання, пов'язані зі здоров'ям [2, 3–4; 3, 412–416; 4, 145; 5, 270–280; 7].

**Мета статті.** На основі аналізу зарубіжних джерел представити та описати становлення й розвиток науки про занятість (Occupational Science) за кордоном. Основна увага зосереджена на: висвітленні науки про занятість як академічної дисципліни, її змісті, завданнях і відношенні до здоров'я людини; представлені взаємозв'язку дисципліни та професії – науки про занятість і заняттєвої терапії (Occupational Therapy).

**Виклад основного матеріалу.** У кожній частині земної кулі все частіше повідомляють про наслідки заняттєвої та соціальної хвороби (війна, тероризм, масові заворушення, екологічна розруха, голод, бездомність,

токсикоманії, шкільні прогули, безробіття, шахрайство, залежність від держави та відсутність соціального забезпечення, розпад сім'ї, самогубство, агресія й насильство). Однією з причин таких захворювань є недостатнє розуміння фундаментального значення занятості для здоров'я людини на рівні цілісного організму. Інший недолік – неприйняття розуміння, що його Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) намагається довести до відома уряду, практикуючих лікарів і населення протягом уже майже трьох десятиліть [2, 5]. Крім того, роль занятості з точки зору соціального, фізичного та психічного здоров'я так погано розуміють, тому що вона значною мірою ігнорується і не має достатніх ресурсів для вивчення. Заняттєві вчені здобувають докази з багатьох джерел і завжди мають на увазі цілісну заняттєву перспективу. На думку Енн Вілкок, здоров'я та благополуччя мільйонів людей можуть бути поліпшені, якщо діяльність і її інтерпретація будуть здійснюватись ефективно. Докази можна знайти в історії, в дослідженнях у галузі охорони здоров'я, в директивах ВООЗ, які є важливим ресурсом у сфері занятості, проте не завдяки термінології, що використовується [2, 5]. Визнані напрями сприяння здоров'ю та благополуччю людини все частіше опираються на важливість того, що людина робить, переживає й відчуває під час діяльності, охоплюючи потенціал, значення та передумови виживання.

Джон Локк (1632–1704 рр.), англійський філософ і лікар-самоук, висунув версію про те, що тільки три науки необхідні людині, щоб досліджувати, відкривати та зрозуміти світ, наскільки це можливо. До цих трьох наук віднесено біологічну (biological), заняттєву (occupational) і комунікативну (communication). У сукупності вони забезпечують картину діяльності людини відповідно до її фізіології, біологічної спадковості та потреб навколишнього середовища. За Дж. Локком, другою з трьох наук є етика (а не заняття), оскільки «Вона нам, як раціональним істотам, допоможе використовувати наш факультатив на те, до чого ми найбільш пристосовані й буде вказувати нам на те, як саме. Раціональне використання нашої власної занятості лежить у тих запитах і в тому роді занять, що найбільше відповідають нашій природній сутності та несе в собі наш найбільший інтерес» [3, 414].

На початку розвитку науки про занятість Елізабет Йеркс передбачала, що «як фундаментальна наука, наука про занятість вільна проводити найширші й глибокі дослідження, що стосуються людини як актора, який пристосовується до викликів оточення через використання навичок і можливостей організації або категорії занятості. Отже, наука про занятість

не обмежена у своєму розвитку стосовно того, як накопичені нею знання будуть застосовані в клінічній практиці заняттєвої терапії. Такого роду свобода має важливе значення в забезпеченні існування науки для вивчення потенційно плідної лінії пізнання й перспективи, що, у свою чергу, сприятиме не тільки заняттєвій терапії на шляху її розвитку, але й іншим наукам» [2, 3–8; 3, 413–415].

Протягом майже 20 років доктор Енн Вілкок як заняттєвий науковець, дослідник заняттєвого здоров'я, педагог заняттєвої терапії та історик вивчала занятість і дійшли висновку, що занятість і здоров'я нероздільні [2, 3]. Однак легко випустити з уваги невіддільні явища. Це може бути однією з причин, чому вплив занятості на здоров'я людини сьогодні часто не беруть до уваги в медицині. Проте багато різноманітних дисциплін вивчали й продовжують вивчати аспекти занятості, і з'являється все більше доказів взаємозалежності занятості та здоров'я. Важливою функцією науки про занятість є зведення разом усіх цих доказів.

Доктор Енн Вілкок є автором п'яти книг. Вона отримала низку престижних нагород міжнародного рівня та виступила із основними доповідями в Австралії, Новій Зеландії, Канаді, Великобританії, Японії, Таїланді та США. Особливістю її кар'єрного зростання була розробка науки про занятість в якості міжнародно визнаної дисципліни, а також започаткування цієї науки в Австралії. Дослідниця заснувала Журнал науки про занятість (*Journal of Occupational Science*), скликала Перший австралійський симпозіум науки про занятість та була обрана президентом Міжнародного товариства заняттєвих науковців (*International Society of Occupational Scientists*) [2, 4].

Концепція науки про занятість зацікавила Енн Вілкок своїм цілісним характером, оскільки вона об'єднує всі аспекти того, що людині потрібно або вона зобов'язана робити, щоб вижити, зберегти здоров'я та благополуччя; те, про що людина думає та що впливає на її розвиток і вдосконалення; приналежність людини до товариств і культури, а також тим, що ця наука дозволяє дослідити аспекти багатьох інших дисциплін. Енн Вілкок ніколи не передбачала, що наука про занятість буде обмежена заняттєвою терапією, хоч і не сумнівалася, що вони можуть розглядатися як цілісне явище. Заняттєва терапія як сфера професійної діяльності ставить за мету зрозуміти характеристики занятості кожної людини, ознайомитися з бажаннями й потребами людини та створити сприятливі умови для її залучення до реалізації важливої для неї занятості [1, 56–57]. Енн Вілкок зосереджувалася на тому, щоб викликати соціально-політичні зміни на

найвищому рівні з точки зору поліпшення фізичного, психічного й соціального здоров'я всіх людей та добитися великих змін у інтересах усього людства [2, 4–5].

Книга Рене Дюбо, що називається «Міраж здоров'я», описувала еони (тобто довготривалі періоди часу), що перетнули кордони культури та віри й безпосередньо підштовхують до вивчення занятості та її різних аспектів по відношенню до питань здоров'я. Ця велика робота дає початок розуміння невлдимого характеру здоров'я та багатьох способів того, як це може бути описано. У цій роботі також запропоновано широкий спосіб розгляду, як усе те, що люди виконують, може бути визнане частиною людського існування й стосуватися здоров'я або захворювання фізичного, розумового, духовного й соціального характеру. Книга наштовхує на думку, що «природне» здоров'я та занятість можуть розглядатися як тотожні поняття. Необхідність брати участь у занятості є невід'ємною частиною вроджених біологічних систем, спрямованих на виживання та здоров'я людини. Змінний потенціал осіб для реалізації різної занятості є результатом генетично успадкованої ними здібності, а виявлення й виконання занятості змінюють екосистеми та соціально-культурне середовище людини, у якому вона живе [7].

На думку Д. Рудман і Д. Фок, наука про занятість буде «живою академічною дисципліною зі спільною ідентичністю, яка має структуру й форму, але також динамічний і мінливий характер, заснований на чутливості до контексту й постійній рефлексивності, що ставить під сумнів власні цінності та дослідження» [6, 138]. З моменту свого створення наука про занятість була зображена як дисципліна, що має унікальний фокус дослідження, а саме занятість. Протягом усієї історії як науки про занятість, так і заняттєвої терапії багато хто намагався окреслити визначення поняття «занятість» так, щоб утримувати їх у постійному й невід'ємному зв'язку (К. Крістіансен, Х. Полатайко). Можливо, це пов'язано з багатофакторним складним характером занятості, що вимагає комплексного підходу до вивчення, розуміння та пояснення її природних рис. Цей комплексний підхід повинен включати різні методики та концепції, тобто міждисциплінарність для вивчення особливостей людської занятості.

Наука про занятість покликана існувати й розвиватися як академічна дисципліна, що буде брати участь у континуумі генерації знань і дії в структурі роду занять по відношенню до місцевих і глобальних наслідків, які мають відношення до наукових кіл, політики й широкої громадськості [6, 136–137]. Вона характеризується різноманітністю та плюралізмом із

багатими і взаємними зв'язками в різних областях (рис.1), включаючи заняттєву терапію, але не обмежуючись нею.



**Рис. 1.** Дослідження людської занятості (за Д. Молк, Д. Лалібейте-Рудман, Х. Полатайко, 2004) [5, 277]

x – різноманітність академічних дисциплін, які сприяють розвитку науки про занятість;

ЗТ – заняттєва терапія;

∞ – символ безкінечності, що означає необмежений характер людської занятості.

Ф. Кларк, Е. Йеркс бачать цей зв'язок у вигляді синтезу міждисциплінарних знань про занятість із залученням науковців з інших галузей для того, щоб вони зробили свій внесок. Цей процес є взаємозумовленим, оскільки закликає також і заняттєвих терапевтів зробити свій внесок у інші дисципліни, одночасно не жертвуючи своєю власною дисциплінарною ідентичністю. Е. Йеркс під дисципліною розуміла відповідальність за епістемологію науки про занятість, прикладом чого є еволюційна біологія, антропологія й соціальна географія, та закликала до спільної з ними роботи [6, 137–140]. Різні визначення міждисциплінарності включають взаємодію між двома або більше дисциплінами для досягнення власних цілей. Міждисциплінарність може бути втілена та прийнята в багатьох відношеннях, як на інституційному, так і на інтелектуальному рівнях.

Отже, взаємодія різних дисциплін може сприяти критичному осмисленню та розширенню способів мислення про феномен, а саме занятість. З іншого боку, відсторонення дисципліни може призвести до звуження знань з цієї дисципліни, відсутності ідентифікування досвіду та дисциплінарної ідентичності. Це особливо актуально для нових дисциплін,

таких як наука про занятість, яка ще широко не визнається на академічних і громадських аренах. Взаємодія з іншими дисциплінами дає можливість науці про занятість використовувати більш складні розуміння занятості [6, 142].

Прийняття науки про занятість допоможе заняттєвим терапевтам думати, опираючись на дисципліну, а не на медичні терміни. Це є розширенням професійної галузі, яке свідчить про те, що людина має схильність хворіти не лише фізично, через розлади в тілі, але й піддається впливу професійних захворювань. У людей є «професійні потреби», які пов'язані з підтримкою здоров'я [3, 412–416]. Науковці ХХ століття визнають, що людству потрібна наука про занятість і необхідність у ній виникла вже давно. Якщо заняттєві терапевти працюють у якості провідників змін на шляху розвитку нової дисципліни, яка побудована на унікальних аспектах людського життя та здоров'я, вони зможуть реагувати й розвиватися відповідно до мінливості економіки та цінностей людства, що є дуже важливо на сьогоднішній день.

**Висновки та перспективи подальших наукових розвідок.** Громадське здоров'я належить до характеристик однієї з найважливіших якостей суспільства як соціального організму, що зводиться не лише до сукупності показників здоров'я окремих людей чи популяцій, а вважається ієрархічно вищим рівнем оцінки здоров'я, і для його характеристики використовуються відповідні показники. Важливим є аналіз соціально-економічного й політичного середовища держави, створення можливостей для розвитку соціальних систем підтримки та самореалізації людей у професійній сфері.

Виникнення й розвиток у світовому досвіді відносно молодій академічній дисципліни – науки про занятість (Occupational Science), призначенням якої є вивчення людини як заняттєвої істоти, свідчить про необмежений характер людської занятості, що змінюється й розвивається відповідно до впливу середовища та потреб людини. Наука про занятість характеризується ідентичністю й міждисциплінарністю, оскільки має у своїх дослідженнях унікальний фокус – «занятість», а саме заняттєва терапія є однією з професій, що сприяють розвитку цієї науки.

Значення впливу занятості на здоров'я людини сьогодні часто не беруть до уваги в медицині. Проте, багато інших різноманітних дисциплін вивчають різноманітні аспекти занятості, і, як наслідок, з'являється все більше доказів взаємовідносин між занятістю та здоров'ям. Важливою функцією науки про занятість є зведення разом усіх виявлених доказів. Заняттєві науковці повинні бути відкритими до невизначених реалій і форм заняттєвої терапії. Для того, щоб гарантувати, що знання про занятість

розроблені повною мірою, потрібно систематично допомагати вченим, а вони повинні регулярно перевіряти інформацію ВООЗ і ознайомлюватися з документами, що лежать в основі тих чи інших директив, оскільки це забезпечує доступ до джерел, що є надійними й авторитетними.

На сьогоднішній день інтерес залучення до заняттєвої терапії як професії перебуває на підйомі, і цьому сприяє діяльність багатьох навчальних закладів, які забезпечують професійну підготовку заняттєвих терапевтів у США, Канаді, Австралії та інших країнах. Питання професійної підготовки фахівців у галузі здоров'я до здійснення заняттєвої терапії набуває актуальності й в Україні, оскільки започаткування та розвиток науки про занятість, передусім, вимагає наявності кваліфікованих фахівців у цій галузі. Так, у Національному університеті «Львівська політехніка» розглядається можливість упровадження навчального курсу «Здоров'я та заняттєва терапія» для студентів магістерської програми напряму «Соціальна робота». Отже, подальші зусилля ми спрямовуємо на вивчення особливостей професійної підготовки фахівців до здійснення заняттєвої терапії. Крім того, у наших подальших наукових розвідках ми ставимо перед собою завдання виявити, чи належить наука про занятість до переліку наук про здоров'я (Health Sciences) в інших країнах.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Lunt A. Occupational Science and Occupational Therapy: Negotiating the Boundary between a Discipline and a Profession / A. Lunt // *Journal of Occupational Science* : Australia, August 1997. – № 4 (2). – P. 56–61.
2. Wilcock Ann A. Occupation and Health: Are They One and the Same? / Ann A. Wilcock // *Journal of Occupational Science*. –2007, April. – № 14 (1). – P. 3–8.
3. Wilcock Ann A. Occupational Science: the Key to Broadening Horizons / Ann A. Wilcock // *British Journal of Occupational Therapy*. –2001, August. – № 64 (8). – P. 412–417.
4. Loomis D. Time for global occupational health / D. Loomis // *Occup Environ Med*. – 2010, March. – № 67 (3). – 145 p.
5. Molke Daniel K. The promise of occupational science: A developmental assessment of an emerging academic discipline / Daniel K. Molke, Deborah Laliberte-Rudman, Helene J. Polatajko // *Canadian Journal of Occupational Therapy*. – 2004. – P. 269–280.
6. Rudman Debbie L. A Vision for Occupational Science: Reflecting on our Disciplinary Culture / Debbie L. Rudman, Silke Dennhardt, Daniel Fok // *Journal of Occupational Science*. – 2008. – № 15 (3). – P. 136–146.
7. Dubos R. *Mirage of Health* / R. Dubos. – Library of Congress Cataloging-in-Publication Data, 1996. – 285 p.
8. Dickie V. Occupation as Transactional Experience: A Critique of Individualism in Occupational Science / Virginia Dickie, Malcolm P. Cutchin & Ruth Humphry // *Journal of Occupational Science*. –2006, April. – № 13 (1). – P. 83–93.



## РЕЗЮМЕ

**Багрий И. П.** О взаимосвязи развития науки о занятости и эрготерапии на пути содействия здоровью человека.

*В статье рассматриваются вопросы, касающиеся становления и развития науки о занятости (англ. – Occupational Science) за рубежом, основной целью которой является изучение человека как занятого существа, свидетельствует о неограниченном характере человеческой занятости, которая изменяется и развивается соответственно влиянию среды и потребностей человека. Основное внимание сосредоточено на представлении науки о занятости как академической дисциплины. В контексте развития этой науки рассматривается также профессия «эрготерапия» (англ. – Occupational Therapy). Сделан акцент на их взаимосвязи на пути содействия здоровью человека.*

**Ключевые слова:** наука о занятости, академическая дисциплина, эрготерапия, содействие здоровью.

## SUMMARY

**Bagrii I.** On the relationship of the development of occupational science and occupational therapy on the way of human health promotion.

*In the article, the issues related to the formation and development of Occupational Science (in Ukrainian, «nauka pro zaniatist'») abroad are considered. The main focus is placed on presenting Occupational Science as an academic discipline. In the context of the development of this science, the profession of Occupational Therapy (in Ukrainian, «zaniattieva terapiya») is also considered. Their relationship in the promotion of human health is accentuated.*

*Occupational Science is focused on the study of human beings being occupied. The emergence and development of the world experience of this relatively young academic discipline, is the evidence of unrestricted employment of human nature that is changing and evolving due to the environment and basic needs. Occupational Science is characterized by interdisciplinarity and identity, as it has its unique research focus – occupation and Occupational Therapy is one of the professions that contribute to the development of this science. For today interest of bringing in therapy as is a profession on getting up, and it is assisted by activity of many educational establishments, that provide professional preparation of internists in the USA, Canada, Australia and other countries.*

*The impact of occupation on health is often neglected in medicine. However, many disciplines study various aspects of occupation and, as a result, there are a lot of evidence of the relationship between occupation and health. An important function of Occupational Science is bringing together all the identified evidence.*

*Occupational Science helps occupational therapists in thinking relying on the discipline and not on the medical terms. It is an extension of the professional field, which indicates that a person has a tendency to feel bad not only physically, because of disturbances in the body, but is exposed to occupational diseases. People have «professional needs» associated with health maintaining. Occupational therapists who advocate changes in the development of Occupational Science can react and evolve themselves according to the vicissitudes of the economics and human values that are very important nowadays.*

**Key words:** Occupational Science, academic discipline, Occupational Therapy, health promotion.

**О. О. Березкіна**

Полтавський нафтовий геологорозвідувальний технікум  
Полтавського національного технічного університету

## **ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВ'Я ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ Й УМОВИ ЇХ ОПТИМІЗАЦІЇ**

*Стаття присвячена визначенню рівня розуміння підлітками основ здорового способу життя. Адже проблема формування здорового способу життя охоплює широкий спектр питань. Наразі необхідність збереження здоров'я та запобігання його руйнації потребує всебічного й комплексного вивчення всіх можливих форм вкорінення в систему освіти формування здорового способу життя. Нагальна потреба та актуальність формування в підлітків позитивного ставлення до здорового способу життя підтверджується різноманітними теоріями, які пояснюють механізми соціально-психологічного розвитку дітей і підлітків. Теорія розвитку здібностей наголошує на тому, що в процесі розвитку навичок або вирішення проблем люди використовують свої здібності по-різному. Тому необхідно застосовувати різноманітні навчальні методи, залучати різні стилі навчання з опорою на сильні сторони характеру учнівської молоді, констатує автор.*

**Ключові слова:** просоціальна поведінка, ціннісне ставлення до здоров'я, здоровий спосіб життя, гармонізація, довкілля, учнівська молодь.

**Постановка проблеми.** Конституція України визнає життя та здоров'я людини найвищими соціальними цінностями. Відповідно до Основного Закону, держава несе відповідальність перед людиною за свою діяльність і зобов'язана ефективно вирішувати завдання виховання здорового покоління, від чого значною мірою залежить соціально-економічний розвиток суспільства та країни в цілому.

Освіта та здоров'я також є взаємодоповнюючими компонентами успішного повсякденного буття дітей і молоді. Соціально-економічні перетворення в Україні, глобальна екологічна криза актуалізували проблему збереження фізичного, психічного, духовного й соціального здоров'я підростаючого покоління. Це поставило перед загальноосвітніми закладами завдання створення таких умов розвитку учнівської молоді, які б сприяли утвердженню здорового способу життя, гармонізації їх взаємин з довкіллям [1, 117–124].

Проблема формування здорового способу життя охоплює широкий спектр питань. Але необхідність збереження здоров'я та запобігання його руйнації потребує всебічного й комплексного вивчення всіх можливих форм вкорінення в систему освіти формування здорового способу життя. Школа, трудові колективи, сім'я – найефективніші інституції формування здорового способу життя та культури здоров'я дітей і молоді – недостатньо

використовують власні можливості через нестачу практичного досвіду та нерозробленість відповідних виховних технологій.

Незадовільний стан здоров'я молоді обумовлений падінням суспільної моралі, значним соціальним розшаруванням населення, складною криміногенною ситуацією, комерціалізацією статевих стосунків, раннім початком статевого життя, негативним впливом засобів масової інформації.

Вивчення й аналіз наукової літератури вказують на недостатність дослідження проблеми виховання здорового способу життя учнівської молоді та учнів технікумів, зокрема.

**Аналіз актуальних досліджень.** Сьогодні важливим і перспективним є завдання збереження, зміцнення здоров'я учнівської молоді, як за допомогою організації та здійснення особистісно орієнтованого педагогічного процесу з урахуванням основних валеологічних принципів, так і виховання відповідального ставлення до власного здоров'я як до найвищої індивідуальної та суспільної цінності.

Науковцями визначено, що ефективна реалізація ідей формування здорового способу життя можлива за умови раціонального використання фінансових, технологічних, матеріальних, інтелектуальних та інших ресурсів держави, які спрямовуються на формування фізично, психічно, соціально, морально здорової особистості з високим рівнем громадянської відповідальності, готової до самостійного вибору власного місця в житті, високо ерудованої та культурної, яка має гуманістичний світогляд і гуманістичні якості, поважає батьків, інших людей, які її оточують, із сформованою культурою спілкування, веде здоровий спосіб життя, прагне до самовдосконалення, толерантна, добродісна, милосердна, доброзичлива [6, 24].

Запорукою досягнення високих показників ефективності формування здорового способу життя є правильна організація просвітницької діяльності й урахування психолого-педагогічних і фізичних особливостей учнівської молоді.

Наголошується, що управління емоціями та здатність розуміти свої почуття, а також почуття інших дуже важливі для розвитку людини, і підлітки можуть навчитися цьому, так само, як вони вчать читати й рахувати. Дуже важливим є використання навчального середовища для вивчення питань, що виходять за межі традиційних предметів відповідного навчального закладу, оскільки можливості навчання соціальним навичкам за його межами досить обмежені.

Також науковцями доведено, що теорія соціального пізнання та соціально-когнітивна теорія наголошують на тому, що підлітки вчать

поведінковим аспектам через формальний процес навчання й через спостереження. Формальний процес навчання показує те, як батьки, педагоги та інші авторитетні люди вчать учнів поводити себе, а спостереження – це те, що молоді люди безпосередньо бачать, спостерігаючи поведінку однолітків і дорослих. З огляду на це важливо поєднувати процеси моделювання, спостереження та соціальну взаємодію. Педагоги, батьки й інші дорослі (у тому числі персонажі кіно- та телефільмів) виступають прикладом (зразком), визначають стандарти поведінки. На основі теорії проблемної поведінки зроблено висновок про те, що поведінка підлітка є результатом складних взаємовідносин між суб'єктами та об'єктами. На поведінку людини впливають соціальні цінності, переконання й ставлення, а також сприйняття її поведінки друзями та сім'єю. Тому навички критичного мислення, ефективної комунікації та переговорів – важливі аспекти освіти в галузі здоров'я [7, 27–30].

**Мета статті** полягає у визначенні рівня розуміння підлітками основ здорового способу життя й окреслення шляхів, за допомогою яких в умовах коледжу можливо виробити звичку до його ведення.

**Виклад основного матеріалу.** З метою виховання антиалкогольної спрямованості, морально-психологічної стійкості особистості як основного характерологічного утворення, серед учнівської молоді Полтавського нафтового геологорозвідувального технікуму було проведено анкетування «Моє життя без алкоголю».

У результаті даного анкетування ми отримали такі результати.

На питання щодо згоди з назвою анкети (моє життя без алкоголю) 42% опитаних дали позитивну відповідь; 7% – негативну; не можуть визначитися – 51% опитаних, що свідчить про необхідність проведення профілактичної та корекційної роботи щодо вживання алкоголю учнівською молоддю. У той же час спостерігалось розподілення відповідей залежно від статі опитуваних (див. рис.1).

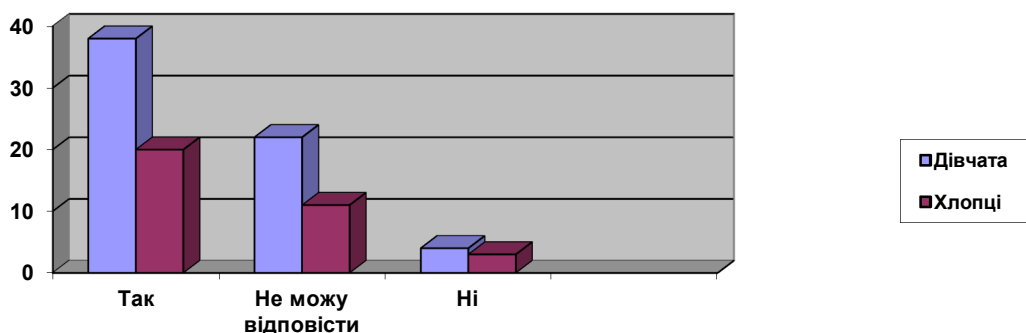


Рис. 1. Погодження з назвою анкети

Майже половину підлітків дали позитивну відповідь, хоча це не означає, що «життя без алкоголю» є життєвим кредом досліджуваних. Половина опитуваних вагається і не може точно відповісти. Тому особливо важливо спрямувати їх на вірний шлях. У дівчат більша впевненість щодо життя без алкоголю – 38 %, ніж у хлопців – 20%, оскільки дівчата є більш свідомими. Дівчата більше вагаються у виборі, що є для них характерним узагалі.

На питання: «Які Ви знаєте наслідки впливу алкоголю на організм?» досліджувані дали такі відповіді: порушується розумова діяльність; спричинює нервові розлади; «гробить» печінку; порушується серцева діяльність; впливає на наступні покоління; порушується координація рухів.

Відповіді виявили те, що досліджувані досить обізнані з негативним впливом алкоголю на організм.

Щодо користі алкогольних напоїв, то опитуваними були названі такі аспекти: сприяють апетиту; поліпшують травлення, але якщо не у великих дозах; поліпшують сон; сприяють кращому кровообігу; підвищують розумову активність за умови незначного вживання; підвищують настрій.

Отже, досліджувані називають причини, з яких найчастіше й виникає алкоголізм і чому вживання алкоголю виправдовується багатьма людьми [8, 185].

На питання: «Які органи та системи страждають від алкоголю першими?» опитувані відповіли: печінка; серце; нервова система; нирки; кровоносна система; система травлення.

Таким чином, досліджувані досить обізнані з тим, який негативний вплив має алкоголь на органи.

Відповіді на питання: «Які наслідки впливу алкоголю на організм є відстроченими?» були такими: вплив на майбутнє покоління; різні хвороби; паталогічні відхилення; проблеми з пам'яттю.

Дивно, але питання виявилось важким для опитуваних. Вони не досить чітко розрізняють первинні та відстрочені наслідки впливу алкоголю на організм.

На питання: «Чи можете Ви відмовити друзям чи знайомим у пропозиції випити?» досліджувані відповіли так: так – 62%; ні – 16%; не знаю – 22 % (див. рис. 2).

Більша частина опитуваних може відмовитися від запропонованої чарки, але й значна частина має труднощі щодо цього питання, і потребує кваліфікованої допомоги. Хлопці більш схильні до конформності, небажання порушувати «чоловічі традиції» щодо випивки.

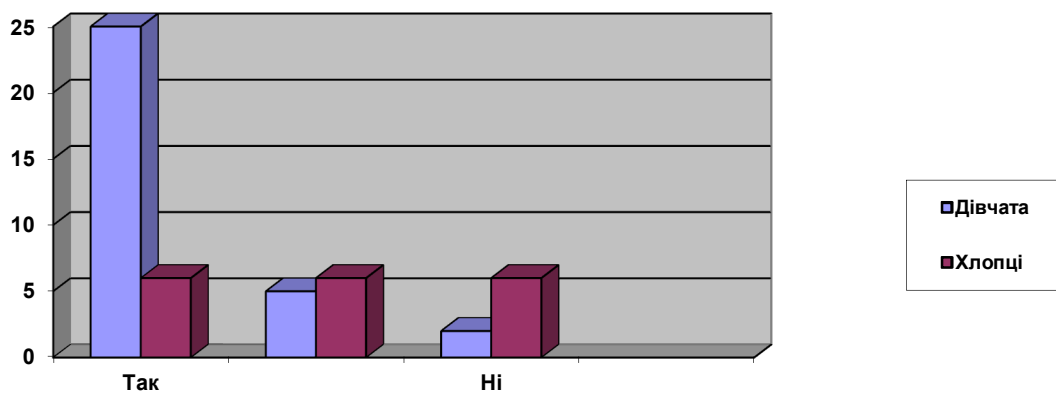


Рис. 2. Рівень сили волі досліджуваних

Цікавими виявилися відповіді на питання: «До кого Ви звернетесь, якщо відчуєте, що вживання алкоголю стає для Вас проблемою?» До родичів – 26%; до товариша – 16%; до друзів – 31%; до психолога – 12%; до лікаря – 7%; інше – 8% (див. рис. 3).

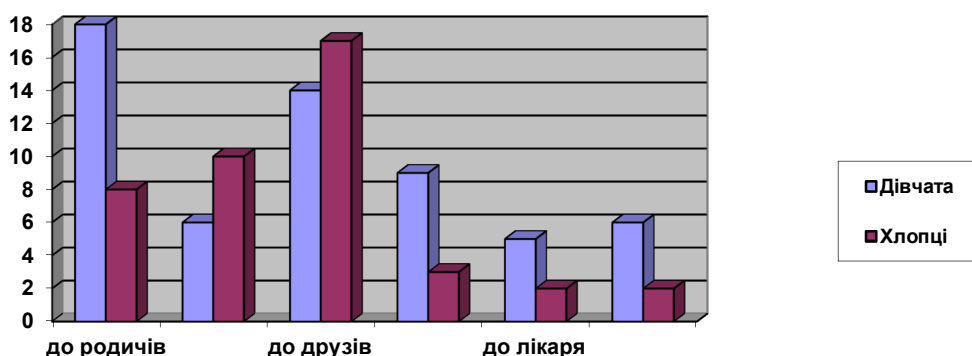


Рис. 3. Особи та організації, до яких звернуться досліджувані, якщо вживання алкоголю стане для них проблемою

З відповідей можна зробити висновок, що досліджувані добре інформовані про організації, до яких слід звертатись у разі виникнення проблем, і все ж таки звернуться туди. Хлопці частіше звернуться до товаришів, оскільки чекають допомоги з чоловічої солідарності. Дівчата підуть за допомогою до родичів, оскільки відчують з ними більшу духовну близькість.

Отже, анкетування виявило, що досліджувані досить добре ознайомлені з наслідками впливу алкоголю на організм, а значна частина учнівської молоді згодна з назвою анкети «Мое життя без алкоголю», що є позитивним. Дослідження показало, що ситуація є переважно благополучною, занепокоєння викликають лише деякі підлітки.

На основі отриманих результатів анкетування, нами було вироблено стратегію виховної роботи, спрямовану на формування в учнівській молоді звички до ведення здорового способу життя. Скласти виховну програму та корекційно-творчий виховний проект на реалізацію визначених конкретних цілей і завдань означає створити на рівні діяльності учнівських колективів, а також усього навчального закладу оптимальну систему корекційно-виховних заходів, у якій методи й організація чітко підпорядковані логіці розвитку суб'єкта педагогічної взаємодії [3].

Розкривши психологічні механізми формування особистості людини, яка свідомо відмовляється від зловживання алкоголем чи наркотиками, ми створимо передумови подолання наркоманії та алкоголізму.

Для цього треба знайти психологічні механізми формування в особи прагнення до здорового способу життя.

Необхідно зупинитися на традиційних формах профілактичної роботи з попередження адиктивної поведінки – лекціях, бесідах. Малоефективність їх давно не є секретом. Причин цього існує декілька.

По-перше, підлітки помічають різницю між нормами тверезого життя, які декларують дорослі, та їхніми власними «алкогольними» традиціями. Їм здається, що дорослі їх просто залякують, бо вони ще «маленькі». З останнім висновком адиктивні підлітки рішуче не згодні й демонструють симптом втрати контролю за кількістю вжитого алкоголю, який є результатом групового правила пити, «поки не впадеш». Наслідюванні групових норм призводить до того, що нав'язується не просто вживання, а зловживання, яке існує вже при розвиненому алкоголізмі.

По-друге, соціальне оточення, у тому числі кінопродукція, телебачення, чисельні реклами пива, цигарок, алкоголю зовсім не переконують підлітка в тому, що вживання психоактивних речовин – самогубство. Він не розуміє головного: чому тверезий спосіб життя – це дійсно перевага; навіщо тоді така кількість «шкідливих речей» навкруги?

Таким чином, профілактика адиктивної поведінки неповнолітніх в Україні відбувається на громадських засадах. Проте дослідження доводять, що профілактика адиктивної поведінки на непрофесійному рівні не дає бажаних результатів, а часом призводить і до негативного ефекту [4].

Можна виокремити три аспекти первинної профілактики алкоголізму. По-перше, це проведення широкої виховної роботи з підлітками, спрямованої на підвищення їх культурного рівня й формування протиалкогольної суспільної думки. По-друге, санітарно-гігієнічне виховання і, по-третє, формування тверезих установок у підростаючого покоління.

Якщо в основі санітарно-гігієнічного виховання населення лежить пропаганда здорового способу життя й викорінювання шкідливих звичок, то у відношенні підростаючого покоління правомірна лише одна точка зору – виховання молоді в дусі тверезості, активного негативного ставлення до будь-яких проявів пияцтва.

Для ефективного впливу на ці «фактори ризику» вимагаються комплексні зусилля на різних рівнях: культурно-виховному, соціальному, медичному, правовому. Насамперед, це оздоровлення сімейно-побутового середовища дітей і підлітків (боротьба з внутрішньо сімейним прилученням дітей і підлітків до алкоголю, робота з підвищення культури родини, посилення сімейного контролю за дітьми тощо), організація вільного часу дітей і підлітків. Але найпильнішої уваги вимагає організація вільного часу дітей і підлітків, оскільки беззмістовно проведене дозвілля є провідним «фактором ризику» в розвитку зловживання алкоголем підлітками. Потрібні активні форми залучення дітей і підлітків у різні секції, клуби, особливо це стосується педагогічно «запущених», важких дітей. І родина, і куратор групи навчального закладу повинні знати, чим займається підліток у вільний час, допомогти йому організувати змістовне дозвілля з урахуванням його схильностей та інтересів. У силу психологічних особливостей підліткового віку – інтенсивного прагнення до створення підліткових груп – важливо розвивати для підлітків колективні групові форми змістовного дозвілля. Варто враховувати, що «важкі» підлітки найбільшу схильність та інтерес виявляють не до інтелектуальної діяльності, а до фізичних занять і вправ, вони охоче беруть участь у різних спортивних змаганнях, походах тощо. Тому необхідно всіляко заохочувати захоплення таких підлітків спортом, організовувати різні види колективного відпочинку зі спортивним нахилом [5].

Спираючись на досвід подібного навчання в минулому й результати нашого дослідження з вивчення стану протиалкогольної роботи в сучасних навчальних закладах, нами було розроблено програму організації й методики протиалкогольного навчання в технікумі. Ця програма містить у собі два напрями: 1) протиалкогольне навчання і виховання підлітків з метою формування в них негативного ставлення до вживання алкоголю та 2) просвітню роботу серед батьків з метою оздоровлення побуту родини, тобто того середовища, у якому живе учень технікуму [2, 64].

**Висновки та перспективи подальших наукових розвідок.** Вивчення та аналіз філософської, соціологічної, медичної, психолого-педагогічної літератури з проблеми дослідження дали змогу уточнити зміст і сутність



понять, що характеризують здоровий спосіб життя. Зокрема, визначено, що здоровий спосіб життя підлітка є такою організацією його життєдіяльності, яка забезпечує оптимальний за даних умов рівень збереження й розвитку його фізичного, морального та психічного здоров'я.

Переважає більшість підлітків мають недостатньо змістовні уявлення про сутність, компоненти та структуру здорового способу життя.

Дієвий вплив на ефективність виховання в учнів здорового способу життя мають психолого-педагогічні умови:

- забезпечення позитивного мотиваційного налаштування педагогів і підлітків на організацію життєдіяльності на засадах здорового способу життя;
- формування ціннісних орієнтацій учнівської молоді на здоровий спосіб життя;
- побудова системи виховання здорового способу життя підлітків засобами фізкультурно-оздоровчої діяльності на засадах пріоритету потреб та інтересів особистості.

Ефективність процесу виховання в підлітків здорового способу життя залежать від педагогічних умов:

- здійснення навчально-виховного процесу на засадах діагностичного підходу, який передбачає вивчення рівнів пізнавальної активності, навченості, фізичного розвитку, здатності до навчання й самовдосконалення;
- інтегрованого підходу, взаємопроникнення та взаємодоповнення освітніх ланок за змістом і педагогічними технологіями, що сприяє формуванню в підлітків цілісного уявлення про фізичну культуру особистості, здоров'я та здоровий спосіб життя;
- оптимального поєднання методів виховання здорового способу життя з впливом на свідомість, почуття й волю підлітка.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Бойко О. В. Становлення та розвиток поняття «здоровий спосіб життя» / О. В. Бойко // Морально-духовний розвиток особистості в сучасних умовах : зб. наук. праць. Книга I. – К., 2000. – С. 117–124.
2. Войтенко В. М. Здоровий спосіб життя і рухова активність підлітків / В. М. Войтенко // Гуманістично спрямований виховний процес і становлення особистості : зб. наук. праць. – К., 2001. – С. 64.
3. Закопайло С. А. Мотивація старшокласників до оздоровчих занять / С. А. Закопайло // Наука і сучасність : зб. наук. праць Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. – К. : Логос, 2002. – Т. XXX. – С. 16.
4. Копельчук Я. В. Виховання в учнівської молоді здорового способу життя / Я. В. Копельчук // Наукові записки. Психолого-педагогічні науки. – Ніжин, 2002. – № 3. – С. 92–93.

5. Кузьменко В. Ю. Проблеми самоактуалізації особистості в контексті виховання здорового способу життя / В. Ю. Кузьменко // Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді : зб. наук. праць. Книга I. – К., 2002. – С. 153–158.

6. Левківська О. П. Психологічні засади формування у підлітків здорового способу життя / О. П. Левківська // Психологічні стратегії в освітньому просторі : зб. наук. праць. – К. : Київський міжрегіональний інститут удосконалення вчителів імені Бориса Грінченка, 2000. – С. 24

7. Потапенко С. В. Девіантна поведінка, духовність і здоров'я учнівської молоді / С. В. Потапенко // Матеріали II міжвузівської науково-практичної конференції «Духовний світ людини і сучасність». – Кіровоград, РВЦ КДПУ ім. В. Винниченка, 1999. – С. 27–30.

8. Язловецька О. В. Самооцінка школярами духовного розвитку й культури здоров'я / О. В. Язловецька // Наукові записки. – Випуск XXV. – Серія: Педагогічні науки. – Кіровоград, Центрально-Українське вид-во, 2000. – С. 185–195.

## РЕЗЮМЕ

**Березкина Е. А.** Проблемы здоровья и здорового образа жизни ученической молодежи и условия их оптимизации.

*Статья посвящена определению уровня понимания подростками основ здорового образа жизни. Ведь проблема формирования здорового образа жизни охватывает широкий спектр вопросов. Теперь необходимость сохранения здоровья и предотвращения его разрушения нуждается во всестороннем и комплексном изучении всех возможных форм укоренения в систему образования формирования здорового образа жизни. Неотложная потребность и актуальность формирования у подростков позитивного отношения к здоровому образу жизни подтверждается разнообразными теориями, которые объясняют механизмы социально-психологического развития детей и подростков. Теория развития способностей отмечает то, что в процессе развития навыков или решения проблем люди используют свои способности по-разному. Поэтому необходимо использовать разнообразные учебные методы, привлекать разные стили учебы с опорой на сильные стороны характера учеников, констатирует автор.*

**Ключевые слова:** *просоциальное поведение, ценностное отношение к здоровью, здоровый образ жизни, гармонизация, окружающая среда, ученическая молодежь.*

## SUMMARY

**Berezkina E.** The problems of health and healthy way of life of young people and the conditions of their optimization.

*The purpose of the article is to define the level of teenagers' understanding of basis of healthy way of life. In fact the problem of forming healthy way of life engulfs the wide spectrum of questions. The author outlines the ways by means of the conditions of college.*

*With the aim of education against an alcoholic orientation, morally-psychological firmness of a personality as a basic character of formation, among the students of the Poltava petroleum geological survey college a questionnaire has been conducted «My life without an alcohol». On the basis of the results of the questionnaire, the strategy of educator work was defined and directed at forming the student's habit of conducting a healthy way of life. To make the educator program and correction-creative educator project on realization of certain goals and tasks means to create at the level of activity of student's collectives and also all educational establishment optimal system of correction-educator events, in that*

*methods and organization are clearly inferior to the logic of the development of the subject of pedagogical cooperation.*

*Now the necessity of maintainance of health and prevention of its destruction needs a comprehensive and complex study of all of the possible forms of taking roots in the system of formation of a healthy way of life. An urgent necessity and forming actuality for the teenagers' positive attitude toward the healthy way of life is confirmed by various theories which explain the mechanisms of socially psychological development of children and teenagers. The theory of the development of capabilities marks that in the process of the development of skills or decision of problems people utilize the capabilities variously. It is therefore necessary to use various educational methods, to attract different styles of studies with support on the strong sides of the students' character.*

**Key words:** *prosocial conduct, valued attitude toward health, a healthy way of life, harmonization, environment, students.*

УДК 316.454.52:005.336.2:374

**А. Е. Бойко**

Інститут проблем виховання  
Національної академії педагогічних наук України

## **ЗМІСТ І МЕТОДИ ФОРМУВАННЯ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ВИХОВАНЦІВ ПОЗАШКІЛЬНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ**

*У статті розкривається зміст авторської навчальної програми, яка забезпечує формування комунікативної компетентності вихованців позашкільних навчальних закладів у гуртках гуманітарного напрямку. Ураховуючи складну структуру процесу комунікації, виділено комплекс методів, за допомогою яких здійснюється ефективний вплив з метою формування комунікативної компетентності особистості, зокрема особлива увага акцентується на ролі тренінгових технологій для вирішення поставлених завдань.*

**Ключові слова:** *компетентність, спілкування, комунікативна компетентність, компетентнісний підхід, позашкільна освіта, позашкільні навчальні заклади, методи виховання.*

**Постановка проблеми.** Встановлення адекватних міжособистісних стосунків та активної конструктивної взаємодії між дітьми в сучасних умовах є надзвичайно актуальною. Зокрема це зумовлюється суттєвою завантаженістю учнів у школі, батьків на роботі, а звідси, недоліками родинного виховання. Стрімке поширення залежності підростаючого покоління від комп'ютерних технологій також призводить до негативних наслідків, зокрема в комунікативній сфері, де міжособистісне спілкування часто замінюється безособистісним (наприклад, через соціальні мережі, чати, блоги).

Визначальну роль у забезпеченні становлення творчої особистості, здатної брати участь у комунікації всіх сфер суспільного життя, відіграють сучасні позашкільні навчальні заклади, у яких особливий акцент робиться на формуванні комунікативної компетентності учнів.

**Аналіз актуальних досліджень.** Теоретичні дослідження проблеми формування комунікативної компетентності особистості свідчать, що дане питання знаходиться в полі зору вчених різних галузей. З психологічної точки зору її вивчали такі дослідники, як: Г. Андрєєва, Ю. Ємельянов, Ю. Жуков, Л. Петровська. Окремі аспекти формування особистості на засадах компетентнісного підходу в позашкільних закладах розкрито в роботах О. Биковської, В. Вербицького, А. Корнієнко, О. Литовченко, В. Мачуського, Г. Пустовіта та ін. У дослідженнях В. Бехтерева, В. Виготського, А. Лазурського, Б. Ломова, А. Леонтьєва, В. Мясичева комунікативна компетентність розглядається в тісному зв'язку з вивченням природи самого процесу спілкування.

Оскільки розвинена комунікативна компетентність має бути кінцевим результатом навчально-виховної роботи, виникає необхідність цілеспрямованої діяльності щодо її формування. Аналіз наукових робіт дозволяє зробити висновок, що сьогодні немає однозначної відповіді на цей запит, проте більшість науковців відзначає єдиний напрям для подальших науково-практичних розробок – інноваційні виховні технології та методи.

**Мета статті** полягає в розкритті основних змісту та методів формування комунікативної компетентності у вихованців в умовах позашкільних навчальних закладів.

**Виклад основного матеріалу.** Розробляючи методіку формування комунікативної компетентності вихованців позашкільних навчальних закладів, у нашому дослідженні ми спиралися на визначенні поняття «комунікативної компетентності» вихованців позашкільних навчальних закладів як здатності особистості, заснованої на знаннях і досвіді, орієнтуватися в ситуаціях спілкування, розуміти мотиви, інтенції, стратегії поведінки як свої власні, так і партнерів, вибирати та здійснювати ефективну модель взаємодії з іншими [1, 109].

Формування у вихованців позашкільних навчальних закладів у гуртках гуманітарного напрямку проводилося за навчальною програмою «Мистецтво спілкування», у якій закладена цілісна методична система навчання дітей умінням встановлювати й підтримувати контакт за допомогою вербальних і невербальних засобів спілкування, уникати бар'єрів у спілкуванні, диференціювати та розв'язувати конфліктні ситуації, знімати емоційну напругу при конфліктному спілкуванні, а також набуття учнями практичного досвіду безконфліктного спілкування, саморегуляції та емпатійного сприйняття співрозмовника, успішного публічного виступу

тощо. Методологічною основою даної програми є дослідження Г. Андрєєвої, Ю. Ємельянова, Л. Петровської, Ю. Жукова.

Навчальна програма «Мистецтво спілкування» дозволяє вихованцям позашкільних навчальних закладів оволодіти знаннями про основні складові процесу комунікації, сприяє підвищенню самооцінки дитини, розвитку її соціальної адаптації, що є необхідним у сучасних умовах. Дана програма забезпечує засвоєння формування комунікативної компетентності в ситуаціях соціальної взаємодії, оволодіння навичками встановлення контакту з людьми, які характеризуються різними соціально-психологічними характеристиками, відпрацювання технік регулювання емоційної напруги, оволодіння навичками активного слухання, прийомів перефразування, інтерпретації, формулювання відкритих запитань, уточнення та спонукання до розгорнутої відповіді. Метою навчальної програми для вихованців від 6 до 17 років є формування комунікативної компетентності особистості в позашкільних навчальних закладах.

Завдання навчальної програми:

- формування навичок встановлення першого контакту, знайомства;
- розвиток умінь встановлення та підтримки діалогу;
- формування емоційно-комунікативних навичок (прояв власних емоцій, розуміння емоційного стану співрозмовника);
- розвиток невербальних засобів спілкування;
- формування навичок виявлення, уникнення й вирішення конфліктних ситуацій;
- формування навичок конструктивної взаємодії з оточуючими;
- виховання позитивного досвіду спілкування, дружніх стосунків, емоційного відгуку;
- встановлення сприятливого психологічного клімату в колективі.

Програма складається з таких блоків:

1) *Комунікація та спілкування.* Поняття комунікації та спілкування. Функції комунікації. Спілкування, обумовлене технічними засобами: телефон, електронна пошта, Інтернет тощо. Модель комунікативного процесу. Компоненти спілкування: комунікатор, повідомлення, канал, аудиторія, ефективність.

2) *Встановлення та підтримання контакту.* Поняття контакту. Фактори формування першого враження (фактор перевершеності, фактор привабливості, фактор ставлення до партнера).

3) *Вербальні й невербальні засоби спілкування.* Мова жестів, поз і рухів тіла. Міжособистісний простір. Зони міжособистісного простору. Порушення особистісного простору.

4) *Бар'єри спілкування*. Категоричність у висловлюваннях. Бар'єр уникнення. Бар'єр авторитету. Бар'єр нерозуміння.

5) *Конфлікт та його подолання*. Поняття конфлікту. Причини виникнення конфлікту. Етапи розгортання конфліктів: суперечність, протидія, ворожнеча, війна. Види конфліктів: конструктивні та деструктивні, наявні й приховані. Типи конфліктів: внутрішньоособові та між особами, між групами й організаціями, між державами й націями. Стили поведінки в конфлікті: компроміс, пристосування, суперництво, співробітництво. Правила безконфліктного спілкування.

6) *Сучасний діловий етикет*. Партнерське спілкування. Техніки «малої розмови»: цитування партнера, позитивні висловлювання, інформування, цікава розповідь. Критерії правильності малої розмови. Типові помилки малої розмови. Поняття про партнерство як ставлення до іншого як до рівного.

7) *Регуляція емоційної напруги при спілкуванні*. Поняття емоції, емоційність. Види емоцій і їх вплив на співрозмовника. Роль емпатії у взаємовідносинах. Емоційна напруга й техніки її регуляції, саморегуляція.

8) *Публічний виступ*. Поняття риторики. Історія виникнення публічного виступу. Ознаки впевненої поведінки: посмішка, жести, контакт очей, модуляція голосу, природні репліки.

Ураховуючи складну структуру процесу комунікації, методи формування комунікативної компетентності є комплексними. Тому, можна виділити дві групи методів формування комунікативної компетентності вихованців позашкільних навчальних закладів: методи, орієнтовані на усну комунікацію, та методи, орієнтовані на письмову комунікацію.

1. Методи, орієнтовані на усну комунікацію: усі форми навчального діалогу; доповіді й повідомлення; рольові й ділові ігри, які передбачають, у найзагальнішому вигляді, ролі мовця та слухача; навчальні проекти, що вимагають проведення опитувань, бесід, інтерв'ю з різними категоріями людей; обговорення, дискусії, диспути; вправи комунікативного тренінгу, у тому числі в конфліктних ситуаціях; виступи на захистах навчальних дослідницьких робіт, підготовлених товаришами, у якості опонентів тощо.

2. Методи, орієнтовані на письмову комунікацію: рольові й ділові ігри, які передбачають, у найзагальнішому вигляді, ролі пише та читає; навчальні дослідження й навчальні проекти, що вимагають проведення анкетування або письмового інтерв'ю з попередньою підготовкою питань (опитувальників); телекомунікаційні проекти, які передбачають складання текстів для розміщення на Інтернет-форумах або відправки електронною

поштою, а також отримання й читання відповідних повідомлень; підготовка заміток і статей у ЗМІ з урахуванням цільової аудиторії; рецензування навчальних дослідницьких робіт, підготовлених товаришами тощо.

Головним шляхом упровадження вищезазначеної програми може бути система тренінгів комунікативної компетентності особистості, спрямованих на вироблення певного вміння й навички. Тренінгові технології, як зазначав В. Франкл, дозволяють реалізовувати потреби вихованців у активній діяльності та спілкуванні. Основними чинниками, які підвищують ефективність тренінгових технологій, є груповий характер занять, питома частка ігор, варіативність процедур і їх повторюваність, постійне надання можливостей зробити вибір поведінки, позитивний емоційний фон занять, постійна рефлексія процесу роботи, діагностика стану дітей [4, 421].

Зазначимо, що проведення тренінгових занять у гуртках гуманітарного напрямку позашкільних навчальних закладів значно компенсують недоліки конструктивної комунікативної практики в школі, сприяють кращому пізнанню вихованців один одного, спонукаючи їх звертатися до свого внутрішнього світу, використовувати потенційні можливості й адекватно їх оцінювати.

Тренінгові технології передбачають використання різних моделей навчальної гри: 1) імітаційні ігри, що полягають в імітації подій, конкретної діяльності людей або організацій; 2) операційні ігри, які допомагають відпрацьовувати виконання конкретних специфічних операцій (наприклад проведення дискусії, бесіди); 3) метод розігрування ролей, який забезпечує відпрацювання тактики поведінки, дій, виконання функцій конкретної особи; 4) метод інсценування, коли розігруються будь-які ситуації та поведінка людини за певних обставин, на основі мобілізації власного досвіду, знань, уміння вжитися в образ певної особи й об'єктивно оцінити правильність обраної поведінки.

Як зазначає Ю. Ємельянов, тренінг сприяє підвищенню самопорозуміння й розуміння інших (учасники часто змінюють навіть усталені стереотипи сприйняття), чуттєвому розумінню групових процесів, пізнанню локальної культури (наприклад, соціально-психологічного клімату своєї організації) й розвитку низки поведінкових навичок [2, 44].

У контексті нашого дослідження важливими видаються положення, згідно з якими тренінги комунікативної компетентності складаються з двох груп: тренінги оформлення зворотного зв'язку та рольові тренінги. Перший тренінг з групи оформлення зворотного зв'язку називається тренінгом на

розвиток активного слухання. Активне слухання, за К. Рудестамом [6], трактується як прийняття людиною відповідальності за те, що вона відчуває, чує, шляхом підтвердження, уточнення, перевірки значень і мети повідомлення, отриманого від іншого. Перед початком тренінгу активного слухання треба відповісти на такі запитання: 1) чи легко я відволікаюся під час розмови? 2) може бути, що я слухаю тільки з ввічливості? 3) чи часто я перебиваю співрозмовника? 4) як я слухаю, коли слухати зовсім нецікаво? 5) чи реагую я на слова з емоційним забарвленням? 6) може бути, що я не слухаю, а обмірковую свою відповідь?

За І. Атватером можемо визначити нереклексивне й рефлексивне слухання. Суть нереклексивного слухання – в умінні уважно мовчати, не втручаючись у мову співрозмовника своїми зауваженнями [3, 177–178]. Нейтральні, по суті малозначимі фрази («Так!», «Як це?», «Розумію вас...», «Що?») є тими мінімальними та найпростішими відповідями, які дозволяють змістовно продовжити бесіду, співрозмовник запрошує до вільної невимушеної розмови. Часто, урахувавши позу чи вираз обличчя, використовують фрази: «У Вас вигляд щасливої людини», «Вас щось хвилює?», «Розумію», «Щось трапилось?», «Приємно це чути».

Рефлексивне слухання є об'єктивним зворотним зв'язком із тим, хто говорить, у якості контролю точності сприйняття почутого. Іноді ці методи називають «активним слуханням». Уміння слухати рефлексивно необхідне для ефективного спілкування через обмеження та труднощі, які виникають у процесі спілкування. Бар'єрами у спілкуванні можуть виступати багатозначність слів, коли виникає потреба встановити чи уточнити зміст даного висловлювання; загодованість значення повідомлень, коли ми говоримо одне, а маємо на увазі інше, тому часто не вдається висловити думку, щоб слухач правильно її зрозумів; труднощі відкритого самовираження; інші суб'єктивні фактори, які негативно впливають на спілкування.

Усе це вказує на необхідність уміння слухати рефлексивно, тобто розшифровувати зміст повідомлень. У нашому дослідженні важливими видаються чотири види рефлексивних відповідей: вияснення, перефразування, відображення почуттів, регулювання. На практиці ці види відповідей використовуються комбіновано.

1. Вияснення – звернення до співрозмовника з уточненням, що допомагає зробити повідомлення більш зрозумілим. З цією метою використовують такі ключові фрази: «Чи не повториш ти ще раз?», «Я не розумію, що ти маєш на увазі», «Я не зрозумів», «Чи не поясниш ти це?».



2. Перефразувати – означає сформулювати ту саму думку інакше, іншими словами, з метою перевірки точності сприйняття інформації. Перефразування можна почати словами: «Як я тебе зрозумів...», «На твою думку...», «Іншими словами, ти вважаєш...», «Як я розумію, ти кажеш...».

3. Відображення почуттів – сприйняття емоційного стану співрозмовника. Відповідь чи емоційна реакція на почуття інших важливі тому, що в спілкуванні люди по суті обмінюються тим, що має для них особисто важливе значення. Тобто спілкування багато в чому залежить не тільки від фактичної інформації, але й від того, що для людей значимо. Щоб зрозуміти почуття співрозмовника, слід користуватися фразами типу «Мені здається, ти відчуваєш...», «Мабуть, ти відчуваєш...» тощо; звернути увагу на вживані співрозмовником слова, що передають почуття (гнів, радість, сум та ін.), які є базовими; спостерігати за невербальними засобами спілкування (вираз обличчя, інтонація, поза, жестикуляція); спробувати зрозуміти загальний контекст спілкування, причини звернення співрозмовника саме до вас.

4. Регулювання – висновок щодо основних ідей, почуттів співрозмовника, партнера. Резюме теж формулюється своїми словами, але вступні фрази можуть бути такі: «Те, що ти в даний момент сказав, може означати...», «Твоїми основними ідеями, як я зрозумів, є...» тощо.

Отже, у контексті формування комунікативної компетентності саме рефлексивне слухання виступає основою розуміння проблем співрозмовника, пошук оптимальних варіантів розв'язання питань, ресурсів удосконалення як власної особистості, так і особистості іншого учасника спілкування.

Другий тренінг у групі оформлення зворотного зв'язку – тренінг на розвиток знання невербальних засобів спілкування. Спілкування складається з мовних (вербальних) і немовних (невербальних) повідомлень. Невербальна поведінка може передавати прохання, виражати ставлення до того, що відбувається, задоволення та ін. Поза, торкання, жести, тон голосу часто важливіші, ніж слова, які в цей час вимовляються. Жести іноді можуть розходитися за своїм значенням з вербальною інформацією. Спостерігаючи за багатоманітністю жестів, можна багато про що дізнатися: про стани людей, їхні стосунки, ситуацію, у якій вони перебувають. Важливо вміти слідкувати за своїми жестами, щоб узгоджувати їх з тим, що говориться.

Рольова група тренінгів комунікативної компетентності містить тренінг спілкування в різних ситуаціях і тренінг розв'язання конфліктів. Вони

побудовані у вигляді рольових ігор і ситуацій, у яких вихованець має можливість програвати ролі. Під рольовою грою Л.Новікова [6] розуміє імпровізоване розігрування заданої ситуації, яка містить певну соціально-психологічну проблему, з метою максимального залучення учасників до розв'язання цієї проблеми. Рольова гра дає змогу виявити свою індивідуальність, творчі можливості, реальні почуття й думки, розвинути вміння займати позицію інших людей, краще розуміти їхні почуття, а також створювати умови для кращого осмислення норм і правил поведінки та спілкування. Гра стає ніби навчанням, яке готує до неігрової, реальної ситуації.

Для набуття комунікативної компетентності вихованців позашкільних навчальних закладів слід використовувати вправи «Якості й уміння, необхідні для ефективного спілкування», «Плітка», «Вислухай – поверни», «Невербальні етюди», «Спілкуватися – це здорово!», «Згода – незгода», ігри «Зрозумій мене без слів», «Асоціативний ряд на слово...», «Айсберг», гра-драматизація «Маска», ділова гра «Якби я був на твоєму місці...», «Кольори емоцій», мозковий штурм «Спілкування – це...», «Чому ми посварилися?» та ін.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Підсумовуючи вищезазначене, можемо зробити висновок, що сучасні психолого-педагогічні дослідження актуалізували проблему оновлення програмно-методичного забезпечення позашкільної освіти на засадах компетентнісного підходу. Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми формування комунікативної компетентності та потребує подальшого вивчення, зокрема взаємодії позашкільних навчальних закладів зі школою, сім'єю та громадськими організаціями.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Бойко А. Е. Сутність та структура комунікативної компетентності вихованців позашкільних навчальних закладів / А. Е. Бойко // Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді : зб. наук. праць. – Вип. 17, кн 1. – Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. – С. 104–111.
2. Емельянов Ю. Н. Активное социально-психологическое обучение / Ю. Н. Емельянов. – Л. : Изд-во Ленинградского университета, 1985. – 168 с.
3. Етика ділового спілкування / за ред. Т. Б.Гриценко, Т. Д.Іщенко, Т. Ф. Мельничук. – К. : Центр учбової літератури, 2007. – 344 с.
4. Інтерактивні технології формування життєвої компетентності // Життєва компетентність особистості: від теорії до практики / за ред. І. Г. Єрмакова. – Запоріжжя : ЦентрІон, 2005. – 640 с.
5. Почепцов Г. Г. Теория коммуникации / Г. Г.Почепцов. – М. : Рефл-бук, 2001. – 656 с.
6. Рудестам К. Групповая психотерапия / К. Рудестам. – СПб : Питер, 2001. – 384 с.

## РЕЗЮМЕ

**Бойко А. Э.** Содержание и методы формирования коммуникативной компетентности воспитанников внешкольных учебных заведений.

*В статье раскрывается содержание авторской учебной программы, которая обеспечивает формирование коммуникативной компетентности воспитанников внешкольных учебных заведений в кружках гуманитарного направления. Учитывая сложную структуру процесса коммуникации, выделено комплекс методов, с помощью которых осуществляется эффективное воздействие с целью формирования коммуникативной компетентности личности, в частности особое внимание акцентируется на роли тренинговых технологий для решения поставленной задачи.*

**Ключевые слова:** компетентность, общение, коммуникативная компетентность, компетентностный подход, внешкольное образование, внешкольные учебные заведения, методы воспитания, учебная программа.

## SUMMARY

**Boiko A.** The content and methods of formation of schoolchildren's communicative competence in the out-of-school educational institutions.

*The article is devoted to the methods of formation of schoolchildren's communicative competence in the out-of-school educational institutions. The author focuses that changes, which are caused by the process of intercultural integration and expansion of information and communication space, increase the importance of communication in social, occupational or other areas of life. During this interaction, interpersonal people's relationships, exchange opinions, feelings and experiences are forming. The effectiveness of the communication process, achievement of its objectives depends on a person's ability to communicate. Accordingly, one of the criteria of effective communication is communicative competence. Communicative competence as a constituent of communicative culture is necessary for all professions and for some of them it is professionally significant personal characteristic. The rising role of communication competence leads to increased efficiency of governance, strengthening of dialogue as its priority form of interaction, becoming a morally mature person.*

*Summarizing the existing theoretical approaches of the study, the author can conclude that in the modern world to be successful, means to have effective communication skills. Schoolchildren's communicative competence of the out-of-school educational institutions is an adaptation and adequate functioning of the personality in society. The structure of communicative competence distinguishes its components such as the ability to read, understand and estimate others (engagement, assessing the problem of a partner alignment emotional stress talking, coordination of interests of discussion, personal preconditions of communicative potential, etc.).*

*It is also underlined that contemporary psychological and pedagogical researches have actualized the problem of updating program and method's support of out-of-school education on the basis of competence-based approach. Due to the complex structure of the communication process, the methods of communicative competence are complicated. The author describes two groups of methods: the methods focused on oral communication and the methods focused on written communication.*

**Key words:** competence, communication, communicative competence, competence approach, out-of-school education, out-of-school educational institutions, methods of education, educational program.

**Ю. Д. Бойчук, О. О. Пальчик, О. О. Дехтярьова, О. В. Зуб**

Харківський національний педагогічний  
університет імені Г. С. Сковороди, Комунальний заклад  
«Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради,  
Академія внутрішніх військ МВС України

## **НАУКОВІ ДИСКУСІЇ ТА ЇХ ВИКОРИСТАННЯ У ПРОЦЕСІ ВИКЛАДАННЯ КУРСУ «ОСНОВИ ЕКОЛОГІЇ» СТУДЕНТАМ НЕЕКОЛОГІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ**

*У статті наведено досвід використання наукових дискусій у процесі проведення семінарських занять з дисципліни «Основи екології». Надаються методичні рекомендації, які дозволяють виробити в студентів навички публічного виступу, вміння професійно грамотно, логічно, аргументовано відстоювати свою позицію з тих чи інших суперечливих екологічних питань. Використання дискусії дає можливість студентам отримати нову інформацію й підвищити свою компетентність, перевірити власні ідеї та оцінити їх достовірність, розвинути комунікативні якості.*

**Ключові слова:** наукова дискусія, екологія, комунікативна компетентність, семінарське заняття.

**Постановка проблеми.** Підвищення культури громадян України у ставленні до природи й екологічна підготовка кадрів мають важливе державне значення, оскільки покликані допомогти у вирішенні життєво важливих соціально-економічних і геополітичних проблем.

Аналіз тенденцій глобальних, регіональних і локальних змін у природних екосистемах та біосфері загалом свідчать про негайну потребу формування в молоді ґрунтовних екологічних знань і культури спілкування з природою, необхідних навичок раціонального природокористування, екологізації практично всіх навчальних дисциплін.

У зв'язку з цим навчальний курс «Основи екології» займає сьогодні провідне місце серед найголовніших фундаментальних дисциплін і дисциплін природничого циклу. Вивчення екології є важливим етапом у підготовці студентів неекологічних спеціальностей, який дозволяє засвоїти теоретичні основи екології, усвідомити роль екологічного виховання в навчально-виховному процесі, з'ясувати екологічні проблеми, застосовувати знання з екології для організації екологічного моніторингу, екологічного контролю, дослідити основні глобальні екологічні проблеми та шляхи їх вирішення, визначити соціальні проблеми урбанізації та охорони здоров'я.

**Аналіз актуальних досліджень.** Для того, щоб студенти отримали навички критичного мислення, уміли логічно та професійно грамотно висловлювати власну точку зору з екологічної проблематики, вільно

оперувати екологічними поняттями й категоріями, необхідно залучати їх до наукових дискусій.

Наукова дискусія заснована на обміні думками з конкретної проблеми. Цей метод у останні роки все частіше застосовується у вищих навчальних закладах. Так, у статті Л. Аниськіної розглядається така форма навчального діалогу, як дискусія в процесі викладання математики у вищому навчальному закладі. Автор переконливо доводить, що дискусія сприяє не тільки активізації навчального процесу, а й більш глибокому засвоєнню матеріалу [1].

У статті Т. Клец наведено сутнісні характеристики дискусійного спілкування та визначено його роль у системі професійно орієнтованої мовної підготовки студентів. Автор аналізує психолого-педагогічний і лінгвістичний потенціал навчальної дискусії для становлення фахівця в немовленнєвому ВНЗ та коротко описує основні компоненти інтерактивної моделі навчання дискусійному спілкуванню [4]. І. Мухортова розглядає навчальні моделі дискусій у процесі вивчення англійської мови [8]. Вона доводить, що якщо навчання іншомовному спілкуванню здійснювати у формі дискусії, в основі якої лежить спеціально організована групова робота, то з одного боку будуть створені оптимальні умови для функціонування спілкування, а з іншого, студенти придбають такі особистісні якості, як творчу самостійність і активність, критичне мислення, уміння сформулювати свою точку зору й відстоювати її.

На відміну від двох попередніх авторів Л. Мурзенко описує навчальну дискусію як засіб формування міжкультурної компетенції у студентів мовних ВНЗ в умовах дистанційної освіти. Автор надає методичні рекомендації щодо організації групових дискусій з англійської мови в міжкультурних проектах у межах дистанційної освіти [7].

У статті А. Ліннік розглянуто активні форми навчальної роботи, які використовуються в процесі проведення практичних (семінарських) занять із дисципліни «Історія держави і права зарубіжних країн». Доведено, що наукові дискусії необхідні для того, щоб студенти отримали навички критичного аналізу, правового коментування правових джерел, їх історично-правової оцінки, вмели логічно і професійно грамотно висловлювати та обґрунтовувати свою точку зору з державно-правової проблематики, вільно оперувати юридичними поняттями й категоріями [6].

У своїй науковій роботі Е. Коротаєва, розглядаючи можливості діалогу в освітньому середовищі вищих навчальних закладів, стверджує: «Без діалогу в навчанні не обійтися. Діалогізація стає характерною рисою

сучасної освіти. Дуже б хотілося, щоб це явище збереглося в освітньому просторі, а не було витіснене комп'ютерним тестуванням, інтернет-іспитами, дистанційним навчанням та ін. Живе слово, безпосереднє спілкування, відповідна реактивність, відкрита емоційність, уміла корекція перебігу бесіди, пізнавальна мобільність, націленість на результат, а не тільки на процес – усе це й робить діалог мистецтвом, яким (нехай і різною мірою) повинен володіти кожен. І багато в чому саме від педагога залежить – чи вважатиме за краще учень відігравати скромну роль відповідача в імітаційному діалозі або забажає вступити у пізнавальний діалог зі світом та самим собою» [5].

У деяких статтях розглядаються активні методи навчання, серед яких навчально-наукові дискусії займають провідне місце, та обґрунтовується необхідність і важливість їх використання у формуванні комунікативної компетентності студентів. Авторами досліджено активні методи навчання, дидактичні принципи їх побудови й використання в навчальному процесі вищого навчального закладу. Доведено, що вибір активних методів навчання допомагає залучати студентів до активної комунікативної діяльності під час занять [2; 6; 9].

У низці статей [2; 9; 10] розглядаються навчально-наукові дискусії, обґрунтовується необхідність і важливість їх використання у формуванні комунікативної компетентності студентів у циклі психолого-педагогічних дисциплін, дисциплін професійного циклу тощо.

Отже, методологічні основи активного впровадження наукової дискусії в освітнє середовище вищих навчальних закладів достатньо вивчена, але стосовно застосування такої форми навчальної роботи в курсі «Основи екології» для студентів неекологічних спеціальностей інформація відсутня, тому ця тематика стала предметом нашого дослідження.

**Метою** роботи є дослідження та аналіз застосування наукових дискусій у курсі «Основи екології» для студентів неекологічних спеціальностей, їх використання для формування комунікативної компетентності студентів. Об'єктом нашого дослідження є підготовка студентів до професійної діяльності, предмет дослідження – наукова дискусія як один з активних словесних методів навчання, спрямований на формування комунікативної компетентності в процесі вивчення екології.

**Виклад основного матеріалу.** Грамотно проведена дискусія має велике освітнє значення. Вона навчає формулювати власні висловлювання, відстоювати свою точку зору, поважати думку інших.

Правильна організація навчальних дискусій призводить до того, що не залишається студентів, які не працюють на занятті, зростає пізнавальна активність і творча самостійність, студенти починають краще розуміти один одного, підвищується самокритичність: студенти точно оцінюють свої можливості, краще себе контролюють, а також формуються комунікативні навички, необхідні для життя в соціумі.

Проблемні питання наукових дискусій повинні змушувати висувати гіпотези й перевіряти їх у діалозі з опонентами. Такий характер активності змінює систему відносин між студентами, які навчаються грамотно будувати процес ділового спілкування.

У відносинах «викладач–студент» виключається авторитаризм. Це відносини рівноправного партнерства. Колективна форма роботи створює комфортну атмосферу спілкування.

Науковій дискусії повинне передувати глибоке вивчення фактичного матеріалу з обговорюваної проблеми, саме тому застосування цього методу виявляється більш ефективним на семінарських заняттях, коли студенти володіють достатнім запасом знань для обґрунтування своєї точки зору.

У курсі «Основи екології» навчальні дискусії найбільш доцільно проводити на семінарських заняттях з таких тем: «Основи теоретичної екології» та «Прикладні аспекти екології».

Нижче наведено орієнтовні теми реферативних робіт відповідно до тематики семінарських занять.

#### **Семінарське заняття «Основи теоретичної екології»**

- |   |   |
|---|---|
| ➤ Антропоцентризм   | ➤ Екоцентризм   |
| ➤ Біотичні екологічні фактори   | ➤ Абіотичні екологічні фактори                          |
| ➤ Вікова структура популяції. Штучне регулювання чисельності особин різних вікових груп | ➤ Вікова структура популяції і природний добір          |
| ➤ Етологічна структура популяції. Поодинокий спосіб життя                               | ➤ Етологічна структура популяції. Сімейний спосіб життя |
| ➤ Ланцюги живлення. Корисні живі організми  | ➤ Ланцюги живлення. Шкідники                            |

#### **Семінарське заняття «Прикладні аспекти екології»**

- |   |   |
|---|---|
| ➤ Парниковий ефект                          | ➤ Порушення озонового шару                      |
| ➤ Кислотні дощі                             | ➤ Утворення смогів                              |
| ➤ Природні катастрофи. Масштаби та наслідки | ➤ Антропогенні катастрофи. Масштаби та наслідки |

➤ Екологічні проблеми атмосфери, літосфери та гідросфери

➤ Екологічні особливості галузевого використання природних ресурсів і екотехнології

Реферативні роботи можуть бути підготовлені групою студентів. Студенти при бажанні можуть запропонувати свою тему, яка має проблемний характер, погодивши попередньо її з викладачем.

Роботу над рефератом слід розпочинати із загального ознайомлення з темою шляхом прочитання відповідного розділу підручника, конспектів лекцій. Після того, як загальне уявлення з теми склалося, студенти повинні вивчити літературні та інші джерела, рекомендовані викладачем. Однак перелік цих джерел не повинен обмежувати ініціативу студента. Він може використовувати роботи, самостійно підібрані в результаті вивчення бібліографії [6].

Наукова дискусія включає в себе два етапи:

- виступ студента або групи студентів з доповіддю своєї наукової проблеми;
- відкрита дискусія стосовно представлених проблем.

При цьому кожен виступаючий отримує визначену кількість балів за презентацію й окремо за відповіді на питання та відстоювання власної думки. За результатами наукової дискусії складається рейтинг студентів. У ході дискусії проводяться різні конкурси: на самого активного опонента, на краще питання тощо.

Наприкінці дискусійного розв'язання проблемних питань, студенти обирають доповідача, якому доручається узагальнити результати дискусії.

Засвоєні знання й отримані навички роботи, уміння оперувати екологічними термінами та категоріями, виявляти й аналізувати визначальні тенденції соціально-екологічного розвитку суспільства, формулювати й аргументувати власну точку зору стосовно екологічної проблематики, значно підвищує розуміння глобальних екологічних проблем людства та відповідного напрямку екологізації суспільства.

Для формування у студентів творчого ставлення до досліджуваного матеріалу – вміння виявити в ньому проблему, динаміку ідей, роздвоєння підходів до пояснення фактів, викладачеві необхідно володіти діалоговими формами навчання [3].

Використання дискусії дає можливість студентам отримати нову інформацію й підвищити свою компетентність, перевірити власні ідеї та оцінити їх достовірність, розвинути комунікативні якості.



**Висновки та перспективи подальших наукових розвідок.** У статті досліджено й проаналізовано можливість застосування наукових дискусій у курсі «Основи екології» для студентів неекологічних спеціальностей. Доведено, що наукова дискусія, як один з активних словесних методів навчання, спрямована на формування комунікативної компетентності у процесі вивчення екології.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Аниськіна Л. В. Дискусия как организационная форма учебного диалога / Л. В. Аниськіна // Изв. Пензенского гос. пед. ун-та им. В. Г. Белинского. – 2008. – № 10. – С. 128–131.
2. Бутенко Т. А. Активные методы обучения в формировании коммуникативной компетентности студентов. / Т. А. Бутенко // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2009. – № 11. – С. 6–8.
3. Даутова О. Б. Традиционные и инновационные формы и технологии обучения студентов : [учеб. пособ]. / О. Б. Даутова, О. Н. Крылова, А. В. Мосина ; под ред. проф. А. П. Тряпицыной. – Ч. 1. – СПб., 2007. – 46 с.
4. Клец Т. Е. Потенциал учебной дискуссии на иностранном языке для профессионально-личностного становления будущего специалиста / Т. Е. Клец // Научные проблемы гуманитарных исследований. – 2011. – № 2. – С. 146–154.
5. Коротаева Е. И. Диалог в образовании: виды и возможности деятельности на занятиях со студентами вуза. / Е. И. Коротаева // Современная социальная психология: теоретические подходы и прикладные исследования. – 2009. – № 2. – С. 58–71.
6. Линник А. А. Дискусия и иные активные формы учебной деятельности и их использование в преподавании дисциплины «История государства и права зарубежных стран». / А. А. Линник // Науч.-метод. электрон. журн. «Концепт». – 2013. – № 1. – С. 158–164.
7. Мурзенко Л. В. Учебная дискуссия как средство формирования межкультурной компетенции у студентов языковых вузов в условиях дистанционного образования / Л. В. Мурзенко // Изв. Рос. гос. пед. ун-та им. А.И. Герцена. – 2012. – № 121. – С. 197–201.
8. Мухортова И. И. Учебные модели дискуссии в процессе обучения английскому языку. / И. И. Мухортова // Вестн. Моск. гос. обл. гум. ин-та. Серия: педагогика и психология. – 2013. – № 1. – С. 10.
9. Пирогова В. С. Учебная дискуссия в медицинском колледже / В. С. Пирогова, А. М. Виноградова // Среднее профессиональное образование. – 2011. – № 10. – С. 15–17.
10. Фишер Н. В. Инновационные технологии в профессиональном образовании / Фишер Наталья Владимировна // Вестн. Адыгейского гос. ун-та. Серия 3: педагогика и психология. – 2010. – № 1. – С. 113–118.

### РЕЗЮМЕ

**Бойчук Ю. Д., Пальчик О. А., Дехтярева Е. А., Зуб Е. В.** Научные дискуссии и их использование в преподавании курса «Основы экологии» студентам неэкологических специальностей.

*В статье приводится опыт использования научных дискуссий в процессе проведения семинарских занятий по дисциплине «Основы экологии». Приводятся методические рекомендации, позволяющие выработать у студентов навыки публичных выступлений, умение профессионально грамотно, логично, аргументировано отстаивать свою позицию по тем или иным спорным экологическим*

*вопросам. Использование дискуссии дает возможность студентам получить новую информацию и повысить свою компетентность, проверить собственные идеи и оценить их достоверность, развить коммуникативные качества.*

**Ключевые слова:** научная дискуссия, экология, коммуникативная компетентность, семинарское занятие.

### SUMMARY

**Boychuk Y., Palchik O., Dekhtiaryova E., Zub E.** The scientific discussions and their using in teaching the course of «Fundamentals of ecology» for students of non-environmental specialties.

*The paper analyzes the literature sources concerning the use of scientific debate in higher educational institutions, which demonstrates that competently done debate has a great educational value. It teaches to formulate their own utterances to defend their point of view, to respect the opinions of others. The correct organization of educational debate leads to the fact that there are no students who do not work in the classroom, increased cognitive activity and creative independence, the students begin to understand each other better, increasing self-criticism: the students precisely evaluate their capabilities, better control themselves and form communicative skills necessary for life in society.*

*The available guidelines allow students to develop skills in public speaking, to defend their position on various controversial environmental issues competently, with logical arguments. It is noted that in the course of «Fundamentals of Ecology» educational discussion at the most appropriate seminars on the following topics: «Fundamentals of Theoretical Ecology» and «The applied aspects of ecology» are conducted. The estimated theme of abstract works are relevant to the seminars. Learned knowledge and obtained skills, received ability to operate ecological terms and categories, to identify and analyze the major trends of social and ecological development of society, received ability to formulate and argue their views on ecological issues, significantly increase the understanding of global ecological problems and the related human society towards greening.*

*The authors has demonstrated that the scientific debate is one of the most active verbal teaching methods aimed at the formation of communicative competence in learning ecology.*

**Key words:** scientific discussion, ecology, communicative competence, seminars.

УДК 371.134

**I. А. Бріжата**

Сумський державний педагогічний  
університет імені А. С. Макаренка

### ОЗДОРОВЛЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В МІЖВУЗІВСЬКОМУ РЕГІОНАЛЬНОМУ ЦЕНТРІ

*У статті висвітлено питання застосування технологій оздоровлення молоді в міжвузівському студентському середовищі. Визначено сутність і зміст поняття «здоров'язбереження». З'ясовано відношення поняття «здоровий спосіб життя» до проблеми, що розглядається. Виокремлено основні механізми формування здорового способу життя та визначено складові реалізації означеного процесу. Обґрунтовано доцільність застосування поняття «здоровий спосіб життя» в контексті розгляду проблеми здоров'язбереження. На основі аналізу сучасних наукових досліджень наведено основні підходи до визначення понять «здоров'язбереження» та*

*«здоров'язбережувальні технології». Обґрунтовано доцільність здоров'язбереження підростаючого покоління. Окреслено перспективи подальших наукових досліджень.*

**Ключові слова:** здоров'язбереження, здоров'язбережувальні технології, здоровий спосіб життя, культура здоров'я, фізкультурно-оздоровча робота.

**Постановка проблеми.** Економічні труднощі сьогодення, інтенсифікація навчального процесу, стрімке наростання обсягу інформації, гіподинамія, пасивні форми відпочинку, підвищення вимог до якості підготовки молодого спеціаліста, практично повне припинення фінансування профілактичного напрямі в охороні здоров'я призводять до зростання захворюваності, інвалідності, соціальної дезадаптації студентів вищих навчальних закладів (С. М. Іващенко, 2004; О. О. Єжова, 2012; О. В. Давиденко, 2013 та ін.).

Проблема розробки й упровадження культури зміцнення здоров'я, особливо молоді та студентів, належить до першочергових проблем науковців, які займаються формуванням здорового способу життя (Л. П. Сущенко, 2010; Т. Ю. Круцевич, 2011; І. О. Калиниченко, 2012 та ін.). Вивчення практики показує, що переважна більшість сучасних студентів культуру здорового способу життя сприймають досить помірковано, якщо й взагалі не скептично.

У вузи приходить молодь, стан здоров'я якої вже залишає бажати кращого: серед абітурієнтів, які вступають на перший курс, до 90% мають відхилення в стані здоров'я, до 50% – сформовані хронічні захворювання (О. К. Марченко, 2006; Н. В. Москаленко, 2010, О. А. Томенко, 2012).

Одним із пріоритетних завдань розвитку системи вищої освіти є збереження здоров'я студентів. Означене завдання підтверджується законодавчими й нормативно-правовими актами, зокрема Національною доктриною розвитку освіти, Законами України «Про освіту», «Про фізичну культуру і спорт», Комплексною програмою розвитку фізичної культури і спорту України тощо.

У цих умовах стає зрозумілою необхідність розробки сучасної та оптимальної моделі організації здорового способу життя студентів за допомогою якісної організації й управління міжвузівською фізкультурно-оздоровчою роботою та залученням до програм оздоровлення студентів інших учасників цього процесу.

**Аналіз актуальних досліджень.** Проблема фізичної підготовки студентів, зміцнення їх здоров'я засобами фізичної культури привертає увагу дослідників, які розглядають формування потреби студентів у фізичній підготовці як процес свідомих, безперервних педагогічних дій [2; 3; 4].

Реалізація вимог програми з фізичного виховання студентів не вирішує повною мірою завдання фізичного розвитку й фізичної підготовки

молоді [6]. Студенти першого року навчання ні психологічно, ні фізично не підготовлені до занять фізичною культурою в рамках вимог вузівської програми з фізичного виховання [2; 4]. Особливе значення фізичне виховання набуває для тих студентів, хто у зв'язку з перенесеними захворюваннями не може повною мірою використовувати можливості загальноприйнятої системи фізичного виховання [3; 5].

Оптимальне й постійне фізичне навантаження дає змогу збільшити резерви досягнення ефективності фізичного виховання студентів. Однак більшість оздоровчих програм торкаються якогось одного виду рухової активності й спрямовані на переважний розвиток одного, у кращому випадку, двох фізичних якостей [1].

Проблема оздоровлення студентів значною мірою залежить від умов кафедри, яка забезпечує фізичне виховання студентів у ВНЗ (наявність тренажерного залу, достатньої кількості викладачів і їхнього навантаження), можливості організації здорового способу життя [2; 4].

У доступній нам спеціальній, науково-методичній літературі недостатньо вивчено та проаналізовано організаційні засади спортивно-оздоровчої діяльності студентів в умовах ВНЗ. Зокрема, відсутні моделі організації спортивно-оздоровчої діяльності студентів, не згадується, а також не визначено діяльність студентського самоврядування в процесі оздоровлення молоді.

**Мета роботи.** Теоретично обґрунтувати й розробити модель функціонування регіонального міжвузівського центру оздоровлення студентів вищих навчальних закладів засобами фізичної культури.

**Виклад основного матеріалу.** Дослідження проводилися в 2013 році згідно плану дослідницької роботи на базі вищих навчальних закладів Сумської області.

Для вирішення поставлених завдань були використані такі методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел; вивчення нормативної бази ВНЗ щодо оздоровлення студентів, документації медичних пунктів університетів, нормативної бази Фонду соціального страхування; анкетування й опитування учасників процесу оздоровлення студентів; методи діагностики здоров'я; моделювання; методи математичної статистики. Вивчався контент сайтів університетів, періодичних видань навчальних закладів на предмет виявлення пропаганди здорового способу життя, популяризації спортивних заходів.

Встановлено, що викладачі кафедри, крім навчальних занять, здійснюють: планування, організацію та проведення у виші масових

оздоровчих і спортивних заходів серед студентів; проведення спортивних змагань усередині ВНЗ і керівництво спортивними командами на зовнішніх змаганнях; розвиток у ВНЗ масового туризму, організацію та контроль за проведенням туристичних походів, зльотів; керівництво й контроль за роботою щодо агітації та пропаганди фізичної культури і спорту.

У роботі спортивного клубу у ВНЗ виявлені такі види оздоровчо-спортивної діяльності: залучення студентської молоді, аспірантів, викладачів, співробітників до систематичних занять фізичною культурою і спортом; виховання фізичних і морально-вольових якостей, зміцнення здоров'я і зниження захворюваності, підвищення рівня професійної готовності, соціальної активності всіх учасників колективу університету; організація та проведення масових оздоровчих, фізкультурних і спортивних заходів.

Оскільки завдання кафедри фізичного виховання та спортивного клубу щодо формування здорового способу життя студентів засобами фізичної культури до певної міри збігаються, то й викладачі кафедри та тренери спортивного клубу у своїй діяльності використовують спільні спортивні об'єкти та іншу матеріально-технічну базу, а також відповідають за якість організованого процесу.

Виявлено, що у вищих навчальних закладах Сумського регіону існує суттєвий резерв невикористаного часу завантаження спортивно-оздоровчих і лікувальних споруд, який можна було б задіяти для організації оздоровчо-рекреаційної діяльності зусиллями студентського самоврядування.

Разом із тим, самі студенти скаржаться на те, що для проведення самоорганізованих занять спортивного профілю, спортивних змагань, особливо в зимовий період, їм не дають можливість використовувати спортивні споруди, оскільки вони розписані за розкладом навчально-тренувального процесу.

Вивчення діяльності ВНЗ Сумської області дало можливість визначити кількісні показники організації спортивно-оздоровчої роботи зі студентами в 2013 році.

Виявлено, що формуванню здорового способу життя студентської молоді, а також орієнтації на здоровий спосіб життя, медико-біологічним і психолого-педагогічним основам здорового способу життя, принципам формування здорового способу життя молоді значною мірою приділяється увага на окремих спеціальностях університетів сумських ВНЗ, які дають достатні рекомендації щодо організації цього процесу. Але головне питання для реалізації цих рекомендацій – це наявність відповідних умов.

Ми запропонували проект міжвузівської моделі оздоровлення студентів ВНЗ із використанням власних можливостей університетів

Сумської області, який був прийнятий керівниками вузів і студентським самоврядуванням.

Міжвузівська модель передбачає створення та забезпечення функціонування студентського міжвузівського спортивно-оздоровчого центру (СМСОЦ) для оздоровлення й лікування студентів ВНЗ Сумської області. До складу моделі СМСОЦ входять власні спортивні споруди та лікувально-профілактичні заклади університетів (академії), які можуть у не завантажений час надавати оздоровчі та медичні послуги за рахунок власного кадрового потенціалу.

Керівництво СМСОЦ і диспетчерування його діяльності здійснює уповноважена особа від Сумської обласної студентської ради, один із керівників студентського самоврядування, який на правах делегування повноважень від студентської ради має право звернень із питань діяльності СМСОЦ до адміністрації ВНЗ III–IV рівнів акредитації Сумської області.

Патронат діяльності СМСОЦ забезпечує Рада ректорів ВНЗ III–IV рівнів акредитації Сумської області.

Матеріально-технічне та фінансове забезпечення здійснюється у двох напрямках:

1) за рахунок коштів ВНЗ, які так чи інакше забезпечують діяльність свого об'єкта оздоровлення та сплачують видатки, пов'язані з його утриманням. Але студенти одного з ВНЗ, які не мають можливості у своїх умовах отримати оздоровчі послуги, за умови складання угоди ректорами ВНЗ про взаємообмін користування спортивно-оздоровчими спорудами й лікувально-профілактичними закладами можуть отримувати спортивні, оздоровчі та реабілітаційно-лікувальні послуги в іншому навчальному закладі;

2) якщо оздоровчі послуги пов'язані з діяльністю спортивно-оздоровчих і лікувально-профілактичних закладів ВНЗ, то додаткове фінансування можна отримати за рахунок коштів Фонду соціального страхування й інших соціально-оздоровчих програм, які фінансуються органами місцевого самоврядування, тобто придбати для студентів оздоровчу цільову путівку до студентського санаторію-профілакторію або в спортивно-оздоровчий заклад.

**Висновки.** 1. Для формування в студентів здорового способу життя засобами фізичної культури заняття в секціях спортивного спрямування експериментальна модель дає можливість зробити доступними для всіх бажаючих займатись обраним видом спорту та сприяти розширенню форм активного дозвілля.

2. Наші дослідження виявили об'єкти, які можуть мати цільову функцію поєднання активного відпочинку й оздоровлення, у т.ч. за рахунок додаткового фінансування та дають можливість задіяти студентське самоврядування щодо організації спортивно-оздоровчої діяльності студентів із використання матеріально-технічної бази вищих навчальних закладів Сумської області.

3. Подальші дослідження будуть спрямовані на оптимізацію процесу оздоровлення студентів ВНЗ із використанням власного фізкультурного й медичного кадрового потенціалу університетів.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Брижата І. А. Валеологізація предмету «Біомеханіка» для студентів інституту фізичної культури / І. А. Брижата, В. П. Буйвало // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології: науковий журнал Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка. – 2013. – 6 (32). – С. 160–165.

2. Бухвал А. Стан здоров'я студентів вищих навчальних закладів / А. Бухвал, О. Самчук / Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2009. – № 3 (7). – С. 52–55.

3. Єжова О. О. Здоровий спосіб життя : навч. посіб. для учнів проф.-техн. навч. закл. / О. О. Єжова ; АПН України, Ін-т пробл. виховання АПН України. – Суми : Університетська книга, 2010. – 127 с.

4. Зеленюк О. В. Методологічні аспекти визначення оздоровчої ефективності занять фізичним вихованням студентів / О. В. Зеленюк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2001. – № 27. – С. 70–73.

5. Калиниченко І. О. Динаміка показників стану здоров'я дітей (Сумська область) / І. О. Калиниченко // Україна. Здоров'я нації. – 2009. – № 3 (11). – С. 47–53.

6. Круцевич Т. Ю. Неспеціальна фізкультурна освіта учнівської молоді: концептуальні підходи до розгляду / Т. Ю. Круцевич, О. А. Томенко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2009. – № 3. – С. 48–51.

### РЕЗЮМЕ

**Брижата І. А.** Оздоровление студенческой молодежи средствами физической культуры в межвузовском региональном центре.

*В статье освещены вопросы применения технологий оздоровления в студенческой среде. Определены сущность и содержание понятия «здоровьесбережение». Выяснено отношение понятия «здоровый образ жизни» в контексте проблемы, что рассматривается. Выделены основные механизмы формирования здорового образа жизни и определены составляющие реализации указанного процесса. Обоснована целесообразность применения понятия «культура здоровья» в контексте рассмотрения проблемы здоровьесбережения. На основе анализа современных научных исследований наведены основные подходы к определению понятий «здоровьесбережение» и «здоровьесберегающие технологии». Обоснована целесообразность просветительской работы с родителями учащихся о необходимости здоровьесбережения подрастающего поколения. Определены перспективы дальнейших научных исследований.*

**Ключевые слова:** здоровьесбережение, здоровьесберегающие технологии, здоровый образ жизни, культура здоровья, физкультурно-оздоровительная работа.

## SUMMARY

**Brizyata I.** Improvement of student youth health by means of physical culture in regional interuniversity centre.

*The article highlights the issue of application health saving technology. The essence and the meaning of «health saving» is defined. It is shown the ratio of the term «healthy lifestyle» to the issue of the question. The author has determined the basic mechanisms of a healthy lifestyle and the implementation of the components of this process. The appropriateness of the concept of «culture of health» in the context of the problem of health saving is described. Based on the analysis of current research the main approaches to the definition of «health saving» and «health saving technology» are analyzed. Expediency educational work with parents on the need of health saving of younger generation is depicted.*

*The priority task of the system of physical education is defined. The relevance of the National Doctrine of Education Development, Laws of Ukraine «On Education», «On General Secondary Education», «On Physical Culture and Sports», Comprehensive Program of Physical Education and Sport of Ukraine and others is confirmed.*

*The actual scientific research on health saving technology in physical education is named. The concept of «technology» is a complex consisting of the planned outcomes assessment tools for adjustment and selection of methods and techniques of teaching. The way of life of a person who consciously selects and reproduces independently in everyday life, a way of life, health, physical development and psycho-emotional state of children of school age are interrelated and, to a large extent is determined by the organization's training and education in educational functional state institutions and adaptation abilities of the pupils.*

*The basic mechanisms of a healthy lifestyle is to provide individuals, groups of people have a positive impact on community health problems, as a result of formation of a healthy lifestyle is a culture of health. Culture of health is a positive healthy way of life, providing a unity of physical, mental, spiritual and social development of the individual. The health saving technology is a process of learning and education. The health saving technology is aimed at not only the development of students' skills, healthy lifestyles, but also the creation of educational institution necessary conditions for preserving the health of the younger generation and nurturing their own personal responsibility.*

*The article is an attempt to summarize the current scientific views on the problem of determining the nature and content of health saving technology in school physical education. The perspectives consider the determination of the risk of sports activities both social and educational problems of physical culture.*

**Key words:** *health saving, health saving technology, healthy lifestyles, health culture, physical and recreation activities, formation of health saving technology, health-educational process.*



**С. Н. Будинкевич, А. В. Чепелюк, Н. Б. Кізло**

Дрогобицький державний педагогічний  
університет імені Івана Франка

## **ОСОБЛИВОСТІ САМОВИХОВАННЯ ОСОБИСТОСТІ В СТРУКТУРІ ПРОФЕСІЙНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

*У даній статті визначено та проаналізовано особливості самовиховання особистості в структурі професійно-педагогічної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури. Виділено дві взаємопов'язані форми розвитку особистості майбутнього вчителя фізичної культури – самоосвіта й самовиховання. Визначено завдання самоосвіти та самовиховання студента-майбутнього вчителя фізичної культури. Встановлено, що до вчителів фізичної культури, до їх професійної діяльності ставляться певні вимоги, а саме володіння комплексом фахових та особистісних якостей.*

**Ключові слова:** учитель, фізична культура, підготовка, студент, самовиховання, самоосвіта.

**Постановка проблеми.** Сучасна ситуація стану фізичного виховання в загальноосвітніх школах в Україні свідчить про серйозні недоліки у формуванні в учнів інтересів до знань на уроках фізичної культури. В умовах формування в Україні ринкових відносин відбувається інтенсифікація управлінської та економічної діяльності галузі «фізична культура, спорт і здоров'я людини».

Майбутній учитель фізичної культури в ускладнених та мінливих трансформаційних змінах і соціально-психологічних умовах сьогодення знаходиться в пошуку власного оптимального підходу, що мотивує та зумовлює розвиток у них потреби до самовиховання.

Дослідження потреби до самовиховання особистості студентів під час навчання у вищому навчальному закладі й у майбутній професійній діяльності зумовлена радикальними змінами в житті України, підвищенням соціокультурної вимогливості до студентської молоді, до її морального, психічного та фізичного стану.

Без значних змін у професійній підготовці студентів-майбутніх учителів фізичної культури до виховання в них потреби у самовихованні, не можна вплинути на високі темпи розвитку професійно-педагогічної готовності майбутніх учителів фізичної культури.

**Аналіз актуальних досліджень.** Аналіз науково-методичної та психолого-педагогічної літератури свідчить, що низка науковців досліджують роль засобів фізичної культури у вихованні дітей і молоді

М. Лук'янченко [8], О. Логвиненко [5], Б. Шиян [11] та ін.; над питанням концептуальних засад підготовки вчителів та її оптимізацію в Україні працювали Є. Ільїн [4], М. Матвієнко [7] та ін.

Проблема самовиховання посідає важливе місце й у дослідженнях психологів. Зокрема, значний внесок у розробку теоретичних засад самовиховання, розуміння його змісту зробили О. Артюшенко [2], С. Рубінштейн [9].

Питанням самовиховання характеру, волі приділяється увага в дослідженнях В. Крутецького [7], Л. Єлканова [3].

Важливим завданням учителя фізичної культури є вміння зацікавити та стимулювати сучасних дітей до занять фізичною культурою та спортом, тому виховання потреби в учителів до самовдосконалення стоїть дуже гостро.

Тому, **метою** нашого дослідження є розкрити особливості самовиховання особистості в структурі професійно-педагогічної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури.

**Виклад основних результатів.** Зазначимо, до цього часу залишається недостатньо окресленим поняття «самовиховання».

Так, науковець А. Арет вважає, що «самовиховання» – це освітньо-виховна робота особистості [1].

На думку дослідника А. Артюшенко «самовиховання» – це прагнення людини виховати себе й діяльність із здійснення цього прагнення [2].

Науковець С. Єлканов визначає «самовиховання» як свідому цілеспрямовану діяльність людини з удосконалення своєї особистості [3].

На думку науковця М. Матвієнко, поняття «самовиховання» – це свідомо розмірена робота над собою, спрямована на формування таких якостей особистості, які відповідають вимогам суспільства й особистій програмі розвитку [7].

Виділимо, що до вчителів фізичної культури, до їх професійної діяльності ставляться певні вимоги, а саме володіння комплексом фахових і особистісних якостей. Саме ці чинники спонукають учителя фізичної культури до пізнання нового у своїй галузі, вдосконалення, розвитку самотворчості, яка б активізувала професійний потенціал.

Зазначимо, роль учителя у виховному процесі повинна бути завжди в центрі уваги. На цьому наголошував великий педагог В. Сухомлинський, котрий у своїх працях писав про те що, педагоги, виховують людину, передусім, тим, що в їхній душі – своїми переконаннями й почуттями. Їхнє слово, звернене до дітей і юнацтва, повинно бути таким, щоб слухали його,

затамувавши подих, щоб відчували в ньому вищу правду буття, щоб вірили їм, як вірять сонячному сяйву. Щоб кожне їхнє повчання було воістину заповітом для людини. [10].

Провівши аналіз науково-методичної та спеціальної літератури, можемо зробити висновок, що особливої уваги потребує професійне самовдосконалення майбутнього вчителя фізичної культури, що відбувається у двох взаємопов'язаних формах – самоосвіта й самовиховання.

Самоосвіта – самостійне й систематичне опрацювання студентами фізичної культури питань, які пов'язані з підвищенням їх наукової та методичної кваліфікації. Передбачаються такі форми самоосвіти [3]:

- робота над науковою та методичною літературою, методичними посібниками й монографіями з питань фізичного виховання;
- участь у роботі семінарів, конференцій, педагогічних читань;
- вивчення й узагальнення передового досвіду його теоретичне обґрунтування;
- опрацювання рефератів, виступів на сторінках педагогічної спортивної преси, складання методичних розробок з окремих тем.

Завдання студентів-майбутніх учителів фізичної культури – систематичне поглиблення своїх знань у фаховій, науковій і методичній літературі з різних видів спорту, всебічно ознайомлюватися з психологічними основами освітньої та виховної ефективності навчання.

У процесі самоосвіти велику увагу необхідно приділяти впровадженню дидактичних принципів: систематичності, послідовності, наступності, які визначають кінцеву мету самоосвіти. Поєднання навчання, підвищення знань, умінь і навичок, використання засобів навчання, використання спортивного інвентарю й обладнання.

Удосконалення студента, як майбутнього вчителя, а саме вчителя фізичної культури, передбачає правильну орієнтацію студента на розумову діяльність і дає відповідні настанови щодо характеру, стилю, спрямованості мислення, покликаних спрямувати як операційний засіб дій, так і емоційні важелі, сприяти позитивному переживанню й стимулюванню розумової діяльності.

Розвитку мислення сприяють – самонакази й самоінструкція, а це, передбачає вихід за межі застарілих, невживаних понять і уявлень, долати вузькість, односторонність мислення, глибоко осмислювати вже відомі факти й події, не допускати консерватизму, бути досить мобільним і гнучким у оцінці швидкоплинних ситуацій.

Неусвідомлене самовиховання зазвичай має епізодичний характер, здійснюється без чіткого плану й розгорнутої програми, що набагато знижує його результативність.

Значно ефективнішим є усвідомлене самовиховання – системна та свідомо діяльність людини, спрямована на її саморозвиток і формування власної базової культури.

Головною метою самовиховання на сучасному етапі є досягнення згоди із самим собою, знаходження сенсу життя, самоактуалізація й самореалізація потенційних можливостей, природних здібностей і активне оволодіння інтегративними знаннями й уміннями з питань професійного самовиховання в навчальній і позанавчальній діяльності; забезпечення педагогічної підтримки здійснення самовиховання розвиток творчих здібностей студентів, набуття ними пошукових дослідницьких умінь і навичок, формування досвіду творчої діяльності і самоорганізації навчальної та професійної роботи.

Проаналізувавши професійно-педагогічну діяльність учителя фізичної культури, ми виділили такі властивості, що характеризують його професіоналізм:

1. Висока інтелігентність, інтелектуальність, глибока духовність.
2. Національна свідомість, громадянська зрілість, самокритичність.
3. Моральна чистота.
4. Глибина і щирість переконань.
5. Доброта, педагогічний такт.
6. Творчо-практичний склад розуму, постійне прагнення до самоосвіти.
7. Досконале знання свого предмету, психолого-педагогічна ерудиція, захопленість своїм фахом.
8. Глибока обізнаність з роботою школи, міцний зв'язок з нею.
9. Педагогічна цілеспрямована активність, розвинене методичне мислення, наявність індивідуального стилю в роботі.
10. Міцно сформовані професійні вміння, володіння різноманітною педагогічною технікою.
11. Науково-дослідницьке спрямування всієї діяльності.

Зазначимо, що не в усіх учителів фізичної культури можемо виділити вище зазначені якості, тому студент-майбутній учитель фізичної культури повинен прагнути до постійного розвитку й самовиховання для того, щоб стати професіоналом у своїй майбутній професійній діяльності.

Також важливо зазначити, що вчитель фізичної культури повинен володіти такими якостями для ефективно професійно-педагогічної діяльності:

- особиста значимість загальнолюдських якостей;
- захопленість своєю справою;
- самостійність, самовідданість;
- працелюбство, наполегливість;
- упевненість у собі й у своїх прагненнях, стійкість характеру.

Отже, сутність самовиховання в удосконаленні професійно підготовлених учителів включає глибоке ознайомлення з орієнтованою моделлю професійної діяльності вчителя фізичної культури.

У процесі дослідження визначено шляхи самовиховання, а саме:

– професійно-педагогічна підготовка, у ході якої формується суспільно важлива мотиваційна робота над собою, навчання ведеться методами самопізнання. Професійно-педагогічна підготовка ведеться педагогами з навчальних дисциплін та, одночасно, студентам пропонується вивчення рівня фізичної підготовленості; визначення рівня професійних умінь і навичок, особистісних характеристик.

Тобто на цьому етапі необхідно усвідомити сприйняття програмового матеріалу, що спонукатиме студентів до самовиховання й самоосвіти своєї особистості як майбутнього вчителя.

– наступний шлях пов'язаний із подальшим удосконаленням професійно-педагогічної підготовки студентів до професійної роботи з фізичного виховання з учнями через призму самовиховання й самоосвіти.

Студенти знайомляться з прийомами роботи над собою, виконують завдання із самовиховання, здійснюють самоконтроль і оцінюють набуті результати самоосвіти.

Успіх професійно-педагогічної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури сприяє програма-орієнтир самовиховання, яка ставить такі завдання: досягти всебічного фізичного розвитку й підготовленості; брати участь у різнобічній фізкультурно-оздоровчій діяльності; формувати вольові, організаторські й комунікативні здібності особистості.

Вирішення завдань програми-орієнтира самовиховання стане можливим, якщо метою кожного студента буде усвідомлене бажання стати фахівцем своєї справи, справжнім спеціалістом цієї галузі науки.

Ще один шлях самовиховання скеровує нас на:

– формування систематичного самовиховання й самоосвіти;

– перехід від управління самовихованням до самовиховання;

– оволодіння корекцією самовиховання та самоосвіти з урахуванням результатів роботи над удосконаленням себе як особистості.

На цьому етапі професійно-педагогічний процес підвищує якість вирішення завдань порівняно з попереднім, а саме: студенти – майбутні вчителі – оволодівають спеціальними знаннями, вміннями, навичками та методикою організації фізичного виховання.

Останній шлях самовиховання включає:

- використання досвіду самовиховання й самоосвіти;
- наявність одночасно самовиховання й самоосвіти в кількох напрямках роботи над собою (фізичне, вольове, естетичне);
- практична діяльність студентів у самовихованні школярів під час педагогічної практики;
- визначення студентами стабільності стану самовиховання й самоосвіти.

**Висновки.** У даній статті теоретично обґрунтовано особливості самовиховання особистості студента-майбутнього вчителя фізичної культури до майбутньої професійно-педагогічної діяльності, виділено дві взаємопов'язані форми розвитку особистості майбутнього вчителя фізичної культури – самоосвіта й самовиховання.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Арет А. Я. Очерки по теории самовоспитания / А. Я. Арет. – Фрунзе, 1981. – 124 с.
2. Артюшенко А. О. Виховання вольових якостей в учнів середнього шкільного віку в процесі занять фізичною культурою : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.07 «Теорія і методика виховання» / А. О. Артюшенко. – К., 2003. – 20 с.
3. Елканов С. Б. Основы профессионального воспитания будущего учителя / С. Б. Елканов. – М., 1989. – 189 с.
4. Ильин Е. П. Психология физического воспитания : учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физическое воспитание» / Е. П. Ильин. – М. : Просвещение, 1987. – 287 с.
5. Логвиненко О. Б. Виховання фізичної культури учнів у позакласній діяльності загальноосвітньої школи : монографія / О. Б. Логвиненко. – Дрогобич : Посвіт, 2007. – 248 с.
6. Крутецкий В. А. Психология обучения и воспитания школьников / В. А. Крутецкий. – М. : Просвещение, 1976. – 303 с.
7. Матвієнко М. І. Навчально-пізнавальна аспекти у підготовці майбутніх педагогів до самостійних занять фізичними вправами. Теорія і практика фізичного виховання / М. І. Матвієнко // Наук.-метод. журн. № 1. : спец. вип. за мат. II міжн. наук.-пр. конф. Донецького нац. ун-ту. – Донецьк, 2010. – С. 644–650.
8. Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи : збірник наукових праць Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка / ред. кол. Лук'янченко М. І., Шологон Р. П. та ін. – Дрогобич : «Коло», 2003. – Випуск другий. – 636 с.
9. Рубинштейн С. Л. Проблемы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – М. : Педагогика, 1976. – 416 с.
10. Сухомлинський В. О. Серце віддаю дітям / В. О. Сухомлинський // Вибрані твори : у 5-ти т. – К. : Рад. шк., 1977. – Т. 3. – С. 5–279.
11. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Ч. 1. – Тернопіль : Навчальна книга. – Богдан, 2009. – 272 с.

## РЕЗЮМЕ

**Будынкевич С. Н., Чепелюк А. В., Кизло Н. Б.** Особенности самовоспитания личности в структуре профессионально-педагогической подготовки будущего учителя физической культуры.

*В данной статье определены и проанализированы особенности самовоспитания личности в структуре профессионально-педагогической подготовки будущего учителя физической культуры. Выделены две взаимосвязанные формы развития личности будущего учителя физической культуры – самообразование и самовоспитание. Определены задания самообразования и самовоспитание студента-будущего учителя физической культуры. Установлено, что к учителям физической культуры, к их профессиональной деятельности предъявляются определенные требования, а именно владение комплексом профессиональных и личностных качеств.*

**Ключевые слова:** учитель, физическая культура, подготовка, студент, самовоспитание, самообразование.

## SUMMARY

**Chepelyuk A., Bydunkevich S., Kizlo N.** The peculiarities of self-education of a personality in the structure of professionally-pedagogical preparation of a future teacher of physical culture.

*In this article the peculiarities of self-education of a personality in the structure of professionally pedagogical preparation of a future teacher of physical culture are analyzed. The tasks of self-education and self-education of the future teacher of physical culture are defined. The teachers of physical culture, their professional activities relate certain requirements, such as a possession of a set of professional and personal qualities. These factors encourage the teachers of physical culture to get new knowledge in their sphere, improvement of which would be activated by professional potential. Particular attention needs professional improvement of a future teacher of physical training that takes place in two interrelated forms – self. The education is an independent and systematic study of the students physical training issues related to the increase of scientific and methodological skills. The objectives of the students of future teachers of physical education are systematically deepen their knowledge in professional, scientific and methodological literature in various sports, thoroughly familiarize themselves with psychological foundations of education and educational effectiveness of training. The main goal of self at this stage is to reach an agreement with yourself, finding meaning in life, self-actualization and self-realization of potential, natural abilities and active integrative mastery of knowledge and skills for professional self in academic and extra-curricular activities, providing educational support implementation of the self-development of students' creative abilities, their entry into the search of research skills, forming experience creativity and self-training and professional work. During the study the ways of self, namely: vocational and educational training, during which he forms socially important motivational work on himself, learning is the method of self-discovery. Vocational and educational training is conducted with the teachers of subjects and at the same time, the students are invited to study the level of physical fitness, the definition of professional skills, personal characteristics.*

**Key words:** a teacher, physical culture, preparation, a student, self-education.

**Д. С. Воропаєв, О. О. Єжова**  
Сумський державний педагогічний  
університет імені А. С. Макаренка

## **ЗАХОДИ ОПТИМІЗАЦІЇ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОГО СТАНУ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ**

*У статті висвітлено питання, присвячені оптимізації та корекції психофізіологічного стану організму. Зазначено, що кожен із компонентів психофізіологічного стану організму впливає на його рівень, але не кожен з них може бути достатньо скорегований, адже деякі показники є генетично детерміновані. З'ясовано, що найбільшій корекції піддається психологічний компонент, а найменший – нейродинамічний. Показано вплив заходів оптимізаційної програми на інтегральний показник психофізіологічного стану підлітка. Встановлено ефективність запропонованих оптимізаційних заходів, індикатором чого є підвищення показників когнітивних функцій підлітків.*

**Ключові слова:** психофізіологічний стан, оптимізаційна програма, когнітивні функції.

**Постановка проблеми.** Основними віковими особливостями підліткового організму є незавершеність процесу формування психофізіологічних функцій і підвищена чутливість організму до всіх зовнішніх впливів. Це вимагає посилення уваги до процесу оптимізації психофізіологічного стану (ПФС) та психофізіологічної адаптації підлітків загальноосвітніх навчальних закладів. На нашу думку, одним із пріоритетних завдань навчально-виховної діяльності загальноосвітніх навчальних закладів (ЗНЗ) є оцінка та прогнозування рівня ПФС підлітків, а також можливість його оптимізації з метою підвищення ефективності розумової діяльності організму.

**Аналіз актуальних досліджень.** Під оптимізацією в психологічній науці розуміють процес приведення системи в оптимальний стан, або ж вибір найкращого варіанту з можливих [1]. Як зауважує Т. Завадська, ґрунтуючись на принципі системного підходу П. Анохіна, М. Бернштейна, О. Леонтьєва та ін., пошук шляхів оптимізації діяльності – логічне продовження дослідження психофізіологічного стану організму в процесі діяльності [2].

Будь-яка робота, фізична або ж розумова, яка характеризується значною тривалістю та інтенсивністю, супроводжується нервово-психічним і емоційним напруженням. Унаслідок цього спостерігаються вегетативні зрушення в організмі, які залежать від сукупності дії багатьох факторів. У роботі М. Філіпова [3] стверджується, що для кожного організму характерний свій оптимум емоційного напруження, під час якого реакції



індивіда є найбільш досконаліми. Відхилення від оптимального рівня викликає порушення нервових процесів, і як наслідок – спостерігається погіршення працездатності.

Відомо, що підлітковий організм бере активну участь у сприйнятті й аналізі інформації, особливо в умовах дефіциту часу, надлишку або навпаки недостатності обсягу інформації. Розумова працездатність, що поряд із фізичною, є визначальною в діяльності підлітків, супроводжується певним нервово-психічним напруженням, яке закономірно супроводжується змінами в роботі вегетативних систем. Відповідно до змін у серцево-судинній і дихальній системах, активізується енергетичний обмін, підвищується м'язовий тонус. Часто розумове напруження призводить до зниження розумової працездатності, що є вкрай небажаним явищем для підлітків під час навчально-виховного процесу.

**Мета статті:** висвітлити основні заходи програми щодо оптимізації психофізіологічного стану організму підлітків.

**Викладення основного матеріалу.** Стан напруження, котрий спостерігається в підлітковому віці, спричиняє виникнення стресу. Він може бути фізіологічним або психологічним залежно від механізмів його розвитку. Якщо фізіологічні стресори вищі за оптимальні величини, то це призводить до порушення рівноваги внутрішнього середовища організму, руйнування адаптаційних можливостей людини. До фізіологічних стресорів відносять зміни середовища, шум, фармакологічні впливи, депривацію сну, біль, температурні й атмосферні явища, атмосферний тиск, температура повітря. Під впливом психологічних стресорів спостерігається загальна тенденція до зниження стійкості психічних процесів, що проявляється в гальмуванні сприйняття інформації, мислення, пам'яті та практичних дій суб'єкта [2].

Дослідження психофізіологічного стану організму свідчить про необхідність вирішення проблеми регуляції такого стану. Потреба в таких дослідженнях зумовлена тим, що людина протягом своєї повсякденної діяльності зустрічається з певними «складними обставинами», котрі прямо або опосередковано впливають на психічний стан і рівень функціонування фізіологічних систем, що вимагає адекватної саморегуляції станів.

Саморегуляція станів може мати два окремих механізми: довільний і мимовільний. Довільна саморегуляція має усвідомлений характер, та головним чином пов'язана із конкретною діяльністю. Мимовільна саморегуляція пов'язана безпосередньо із життєзабезпеченням, вона не має цільового напрямку й відбувається за рахунок еволюційних механізмів.

Розглянемо детальніше деякі особливості саморегуляції. Одним із механізмів мимовільної саморегуляції Е. Джекобсон вважає зміну потоку нервової імпульсації. Вищі відділи центральної нервової системи (ЦНС) дуже чітко контролюють потік нервових імпульсів, направлених до мозку. Індикатором навантаження на ЦНС є рівень м'язового напруження. Головною метою досліджень автора була діагностика людських емоцій відповідно до характеру розподілу напруження різних м'язових груп. Встановлено, що під час емоційних реакцій у людини завжди помітне напруження скелетною мускулатури із чітко визначеною локалізацією. Так, наприклад, депресивні стани супроводжуються напруженням дихальних м'язів, а для проявів страху характерними є напруження мовно-рухового апарату. Тому Е. Джекобсон стверджує, що психічні процеси можна виміряти, адже всі вони супроводжуються різним ступенем м'язового напруження. Надалі досліді проводилися на хворих на неврози особах. Виявилось, що в усіх досліджуваних спостерігається постійний рівень підвищеного м'язового напруження, яке призводило до відчуття втоми й загальної слабкості організму. Дослідник, застосувавши спеціальну методику м'язової релаксації впевнився, що її можна використовувати з лікувальною метою, і зараз вона відома як «метод послідовної релаксації» [4].

Іншою ланкою саморегуляції психофізіологічного стану за допомогою зміни потоку нервових імпульсів можна вважати дихальний режим. Дослідження фізіолога Н. Frankel показало, що тип дихання, який відповідає уповільненому вдиху та швидкому видиху, тонізує нервову систему й підвищує рівень бадьорості. І навпаки: прискорений вдих і подовжений, уповільнений видих разом із невеликою затримкою, призводить до загального зниження тону центральної нервової системи, уповільнення частоти серцевих скорочень, зниження артеріального тиску. Раціональне використання дихальних вправ у комплексі із загальною м'язовою релаксацією, відволіканням від зайвих зовнішніх подразників, сприяє оптимізації передстартового стану, співвідношення між процесами збудження та гальмування [5].

Свій погляд на проблему саморегуляції психофізіологічного стану запропонувала психолог Л. Дікая. Автором сформульована концепція психофізіологічної саморегуляції як специфічної психічної діяльності, спрямованої на збереження й перетворення «наявного» стану на «потрібний» [6]. Особливість такої психічної діяльності полягає в її специфічності. Утворюється свій власний стан, що має так звані «темні відчуття» (не усвідомлені), у формуванні яких беруть участь фізіологічні механізми.

Аналіз наукової літератури свідчить про існування цілої низки різних форм і методів впливу на різні психічні, функціональні стани, методи корекції окремих психофізіологічних показників. М. Філіпов [3] розділяє всі заходи, спрямовані на оптимізацію, корекцію психофізіологічного стану на два напрями:

1. Зовнішні впливи, спрямовані на відновлення рівня функціонування організму.

2. Заходи, спрямовані на саморегуляцію ПФС організму.

До засобів корекції психофізіологічного стану М. Філіпов відносить аутотренінг, психологічні впливи, фізіотерапевтичні впливи, масаж, фармакологічну корекцію, гіпноз, лікувальну фізичну культуру, оздоровчий спорт, зміну напрямку повсякденної діяльності.

Таким чином, проаналізовані результати наукових досліджень різних авторів свідчать про виокремлення рівнів і компонентів регуляції психофізіологічного стану.

У наших попередніх дослідженнях нами був запропонований алгоритм визначення інтегральної оцінки ПФС. Інтегральний показник розроблений з урахуванням різноманітних факторів (психологічних і фізіологічних), які впливають на підлітковий організм. Визначено 5 рівнів ПФС організму: низький, граничний, базовий, оптимальний, високий. Психофізіологічні показники характеризують компоненти ПФС, серед яких виділяємо психологічний, вегетативний і нейродинамічний [7].

Для оптимізації психофізіологічного стану підлітків загальноосвітніх навчальних закладів нами був організований спеціальний тренінг, а також перевірена його ефективність. До складу експериментальної групи увійшли 24 підлітки, які характеризувалися «низьким» і «граничним» рівнями психофізіологічного стану.

Тренінг здійснювався відповідно до програми заходів оптимізації психофізіологічного стану підлітків, направленої на окремі компоненти цього стану. Під час розробки програми ми скористались уже існуючим у психологічній науці досвідом проведення корекційних заходів, а також спиралися на методичні підходи вітчизняних і зарубіжних науковців, спрямовані на покращення рівня показників та компонентів психофізіологічного стану організму. Програма базується на принципах систематичності, поступовості, комплексності й етапності.

Заходи оптимізації ПФС (табл. 1) спрямовані на збалансування процесів збудження й гальмування центральної нервової системи, підвищення психоемоційного стану організму, стійкості до стресогенних

факторів, активізацію діяльності відділів вегетативної нервової системи, покращення самопочуття та мотиваційної сфери підлітків.

Таблиця 1

**Заходи, спрямовані на оптимізацію психофізіологічного стану підлітків  
в умовах загальноосвітнього навчального закладу**

№	Складові програми	Частота виконання	Контроль за виконанням	Очікуваний ефект
Когнітивно-емоційний компонент саморегуляції				
1	Аутогенне тренування	1 раз на тиждень	Шкільний психолог, самоконтроль	оптимізація та нормалізація рівня емоційного збудження й гальмування
2	Арт-терапія	1 раз на тиждень	Шкільний психолог	удосконалення когнітивних функцій організму, підвищення самооцінки, реалізація творчих можливостей, розвиток навичок прийняття рішень
Заходи, спрямовані на зміну рівня нервової імпульсації				
3	Гігієнічна ранкова гімнастика	Щодня	Батьки, самоконтроль	Покращення рівня мислення, пам'яті, уваги
4	Пальчикова гімнастика	Щодня	Учитель	Зменшення емоційного напруження
5	Нервово-м'язова релаксація	1 раз на тиждень	Психолог, реабілітолог	Зниження тонуусу скелетної мускулатури, рівня тривожності, покращення сну
6	Дихальна гімнастика	3–6 разів на тиждень	Психолог, реабілітолог	Стимуляція парасимпатичної або симпатичної нервової системи залежно від методики дихання, активізація ендокринної діяльності, покращення обміну речовин, стимуляція нервових центрів

Мірою ефективності заходів оптимізації слугували показники мислення та пам'яті разом з оцінкою характеристик психофізіологічного стану.

Відповідно до вікових груп усі досліджувані підлітки, які використовували програму оптимізації психофізіологічного стану були розподілені на 2 групи. Першу групу склали 17 підлітків 11–13 років (середній шкільний вік), серед яких 8 дівчат і 9 хлопців; до складу другої групи увійшли 7 підлітків 14–16 річного віку (старший шкільний вік), серед яких 3 дівчини та 4 хлопці. Оптимізаційні заходи проводились як в умовах загальноосвітнього навчального закладу, так і вдома (у вихідні дні й під час

канікул). Відповідальними за проведення оптимізаційних заходів були психолог, учитель, батьки, а також самі підлітки (для деяких заходів).

Результати оцінки дієвості програми оптимізації ПФС показали, що 10 із 17-ти підлітків першої групи мали вірогідне покращення інтегрального показника психофізіологічного стану (рис. 1). Результати інших 7-и досліджуваних залишилися без змін. Загалом можна відзначити, що 8 підлітків відзначалися підвищенням інтегрального показника ПФС із «граничного рівня» до «базового». У двох підлітків після оптимізаційних заходів рівень ПФС підвищився із «граничного рівня» до «оптимального».

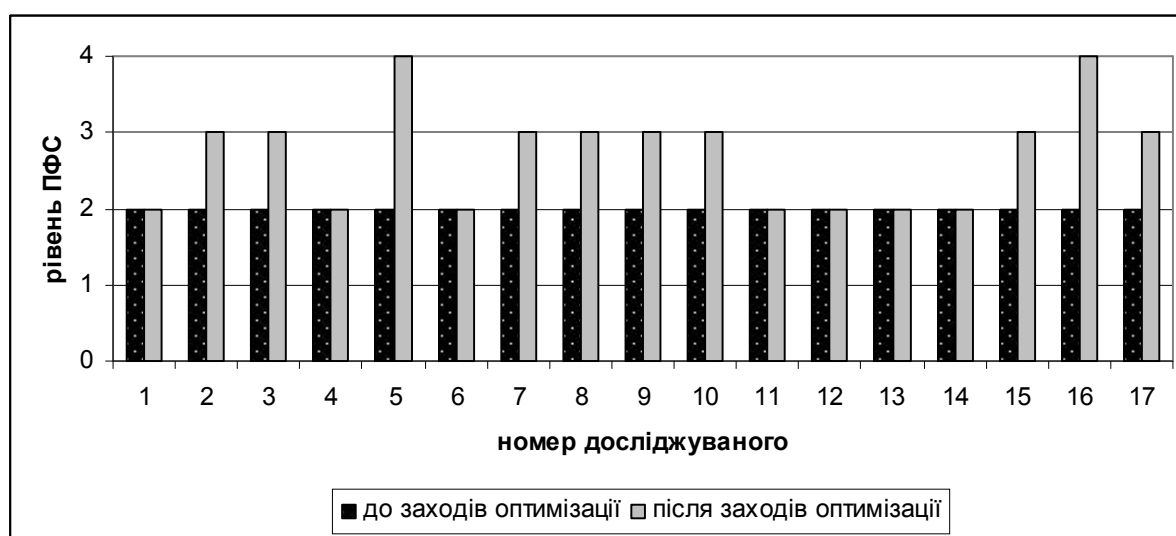


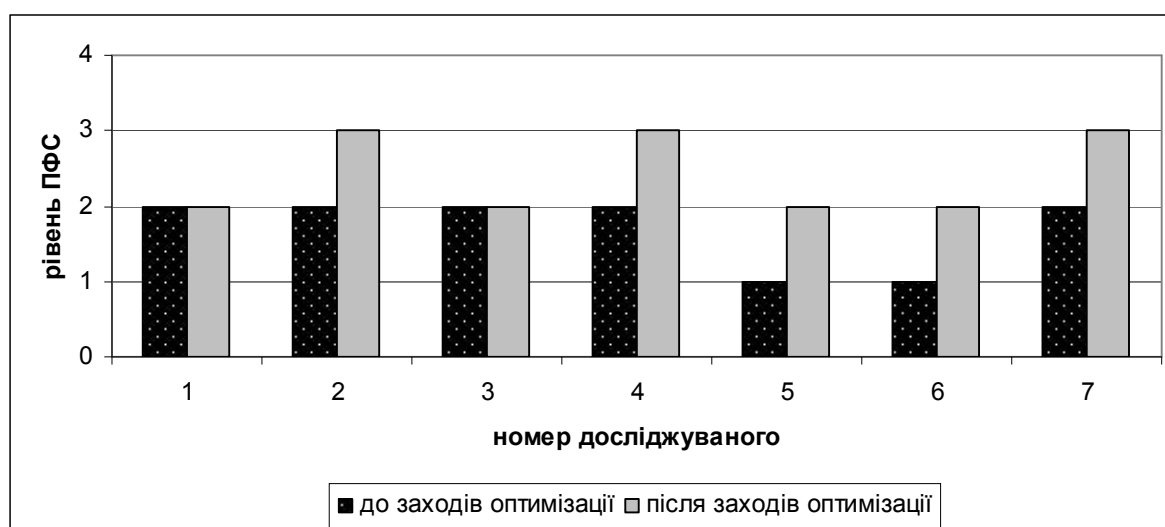
Рис. 1. Показники рівнів ПФС підлітків віком 11–13 років після застосування програми оптимізації психофізіологічного стану підлітків

Після проведених оптимізаційних заходів у першій групі окрім зміни інтегрального показника ПФС підлітки характеризувалися кращим рівнем пам'яті й мислення, аніж до початку застосування оптимізаційної програми (табл. 2). Відмінності в напрямі змін між хлопцями й дівчатами не відмічені.

Встановлено, що в 5-ти підлітків другої групи після практичних заходів оптимізації ПФС рівень психофізіологічного стану змінився з «низького» до «граничного», а також із «граничного» до «базового» (рис. 2). В інших двох досліджуваних осіб рівень психофізіологічного стану залишився без змін. Слід зауважити, що та частина групи, що не мала вірогідного покращення психофізіологічного стану, відзначалася найнижчим рівнем нейродинамічного компоненту ПФС. Відомо, що властивості нервових процесів є генетично зумовленими й корекції майже не піддаються.

**Показники ПФС та пізнавальної діяльності до початку  
й після завершення оптимізаційних заходів у групі 1**

№ досліджуваного	Стать	До проведених заходів			Після проведених заходів		
		Рівень ПФС	Рівень мислення (правильні відповіді)	Рівень пам'яті (правильні відповіді)	Рівень ПФС	Рівень мислення (правильні відповіді)	Рівень пам'яті (правильні відповіді)
1	чол	2	11	11	2	31	24
2	жін	2	23	0	3	25	22
3	жін	2	21	38	3	23	0
4	жін	2	23	10	2	16	39
5	чол	2	23	31	4	29	39
6	жін	2	29	0	2	34	29
7	чол	2	32	21	3	33	29
8	чол	2	24	27	3	28	37
9	чол	2	20	38	3	28	30
10	жін	2	29	38	3	23	40
11	жін	2	23	19	2	25	8
12	жін	2	22	17	2	25	24
13	чол	2	17	28	2	14	6
14	чол	2	24	37	2	22	40
15	чол	2	11	21	3	14	33
16	жін	2	13	19	4	17	34
17	чол	2	24	40	3	31	26



**Рис. 2.** Показники рівнів ПФС підлітків віком 14–16 років після застосування програми оптимізації психофізіологічного стану підлітків

У другій контрольній групі результати були подібними до першої: разом із підвищенням рівня ПФС значно покращилися показники пам'яті й мислення (табл. 3). Тому можна припустити, що такі зміни позитивно впливають на ефективність навчальної діяльності підлітків.

Таблиця 3

**Показники ПФС і пізнавальної діяльності до початку й після завершення оптимізаційних заходів у групі 2**

№ досліджуваного	Стать	Рівень ПФС до проведених заходів	Рівень мислення	Рівень пам'яті	Рівень ПФС після проведених заходів	Рівень мислення	Рівень пам'яті
1	чол	2	14	0	2	18	28
2	чол	2	15	0	3	20	7
3	жін	2	36	27	2	39	29
4	жін	2	38	25	3	40	37
5	чол	1	25	27	2	27	40
6	чол	1	23	33	2	30	40
7	жін	2	20	24	3	22	40

Нами була сформована нульова гіпотеза. Її сутність полягала в наявності зовнішніх факторів впливу, які незалежно від засобів оптимізації та корекції викликають зміни рівня психофізіологічного стану підліткового організму. Для перевірки статистичної достовірності отриманих результатів, спростування нульової гіпотези ми застосували критерій Стьюдента для залежних вибірок (табл. 4).

Згідно таблиці критичних значень t-критерію Стьюдента отримали такі результати: для  $p \leq 0,05$   $t_{кр}$  становить 2,07; для  $p \leq 0,01$   $t_{кр}$  становить 2,87. Рівень значущості виявився високим, тому нульову гіпотезу можна відкинути. Отже, можна стверджувати про достовірний вплив заходів оптимізації психофізіологічного стану підлітків, який проявляється в підвищенні рівня інтегрального показника ПФС.

**Розрахунок t-критерію Стьюдента для залежних вибірок  
для підлітків до та після оптимізації психофізіологічного стану**

	Середнє	Стд. відхилення	N	t-знач.	df	p
ПФС до оптимізаційних заходів	1,91	0,28				
ПФС після оптимізаційних заходів	2,62	0,64	24	5,56	23	0,000012

У результаті покращення рівня психофізіологічного стану підлітки відзначаються достатнім потенціалом для забезпечення ефективної діяльності в умовах загальноосвітніх навчальних закладів. Це забезпечується не тільки функціональними, але й психоемоційними особливостями організму. Спостерігається узгодженість взаємодії симпатичного та парасимпатичного відділу вегетативної нервової системи, індекс напруження коливається в межах норми. Рівень властивостей нервових процесів забезпечує адекватну реакцію на умови навколишнього середовища, а також адаптацію до зовнішніх змін із достатньою ефективністю. Отже, підлітковий організм спроможний витримувати навчальне навантаження без перенапруження нервової системи.

**Висновки.** Кожен із компонентів ПФС впливає на його рівень, проте не кожен з них може бути достатньо скорегований, адже деякі показники є генетично детерміновані. Найбільшій корекції піддається психологічний компонент, а найменшій – нейродинамічний. На сьогодні відсутні прямі засоби впливу на прояв властивостей нервової системи, що пов'язано з їх природною генетичною зумовленістю, хоча вони й зазнають деяких змін протягом життя. Тому, сам підліток повинен оптимально використовувати свою індивідуальність. У той же час педагог, психолог мають урахувати особистісний стиль професійної діяльності та поведінки щодо підлітків із різними рівнями психофізіологічного стану, визначити особистісні методи психофізіологічної допомоги, корекції з метою профілактики стресу й проявів дезадаптації підліткового організму, а в підсумку – підвищенню ефективності навчальної діяльності підлітка.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Конопляста С. Ю. Логопсихологія : навч. посіб. / С. Ю. Конопляста, Т. В. Сак. – К. : Знання, 2010. – 293 с.
2. Завадська Т. В. Оптимізація діяльності вчителів з урахуванням показників нейродинаміки / Т. В. Завадська // Вісник Київського міжнародного університету : Сер. : Психологічні науки. – 2004. – Вип. 5. – С. 21–29.



3. Филлипов М. М. Психофизиология функциональных состояний : учеб. пособие / М. М. Филлипов. – К. : МАУП, 2006. – 240 с.
4. Heckhausen N. Metavolutionales Wissen und Anstrengungs-sontrolle / N. Heckhausen // Psychol. Beitrage. – 1988. – № 30, 3. – P. 255–268.
5. Frankel H. M. Breath / H. M. Frankel // Basic physiology / Ed. P. D. Sturkie. Springer- Verlag New York – Heidelberg – Berlin, 1981.
6. Дикая Л. Г. Исследование индивидуального стиля саморегуляции психофизиологического состояния / Л. Г. Дикая, В. В. Семикин, В. И. Щедров // Психологический журнал. – 1994. – Т. 15. – № 6. – С. 28–37.
7. Воропаев Д. С. Дослідження інтегральної оцінки психофізіологічного стану підлітків протягом навчального року / Д. С. Воропаев // Актуальні проблеми психології. Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія. – К. : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2011. – Т. X, Вип. 19. – С. 111–121.

## РЕЗЮМЕ

**Воропаев Д. С., Ежова О. А.** Мероприятия оптимизации психофизиологического состояния подростков в условиях общеобразовательного учебного заведения.

*В статье раскрыты вопросы, посвященные оптимизации и коррекции психофизиологического состояния подростков. Установлено, что каждый из компонентов психофизиологического развития личности влияет на его уровень, но не каждый из них может быть достаточно скорректирован, поскольку некоторые показатели являются генетически детерминированы. Выяснено, что наибольшей коррекции поддается психологический компонент, а наименьшей – нейродинамический. Отмечено влияние оптимизационной программы мероприятий на интегральный показатель психофизиологического состояния подростков. Определена эффективность предложенных оптимизационных мероприятий, индикатором которых являлось повышение показателей когнитивных функций подростков.*

**Ключевые слова:** психофизиологическое состояние, программа оптимизации, когнитивные функции.

## SUMMARY

**Voropaev D., Ezhova O.** Optimization measures of teenagers' psycho-physiological state in educational establishments.

*The research of physiological state of the body indicates the need to address the regulation of this state. The need for such studies due to the fact that people throughout their daily activities meets certain "difficult circumstances" which directly or indirectly affect the mental state and level of functioning of the physiological systems, which require adequate self-regulation states.*

*In our previous studies we proposed an algorithm for determining the integrated assessment of PPS. The overall indicator is developed taking into account various factors (psychological and physiological) that affect the teenager's body. There are definitely 5 levels of PPS body: low, limit, base, optimal, high.*

*The psycho-physiological indicators characterize the PPS components, among which the psychological, autonomic and neural.*

*In developing the program, we have used the already existing expertise in psychological science corrective measures, and methodological approaches relied on domestic and foreign scientists to improve the level of performance and psycho-physiological components of health. The program is based on the principles of systematic, gradual, complexity and phasing. A measure of the efficiency optimization measures served as indicators of cognitive functions with performance evaluation of psychophysiological state.*

*To optimize the psycho-physiological state of teenagers of secondary schools we have organized a special training and proved its effectiveness. The studies of teenagers' psycho-physiological state during the school year shows the necessity of solving the problem of its regulation. The necessity for such studies due to the fact that a teenager during training activities observed intensity of physiological and the psycho-physiological state of deterioration in general, leading to a deterioration of mental capacity and learning activities. We have developed the training program, which aimed at optimizing psycho-physiological state of teenagers and performed its effectiveness in the process of working with adolescents. Due to the use of a training program for 6 weeks, there is likely to improve psycho-physiological state in 58.8 % of the total share of the studied individuals.*

**Key words:** a psycho-physiological state, an optimization program, cognitive function.

УДК [373.3:612.766]–057.87

**С. А. Грицюк**

Східноєвропейський національний  
університет імені Лесі Українки

## **РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК ЗАСІБ ПОДОЛАННЯ РОЗУМОВОЇ ВТОМИ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ**

*Метою статті є аналіз сутнісних особливостей прояву розумової втоми в молодших школярів під час навчальної діяльності та вивчення можливостей рухової діяльності як способу попередження їх утомлюваності. Представлено характеристику ознак втоми, різновидів і основних факторів, що поглиблюють її прояви в молодшому шкільному віці. Проаналізовано сутнісні особливості механізмів і причин появи розумової втоми в молодших школярів під час навчальної діяльності. Вивчено можливість рухової активності учнів початкових класів як засобу попередження й подолання їх утомлюваності.*

**Ключові слова:** втома, розумова втома, ознаки втоми, механізми втоми, фактори виникнення втоми, рухова активність.

**Постановка проблеми.** У період, коли на тлі світової економічної та суспільно-соціальної нестабільності, інтенсивно відбуваються процеси глобалізації, урбанізації, комп'ютеризації, технізації, нестримно зростають інформаційні, нервово-психічні навантаження й перевантаження організму кожної людини. Така ситуація зумовлює появу нових «хвороб цивілізації», серед яких особливе місце за своїм поширенням посідає хронічна втома. Це явище постійно омолоджується та його симптоми починають виявлятися у дітей шкільного віку. Порушення нормального фізіологічного функціонування організму в школярів відбувається на тлі інтенсифікації навчального процесу в загальноосвітній школі, непомірних навчальних навантажень і має негативну тенденцію до постійного збільшення. Саме тому дослідження сутності поняття втоми, яка виявляється в молодших школярів у ході навчання та способів попередження її глибоких проявів є на часі.

**Аналіз актуальних досліджень.** Вивчення втоми як феномену здійснюється вітчизняними й російськими вченими фізіологами, гігієністами, психологами, педагогами, медиками на основі обґрунтованої І. Сеченовим центрально-нервової концепції втоми, яка підкріплена науковими працями П. Анохіна, М. Введенського, М. Виноградова, С. Косилова, І. Павлова, О. Ухтомського та ін. На даному етапі розвитку науки вчені: Н. Арцимович, С. Власенко, Б. Гехт, І. Завалишин, А. Ісаєв, В. Крамська, Я. Крушельницька, В. Корнеєв, А. Коробков, С. Матвеева, Р. Матківський, А. Новик, М. Носко, Н. Фролова та ін. досліджують проблеми різновидів втоми, які супроводжують навчальну діяльність школярів, симптоми та причини їх появи, вплив втоми на функціональний стан організму та здоров'я школярів. У тематичній площині нашого дослідження важливу роль відіграють праці присвячені пошуку різноманітних шляхів і засобів попередження проявів втоми. Особливо це стосується раціонального використання рухового режиму учнів загальноосвітньої школи. Різні аспекти цієї проблеми висвітлюються у працях таких учених, як: О. Андреева, В. Веселова, О. Віндюк, Т. Вісковатова, М. Горбунко, Н. Дідковський, С. Дмитренко; В. Добринський, Н. Долбишева, О. Дубогай, І. Когут, Т. Круцевич, М. Кудрявцев, Б. Пангелов, В. Петренко, Р. Поташнюк, С. Приймак, А. Сухарєв, Т. Швальова, І. Чернобай, П. Чухно, Н. Фролова, Л. Юр'єва та ін.

Проте, незважаючи на широкий і багатоплановий характер досліджень, присвячених аналізу особливостей виникнення й проявів втоми в учнів загальноосвітньої школи та способів її подолання, багато питань цієї складної проблеми залишаються поки що не з'ясованими.

**Мета статті** – проаналізувати сутнісні особливості прояву розумової втоми в молодших школярів під час навчальної діяльності та вивчити можливості рухової діяльності як способу попередження їх утомлюваності.

**Виклад основного матеріалу.** Аналіз численних наукових публікацій із проблем втоми засвідчує, що поки ще не існує єдиного тлумачення цього явища. Відомо понад сто визначень поняття «втома». Спільним для них є акцентування на таких ознаках, як: зниження продуктивності діяльності людини; пряма залежність рівня працездатності від виконуваної роботи; тимчасовий, відновлювальний характер.

Загалом можна зіслатися на визначення наведене в універсальному словнику-енциклопедії. «Утома – минуще, тимчасове зниження працездатності в процесі виконання роботи, супроводжується певними змінами в організмі, є захисною реакцією організму на фізичні та психічні перевантаження» [1].

Ученими виділені суб'єктивні та об'єктивні ознаки втоми. До головних суб'єктивних показників стомленості, як своєрідного психічного стану, який проявляється безпосередньо в процесі діяльності, або по її завершенні належать: відчуття знесилення, нездатність належним чином продовжувати роботу; нестійкість і відволікання уваги до побічних подразників, зменшення здатності концентрувати увагу, свідомо її регулювати; погіршене сприймання подразників, коли окремі подразники зовсім не сприймаються, а інші сприймаються із запізненням; порушення координації, сповільнення чи прискорення рухів; зміна збудливості сенсорної сфери кори, зменшення гостроти зору, слуху, чутливості тощо; погіршення пам'яті, труднощі в пригадуванні інформації; сповільнення процесів мислення, втрата його гнучкості, широти, глибини й критичності; послаблення волі, рішучості, витримки, самоконтролю, відчай; втрата інтересу до роботи; сонливість; підвищення дратівливості, поява депресивних станів [2, 165–166].

Безумовно всі ці стани негативно впливають не лише на продуктивність праці, але й на стан здоров'я. Саме за цю небезпеку та шкідливість для організму людини втома сприймається як різновид хвороби.

Дорослим необхідно постійно спостерігати стан у якому знаходяться молодші школярі під час навчання, оскільки самі вони часто не здатні ідентифікувати власну втому. Будь-які прояви апатії, погіршення апетиту, неспокій під час сну, часті респіраторні захворювання, головні болі, розсіяність, плаксивість, некерованість, агресивність, сонливість, часта зміна пози, понижений психомоторний темп, погіршення почерку, результатів навчання тощо можуть стати сигналами стомлюваності дітей, її незначного, значного чи гострого прояву.

До об'єктивних показників втоми належать: результативність, продуктивність, трудомісткість, оперативність, якість праці; реально вимірювані зміни в різних фізіологічних системах і психічних функціях. Так, фізіологічними показниками розвитку втоми є артеріальний кров'яний тиск, частота пульсу, систолічний і хвилинний об'єми крові, зміни в складі крові, м'язова сила й витривалість, величина енергозатрат, час сенсомоторних реакцій, частота дихань, легенева вентиляція, коефіцієнт споживання кисню, сила, рухливість, тремор, температура шкіри тощо. Організм молодшого школяра, для якого характерні нерівномірність, гетерохронність, асинхронність фаз розвитку окремих органів і функцій є доволі чутливим до постійного стомлення й може реагувати навіть невідповідністю зросту та ваги віковим нормам. Загалом установити точні

кількісні показники втоми в дітей цього віку досить важко, оскільки вони залежать від багатьох чинників: специфіки діяльності, яка здатна активізувати ті чи інші функціональні системи, ставлення індивіда до виконуваної роботи, типологічних особливостей його нервової системи. Початок шкільного життя ставить перед дитиною завдання займати нову життєву позицію та переходити до виконання суспільно-значущої навчальної діяльності. Така зміна способу життя, соціального статусу, постійна розумова праця, тривалість уроків вимагають від молодших школярів значної психофізичної напруги, з якою не всім вдається впоратися однаково успішно [3].

Дослідження вчених показують, що значна частина першокласників мають відносно низький рівень психічної, фізичної й інтелектуальної готовності до шкільного навчання, що призводить до зайвої нервової напруги, занепокоєння, зниження активності, послаблення уваги, мислення, пам'яті тощо. Дві третини дітей, що вступають до школи, мають недостатньо стійку увагу, а четверта частина з них абсолютно не здатні до зосередження уваги. При цьому встановлена наявність у третини досліджуваних учнів молодших класів початкових проявів хронічної втоми, які з віком чинять сильну негативну дію на функціональний стан серцево-судинної та дихальної систем школярів, їх абсолютну й відносну загальну фізичну працездатність, рівень координаційних здібностей, швидкісно-силових якостей м'язів верхніх і нижніх кінцівок, силової та загальної витривалості [4].

Учені виділяють види втоми за різними критеріями:

- за домінуючими видами діяльності – фізична й розумова;
- за областями поширення – загальна й локальна;
- за швидкістю розвитку – первинна й вторинна;
- за суб'єктивним відчуттям людиною міри вираженості змін у фізичному та психічному стані – прихована (ідіопатична), пролонгована й безпосередньо хронічна втома [2, 169].

У контексті нашого дослідження особливий інтерес викликає явище розумової втоми, що найчастіше виникає в процесі навчальної діяльності молодших школярів. Прояви розумового стомлення зумовлені особливостями помірної розумової праці, яка є результатом фізіологічної діяльності головного мозку й може виконуватися досить довго, без відчутних зрушень у затраті енергії та роботі внутрішніх органів. Під час виконання навчальних завдань учневі немає потреби інтенсивно використовувати м'язову енергію, як це відбувається під час фізичної праці.

Натомість розумова праця вимагає напруження уваги, активізації пізнавальних функцій – мислення, пам'яті, уяви.

Відсутність чітких меж між напруженням організму під час розумової роботи й переходом у фазу відновлення сил призводить до того, що сформована домінанта в корі головного мозку не руйнується після її закінчення, а зберігається деякий час. Саме тому розумова праця може виконуватися на фоні розвиненої втоми. Це особливо помітно в поведінці молодших школярів, які не акцентуючись на власній втомі продовжують виконання навчальних завдань [3].

За особливостями прояву та ступенем впливу стомлення на організм розрізняють три форми втоми: легка, середня й важка (хронічна втома, перевтома). Дослідження вчених засвідчують, що втома легкої форми і, передусім її початкові прояви, можуть успішно коригуватися навіть у середовищі, де працює людина. Натомість втома середньої форми частково, а важкі її прояви дуже складно піддаються подоланню [4].

Для того, щоб успішно впливати на попередження й подолання втоми в молодших школярів, яка негативно впливає на продуктивність їхньої розумової праці, необхідно знати механізми й головні чинники її появи.

Сучасні дослідження вчених багатьох галузей науки підтверджують центральну-нервову концепцію виникнення втоми, обґрунтованої І. Сеченовим. Сутність її полягає в тому, що джерелом відчуття будь-якого різновиду втоми міститься виключно в центральній нервовій системі, а не в працюючих м'язах. Насправді коркові центри, які мають найменший рівень працездатності, у зв'язку з переробкою різної інформації та регулюванням роботи всіх органів і систем організму під час виконання певних завдань відчують значне навантаження [2, 158]. Так, під час виконання розумових завдань збудження асоціативних зон кори за законами домінанти посилюється потоками імпульсів від різних аналізаторів, від органів і систем, які забезпечують виконання роботи та ретикулярної формації. Наслідками такої напруженої діяльності організму та стає розумова втома.

Величина втоми молодших школярів залежить від основних чинників, що несприятливо впливають на їх організм. До них, передусім, належать різні зовнішні ризики, зумовлені соціально-навчальним середовищем, до якого потрапляє учень. Це зокрема: напружені сезонні біоритми організму дитини на основі тривалої, інтенсивної та монотонної трудової діяльності; низька рухова активність (гіподинамія); тривала статична напруга м'язів, що

забезпечують підтримку поз сидючи під час навчальних занять; переважання дрібних локальних рухів м'язів передпліччя й кисті; висока нервово-емоційна напруга; постійне напруження зусиль волі для того, щоб підтримувати працездатність; прискорений ритм сучасного життя, яке погіршується екологією та повсюдним стресом; проведення значної кількості часу за комп'ютером і телевізором.

Необхідно зазначити, що стомлення молодших школярів і величина втоми значною мірою залежать від їх індивідуальних особливостей: фізичного розвитку, стану здоров'я, хронічних захворювань, поживності харчування, недосипання, стану функціональних систем (опорно-рухової, кровоносної, дихальної, сенсорної, вищої нервової діяльності тощо), інтересу до навчальної праці, позитивної мотивації, вольових рис характеру, типу нервової системи [3].

Подолання розумової втоми й мобілізація працездатності молодших школярів може здійснюватись на основі ефекту Сеченова. Суть його полягає в тому, що зі зміною виду діяльності у стан збудження переходять інші нервові клітини. А в тих, що до цього регулювали виконувану роботу, збудження змінюється процесом гальмування, яке забезпечує більш ефективний відпочинок цим клітинам, ніж би це відбулося за умови пасивного відпочинку.

Саме тому збереження працездатності й віддалення розвитку втоми забезпечується зміною видів роботи. Іноді це здійснюється школярем стихійно. Якщо в процесі навчального заняття він мимовільно змінює позу, прискорює рухи, намагається робити щось інше, то це насправді є намаганням відновити працездатність за рахунок активного відпочинку.

Засобом піднесення навчальної працездатності й подолання розумової втоми є раціональне поєднання інтелектуальної діяльності з фізичною активністю.

Під руховою активністю дитини розуміється «сукупність довільно регульованих рухів, що мають умовно-рефлекторну основу, виражаються в прагненні до підтримки життєвої рівноваги організму дитини з навколишнім світом, проявляються в рухових уміннях і фізичних якостях, обумовлених як генетично, так і прищеплених потребами й мотивами» [4].

Процес навчання з його домінуючою розумовою діяльністю й обов'язковою статичністю фактично не дає реалізуватися прагненням молодших школярів до природної рухової діяльності. У той же час дослідження вчених засвідчують, що вчителі здатні в ході організації навчальної діяльності забезпечити дітям оптимальний руховий режим.

З метою попередження монотонності й підвищення інтересу молодших школярів до занять передбачається виконання різних раціональних методичних підходів. Під час занять відпочинок працюючим м'язам і нервовим центрам в окремі мікроперіоди роботи можна забезпечити за рахунок рухливих мікропауз. Велике значення для підтримання високої працездатності має в цей період рухова активність у формі фізичних вправ. Під час навчання вчителі початкових класів використовують гімнастику до уроків, фізкультхвилинки, динамічні паузи.

Гімнастика до уроків проводиться на початку навчального дня протягом 5–7 хвилин з метою прискорення процесу впрацювання. Унаслідок таких фізичних вправ зростає рухливість нервових процесів і прискорюється відновлення в молодших школярів динамічного стереотипу навчальної праці.

Фізкультурні хвилинки під час навчальних занять проводяться з метою зняття втоми окремих органів. Дослідження показують, що для молодших школярів найдоцільніше їх проводити між 15-ою і 20-ою хвилинами уроку. Вправи, які пропонуються під час фізкультхвилинки, мають бути цікавими та знайомими дітям, але не складними за координацією рухів, спрямовані на активну роботу тих стомлених м'язів, які до цього виконували статичне навантаження, на розвиток різних груп м'язів. Вправи komponуються в комплекси, які за формою і змістом мають бути різними. Тривалість виконання комплексу вправ під час фізкультхвилинки від 1,5–2 до 2–4 хвилин залежно від стану втомлюваності школярів. Для того, щоб викликати інтерес в учнів до сталих комплексів, пропонуються різні ігрові варіанти одних і тих же вправ (наприклад виконання змагальних завдань на швидкість реагування, на уважність тощо); виконання фізичних вправ у різних побудовах залежно від можливостей класної кімнати (у парах, колонах, шеренгах, у крузі, за партою, біля парти чи дошки тощо) у супроводі речівок чи декламування [5, 59–60].

Динамічні паузи проводяться під час перерв. У цей період є більше можливостей залучати молодших школярів до рухової активності у вигляді ходьби, бігу, стрибків. З учнями проводять рухливі ігри, естафети, вправи з м'ячами, скакалками тощо. Така рухова діяльність сприяє поліпшенню м'язово-суглобової чутливості й орієнтації тіла та окремих його частин у просторі, що, у свою чергу, позитивно відображається на подальшій навчальній праці учнів. До того ж помірне емоційне збудження, яке виникає внаслідок зацікавлення молодшими школярами динамічними іграми, втягує в активну діяльність підкоркові центри, які тонізують кору й підвищують її



працездатність. Аналогічно діють нервові імпульси з ретикулярної формації. Унаслідок цього підвищується лабільність коркових клітин і посилюються відновлювальні процеси під час навчальної роботи. Переважання процесів збудження віддаляє час розвитку охоронного гальмування.

Дослідження показують, що розумова втома легкого й середнього ступеню піддається подоланню за період активного проведення перерви. Взагалі час відновлення нормального стану організму школяра за умови незначної втоми становить не більше 10–15 хвилин. Безумовно, за вираженої втоми відновлювальні процеси більш тривалі [3].

Загалом дослідженнями доведено, що сумарне відновлення функцій розумової діяльності тим більше, чим більша кількість періодів відпочинку у вигляді рухової активності.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Аналіз досліджень у різних галузях науки засвідчує, що розумова втома є доволі поширеним явищем серед молодших школярів. Їх адаптація до нової соціальної ролі учня з домінуючою розумовою діяльністю супроводжується ризиками для повномірного фізіологічного забезпечення діяльності організму. Одним із головних із них є обмеження в шкільному режимі рухової активності, переважання статичних зусиль. Тому фахівці цілком обґрунтовано вважають, що одним із дієвих засобів боротьби з гіподинамією та попередження розвитку глибокого стомлення в дітей є адекватна за змістом, об'ємом та інтенсивністю рухова активність, а застосовувані в ході навчання фізичні вправи у вигляді гімнастики до уроків, фізкультхвилинок під час занять і динамічних перерв – основним і найбільш ефективним засобом профілактики та корекції цього стану. Зусилля педагогів мають спрямовуватися на допомогу молодшим школярам у напрямі віддалення розвитку втоми в часі, недопущення глибоких стадій втоми й перевтоми, опанування знаннями розуміння стану стомлюваності та способам прискорення відновлення сил і розумової працездатності. Власне підготовка майбутніх учителів до ефективного використання різноманітних способів організації рухової активності молодших школярів у процесі навчальної діяльності може стати предметом подальших наукових досліджень.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Втома // УСЕ (Універсальний словник-енциклопедія) [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://slovoopedia.org.ua/29/53394/8251.html>.
2. Крушельницька Я. В. Фізіологія і психологія праці : підручник / Я. В. Крушельницька. – К. : КНЕУ, 2003. – 367 с.

3. Крамская В. В. Предупреждение развития начальных проявлений хронической усталости у детей младшего школьного возраста средствами физического воспитания : авторефер. дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.04 [Электронный ресурс] / В. В. Крамская. – Режим доступа :

<http://www.dissercat.com/content/preduprezhdenie-razvitiya-nachalnykh-proyavlenii-khronicheskoi-ustalosti-u-detei-mladshego-s#ixzz2tgLtjD00>.

4. Исаенко Ю. М. Педагогическое обеспечение двигательной активности детей 3–4 лет в условиях дошкольного образовательного учреждения : авторефер. дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.04 [Электронный ресурс] / Ю. М. Исаенко. – Режим доступа :

<http://www.dissercat.com/content/pedagogicheskoe-obespechenie-dvigatelnoi-aktivnosti-detei-3-4-let-v-usloviyakh-doshkolnogo-o#ixzz2tg0PyPva>.

5. Кудрявцев М. Д. Физкультминутки в младших классах / М. Д. Кудрявцев, Т. А. Швалёва // Физическая культура в школе. – 2007. – № 6. – С. 59–62.

## РЕЗЮМЕ

**Грицюк С. А.** Двигательная активность как средство преодоления умственной усталости младших школьников.

*Целью статьи было проанализировать особенности проявления умственной усталости у младших школьников в ходе учебной деятельности и изучить возможности двигательной деятельности как способа предупреждения их утомляемости. Представлена характеристика признаков усталости, разновидностей и основных факторов, которые углубляют ее проявления в младшем школьном возрасте. Проанализированы сущностные особенности механизмов и причин появления умственной усталости у младших школьников во время учебной деятельности. Изучена возможность двигательной активности учеников начальных классов как средства предупреждения и преодоления их утомляемости.*

**Ключевые слова:** усталость, умственная усталость, признаки усталости, механизмы усталости, факторы возникновения усталости, двигательная активность.

## SUMMARY

**Gritsyuk S.** Physical activity as a means of overcoming mental fatigue of junior schoolboys.

*The article is devoted to physical activity as a means of overcoming mental fatigue of younger schoolchildren. The characteristic signs of fatigue, and varieties of the main factors that exacerbate its manifestations in the early school years are presented. The essential features of the mechanisms and causes of mental fatigue in primary school children during learning activities are analyzed. Mental fatigue is quite common among school children. Their adaptation to the new social role of the pupil with the dominant mental activity is accompanied by risks full length physiological maintenance of the body. These risks include intense seasonal biorhythms of the child, long, intensive and monotonous work activity, prolonged static muscle tension, which provides support for sitting postures during training sessions, the prevalence of small local movements of muscles of the forearm and hand, high neuron-emotional voltage, constant mobilization efforts will in order to maintain efficiency, holding a significant amount of time on the computer and TV. An effective way to combat hypokinesia and sedentary lifestyle and prevention of deep fatigue in children is adequate in content, volume and intensity of physical activity. Overcoming mental fatigue and mobilization efficiency school children are based on the effect of Sechenov. Its essence lies in the fact that the change of activity in a state of excitement pass other nerve cells. Therefore, a rational combination of intellectual activity with physical activity helps to enhance the*

*learning efficiency and overcoming mental fatigue. Primary school teachers are in the course of training activities provide children with optimal driving mode. During the study such exercises as gymnastics lessons, an athletic pause during class breaks and dynamic of mobile games during breaks are used. These methods and techniques are an effective means of preventing and correcting mild mental fatigue, especially its early manifestations. Special efforts should direct teachers to help younger pupils towards removal of fatigue overtime, preventing the deep stages of fatigue and overwork. In primary school children should form understanding of the state of knowledge about fatigue, the teaching methods accelerate recuperation and mental performance.*

**Key words:** *fatigue, mental fatigue, signs of fatigue, the mechanisms of fatigue, factors of fatigue, physical activity.*

УДК 613.95:316.356.2

**Л. М. Іваненко**

Сумський державний педагогічний  
університет імені А. С. Макаренка

### **СПОСІБ ЖИТТЯ БАТЬКІВ ЯК ДЕТЕРМІНАНТА ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ**

*У статті розглядається сім'я з позиції ставлення до здоров'я. У полі уваги дітей – спосіб життя батьків, який вони копіюють у власній моделі поведінки. На матеріалі опитування батьків і підлітків-школярів встановлено, що до закінчення школи в дітей формуються норми поведінки, які прийняті в сім'ї. Відмічена девальвація сімейних цінностей, зниження відповідальності батьків за здоров'я дітей. Педагогічна неспроможність батьків у залученні до норм здорового способу життя (ЗСЖ) дітей обумовлена їх власним прикладом, недостатньою мотивованістю на ЗСЖ, поширенню шкідливих звичок.*

**Ключові слова:** *сім'я, діти, здоров'я, здоровий спосіб життя, виховання.*

**Постановка проблеми.** Здоров'я як соціальний феномен являє собою безумовну універсальну вищу цінність і є найважливішим особистісним ресурсом людини, що забезпечує як повноцінну життєдіяльність і самореалізацію індивіда в усіх сферах, так і фізичне, духовне, соціальне здоров'я нації, людства в цілому. Унаслідок цього відповідальне ставлення до власного здоров'я – обов'язок кожної людини перед собою та суспільством. Здоров'я в системі ієрархії людських цінностей посідає найвищі щаблі, є основою добробуту будь-якої країни. Здоров'я населення й економіка країни в процесі суспільного розвитку стають усе більш взаємообумовленими та неподільними у своєму впливі на чисельність і якість народонаселення й ефективність трудових ресурсів [4, 56].

З усіх факторів соціалізації інститут сім'ї є найбільш значущим, його вплив людина відчуває від народження протягом багатьох років, акумулюючи традиції й цінності сім'ї та передаючи їх наступним поколінням. Сім'я – це малий соціальний осередок, члени якого пов'язані

взаємною любов'ю та повагою, спільністю побуту, духовно-моральною атмосферою, взаємодопомогою та відповідальністю. З цих позицій сім'я виступає основою здоров'я та добробуту всіх її членів.

Безумовними лідерами з охорони здоров'я в сім'ї є батьки. Їх ставлення до здоров'я та спосіб життя (позитивний чи негативний) часто визначає поведінку та здоров'я інших членів сім'ї. Діти надзвичайно копіюють сценарії поведінки батьків. Виховання здорової дитини – основна функція сім'ї. Здоров'я – це багатогранне поняття. Відносно дітей загальносімейна діяльність з охорони здоров'я повинна орієнтуватися на позитивні установки: формування й збереження фізичного та психічного розвитку відповідно канонам вікової періодизації на різних етапах їх життєдіяльності. Це моральне й інтелектуальне виховання, формування адекватного ставлення до життєвих цінностей і громадянської позиції до девіацій у суспільстві. Останнє особливо актуальне в наш час у зв'язку з поширенням вживання психоактивних речовин дітьми та підлітками, що набуло загрозливих масштабів [3, 81; 8, 179].

**Аналіз актуальних досліджень.** Розглядаючи здоров'я підростаючого покоління як стратегічний напрям, Європейське регіональне бюро ВОЗ висунуло низки задач, у числі яких дотримання здорового способу життя – ЗСЖ (адекватний фактор харчування, фізична активність, гігієна порожнини рота), попередження небезпечних форм поведінки (зловживання тютюном, алкоголем та іншими психоактивними речовинами), безпечний секс. Реалізація задач Європейської стратегії базується на первинній профілактиці факторів ризику для здоров'я дітей і підлітків, які здійснює соціальне оточення [1, 62; 5, 18]. Можна констатувати, що здоров'я віддзеркалює соціально-економічне, екологічне, демографічне й санітарно-гігієнічне благополуччя країни, є одним із соціальних індикаторів суспільного прогресу. Усвідомлення цього світовою громадськістю зумовило висунення проблем здоров'я населення до числа пріоритетних, які мають першочергове значення. Серед напрямів державної політики більшості країн, де серйозна увага приділяється питанням удосконалення системи охорони здоров'я, розвитку інфраструктури зміцнення здоров'я, пропаганди здорового способу життя надається першочергове значення.

У нашій країні при всій складності й суперечливості соціально-економічної ситуації, ці процеси також набирають силу: визнання важливості зміцнення здоров'я населення як чинника успішного позитивного розвитку країни стає складовою загальної стратегії держави у

сфері освіти й охорони здоров'я (закон України «Про освіту», «Про загальну середню освіту», «Про заходи щодо попередження та зменшення вживання тютюнових виробів і їх шкідливого впливу на здоров'я населення», Концепція неперервної валеологічної освіти в Україні, Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя в дітей і молоді та ін.). Проте стає зрозумілим, що ніякі державні заходи в галузі охорони здоров'я, фізичного виховання й спорту та ін. не вирішать проблем здоров'я, якщо не зміниться ставлення кожної людини, передусім, до власного здоров'я. Саме з цієї точки зору провідна роль відводиться освіті, яка має всі можливості для систематичного й масового формування в людей нових світоглядних установок, нового ставлення до здоров'я, що відповідає сучасним вимогам.

Надзвичайно багато в успішності цього процесу залежить від безпосередньої участі сім'ї, яка вирішує задачі забезпечення благополучного житлового середовища в побутових умовах, просвіти з питань взаємовідносин і батьківських обов'язків, участі сім'ї в покращенні стану здоров'я дітей та підлітків шляхом покращення їх поведінки, організації дозвілля, формування моральних переконань. Це якісний бік життєдіяльності сім'ї, що відображає ступінь задоволеності основних життєвих потреб: фізіологічних (у їжі, воді, житлі, відтворенні), духовних і культурних [2, 587].

Неадекватна поведінка батьків (неуважне ставлення до дітей, грубість, жорстокість, алкоголізм, тютюнопаління) може мати негативний вплив на дітей: детермінувати відхилення в стані здоров'я, неблагополучний розвиток особистості, провокувати поведінку з відхиленнями та приєднання до референтних і неформальних угруповань з обтяжливими наслідками [8, 148].

У нашій країні в умовах розвитку ринкової економіки, коли деякі медичні, оздоровчі та спортивні послуги для зміцнення здоров'я стали доступні не для всіх, первинна профілактика набуває особливо значиму роль. Розумне виконання елементів ЗСЖ в умовах сім'ї зазвичай може бути єдиним і рішучим засобом збереження здоров'я, що не вимагає значних матеріальних вкладень. Це може реально здійснюватися, коли батьки усвідомлюють власну роль і активну позицію в збереженні здоров'я членів сім'ї та особливо дітей.

У процесі керування здоров'ям потенціал сім'ї включає медичну компетентність, своєрідне «мистецтво» формувати здорові навички, мотивованість дій, від яких залежить ступінь протекції мети.

**Мета статті** – дослідити спосіб життя батьків і їх діяльність зі збереження та зміцнення здоров'я дітей, визначити мотиваційно-ціннісні орієнтації батьків і дітей.

**Виклад основного матеріалу.** Дослідження проводилося серед школярів загальноосвітніх закладів м. Суми. У дослідженні брали участь батьки й учні середніх і старших класів загальноосвітньої школи. В опитуванні брали участь 308 дорослих людей: матерів і батьків, бабусь і 320 школярів. Опитування проводилося за анонімними анкетами, у яких дублювалися певні блоки питань, які дозволяли отримати думку дорослих і підлітків на одні й ті самі питання. Анкета для батьків включала питання, що відображають ставлення до власного здоров'я та до здоров'я дітей, оцінку способу життя дітей і роль виховної практики з формування поведінки дітей.

В аспекті формування здоров'я в сім'ї оцінка батьками значимості здоров'я для життя є визначальною. Переважна більшість (93,5%) батьків вважають здоров'я необхідною першорядною умовою для повноцінної життєдіяльності. Однак пріоритетність здоров'я в шкалі життєвих цінностей не вповні узгоджується з їх поглядами на причинно-наслідкові зв'язки здоров'я та факторів, які на нього впливають. В умовах одночасного впливу на людину різноманітних несприятливих факторів домінує поведінка (спосіб життя). Цю точку зору розділяють 79,8% респондентів. У ранжованому ряду факторів, які впливають на здоров'я, на думку дорослого населення, досить значна роль спадковості (64%) та екології (58,9%). Учені ж відводять цим факторам менш значиму роль (20–22%). Крім того, чим більший є вірогідний вплив спадковості та екології, тим більшою мірою важить поведінка (негативна чи позитивна) для проявлення хвороби чи нівелювання факторів ризику. Відстоюючи роль цих факторів, доросле населення не аналізує спосіб життя. Між тим – адекватна оцінка поведінки (спосіб життя) і передбачає активні дії для збереження здоров'я.

Характеристика способу життя свідчить про обернену тенденцію. Потреба людини в їжі та рухові є предметом постійного обговорення завдяки постійно зростаючому дисбалансу їх співвідношення. Дисбаланс проковує відхилення в стані здоров'я. Недооцінювання взаємозв'язку цих показників визначає поведінку людини в побуті. Забезпечення сім'ї дво- та триразовим гарячим харчуванням дотримується менше, ніж у 50% випадків. У деяких сім'ях гаряче харчування нерегулярне. Отже, у більшості випадків у сімейно-побутових умовах має місце порушення харчової

поведінки, оскільки раціональне харчування (кількість прийомів їжі та її якісний склад) не дотримується. Харчування бутербродами, фастфудами не забезпечує організм необхідними для життєдіяльності нутрієнтами, що особливо важливо для росту й розвитку дітей, відновлення витраченої енергії та працездатності.

Рухова активність як природна потреба й елемент гігієнічної культури людини також недооцінюється дорослим населенням. Самостійні заняття фізкультурою практикуються в 15% випадків, заняття в спортивних секціях та клубах є прерогативою в основному 1/5 частини забезпеченого населення.

Прогулянки на короткій відстані обмежені часом, та без необхідного м'язового навантаження, не компенсують недостачу рухової активності, а праця на дачних ділянках у літній період інколи має негативний результат. Об'єктивні умови життя працюючого населення регламентують вільний час і варіанти дозвілля, у яких переважають пасивні форми поведінки. Необхідні елементи фізичного навантаження (фізична культура та різні види спорту) в більшості сімей не практикуються. Характер рухової активності свідчить про виражену гіпокінезію в способі життя більшості сімей. Гіпокінезія породжує зміни в організмі, знижує функціональні можливості основних систем життєдіяльності, тобто являється фактором ризику. Фізичні навантаження в мережах допустимих можливостей організму знімають багато проблем.

Серед багатьох факторів поведінки дорослого населення особливої уваги заслуговує масове явище – тютюнопаління. Існує тісний зв'язок між палінням батьків і палінням дітей. За даними фахівців [6, 70; 7, 28] у сім'ях, де батьки палять, підлітків-курців зустрічається на 13,4% більше, ніж некурців.

Результати опитування показали, що в 25,1% сімей курить мати, у 32,5 – батько, 14,8 – обоє батьків, у 18,2 – інші члени сім'ї. Характеризуючи стиль життя батьків у побутових умовах у аспекті тютюнопаління, слід відмітити, що вони не проявляють культури поведінки. Вони курять всюди: на кухні, балконі, у дворі, деякі навіть у житлових кімнатах. Знання про шкідливість тютюнопаління для здоров'я дітей не зупиняють батьків від паління в їх присутності (43,8 %).

Засуджуюче ставлення дітей до тютюнопаління та прохання не палити не знаходять відповіді в поведінці батьків: деякі з них (найбільш егоїстичні – 20,9%) продовжують палити в присутності дітей, тільки 15% батьків перестають палити, коли діти вдома. Отже, інформованість

батьків про шкідливість тютюнопаління не корелюється з їх поведінкою в сім'ї відносно паління. Відмова від паління не розглядається числом батьків (15%). Певна група респондентів із різних причин (погіршення здоров'я, відповідальність за сім'ю та ін.) робили спробу відмови від паління, але 52,1% їх намагання не увінчалися успіхом. Це закономірно, так як у багатьох користувачів тютюну з великим стажем паління сформована залежність, яка вимагає активного втручання наркологів.

Таким чином, цінність здоров'я для дорослих членів сім'ї в більшості випадків залишається декларативною, не співпадає з активністю, яка направлена на збереження здоров'я. У таких сім'ях проблематичне виховання позитивного ставлення до здоров'я та ЗСЖ у дітей. І в той же час, усвідомлюючи свою відповідальність за дітей, 91,2% батьків вважають, що навчити дітей дбайливого ставлення до здоров'я, навчити корисним прикладним навичкам – прерогатива сім'ї.

Турбота про здоров'я дітей складається в умовах конкретної сім'ї силами батьків і найближчих родичів. У цьому процесі основоположним слід вважати ставлення сім'ї до охорони здоров'я дітей. Увага батьків до дітей інколи проявляється в пасивному спостереженні за станом їх здоров'я. Медична активність з метою збереження здоров'я недооцінюється батьками. Батьки іноді нехтують рекомендаціями лікарів і своєчасно не контролюють здоров'я дітей, навіть допускають відвідування школи дітьми в стані нездужання.

Адекватно оцінюючи значення поведінки у формуванні здоров'я (чи нездоров'я), батьки характеризують стан здоров'я дітей як негативний. За їх спостереженнями поведінка дітей не сприяє збереженню їх здоров'я (26,8 %). Батьки вважають, що 29,5% підлітків мають шкідливі звички. Лише 16,2% школярів ведуть ЗСЖ. Близько четвертини респондентів (24,8%) не змогли охарактеризувати спосіб життя дітей шкільної популяції. Батьки зобов'язані покращувати якість життя дітей, стимулювати конкретні дії з корекції поведінки шляхом раціональної організації їх життєдіяльності в побутових умовах, виховувати позитивне ставлення до здоров'я та ЗСЖ. Виховання – це процес перманентного ціленаправленого та планомірного впливу на духовний і фізичний розвиток особистості. При цьому механізми впливу (виховання) в сім'ї багатогранні: формування системи норм, дотримання яких стає для дитини звичною та внутрішньою потребою; вплив на внутрішній світ дитини, який визначає його самосвідомість і комунікативні якості; комфортні внутрішньосімейні взаємовідносини, особистий приклад.



І тільки в діяльності й сукупності засобів виховання формуються всі життєві цінності людини, її особистісні якості. Загальні тенденції поведінки школярів є віддзеркаленням їх виховання в сім'ї. У побутових умовах у режимі дня школярів поведінкові фактори ризику проявляються (в ранговій послідовності) в дефіциті рухової активності (гіпокінезія), недосипанні, психоемоційній напрузі, порушенні харчування, перевтомі.

Порушення в організації режимних моментів дітей у сім'ї, відсутність контролю з боку батьків за їх поведінкою нашаровуються на негативні умови та фактори поведінки в сім'ї. Кумулятивний ефект протягом тривалого часу, детермінує відхилення в стані здоров'я дітей [2, 527].

Неорганізованість, незанятість у вільний час, відсутність будь-яких інтересів провокують різноманітні девіації в поведінці підлітків. Прояви негативних елементів поведінки в підлітковому віці – паління, вживання пива, вина – зустрічаються частіше (73,1%), ніж помічають батьки.

Одним із методів виховання дітей батьки вважають спільне проведення вільного від роботи часу (89,1%). У деяких сім'ях таке спілкування в силу зайнятості роботою здійснюється зрідка (8,9%) чи відсутнє зовсім (2,8%). Характерні для батьків пасивні форми проведення дозвілля практикуються й у процесі виховання дітей. Життєвий стереотип, який склався, та відсутність мотивацій на активний спосіб життя не спонукає батьків поєднувати інтелектуальні форми виховання зі стимулюванням природної фізіологічної потреби дітей в руховій активності, що слід віднести до дефектів виховання.

Формування гігієнічної поведінки при спілкуванні з дітьми передбачає обговорення та пояснення дітям проблем, пов'язаних зі здоров'ям. За даними опитування 96% батьків обговорюють з дітьми питання охорони здоров'я та ЗСЖ, що заслуговує позитивної оцінки.

Питання, які обговорюються з дітьми найчастіше стосуються фізичного здоров'я (раціональне харчування, рухова активність, загартовування), а також вживання психоактивних речовин. Питання сексуальної культури, самотність, які мають місце в сучасних підлітків, медичної активності розглядаються в спілкуванні з дітьми значно рідше.

Разом із тим знання батьків з проблем ЗСЖ виявилися недостатніми для грамотного пояснення дітям. Рівень їх коливається від 62,15% (раціональне харчування) до 36,35% (загартовування) та 18,1% (сексуальна культура). Аналогічна ситуація в інформованості відносно тютюнопаління. Більш ніж третина респондентів не пов'язують тютюнопаління з розумовою діяльністю (36%), увагою (35,7%), працездатністю, ще менший відсоток (13,3%) батьків не знає про вплив тютюнопаління на ріст і фізичний

розвиток дітей, 13,8% – про негативні наслідки тютюнопаління на спортивні результати.

Обговорення батьками тютюнопаління дітей і підлітків не підкріплюється їх особистим прикладом. Неможливість пояснити причини, які утруднюють відмову від паління, не сприяють вірному розумінню підлітками постійного паління батьків. Заборона паління без пояснення механізму, дії тютюнопаління на організм на фоні активного паління батьків не має виховного впливу. Як показали результати дослідження, в аспекті тютюнопаління знання неповноцінні, мотивації хиткі, звички міцні. Саме звичка палити (поведінка) як особистий приклад батьків у сім'ї протистоїть їх бажанням виховувати здорову дитину, руйнує ними ж створену ілюзію, що вони займаються антитютюновим вихованням.

Слід відмітити, що такі елементи гігієнічної поведінки, як режим дня, ранкова зарядка, загартовування рідко практикуються серед дорослих членів сім'ї. Ці елементи здорової поведінки в невеликих відсотках випадків при розумінні батьками їх значимості для зміцнення здоров'я прививаються дітям. Найчастіше вони виконуються молодшими школярами, рідше – школярами середніх класів (режим дня – 23,8%, ранкова гімнастика – 18,2%) і практично відсутні в поведінці старшокласників. Характеристика стилю життя батьків і дітей свідчить про значну вираженість факторів ризику. При оцінці основних життєзабезпечуючих параметрів реальної поведінки виявлено їх практичне співпадання. Отже, в поведінці підлітків, що дорослішають, проявляються якості та норми поведінки, засвоєні в мікросередовищі (сім'я).

Нерозуміння батьками проблем підліткового віку часто сприяє виникненню конфліктних ситуацій. Підліток кидає «виклик» батькам, який часто носить протестний характер у вигляді девіантної поведінки. Статистика підтверджує, що в сім'ях, де мають місце незадовільні відносини та асоціальна поведінка, частіше відбувається прилучення підлітків до тютюнопаління й уживання алкоголю.

Серед ієрархії цінностей здоров'я як найбільш важлива категорія визначає добробут усієї сім'ї. Не властиві раніше нашій країні дезінтеграція суспільства, майнове розшарування та конкуренція на ринку праці змінюють у свідомості певної частини населення структуру цінностей.

Якщо в мотиваційній сфері дорослих здоров'я залишається пріоритетним, що вірогідно обумовлено тягарем хвороб і пов'язаними з цим проблеми, то для 30% підлітків здоров'я не є цінністю, не дивлячись на те, що серед популяції старшокласників практично не реєструються здорові

особини. У рейтинговій шкалі уявлень про взаємозв'язок здоров'я та факторів, що на нього впливають у батьків і підлітків значно виражені незалежні від людини фактори (спадковість, екологія). Активні для здоров'я форми поведінки не ініціюються батьками, в силу чого у дітей і підлітків недостатньо сформовані навички ЗСЖ. Така мотиваційна платформа в батьків і підлітків нівелює роль поведінки в збереженні здоров'я.

Поширеність шкідливих звичок серед дорослих членів сім'ї та підлітків (школярі знають ситуацію зсередини та їх оцінка більш об'єктивна: 64,1% порівняно з оцінкою батьків – 28,3% ) та поведінка, яка підриває здоров'я (28,3% та 21,2% відповідно) протирічать твердженням про цінності здоров'я та турботі про нього. Споживацьке ставлення до здоров'я дорослих членів сім'ї не формує в дітей і підлітків адекватного ставлення до власного здоров'я.

Грамотний підхід до процесу управління здоров'ям вимагає достатніх медико-гігієнічних знань, їх осмислення та постійного накопичення. Виявлена інформаційна ніша з питань охорони здоров'я не стимулює батьків і тим більше підлітків до підвищення рівня знань. Інертність у підвищенні самоосвіти в аспекті здоров'я також свідчить про відсутність мотивацій на здоровий спосіб життя та залишається основною причиною широко розповсюджених захворювань серед дорослих і дітей.

**Висновки та перспективи подальших наукових розробок.** Останнім часом відбуваються переоцінка та девальвація сімейних цінностей. Споживацьке ставлення до здоров'я, недостатня активність у дотриманні гігієнічних норм поведінки й дефіцит знань із ЗСЖ протирічать твердженням про цінність здоров'я.

Неадекватна оцінка рівня здоров'я дітей, пасивність у контролі за їх здоров'ям свідчать про зниження відповідальності батьків за здоров'я дітей.

Антитютюнове виховання дітей і підлітків в умовах тютюнопаління в сім'ї не результативне. Приклад паління батьків є пусковим механізмом у залученні дітей і підлітків до тютюнопаління.

Педагогічна неспроможність батьків з виховання здорових дітей обумовлена їх особистою поведінкою, недостатньою мотивованістю на здоровий спосіб життя, поширеністю шкідливих звичок.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Европейская стратегия «Здоровье и развитие детей и подростков». Европейское региональное бюро ВООЗ. – М., 2006.
2. Коренев М. М. Здоров'я дітей шкільного віку – проблеми та засоби їх вирішення / М. М. Коренев, Г. М. Даниленко // Журнал А. М. Н. України. – 2007. – Т. 13. – № 3. – С. 526–532.

3. Кучма В. Р. Гигиенические проблемы школьных инноваций / В. Р. Кучма, Л. М. Сухарева, М. И. Степанова. – М., 2009. – 193 с.
4. Москаленко В. Ф. Принципи побудови оптимальної системи охорони здоров'я: український контекст / В. Ф. Москаленко // Східноєвропейський журнал громадського здоров'я. – 2008. – № 3. – С. 55–56.
5. Охрана здоровья школьников в Европе: Актуальные планы на будущее. Декларация по школьному здоровью в Европе. – Дубровник, 2005.
6. Полька Н. С. Поширеність тютюнопаління серед підлітків України / Н. С. Полька, Н. Я. Яцковська, С. В. Годак // Довкілля і здоров'я. – 2008. – № 1. – С. 69–73.
7. Посудін Ю. І. Куріння: історичні, наукові, медичні та соціальні аспекти / Ю. І. Посудін // Довкілля та здоров'я. – 2010. – № 4. – С. 28–32.
8. Соколова Н. В. Анализ основных составляющих качества жизни школьников / Н. В. Соколова, И. К. Рапопорт, И. Б. Ушаков // Здоровье, обучение, воспитание детей и молодежи в XXI веке : материалы Международного конгресса. – М., 2004. – Ч. III. – С. 177–149.

## РЕЗЮМЕ

**Иваненко Л. М.** Образ жизни родителей как детерминанта здоровья детей.

*В статье рассматривается семья с позиции отношения к здоровью. В фокусе внимания детей – образ жизни родителей, который они копируют в собственной модели поведения. На материале опроса родителей и подростков-школьников установлено, что к окончанию школы у детей формируются нормы поведения, принятые в семье. Отмечены девальвация семейных ценностей, снижение ответственности родителей за здоровье детей. Педагогическая несостоятельность родителей в привитии норм здорового образа жизни (ЗОЖ) детям обусловлена их личным примером, недостаточной мотивированностью на ЗОЖ, распространенностью вредных привычек.*

**Ключевые слова:** семья, дети, здоровье, здоровый образ жизни, воспитание.

## SUMMARY

**Ivanenko L.** Parental quality of life as a determinant of children's health.

*The paper considers a family in the context of an attitude towards health. The focus of attention in children is their parental lifestyle they imitate in their behavioral model. A sociological survey of parents and adolescent schoolchildren has established that by the time of leaving school, the children form behavioral norms accepted in their families. There is devaluation of family values and lesser potential responsibility for children's health. The pedagogical unsoundness of the parents to cultivate healthy lifestyle (HLS) habits in children is due to their personal example, inadequate HLS motivation and spread of bad habits.*

*Such approach to health management process requires adequate medical and hygienic knowledge, their understanding and continuous accumulation. The revealed information on niche healthcare discourages parents and especially teenagers to raise the awareness. Inertia in enhancing self in terms of health also indicates a lack of motivation for a healthy lifestyle and is a major cause of widespread illness among adults and children.*

*Recently the revaluation and devaluation of family values has happened. Consumer attitudes to health, a lack of activity in keeping hygienic behaviour and a lack of knowledge on healthy lifestyle seem to conflict with the statement of the value of health. Inadequate assessment of children's health, passivity in monitoring their health shows a decline in parental responsibility for children's health.*

*Antismoking education of children and adolescents in terms of smoking in the family is not effective. The example of smoking is a trigger of parents in raising children and adolescents to tobacco smoking.*

*The educational failure of parents is to educate healthy children due to their personal behaviour, a lack of motivation for a healthy lifestyle, the prevalence of bad habits.*

**Key words:** *a family, children, health, a healthy lifestyle, upbringing.*

УДК 613/614–057.875:654

**Г. В. Кириленко, О. І. Кириленко**

Полтавський національний педагогічний  
університет імені В. Г. Короленка

## **ВПЛИВ КОМУНІКАЦІЙ НА ФОРМУВАННЯ МОТИВІВ ТА ІНТЕРЕСІВ СТУДЕНТІВ ЩОДО ФІЗИЧНОГО САМОВДОСКОНАЛЕННЯ**

*Автори у своєму дослідженні спробували виявити, що спонукало зниження інтересу до занять фізичною культурою в студентській молоді та з'ясували фактори впливу на мотивацію студентів у сфері фізичного виховання щодо визначення шляхів її формування в контексті фізичного самовдосконалення та зміцнення здоров'я. Зокрема, причиною зниження інтересу до занять фізичними вправами є недосконалість методичного підходу до реалізації програми з фізичної культури у вузах, до самого її змісту. Також авторами було виявлено вагомий вплив засобів масової інформації на стимулювання мотиваційної сфери студентської молоді щодо вибору засобів для власного фізичного самовдосконалення.*

**Ключові слова:** *спонукання, інтерес, мотивація, процес фізичного виховання, телебачення, преса, студентська молодь, фізичне самовдосконалення.*

**Постановка проблеми.** Перспективи гуманізації суспільства можна визначити за допомогою законодавчих документів, що приймаються державою, щодо фізичного виховання населення. Пріоритети особистості в суспільстві декларуються не лише її правами, але й конкретними державними реформами, спрямованими на задоволення потреб та інтересів людини. Індикатором прогресивних гуманістичних зрушень є Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації». На відміну від попередніх програм, головною метою реформ системи фізичного виховання має бути покращення здоров'я людини з урахуванням її потреб, мотивів діяльності, інтересів.

Для реалізації державних заходів необхідно визначити фактори, які впливають на формування цих мотивів, причини, які заважають їх реалізувати, та стимули, які сприяють підвищенню мотивації до занять фізичною культурою [7].

**Аналіз актуальних досліджень.** Дослідження фахівців свідчать про те, що потреби, мотиви й інтереси в галузі фізичного виховання мають свої вікові особливості та пов'язані з психологічним розвитком, соціальним

формуванням особистості, темпераментом, соціально-економічними умовами життя конкретної сім'ї.

Виявлено вікові закономірності формування мотивів та інтересів студентів у галузі фізичної культури і спорту, зовнішні й внутрішні фактори, що впливають на мотивацію до занять фізичними вправами для вдосконалення свого організму, дозволили розробити рекомендації для викладачів фізичного виховання щодо організації й методики проведення фізкультурно-масової роботи з фізичного виховання в навчальному закладі, щодо корекції програми з фізичної культури та диференційованого підходу до студентів з типологічними особливостями вищої нервової діяльності [2].

Специфіка фізичного виховання полягає в тому, що усвідомлена інформація стає мотивованим спонуканням до виконання фізичних вправ, використання природних факторів і формування такого способу життя, який сприяв би досягненню як особистісних, так і суспільних цілей. Критерієм ефективності цього процесу має бути рівень здоров'я молоді, рівень фізичної працездатності та соціальної дієздатності.

Мотив є одним зі складових мотиваційної сфери студентів, це спрямованість активності на предмет, внутрішній психічний стан прямо пов'язаний з об'єктивними характеристиками предмета, на який спрямована активність. Якщо потреба характеризує готовність до діяльності, то наявність мотиву додає активності новий, більш діяльнісний характер. Коли мова йде про спеціально організовану рухову активність, необхідно з'ясувати зміст, особисту значимість цієї діяльності. Ціль – це спрямованість активності на проміжний результат, що являє собою етап досягнення потреби. Щоб студенти усвідомлювали мету власних дій і співвідносили їх з мотивами фізичного самовдосконалення, ціль рухової активності може залишатися однією й тією самою, а зміст повинен змінюватися – стати чемпіоном, бути матеріально забезпеченим, подобатися представникам протилежної статі тощо [5].

Результати дослідження вікової динаміки мотивів занять фізичною культурою і спортом, проведені науковцями показали, що перше місце серед студентської молоді займає мотив удосконалення форми тіла, однак розвиток цього мотиву має гендерні аспекти. У юнаків цей мотив іде паралельно зі спортивним, простежується позитивний взаємозв'язок, тобто заняття спортом асоціюються з гарною фігурою та здоров'ям. Проте відбувається чіткий поділ мотивів – мотив удосконалення форми тіла домінує, а спортивний мотив знижується. Дівчата починають звертати

увагу на свою фігуру раніше, ніж юнаки. У них утричі вищий мотив боротьби із зайвою вагою, ніж у хлопців. Продовжує також домінувати й мотив зміцнення здоров'я [6].

Проведені дослідження мотивів до заняття фізичною культурою і спортом студентів Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка підтвердили низку особливостей, виявлених під час аналізу з використанням вікових констант, що може трактуватись як закономірність.

**Мета статті** – виявити, що спонукало зниження інтересу до занять фізичною культурою в студентській молоді та з'ясувати фактори впливу на мотивацію студентів у сфері фізичного виховання щодо визначення шляхів її формування в контексті фізичного самовдосконалення та зміцнення здоров'я.

**Виклад основного матеріалу.** Вищий навчальний заклад в особі викладача фізичного виховання перестав бути діючим фактором, який впливав би на виховання мотивації до систематичних занять фізичною культурою та спортом у позанавчальний час. Причини цього – не лише особистість викладача, але й сам процес фізичного виховання у вишах. Разом із тим, «Концепція фізичного виховання» спрямована на те, щоб домогтися більш високих результатів фізичної підготовленості на основі реалізації принципово нових підходів, засобів, технологій, де головним є не процедура натаскування на руховий результат, а складна й кропітка робота з формування щиро зацікавленого ставлення до процесу самовдосконалення, створення умов для оволодіння способами вдосконалювання своєї особистості. Завдання полягає в тому, щоб зробити активну рухову діяльність студентської молоді більш осмисленою, цілеспрямованою, яка б більшою мірою відповідала індивідуальним особливостям кожного, хто займається. Також необхідно акцентувати увагу на елементах, які покликані сприяти ефективному формуванню в студентів грамотного ставлення до себе, власного тіла, сприяти формуванню потребно-мотиваційної сфери, усвідомленню необхідності зміцнення здоров'я, ведення здорового способу життя, фізичного вдосконалення [7].

Мотиви навчання розглядаються останнім часом у плані тих факторів, які впливають із приналежності студентів до певного колективу, у якому він здійснює свою діяльність. У багатьох дослідженнях підкреслюються такі фактори мотивації, як: усвідомлення приналежності до колективу та пов'язане з цим прагнення домогтися успіху тощо. Заняття з фізичної культури є колективною дією, що спрямована на фізичне вдосконалення

студентів, і для багатьох є майже єдиною формою занять фізичними вправами двічі на тиждень. Тому важливим є питання – як молодь ставиться до занять фізичною культурою?

Аналізуючи відповіді, ми змушені констатувати, що більшість студентів свідомо ставиться до занять фізичною культурою й може досить аргументовано вказати на їх недоліки. Незадоволення організацією процесу фізичного виховання в навчальному закладі призводить як до нерегулярного відвідування таких занять, так і до зниження мотивації до спортивних занять у позаурочний час [2].

Для підвищення ефективності процесу фізичного виховання викладачам фізичної культури рекомендовано враховувати зауваження, висловлені студентами в процесі анкетування:

- недостатньо реалізується диференційований підхід, що призводить до неадекватності фізичних навантажень на заняттях (25%);
- не враховуються інтереси студентів при виборі фізичних вправ, які включені до програми з фізичної культури в навчальному закладі (22–32%), що вимагає вдосконалення програми, зокрема, пропонується відводити більше годин на варіативні модулі й адаптувати програму до інтересів студентів конкретного навчального закладу;
- під час проведення занять, особливо в підготовчій частині, необхідно використовувати музичний супровід, що робить заняття фізичними вправами більш емоційними та привабливими як для дівчат, так і для хлопців;
- використання змагального методу на заняттях найбільш ефективно – на I–IV курсах бажання змагатися знижується, особливо в дівчат. У зв'язку з цим необхідно розробити низку стимулів, які сприяли б підвищенню мотивації досягнення результату й проведення змагань під девізом «Перемагай себе»;
- вагомими причинами є відсутність інтересу до самостійних занять фізичними вправами студентів;
- недосконалість системи педагогічного контролю фізичного стану в процесі фізичного виховання, яка має у своєму арсеналі лише рухові тести, результати яких залежать від кумулятивного ефекту, і їх зміни починають виявлятися на 3–4 тижні занять.

Таким чином, спостерігаємо різке зниження інтересу студентської молоді до занять фізичною культурою та спортом, але разом із тим, більшість студентів позитивно ставляться до фізичного виховання й розуміють значимість занять фізичними вправами.



Можемо також констатувати, що інтенсивність мотивації до самовдосконалення знаходиться на низькому рівні, що вимагає розробки комплексу стимулів у системі фізичного виховання вишів.

Для цього необхідно встановити ті спонукання, якими керується молодь у своїх учинках, бажаннях у процесі навчальної та позакласної діяльності. Мотиваційна сфера завжди складається з ряду спонукань: ідеалів і ціннісних орієнтацій, потреб, мотивів, цілей, інтересів тощо. Ці спонукання виконують різну роль у загальній картині мотивації, на різних етапах вікового розвитку здобувають то більшого, то меншого значення, тому знання їх допоможуть викладачу диференційовано впливати на мотивацію студентів до фізичного самовдосконалення.

У процесі аналізу нами визначено, що існують певні розходження у структурі зовнішніх і внутрішніх факторів, які впливають на мотивацію до систематичного виконання фізичних вправ як засобу самовдосконалення в студентів. Відносно рівноцінними щодо впливу є такі зовнішні фактори, як поради батьків, поради викладача, відвідування змагань, поради друзів, телепередачі й преса [6].

Вплив телебачення на формування мотивів та інтересів студентів зумовлений щоденним переглядом телепередач [3].

Досить чітко прослідковується структура інтересів молоді до телепередач. Біля 50% студентів приваблюють закордонні кінофільми. У юнаків великий інтерес викликають бойовики, у дівчат – комедії й мелодрами. Із розважальних передач великою популярністю користується КВК та студія «95 Кварталу».

Хлопців більше, ніж дівчат, приваблюють передачі про змагання переважно з футболу й баскетболу, вони люблять дивитися передачі про бодібілдинг, однак їх показують дуже рідко. Дівчата цікавляться передачами про фітнес та аеробіку.

Отже, структура інтересів молоді за тими телепередачами, якими вони цікавляться, досить прозора. Інтереси хлопців спрямовані здебільшого до бойовиків, сюжети яких пов'язані з протиборством, що виявляється в різних видах фізичного насильства, стрілянині з різних видів зброї, спортивних і неспортивних видах боротьби, боксу. Ідеалом хлопців є тип супермена, уособлений зірками Голівуду. Однак, крім негативних моментів, є й позитивні, тому що «ідеал» має красиву фігуру, сталеві м'язи, володіє видами бойових мистецтв, фізично сильний, спритний і витривалий, тобто ці якості цілком досяжні за умови спеціальних занять. Тому хлопці ставлять за мету, займаючись фізичними вправами, стати

сильними, витривалими й мати красиву фігуру. Звідси в них і інтерес до передач про бодібілдинг, вони хочуть довідатися як досягти цього, займаючись самостійно.

Під час перегляду телепередач у дівчат виникає інший ідеал, вони складають з мелодрам образ красивої, стрункої, романтичної героїні. Звідси в них і виникає бажання схуднути й мати красиву фігуру. Необхідно констатувати, що ідеали молоді змінилися. Якщо раніше вони хотіли бути схожими на відомих спортсменів, то тепер вони навіть не знають їх прізвищ. Такі ідеали можуть формувати лише мету, але не підвищувати активність для її досягнення. Для підвищення мотивації необхідні діючі спонукання та стимули.

Знаючи телеканали й передачі, які дивляться студенти, необхідно включати рекламні ролики про здоровий спосіб життя, рухову активність, що можуть служити сюжетом для реклами безалкогольних напоїв, тренажерних пристроїв, фітнес-центрів тощо. Ці сюжети та сценарії повинні розроблятися разом із психологами й охоплювати широку вікову аудиторію. Необхідно повернути на телеканали передачі про масові змагання типу «Тато, мама, я – спортивна сім'я», «Роби як ми, роби краще за нас» та інші спортивно-розважальні передачі, які мають як пізнавальний, так і рекламний характер [4].

Телебачення володіє широкою глядацькою аудиторією студентів і тому може стати діючою силою залучення їх до систематичних занять фізичною культурою та спортом, що буде сприяти їхньому самовдосконаленню, зміцненню здоров'я і використанню своїх фізичних здібностей на благо суспільства, а не проти нього.

Одним з комунікативних факторів, що несе інформацію, є преса. Нас цікавило питання: чи читають студенти спортивну пресу? З'ясувалося, що читають пресу  $55,9 \pm 2,02\%$  хлопців і  $38,1 \pm 1,96\%$  дівчат. Слід зазначити, що інтерес до преси в хлопців вищий, ніж у дівчат майже удвічі.

Хлопців більше цікавлять результати змагань ( $71,3 \pm 6,65\%$ ), інформація про корекцію фігури –  $21,4 \pm 2,4\%$ , зміст самостійних занять –  $16,6 \pm 2,17\%$ , небагатьох цікавлять дієти –  $4,2 \pm 1\%$ , системи загартовування –  $3,9 \pm 1,2\%$  та оздоровчі програми занять –  $2,1 \pm 0,81\%$ .

Дівчат більше цікавить інформація про корекцію фігури –  $57 \pm 3,12\%$ , про змагання –  $41,3 \pm 3,11\%$ , оздоровчі програми занять –  $25,2 \pm 2,75\%$ , дієти –  $17,8 \pm 2,39\%$ , зміст самостійних занять –  $10,7 \pm 1,9\%$  і система загартовування –  $4,9 \pm 1,38\%$ .

**Висновки.** Таким чином, відповіді наших респондентів про інтерес до оздоровчого змісту публікацій у засобах масових інформацій дозволили нам визначити їх вплив на мотиви занять фізичною культурою і спортом студентів, тому що  $48,8 \pm 2,86\%$  хлопців шукають інформацію, що стосується оздоровлення, корекції фігури, дієти, загартовування, самостійних занять, тобто того, що пов'язано із самовдосконаленням і зміцненням здоров'я.

У дівчат більшою мірою виявляється інтерес до інформації про самовдосконалення (у сумі виявилось 115,6%). Це означає, що дівчата відзначили не один вид інформації, а декілька. Дівчат більше цікавить інформація про корекцію фігури, про змагання, оздоровчі програми занять, дієту, зміст самостійних занять, систему загартовування. Ці відповіді ще раз підтверджують, що у студентів присутній мотив самовдосконалення щодо поліпшення здоров'я, фігури. Вони шукають інформацію, яка сприяла б досягненню мети, і такої інформації в пресі повинно бути більше, вона повинна бути доступною, зрозумілою й підготовленою кваліфікованими фахівцями.

Вивчення інтересу до рубрик підтвердило висновок про те, що в більшості хлопців і дівчат мотиви занять фізичною культурою та спортом більшою мірою пов'язані із самовдосконаленням організму щодо його оздоровлення.

Проведені дослідження не вичерпують проблему вивчення мотивації студентів до фізичного самовдосконалення, а ставлять низку запитань, які торкаються формування пріоритетів культури фізичного здоров'я та мотивації його покращення, збереження, починаючи з дитячого віку й закінчуючи старшими віковими групами населення.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Антікова В. А. Виховання у студентів інтересу до занять з фізичної культури / В. А. Антікова, А. О. Єфімов // Роль фізичної культури у здоровому способі життя : матер. І наук.-практ. конф. – Львів, 1992. – С. 171–172.
2. Виноградов П. А. Физическая культура й спорт на телеэкране / П. А. Виноградов // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 1. – С. 43–46.
3. Головова Р. Г. Пропаганда физической культуры и здорового образа жизни средствами массовой информации / Р. Г. Головова, И. Ф. Зинберг // Всесоюзн. научно-практическая конференция «Физическая культура и здоровый образ жизни. Соц.-экономические и организационно-управленческие проблемы физической культуры и спорта». – М., 1990. – С. 38.
4. Загородній В. В. Інформаційне забезпечення з питань збереження і зміцнення здоров'я / В. В. Загородній. – Київ : Наука, 1998. – 174 с.
5. Круцевич Т. Ю. Приоритетные мотивы подростков к занятиям физической культурой и спортом / Т. Ю. Круцевич // Наукові записки Тернопільського державного педагогічного університету. Педагогіка. – 2000. – № 7. – С. 96–103.

6. Петровский В. В. Особисті потреби і мотивація як один із факторів, що визначає направленість занять фізичними вправами / В. В. Петровский, Т. Ю. Круцевич // Світоч. – 1997. – № 4. – С. 22.

7. Целевая комплексная программа «Физическое воспитание – здоровье нации». – К., 1998. – 44 с.

## РЕЗЮМЕ

**Кириленко А. В., Кириленко А. И.** Влияние коммуникаций на формирование мотивов и интересов студентов относительно физического самоусовершенствования.

*Авторы в своем исследовании попробовали обнаружить, что побуждало снижение интереса к занятиям физической культурой у студенческой молодежи и выяснили факторы влияния на мотивацию студентов в сфере физического воспитания относительно определения путей ее формирования в контексте физического самоусовершенствования и укрепления здоровья. В частности, причиной снижения интереса к занятиям физическими упражнениями является несовершенство методического подхода к реализации программы по физической культуре в вузах, к самому ее содержанию. Также авторами было обнаружено весомое влияние средств массовой информации на стимулирование мотивационной сферы студенческой молодежи относительно выбора средств для собственного физического самоусовершенствования.*

**Ключевые слова:** побуждение, интерес, мотивация, процесс физического воспитания, телевидение, пресса, студенческая молодежь, физическое самоусовершенствование.

## SUMMARY

**Kirilenko A., Kirilenko A.** The influence of communications on forming students' motives and interests in relation to physical self-perfection.

*The authors in the research have made an attempt to discover that induced a decline for the student young people interest to employments by a physical culture and found out the factors of influence on motivation of students in the field of physical education in relation to determination of ways of its forming in the context of physical self-perfection and strengthening of health. In particular, the reason of decline interest to employments physical exercises is imperfection of the methods in the program of physical culture in the higher educational establishments. It was found out ponderable influence of mass media on stimulation of the motivational sphere of student young people in relation to the choice of facilities for own physical self-perfection. The answers of the respondents of our interest in improving content publications in the mass of information have allowed us to determine their impact on motivation in physical education and sports as  $48,8 \pm 2,86\%$  of the boys are looking for information related to health, correction, diet, hardening, self-study, that is, due to the improvement and promotion of health.*

*The girls manifested more interest in information about the self (the amount turned out to 115.6%). This means that the girls grasp more than one type of information. The girls are more interested in information about correction, race, occupation health programs, diet, self-study content, system hardening. These responses reaffirm that the students attend self-tune to improve health and figure. They are looking for information that would help to achieve the goal and such information in the press should be more, it must be accessible, understandable and prepared by qualified professionals. The study has confirmed the interest categories conclusion that most boys and girls' motives to physical education and sport are more associated with self-improvement body for recovery.*

*The latest studies do not exhaust the problem of studying students' motivation for physical perfection and put a number of questions that affect the formation of cultural priorities of physical health and motivation of its improvement, conservation, starting from childhood and ending with the older age groups.*

**Key words:** *motive, interest, motivation, the process of physical education, television, press, student young people, physical self-perfection.*

УДК 615.85:613/614–053.4

**Л. Г. Кириленко, Н. В. Власенко**

Полтавський національний педагогічний  
університет імені В. Г. Короленка

## **ВИЗНАЧЕННЯ ПРІОРИТЕТНОСТІ КОЛЬОРОТЕРАПІЇ У ФОРМУВАННІ ОСНОВ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

*Низький фізичний розвиток, недостатній рівень фізичної підготовленості, високий відсоток захворюваності певної частини дітей на сучасному етапі свідчать про те, що якість фізичного виховання в більшості дошкільних навчальних закладів України не відповідає завданням формування, збереження, зміцнення здоров'я, виявлення й використання резервних можливостей організму дитини. Дослідження та практика свідчать, що ефективним шляхом означеної проблеми є використання в навчально-виховному процесі здоров'язберезувальних технологій. Завдання працівників дошкільних установ полягає в тому, щоб постійно оновлювати ці технології, які в подальшому сприятимуть підвищенню ефективності щодо впливу на стан здоров'я дошкільників. Особливо сьогодні набуває актуальності дослідження впливу кольору на психоемоційне здоров'я дошкільників. Мета статті полягає у визначенні пріоритетності кольоротерапії у формуванні фізичної культури дітей дошкільного віку.*

**Ключові слова:** *здоров'язберезувальні технології, оздоровча діяльність, технологічний підхід, компетентність, пріоритетність кольоротерапії, дошкільники.*

**Постановка проблеми.** Соціально-економічні зміни в українському суспільстві, процеси глобалізації та інформатизації зумовили збільшення ролі та значущості кожної особистості, успішності її індивідуального розвитку. Це зумовлює необхідність пошуку шляхів оптимізації навчання й виховання підростаючого покоління, зокрема дітей дошкільного віку [7, 51–52].

У сучасних умовах урбанізації, комп'ютеризації, загострення соціальних проблем, незадовільного екологічного стану в Україні важливого значення набуває повноцінний фізичний розвиток дітей, підвищення рівня адаптаційних можливостей їх організму. Одним із важливих напрямів вирішення цієї проблеми є впровадження нових прогресивних педагогічних технологій у дошкільному фізичному вихованні.

Фізична культура є невід'ємною частиною загальної культури людини. Це найбільш доступний засіб зміцнення здоров'я, а також

духовного й фізичного розвитку особистості. Однак, зараз яскраво проявляється протиріччя між декларативними заявами про необхідність удосконалення системи фізичного виховання з боку держави та практичної діяльності в цій сфері. Традиційні підходи до фізкультурно-оздоровчої роботи з дошкільнятами часто не відповідають сучасним вимогам і потребують заміни на такі, які б ефективніше сприяли вирішенню завдань зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості, своєчасного фізичного, інтелектуального й морального розвитку дитини та формуванню в неї уяви про фізичну культуру особистості [5, 2].

Особливої гостроти набуває необхідність оновлення сучасного змісту дошкільної освіти, зокрема, не спеціальної фізкультурної, у зв'язку з тим, що в Україні сьогодні спостерігається зниження рівня «здоров'я нації» як інтегративного показника фізичного, психічного та соціального здоров'я громадян, особливо дітей дошкільного віку. Нині майже 80% дітей мають одне або кілька захворювань, лише 15–20% малюків народжуються цілком здоровими, у кожній третій дитині фіксуються відхилення у фізичному або психічному розвитку [1, 191–193].

Про те, що психофізичне здоров'я дітей і підлітків є серйозною проблемою нашого суспільства, свідчать останні результати обстежень О. Д. Кошелевої, Я. С. Неверович у 2013 році: 9,6% дітей дошкільного віку мають виражену психічну патологію, і лише у 45% дошкільників відсутні хворобливі відхилення у психіці. Проблема психофізичного здоров'я дітей з року в рік не втрачає своєї актуальності, навпаки, стає тривожнішою [4].

Тому сьогодні особливої уваги потребує пошук нових здоров'язберезувальних технологій. Одним із нових перспективних напрямів у навчанні, вихованні й оздоровленні дітей є використання можливостей кольору та світла в процесі фізичного виховання в дошкільних установах.

**Аналіз останніх досліджень.** Психофізичне здоров'я є необхідною умовою повноцінного функціонування й розвитку людини в процесі її життєдіяльності протягом усього життя. Стан психофізичного здоров'я дітей – це найважливіша складова частина їх загального здоров'я, що визначає майбутнє країни. Сучасний період розвитку суспільства характеризується зростанням нервово-психічних розладів у дітей дошкільного віку й підлітків, причому в дошкільників динаміка більш виражена, ніж у підлітків. Тому попередження нервово-психічних порушень, збереження та зміцнення психофізичного здоров'я дітей вимагає зусиль багатьох відомств, організацій і системи освіти, зокрема [6, 12].

Не зважаючи на те, що здоров'язбережувальні технології широко застосовуються у практиці сучасного фізичного виховання дітей дошкільного віку, вчені вказують на той факт, що вихователі не завжди обґрунтовано підходять до добору оздоровчих технологій. Аналіз сучасних досліджень (Н. Денисенко та ін.), показав, що добір здоров'язбережувальних технологій повинен відбуватися за такими правилами: оздоровчі технології повинні мати наукову обґрунтованість; добиратися з урахуванням національних і родинних традицій, вікової та фізіологічної спрямованості нетрадиційних оздоровчих методів, комплексної оцінки стану здоров'я дошкільників [2, 15].

Слід зауважити, що в сучасних дошкільних навчальних закладах здоров'язбережувальні технології набули значного поширення. Вихователі впроваджують різні види технологій, а саме: *«казкотерапію, пальчикову гімнастику, лялькотерапію, психогімнастику, дихальну гімнастику, фітболгімнастику, валеокорекцію, аромо- та фітотерапію, пісочну терапію, кольоротерапію, сміхотерапію, фольктерапію, кисневі напої, різні види масажу (точковий, самомасаж точок обличчя й голови), ігровий тренінг, музикотерапію»*.

Актуальність нашого досвіду полягає у створенні сукупності ефективних методів і прийомів зміцнення психічного здоров'я дошкільників для повноцінного функціонування й розвитку в процесі їх життєдіяльності протягом усього життя [6, 14].

**Мета нашої роботи** полягає у визначенні пріоритетності кольоротерапії як здоров'язбережувальної технології у формуванні фізичної культури дітей дошкільного віку.

**Виклад основного матеріалу.** Ми переконані в тому, що ефективність позитивного впливу на здоров'я дітей різноманітних здоров'язбережувальних технологій визначається не стільки якістю кожного зі структурних елементів, скільки адекватністю їх упровадження до навчально-виховного процесу, спрямованого на збереження та зміцнення здоров'я дітей і відповідністю реалізації цілісних завдань. Нами було доведено, що організаційні можливості кольору полягають у профілактиці нервового напруження в дітей у процесі навчальної діяльності, яка проводиться з урахуванням характеру впливу кольору на дитину. Діагностичні та педагогічні можливості кольору допомогли нам визначити настрій дитини. Аналізуючи стан дитини на основі переважного використання нею кольорів, ми визначали реабілітаційні можливості кольору.

У даній роботі ми намагалися реалізувати поради фахівців дитячої психології використовувати колір по-різному: «опромінювати» чи «купатися»

з ним; «одягатися»; «візуалізувати»; «вдихати» чи «медитувати» з ним; застосовувати «кольоровий пляж»; експериментувати, грати з кольором; використовувати кольорові тканини, прикладаючи їх до тіла; використовувати відповідного кольору спортивний інвентар тощо. Результати цієї роботи показали нам, що присутність відповідного кольору давав змогу впливати на зміцнення здоров'я дитини, удосконалював її психоемоційний стан, навіть збільшував руховий досвід [1, 198].

Також ми помітили, що за допомогою колірної режими через зорову систему можна цілеспрямовано впливати на психічні й фізичні функції дитини, домагаючись необхідного педагогічного та лікувального ефекту. Слід також зауважити, що поліпшення психофізичного статусу дітей позитивно впливає на ефективність побутової та навчальної адаптації. Але для цього необхідно вмело користуватися світловими й колірними можливостями для підвищення ефективності занять із фізичного виховання. Треба лише враховувати взаємозв'язок між кольором і віком дітей – діти значно раніше диференціюють теплі кольори, ніж холодні; у більш ранньому віці краще сприймають синій і жовтий кольори, пізніше – зелений і червоний [3, 18].

Також ми звернули увагу, що діти можуть по-різному бачити один і той самий предмет; крім того, сприйняття кольору, значною мірою, залежить від психічних і фізіологічних особливостей дитини. Баченню кольору можна навчити, якщо цілеспрямовано із самого раннього віку збагачувати колірне сприйняття дітей усвідомлюючи, що домінування кольору в сприйнятті вказує на відкритість до зовнішніх стимулів. Отже, ми припустили, що в навчально-виховному процесі з фізичного виховання в дошкільних установах, серед низки загальновідомих здоров'язбережувальних технологій, кольоротерапія може мати пріоритетний вплив на формування загальної фізичної культури дошкільників. Для підтвердження цього припущення нами були визначені педагогічні умови застосування кольору в різних формах роботи з фізичного виховання дошкільників.

Насамперед – це:

– з огляду на існуючий зв'язок між характером людини, особливостями її психологічного статусу й наявністю «улюблених кольорів» слід відзначити, що фізкультурно-ігровий інвентар необхідно підбирати таким чином, щоб мали місце різні кольори фарбування;

– дитина повинна вибирати предмет такого кольору, що їй подобається, при цьому важливо, щоб цей предмет мав властивий йому колір;



- спортивну залу ми рекомендуємо робити світлою з бірюзовими стінами й зеленою підлогою;
- у спортивній залі краще використовувати світлі, холодні кольори з невеликими червоними чи жовтогарячими акцентами (лави, снаряди, одяг) [3, 19];
- колір повинен бути тісно пов'язаний із внутрішньою архітектонікою й інтер'єром приміщення. Слід звернути увагу на стилі, які бажано використовувати в оформленні спортивних споруд:
  - *дерев'яний стиль* – коли основні компоненти інтер'єра виконані з дерева;
  - *пластиковий стиль* – в оформленні конструктивних елементів переважають пластмаси;
  - *металевий стиль* – зал виконаний із застосуванням дюралюмінієвих конструкцій, елементів, лицювальних матеріалів;
  - *оптичний стиль* – у приміщенні багато вікон, вітражів, дзеркал, оптичних ефектів;
  - *природний стиль* – частіше застосовується на відкритих майданчиках, але використовується й у залах у плані наслідування навколишньої природи;
  - *змішаний стиль*, що поєднує елементи, фрагменти перерахованих вище стилів.

Практика застосування кольоротерапії переконала нас у доцільності використання вирізаних із лінолеуму кіл діаметром 1–2,5 м і пофарбованих у визначений колірний тон з метою впливу на психоемоційний стан дитини. Такі кола ми розкладали фізкультурною залою таким чином, щоб загальмовані діти розташовувалися на червоному або жовтогарячому кольорі, а збуджені, активно-агресивні діти – на блакитному чи зеленому. Залежно від поставлених завдань на занятті, ми варіювали перебування дітей у різних колірних зонах. Це убезпечило нас від нервового перенапруження окремих дошкільників, що посприяло ефективності навчального процесу.

Нами також підтверджено, що рухова активність дітей залежить від ступеня освітленості приміщення. Зокрема, при яскравому світлі динамометрія кисті дітей зростала в 1,5 рази, що також позитивно впливало на ефективність навчальної діяльності не лише на фізкультурних заняттях. У зв'язку з цим, доцільно освітлювати фізкультурну залу й інші приміщення, у яких перебувають дошкільники рівномірним, помірно яскравим білим світлом, здатним активізувати психічний і фізичний стан

дітей. Система світла повинна бути розташована так, щоб була можливість включати вибірково лише ті лампи, у яких є необхідність. Сучасні можливості науки й техніки здатні допомогти підібрати відповідні кольорові фільтри, за допомогою яких можна створювати необхідний колірний режим заняття з фізичної культури. Ліхтарі повинні мати здатність повертатися в усіх напрямках і висвітлювати зони фізкультурної зали.

У процесі проведення дослідження, ми помітили також, що за допомогою підбору кольору можна регулювати оптичні розміри приміщення. Наприклад, розставивши тренажери, пофарбовані в синьо-блакитні тони вздовж стін зали, можна домогтися оптичного ефекту простору, розкнутості. Цьому сприяє легке підсвічування верхньої частини стіни й стелі блакитним світлом. Враження простору допоможе створити «дзеркальна стінка». Ці прийоми ми рекомендуємо застосовувати тим фахівцям дошкільних закладів, які змушені обмежуватися незначними площами. Ми також спостерігали взаємозв'язок кольору й напрямку в просторі. Так, наприклад, подовжні смуги розмітки закликали дітей виконувати рух у визначеному напрямку. З метою формування в дітей уміння орієнтуватись у просторі, розмітку в залі рекомендуємо виконувати у вигляді декількох доріжок – двох, трьох, чи більше бажано різними кольорами. Це дозволяє направляти рухову активність дітей, більш раціонально виконувати ходьбу, біг, рівновагу в ходьбі. Рухаючись різними доріжками, діти відтворюють різні види рухів.

Щоб не створювати в приміщенні фабули закритого приміщення, для фарбування вертикальних і горизонтальних поверхонь також має значення правильний підбір кольору: так, вертикальні об'єкти краще фарбувати в червоно-коричневій гамі, а горизонтальні – в синьо-зеленій.

За допомогою кольору можна доносити дітям необхідну інформацію, скорочуючи словесні пояснення. Наприклад, жовто-чорна колірна гама, жовтогарячі й червоні кольори доцільно використовувати в якості попереджуючих (замість інструктажу з техніки безпеки), чорно-білі кольори застосовуються в інформаційній графіці. Діти значно краще орієнтуються в просторі, більш точно й координовано виконують рухи, якщо тренажери, спортивна зала оформлені з елементами кольороритмики. Мається на увазі відповідне колірне фарбування плінтусів, дверних рам, решіток, що захищають радіатори, стійки, поручні тощо.

Таким чином, ритмізована в просторі й у часі рухова діяльність стає більш ефективною, а колірна динаміка створює гармонію стану дитини та пов'язана з особливостями її діяльності [7, 53].

### **Висновки і перспективи подальших розвідок у даному напрямі.**

Отже, лише злагоджена та змістовна співпраця фахівців дошкільного навчального закладу у сфері здоров'язбереження зможе забезпечити успішну реалізацію здоров'язбережувальних технологій, спрямованих на формування фізичної культури дошкільника, які є сьогодні актуальними й такими, що підвищують інтерес дошкільників до формування власної фізичної культури. Перспективою подальших розвідок ми вбачаємо в дослідженні впливу кольоротерапії на підвищення ефективності занять з фізичного виховання в контексті вдосконалення рухової функції дітей дошкільного та молодшого шкільного віку.

### **ЛІТЕРАТУРА**

1. Богінч О. Л. Сутність здоров'язберігаючого середовища у життєдіяльності дітей дошкільного віку / О. Л. Богінч // Вісник Прикарпатського університету. – Педагогіка. Вип. XVII–XVIII. – Івано-Франківськ : ПНУ ім. В. Стефаника, 2008. – С. 191–199.
2. Денисенко Н. Навчаємо оздоровчих технологій / Н. Денисенко // Дошкільне виховання. – 2010. – № 1. – С. 14–15.
3. Єфименко М. М. Колір у фізичному вихованні / М. М. Єфименко // Дошкільне виховання. – 1998. – № 11–12. – С. 18–19.
4. Петренко В. А. Здоров'язбережувальна компетентність [Електронний ресурс] / В. А. Петренко. – Режим доступу : [http://teacher.at.ua/publ/zdorov\\_jazberezhuvalna\\_kompetentnist/19-1-0-8188](http://teacher.at.ua/publ/zdorov_jazberezhuvalna_kompetentnist/19-1-0-8188).
5. Про дошкільну освіту : закон України від 11 липня 2001 року № 2628-III / ВРУ // Відом. Верховної Ради України. – 2001. – № 49. – С. 2.
6. Рубан Н. Здоров'ятворчі та здоров'язбережувальні технології / Н. Рубан // Палітра педагога. – 2010. – № 2. – С. 12–17.
7. Кирпиченков А. А. Компонентный состав здоровьесберегающей среды в дошкольном образовательном учреждении / А. А. Кирпиченков // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2011. – № 1 (71). – С. 51–54.

### **РЕЗЮМЕ**

**Кириленко Л. Г., Власенко Н. В.** Определение приоритетности цветотерапии в формировании основ здоровьесберегающей компетентности детей дошкольного возраста.

*Низкое физическое развитие, недостаточный уровень физической подготовленности, высокий процент заболеваемости определенной части детей на современном этапе свидетельствуют о том, что качество физического воспитания в большинстве дошкольных учебных заведений Украины не отвечает заданиям формирования, сохранения, укрепления здоровья, выявления и использования резервных возможностей организма ребенка. Исследование и практика свидетельствуют, что эффективным путем отмеченной проблемы является использование в учебно-воспитательном процессе здоровьесберегающих технологий. Задание работников дошкольных учреждений заключается в том, чтобы постоянно обновлять эти технологии, которые в дальнейшем будут способствовать повышению эффективности относительно влияния на состояние здоровья дошкольников. Особенно сегодня приобретает актуальность исследования влияния цвета на психоэмоциональное здоровье дошкольников. Цель статьи*

заключається в определении приоритетности цветотерапии в формировании физической культуры детей дошкольного возраста.

**Ключевые слова:** здоровьесберегающие технологии, оздоровительная деятельность, технологический подход, компетентность, приоритетность цветотерапии, дошкольники.

## SUMMARY

**Kirilenko L., Vlasenko N.** The determination of the priority of colourtherapy in forming the basis of health preserving competence of children of preschool age.

*Low physical development, insufficient level of physical preparedness, high percent of morbidity of certain part of children on the modern stage testify that quality of physical education in most preschool educational establishments of Ukraine does not answer the tasks of forming, maintenance, strengthening of health, exposure and use of reserve possibilities of the organism of a child. The research and practice testify that effective by the noted problem is the use in the educational process healthy technologies. The task of workers of preschool establishments consists in constant renewal of these technologies which in future will be instrumental in the increase of efficiency in relation to influence on the state of health of under-fives. Especially today the actuality of research of influence of color on the health of under-fives is important. The purpose of the article consists in determination of the priority of color therapy in forming of physical culture of children of preschool age.*

*We believe that the effectiveness of a positive impact on the health of healthy children of different technologies is determined not so much by the quality of each of the structural elements, but by the adequacy of the implementation of the educational process aimed at preserving and strengthening the health of children compliance and implementation of integrated tasks. We have shown that organizational capabilities are the colors in the prevention of children's nervous tension in the educational activities carried out by the nature of the impact of color on the child. The diagnostic and pedagogical possibilities of color helped us determine the mood of the child. Analyzing the state of the child on the basis of pre-emptive use of a color in the work we is determined the rehabilitation possibilities of color. We also noticed that the children can see differently the same subject, that color perception is largely dependent on the mental and physiological characteristics of the child. Color vision can be taught if specifically from the earliest ages enrich children's color perception realizing that dominance in the perception of color indicates openness to external stimuli. Therefore, we hypothesized that the educational process in physical education in preschool institutions, including a number of well-known health-technology, color therapy may be preferred to the general effect of physical training preschoolers.*

**Key words:** healthy technologies, healthy activity, technological attitude, a healthy way of life, competence, the priority of color therapy, under-fives.

## ПРІОРИТЕТИ ВИХОВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СУЧАСНОГО ЗАГАЛЬНООСВІТЬОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

У статті розглянуто сучасні вектори виховання в загальноосвітніх навчальних закладах. Провідними векторами сучасної виховної діяльності визначено: вектор суб'єктності, який спрямований на максимальний розвиток людської індивідуальності, на розвиток і усвідомлення власного «Я»; вектор діалогу, який визначає необхідність становлення й розвитку здатності суб'єктів навчально-виховного процесу до взаємодії та вектор розвитку, який свідчить про те, що в навчально-виховному процесі якраз і відбувається неперервне ускладнення особистісного розвитку та міжособистісної взаємодії.

**Ключові слова:** виховання дітей і підлітків, проблеми виховання, загальноосвітній навчальний заклад, превентивне виховне середовище.

**Постановка проблеми.** Традиційно із століття в століття, з року в рік виховання вважалось потужним фактором стабільності й одночасно – прогресивного розвитку суспільства й держави. Щоправда, увага й повага до нього як з боку широких верств населення, так і педагогічної спільноти, впродовж багатьох років також традиційно визначалися синусоїдно – від піднесення до нехтування.

**Аналіз актуальних досліджень.** Наразі ми знову повертаємося до того, від чого активно відхрещувалися наприкінці ХХ століття: наша школа має перестати бути виключно центром навчання. У самому суспільстві надто слабкими є механізми виховання через традицію, норму, закон і наслідування зразків. Отже, усім, хто займається проблемами виховання підростаючого покоління, слід глибше усвідомити, що школа є і в найближчому майбутньому залишатиметься найважливішим інститутом виховання, розвитку, соціалізації. Знанням необхідне ціннісне обрамлення, а розвитку – етична рамка. Усе, що відбувається з дитиною на уроці й поза ним, має бути пронизано ставленням, необхідно виводити її на вибір, позицію та вчинок. І робити це слід системно, послідовно та професійно, спираючись на результати й рекомендації психолого-педагогічних, соціологічних, медичних досліджень і пошуків.

Розмова про гострі проблеми виховання в сучасній школі виглядає предметною, якщо зорієнтована на їх практичне вирішення. І. Бех наголошує, що вироблення стратегії виховання й розвитку особистості в сучасних умовах вимагає знання та врахування тенденцій, які відображають пріоритети новоевропейського технологічного світогляду як метакультурної ситуації, що визначає основні вектори людського поступу [1].

**Мета статті:** окреслити проблеми організації виховного процесу в загальноосвітньому навчальному закладі та визначити шляхи їх вирішення в умовах сьогодення.

**Виклад основного матеріалу.** Педагогічна рефлексія найгостріших проблем, що постали сьогодні перед навчальними закладами, науковцями й педагогами-практиками дозволяє виокремити організаційно-методичний і особистісний блоки. До проблем організації виховного процесу в навчальному закладі слід віднести [2; 3]:

– *зниження виховної та соціалізуючої функції освіти* на фоні поширення ставлення до неї як «освітньої послуги». Над сучасним загальноосвітнім навчальним закладом продовжує тяжити тягар дидактики. Учитель витрачає левову частку свого часу на підготовку та проведення уроків;

– *зосередженість на організаційних діях, застарілість підходів і технологій.* У сучасній виховній практиці ще існує погляд на виховання як процес подолання негативних тенденцій у розвитку особистості та засіб перевиховання, а не розвитку її позитивних властивостей і якостей. Це підхід укоріненого ставлення до учня як об'єкта виховної дії та ігнорування його ролі як суб'єкта діяльності;

– *несистемність, пасивність, вербальність виховання.* У значній частині шкіл діти переважною мірою орієнтовані на пасивно-споживацькі й розважальні форми виховної діяльності: під час підготовки та проведення виховних заходів учні часто залишаються простими виконавцями волі дорослих, які самі планують й контролюють діяльність учнів та оцінюють її наслідки. Домінування пасивних форм виховної діяльності суперечить самій природі дитини, сутності дитячого віку, оскільки саме в цей період основною рушійною силою розвитку дитини є її активність, що має проявлятися в усіх сферах життєдіяльності;

– *викривлення методик виховання:* колективні творчі справи без колективного планування й аналізу, соціальні проекти без самостійної ініціативи дітей і молоді, учнівське самоврядування без передачі учням сфери відповідальності та ресурсів для її освоєння. Упровадження новацій гуманістичного спрямування без зміни ролі вчителя в процесі навчання, його позиції у взаєминах з учнями: стиль спілкування педагогів з дітьми досі залишається переважно монологічним, авторитарним;

– *послаблення уваги до організації змістовного дозвілля дітей:* якщо в сім'ї не склалася традиція (яка до того ж постійно контролюється батьками) щодо організації дозвілля, дитина опиняється перед вибором: іти додому, відпочити й готувати уроки чи надати перевагу розвагам на

вулиці. Безцільне вештання вулицями, куріння, вживання алкоголю, різноманітні спроби «розслабитися», показати себе «дорослим» є досить привабливими для дітей, починаючи вже з молодшого підліткового віку. А за умов наявності в сім'ї конфліктів, постійних непорозумінь, чвар, подібне «вуличне життя» поступово стає домінуючим для дитини, справляє вирішальний вплив на формування її особистості;

– *неузгодженість дій різних суб'єктів* виховання (навчальних закладів, сім'ї, дитячих і молодіжних об'єднань, ЗМІ, громадських організацій) у здійсненні виховних впливів на дітей та учнівську молодь. Слід окремо наголосити, що до сьогодні ведуться пошуки прийнятних як для школи, так і для нових соціальних партнерів (Церква, соціально-відповідальні бізнес-структури, Громадські ради при установах освіти) способів їхньої взаємодії.

До проблем у нормальному перебігу розвитку особистості можна віднести такі [4; 5]:

– *незнання учнями самих себе*, принципів і способів роботи над собою веде до низки асоціальних явищ, провокує превалювання в юній особистості домінант зла над добром, агресивності над миролюбністю, жорстокості над милосердям, страху над сміливістю, неробства над працелюбністю тощо;

– відчуження виховання від дитини проявляється й у *порушенні прав дітей у школі*, в недостатній увазі та повазі особистості дитини, невмінні педагогів надати допомогу дітям у вирішенні проблем життєвого та професійного самовизначення, пошуку й осягнення смислу власного саморозвитку, збереження та розвитку своєї самості та ін.;

– в учнівських колективах у *ізоляції* знаходиться від 14 до 23% учнів, близько 3% є відторгненими, а 11% – перебувають «на межі ризику». Характерно, що учні, які потрапили до зони відторгнення та ізоляції, об'єднуються поміж собою в мікрогрупи, утворюючи при цьому так звані «групи ризику»;

– відсутність корекційного впливу на таких учнів, інтеграція даних мікрогруп сприяє формуванню *девіантної поведінки* учнів. Вона торкається всіх сфер соціального функціонування та проявляється вербальною й фізичною агресивністю, негативним ставленням до оточення, нездатністю прогнозувати результати власної поведінки, слабкою емоційною прихильністю до близьких, низькими комунікативними навичками. Динаміка зростання за останнє десятиліття кількості молодих людей з девіантною поведінкою та урізноманітнення форм девіацій доводять складність, глибину й полімотивованість цієї проблеми;

– особливу тривогу викликає поширення в підлітковому середовищі *бездоглядності, бродяжництва, злочинності та проституції* серед неповнолітніх, явища соціальної дезадаптації підлітків, наркоманії та алкоголізму. Небезпека міститься в тому, що вживання алкоголю й наркотиків стає певною цінністю сучасної молодіжної культури, перетворюється на атрибут способу життя;

– деструктивно впливає на життя дітей *залежність від азартних ігор та комп'ютера*. Постійно перебуваючи в полі комп'ютерної залежності діти менше вербально спілкуються з однолітками, стають замкненими, емоційно й духовно спустошуються;

– особливу тривогу викликає те, що вживання наркотиків й алкоголю, лихослів'я, цинічне попірання норм суспільної моралі стає певною цінністю сучасної молоді, відзнакою успішності й сучасності, тобто інституціюється як атрибут сучасного способу життя.

Вищезазначене підтверджує неефективність здійснюваних виховних заходів і недосконалість науково-методичного забезпечення превентивного виховання дітей та учнівської молоді, актуалізує проблему оновлення змісту й осучаснення технологій і механізмів виховної діяльності навчального закладу.

Як показує практика, оновлення й удосконалення виховного процесу засобами внесення в нього локальних або модульних змін не дає бажаних результатів. На думку провідних українських науковців, стратегічними орієнтирами в сучасному вихованні мають бути: по-перше, істотна нейтралізація наслідків негативних соціальних впливів; по-друге, пошук і використання ефективних психолого-педагогічних засобів і технологій, які забезпечували б виховання в дітей і молоді суспільно значущих соціальних і морально-духовних цінностей, стресостійкості, людяності, доброти та інших моральних чеснот, які складають квінтесенцією особистісного розвитку [1; 3].

Основна увага всіх дорослих вихователів має спрямовуватися на виховання дитини як суб'єкта власного життя, налаштованого на усвідомлення й вибір шляхів розвитку, розвиток життєвої компетентності.

Важливо розпізнати й підтримати вже існуючі паростки нового виховання та на цій основі створити організаційні умови, щоб воно стало виразним фактором освітньої системи України, а його натяки й пропозиції реалізувалися у форматі певної організаційної цілісності, стали базою системних прецедентів, основою для виникнення принципово нового шкільного устрою (акме-школи, школи, дружні до дітей). При цьому найголовніше – визначити виховні пріоритети, змістові акценти виховання,



які дозволяють говорити про те, що ми дійсно маємо справу з *навчальними закладами нової формації*.

Загальновідомо, що задавати формат і визначати специфіку виховної діяльності школи нового покоління можуть три групи освітніх пріоритетів: суб'єктності, діалогу (комунікації) та розвитку.

*Вектор суб'єктності* спрямовується на максимальний розвиток людської індивідуальності, на розвиток і усвідомлення власного «Я», на рух до осмислення й збагачення самобутності дитини, педагога та власне навчально-виховного процесу як особливим чином організованої взаємодії людини й культури.

*Вектор діалогу* спрямовується на становлення й розвиток здатності суб'єктів навчально-виховного процесу до взаємодії. Розвинене «Я» містить у собі базову потребу бути почутим. Більш розвинена суб'єктність більшою мірою потребує побудови діалогічної взаємодії – отже, школа має перетворюватися на простір вільного діалогу культур, поглядів, особистостей. Тобто, школа повинна сприяти становленню діалогічних взаємовідносин дитини з культурою й дитини з дорослим, становленню діалогу дитячих суб'єктностей, становленню розвинених форм педагогічного діалогу поміж дорослими, становленню мережевого діалогу шкіл як окремих педагогічних організмів.

*Вектор розвитку* – це інтегральний вектор, який свідчить про те, що в навчально-виховному процесі якраз і відбувається неперервне ускладнення особистісного розвитку та міжособистісної взаємодії, а також постійний розвиток самих освітніх практик і навчальних закладів як цілісних відкритих соціально-педагогічних систем.

Як показує практика, оновлення й удосконалення виховного процесу засобами внесення в нього локальних або модульних змін не дає бажаних результатів. У зв'язку з цим, першочерговим завданням є створення в кожній школі превентивного виховного середовища, яке охоплювало би цілісний навчально-виховний процес, що інтегрує виховання, навчання й розвиток дітей.

Основним результативним критерієм виховного процесу в закладах освіти має стати формування особистості, здатної до самостійного життя й діяльності в мінливих умовах сучасного суспільства як Громадянина, Професіонала, Сім'янина, Носія культури. Під цим кутом зору повинні розглядатися результати виховної діяльності.

Підсумовуючи, можемо зазначити, що парадигма виховання дітей і учнівської молоді, що склалася впродовж останніх років, сьогодні

засвідчила свою кризовість і вступила в протиріччя з вимогами життя суспільства, що стрімко змінюються. Отже, назріла необхідність критичного переосмислення напрацювань педагогічної теорії та масової виховної практики, на основі чого можливе вироблення дієвих стратегічних рішень у царині виховання дітей і учнівської молоді.

Ретроспективний аналіз психолого-педагогічних джерел засвідчує, що цілеспрямоване превентивне виховання підростаючого покоління, яке організовує суспільство, протікає тим успішніше, чим повніше воно враховує впливи, що справляють на особистість об'єктивні умови її життя, або найближче *соціальне середовище* (сімейне, шкільне, групове тощо).

Уточнімо, що мається на увазі, коли ми говоримо про превентивне виховання й превентивне виховне середовище. *Превентивне виховання* за визначенням Б. Блума передбачає науково обґрунтовані та вчасно вжиті заходи, спрямовані на запобігання життєвим колізіям в окремих індивідів і групах ризику; збереження, підтримку та захист благополучного рівня життя й здоров'я дітей; сприяння в досягненні поставленої життєвої мети та розкритті їхнього внутрішнього потенціалу разом з профілактикою девіантності, викоріненням джерел стресу й у самій людині, й у її оточенні та найближчому соціальному середовищі.

Науковці (Л. Новикова, Ю. Мануйлов, Н. Щуркова, В. Ясвін) визначають середовище як сукупність соціально ціннісних, оточуючих дитину обставин, що впливають на її особистісний розвиток і сприяють її входженню в сучасну культуру. Це пов'язано з тим, що середовище як постійне джерело поповнення особистого досвіду, знань є тим об'єктивним фактором, що визначає життєві установки, особистісну спрямованість, характер потреб, інтересів, ціннісних орієнтацій, реальну поведінку, процес самовизначення й самореалізації особистості. Звідси, *превентивне виховне середовище ЗНЗ* ми розглядаємо як упорядковану цілісну сукупність педагогічно доцільних компонентів, взаємодоповнення й взаємопосилення яких цілеспрямовано та продуктивно створює безпечні необхідні умови для життєдіяльності й розвитку учнів, набуття ними життєвої компетентності й конкурентноспроможності, вироблення просоціальних стратегій і способів поведінки. Змінюючи середовище, ми опосередковано впливаємо на особистість, становлення якої в цьому середовищі відбувається. Середовище задає спрямованість розвитку особистості, отже, змінюючи параметри (значення) середовища, ми впливаємо на процес становлення особистості.

*Основою формування превентивного виховного середовища ЗНЗ є педагогічні дії з вивчення й використання виховних потенціалів*

середовища навчального закладу, обмеження негативних і посилення позитивних факторів впливу середовища на особистість.

*Сенсом формування* превентивного виховного середовища ЗНЗ визначається уможливлення реалізації педагогічної ідеї, покладеної в основу становлення й розвитку особистості учня; синхронізацію й інтегрування всіх виховних впливів, спрямованих на дитину, в цілісній педагогічний процес, який дозволяє реалізовувати цілі й завдання виховання в умовах конкретного навчального закладу.

Педагоги мають урахувати педагогічні цілі (школи як соціокультурної системи) й непедагогічні (тобто цілі самих дітей) і об'єднувати для розв'язання виховних проблем усіх учасників педагогічної взаємодії – педагогів, батьків, учнів, громаду. Підвищити рівень цієї роботи дозволяє розгалужена партнерська взаємодія, коли фахівці різних секторів, дотичних до проблеми виховання (освіти → медицини → соціальних служб → правоохоронних органів → служб у справах сім'ї, молоді та спорту → установ культури тощо) об'єднують зусилля та ресурси.

Структура превентивного виховного середовища, створювана лише педагогами, нерідко виявляється чужою, жорсткою для дитини, а, отже, – і не ефективною, і не життєздатною. Жорсткість структури може бути результатом її заданості «зверху», без урахування активності дитини з освоєння та творчого привласнення середовища. Інший варіант жорсткості структури – гіперсприятливе, «тепличне» середовище, коли вже нічого освоювати – усе пред'являється дитині у зручному рафінованому вигляді (М. Шакурова).

Освоєння та привласнення превентивного виховного середовища відбувається через суб'єктну діяльність, залучення до процесів творення й реалізації виховної політики навчального закладу чи громади. Досягнення виховної мети залежить від максимальної залученості суб'єктів педагогічної взаємодії до участі в розбудові превентивного виховного середовища. Ними можуть бути як колективні спільноти (педагогічні Ради, Піклувальні Ради, Батьківські Ради, методичні об'єднання класних керівників, Ради профілактики, органи учнівського самоврядування, дитячі громадські організації), так і індивідуальні (педагоги, діти, батьки, партнери – особи, які ухвалюють рішення, депутати, соціальні працівники, лікарі, спортсмени, актори, «зірки» шоу-бізнесу тощо).

Процес формування виховного середовища дослідники й педагоги-практики вбачають у цілеспрямованій педагогічній активності, направлений на актуалізацію соціально-значущих цінностей і потреб

особистості й дезактуалізацію у свідомості молоді цінностей і потреб асоціального характеру. Ефективність такої діяльності значно підвищується за умови долучення зацікавлених і замотивованих партнерів.

*Основним механізмом створення превентивного виховного середовища є взаємодія суб'єктів, об'єднаних однаковим розумінням концепції формування превентивного виховного середовища, педагогічних задач, єдиними принципами й підходами до виховання, подіями, у якій ключовим технологічним моментом є їхня спільна перетворювальна діяльність.*

**Висновки.** Таким чином, міжсекторальна взаємодія сьогодні – це принципова необхідність, оскільки очевидно, що успішніше розвивається той навчальний заклад, який відкритий для співпраці, швидше реагує на суспільні зміни, шукає нові ресурси й рішення для руху вперед.

Пошук таких рішень, шляхів і механізмів є надзавданням усіх соціальних інститутів, дотичних до проблеми виховання, а позитивним ефектом таких пошуків буде завершення й апробація нової моделі соціалізації та розвитку підростаючих поколінь, що дозволить протистояти глобальним викликам і ризикам сучасного соціуму.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Бех. І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку : навч. посіб. / І. Д. Бех. – К. : Академвидав, 2012. – 256 с.
2. Дармодехин С. В. Соціальний інститут виховання: состояние и перспективы развития / С. В. Дармодехин // Воспитание школьников. – 2012. – № 7. – С. 4–5.
3. Єрмаков І. Г. Проектні обриси становлення життєстійкості і життєздатності особистості: практикозорієнтований посібник / І. Г. Єрмаков, Д. О. Пузіков. – Запоріжжя : Хортицький навчально-реабілітаційний багатопрофільний центр, 2006. – 152 с.
4. Костюк Г. С. Развитие и воспитание / Г. С. Костюк // Общие основы педагогики. – М., 1967. – С. 139–197.
5. Селиванова Н. Современные проблемы воспитания в образовательных учреждениях / Н. Селиванова // Воспитательная работа в школе. – 2012. – № 5. – С. 5–10.

#### РЕЗЮМЕ

**Кириченко В. И.** Приоритеты воспитательной деятельности современного общеобразовательного учебного учреждения.

*В статье рассмотрены современные векторы воспитания в общеобразовательных учебных учреждениях. Ведущими векторами современной воспитательной деятельности определены: вектор субъектности, который направлен на максимальное развитие человеческой индивидуальности, на развитие и осознание собственного «Я»; вектор диалога, который определяет необходимость становления и развития способности субъектов учебно-воспитательного процесса к взаимодействию и вектор развития, который свидетельствует о том, что в учебно-воспитательном процессе как раз и происходит непрерывное усложнение личностного развития и межличностного взаимодействия.*

**Ключевые слова:** воспитание детей и подростков, проблемы воспитания, общеобразовательное учебное заведение, превентивное воспитательное среда.

## SUMMARY

**Kyrychenko V.** The priorities of educational activities in modern general educational establishments.

*The article reviews to current vectors of education in secondary schools. The vector subjectivity is directed to the full development of the human personality, the development and realization of his own «I» on the motion to understanding and enriching the identity of the child, the teacher and the actual educational process as specially organized human interaction and culture.*

*The vector dialogue is aimed at the establishment and development of the ability of subjects of educational process interaction. The developed «I» contains a basic need to be heard. A more developed subjectivity requires an dialogic interaction. So the school has transformed into a space of free dialogue of cultures, attitudes, personalities. That is, the school should promote the development of dialogical relations with the culture of the child and the child of an adult dialogue establishment of children's subjectivity, the formation of advanced forms of pedagogical dialogue between adults, the establishment of a network of dialogue as some schools pedagogy organisms.*

*The vector development is an integral vector, which indicates that the educational process is just going complications continuous personal development and interpersonal interaction and continuous development of the most educational practices and institutions as integral outdoor social and educational systems.*

*The paradigm of education of children and youth that has evolved in recent years, today has demonstrated its crisis and came into conflict with the demands of society that is rapidly changing. Thus, there is a need for critical reflection development of pedagogical theory and practice of educational media on the basis of which can develop effective strategic decisions in the sphere of education of children and youth.*

*The retrospective analysis of psychological and educational sources shows that targeted preventive education of the younger generation, which organizes society runs more successful than it fully takes into account the impact that had on the identity of the objective conditions of life or the immediate social environment (family, school, group etc.).*

*Key words: education of children and adolescents, the problems of education, the general educational schools, preventive educational environment.*

УДК 355.58:355.233.22

**В. О. Колоколов, Р. В. Пономаренко**

Національний університет цивільного захисту України

### **МОЖЛИВІ ШЛЯХИ ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ СЛУЖБИ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ УКРАЇНИ ДО ВИКОНАННЯ ПРОФЕСІЙНИХ ОБОВ'ЯЗКІВ**

*Встановлено, що на сьогоднішній день відсутня достатня кількість інформації щодо рівня фізичної підготовленості до виконання професійних обов'язків курсантів і студентів та його динаміку за останні роки. Розглянуто питання щодо можливості використання певних шляхів визначення рівня фізичної підготовленості та різницю в готовності до виконання професійних обов'язків курсантів і студентів Національного університету цивільного захисту України (м. Харків) різних факультетів та напрямів підготовки. Отримані результати дослідження дають можливість оптимізувати й узагальнити процес фізичної підготовки курсантів і студентів першокурсників, рекомендувати певний перелік вправ, спрямованих на розвиток фізичних якостей і підвищення рівня фізичної підготовленості.*

***Ключові слова:** курсанти, студенти, рухові здібності, рівень фізичної підготовленості, фізична підготовка, професійні обов'язки, фахівці цивільного захисту.*

**Постановка проблеми.** У період реорганізації Міністерства надзвичайних ситуацій України в Державну службу України з надзвичайних ситуацій (ДСНС України) досить гостро постало питання щодо необхідності здійснювати професійну підготовку майбутніх фахівців шляхом надійного й максимального сприяння вихованню та розвитку їх професійних якостей. Вища школа є останньою ланкою в набутті найважливіших знань, умінь і навичок необхідних у подальшому для виконання професійних завдань, а особливо пов'язаних із рятуванням людей під час ліквідації надзвичайних ситуацій і їх наслідків [1, 2; 2, 55; 3, 6; 4, 27; 5, 13].

На сьогоднішній день постійно існує необхідність у якісній професійній підготовці фахівців у відомчих вищих навчальних закладах ДСНС України та визначення рівня фізичної підготовленості до виконання професійних обов'язків майбутніх фахівців у сфері цивільного захисту. Тому сучасний фахівець у сфері цивільного захисту повинен відповідати тим вимогам, що діють на європейському та світовому ринку праці, мати високий рівень професіоналізму та конкурентоспроможності [3, 5; 9, 12].

**Аналіз актуальних досліджень.** Важливу роль у зміцненні та збереженні здоров'я студентської молоді, розвитку її рухових здібностей і рухової активності, підвищенні рівня фізичної підготовленості й формування ціннісних орієнтацій щодо ведення здорового способу життя відіграє фізичне виховання [3, 9]. У свою чергу, продуктивність і успішність майбутньої професійної діяльності, цілком залежить від стану здоров'я, високого рівня фізичної та розумової працездатності, розвиненої координації, просторової орієнтації, здібностей до концентрації та переключення уваги, розвинених функцій зорового й слухового аналізаторів і здібностей працювати в емоційно-нервовій напрузі в умовах дефіциту часу в особливо тяжких умовах пов'язаних із небезпекою для життя та здоров'я [2, 1; 4, 5; 6, 52].

У дослідженнях Л. Андрющенка, А. Драчука, Ю. Яковенка встановлено тісний взаємозв'язок між здоров'ям, фізичною підготовленістю студентської молоді та організацією фізичного виховання у вищому навчальному закладі (ВНЗ). А. Козлов, А. Лотоненко, И. Щербакова, І. Салатенко вказують на те, що діюча сьогодні організація фізичного виховання у ВНЗ недостатньо ефективна для підвищення рівня фізичної підготовленості, здоров'я, працездатності студентів і залучення їх до систематичних занять фізичними вправами та спортом. Науковці стверджують, що саме в студентському віці фізична культура та спорт є біологічною основою стимуляції розвитку й формування молоді людини

як особистості, найважливішим засобом зміцнення здоров'я та суттєвого підвищення можливостей для ефективного навчання й оволодіння професійними навичками [1, 3; 4, 9; 9, 56].

У деяких наукових дослідженнях зазначається, що програма з курсу фізичного виховання застаріла й не цікава для сучасного покоління студентської молоді. І. Салатенко, О. Малімона вказують на те, що традиційна форма занять із фізичного виховання сприяє зниженню зацікавленості студентів до процесу фізичного виховання та призводить до формального відбування навчальних занять з цього предмету.

Отже, можемо стверджувати, що на сьогоднішній день існує необхідність постійного вдосконалення фізичної підготовленості, пошуку нових підходів до організації, проведення занять з фізичної підготовки у ВУЗі. У свою чергу обґрунтованих наукових досліджень щодо визначення рівня фізичної підготовленості до виконання професійних завдань майбутніми фахівцями у сфері цивільного захисту ДСНС України в науково-методичній літературі недостатньо.

Тому зміст загальної фізичної підготовки потребує перегляду й удосконалення, в тому числі й у Національному університеті цивільного захисту (НУЦЗ) України, в якому відбувається підготовка особового складу для органів управління та підрозділів ДСНС України.

**Мета статті** – визначити рівень фізичної підготовленості та різницю в готовності до виконання професійних обов'язків у курсантів і студентів I-го курсу НУЦЗ України різних факультетів та напрямів підготовки.

**Виклад основного матеріалу.** Фізична підготовка рядового й начальницького складу ДСНС України включає заняття та здачу контрольних нормативів з легкої атлетики, гімнастики, спортивних ігор, плавання, лижної підготовки, марш кидків та інші види підготовки й спрямована на збереження здоров'я, творчої та трудової активності, всебічний розвиток фізичних якостей, життєво важливих умінь, необхідних для виконання оперативно-службових завдань.

Для проведення наукових досліджень були використані методи: дослідження теоретичного аналізу й узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне тестування, констатуючий експеримент, а також методи математичної статистики. У дослідженні брали участь 80 студентів-юнаків і 80 курсантів-юнаків університету факультетів: цивільний захист («ЦЗ»), пожежна безпека («ПБ») та техногенно-екологічна безпека («ТЕБ»). Тестування проводилося на навчально-спортивному комплексі університету на початку першого курсу навчання у вересні й жовтні

2013 року. Рівень фізичної підготовленості визначався за показниками розвитку витривалості, швидкості, спритності, гнучкості та сили. Для статистичної обробки даних було використано t-критерій Стюдента, призначений для розрахунку рівності середніх значень у вибірках.

Наглядно різниця між результатами по факультетам відображена в таблицях 1, 2, 3.

Таблиця 1

## Результати тестування студентів і курсантів факультету «ЦЗ»

Контрольні вправи	курсанти, n=24				студенти, n=24				t	p≤
	X	σ	V	m	X	σ	V	m		
біг на 100 м	13,54	0,62	0,05	0,12	13,88	0,86	0,06	0,26	1.7	-
біг на 1000 м	3,32	0,1	0,03	0,02	3,99	0,22	0,06	0,07	1.2	-
човниковий біг	9,3	1,85	0,2	0,35	9,51	0,63	0,07	0,19	2.3	0.05
підтягування на перекладині	13,82	5,2	0,33	1,05	15,96	3,49	0,25	0,98	2.8	0.01
стрибок у довжину	2,43	0,1	0,04	0,02	2,38	0,15	0,06	0,05	2.9	0.01
КСВ	50,04	3,63	0,07	0,69	42,91	9,53	0,22	2,87	1	-

При цьому використовувались прийоми та методи визначення показників, що в достатній мірі характеризують створені групи досліджуваних. У кожному окремому випадку визначалися середнє арифметичне ( $\bar{X}$ ), стандартна помилка середнього арифметичного ( $m$ ), коефіцієнт варіації ( $\sigma$ ), стандартне відхилення ( $V$ ), t-критерій Стюдента ( $t$ ). За таблицею Стюдента визначали рівень значущості ( $p$ ), за яким судили про ступень достовірності відмінностей показників, що порівнювались.

Таблиця 2

## Результати студентів і курсантів факультету «ПБ»

Контрольні вправи	студенти, n=56				курсанти, n=56				t	p≤
	X	σ	V	m	X	σ	V	m		
біг на 100 м	14,09	0,75	0,05	0,14	14,31	0,7	0,05	0,14	1.6	-
біг на 1000 м	3,32	0,18	0,05	0,03	3,42	0,1	0,03	0,02	1.2	-
човнико-вий біг	9,59	0,51	0,05	0,09	9,37	0,51	0,05	0,1	2.1	0.05
підтягування на перекл.	14,72	4,74	0,32	0,89	12,6	1,89	0,15	0,39	2.8	0.01
стрибок у довжину	2,34	0,14	0,06	0,03	2,46	0,15	0,06	0,03	2.8	0.01
КСВ	48	4,45	0,09	0,84	49,4	4,71	0,09	0,96	0.9	-



Під час підрахунку результатів за критерієм t-Стюдента розбіжності між розподілами статистично достовірні за результатами вправи підтягування на перекладені, стрибок у довжину та човниковий біг. Це означає, що показники курсантів кращі, за показники студентів при виконанні заданих вправ. За результатами виконання інших вправ розбіжності між розподілами статистично не достовірні.

При підрахунку результатів за критерієм t-Стюдента розбіжності між розподілами статистично достовірні за результатами вправи підтягування на перекладені, стрибок у довжину та човниковий біг. Це означає, що показники курсантів кращі, за показники студентів під час виконання заданих вправ. За результатами виконання інших вправ розбіжності між розподілами статистично не достовірні.

Таблиця 3

## Результати студентів і курсантів факультету «ТЕБ»

Контрольні вправи	курсанти, n=21				студенти, n=21				T	p≤
	X	$\sigma$	V	m	X	$\sigma$	V	m		
біг на 100 м	13,54	0,62	0,05	0,13	13,94	0,65	0,05	0,14	1.5	-
біг на 1000 м	3,6	0,44	0,89	0,09	3,76	0,61	0,16	0,13	1.4	-
човниковий біг	9,87	0,79	0,08	0,16	9,62	0,87	0,09	0,19	2	0.05
підтягування на перекл.	12,3	7,53	0,61	1,54	12,33	5,6	0,45	1,22	2.9	0.01
стрибок у довжину	2,6	0,14	0,05	0,03	2,53	0,23	0,09	0,05	2.8	0.01
КСВ	50,04	3,63	0,07	0,74	45,52	6,79	0,15	1,48	0.7	-

При підрахунку результатів за критерієм t-Стюдента розбіжності між розподілами статистично достовірні за результатами вправи «Підтягування на перекладені», «Стрибок у довжину», «Човниковий біг». Це означає, що показники курсантів кращі, за показники студентів під час виконання заданих вправ. За результатами виконання інших вправ розбіжності між розподілами статистично не достовірні.

**Висновки та перспективи подальших наукових розвідок.** Отже, встановлено, що на сьогоднішній день відсутня достатня кількість інформації щодо рівня фізичної підготовленості до виконання професійних обов'язків курсантів і студентів та його динаміку за останні роки ВНЗ ДСНС України. Дані проведеного дослідження вказують на різницю в показниках результативності, але лише під час виконання трьох вправ: підтягування на перекладені, стрибок у довжину, човниковий біг. Результати аналізу

досліджень фізичної підготовленості курсантів і студентів I-го курсу дозволяють рекомендувати включити до програми з фізичної культури більше вправ, спрямованих на розвиток витривалості та сили.

На основі отриманих даних і аналізу літератури планується досліджувати динаміку розвитку та різниці у фізичній підготовленості між курсантами та студентами й у подальшому при переході з курсу на курс розробити експериментальну програму з фізичного виховання студентів ВНЗ ДСНС України, що сприяла б розвитку фізичних якостей і зменшила різницю між ними.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Болненкова О. М. Визначення рівня фізичної підготовленості студентів як умова створення науково обгрунтованої системи їх оцінювання на заняттях з фізичної культури / О. М. Болненкова // Слобожанський науково-спортивний вісник : науково-теоретичний журнал. – Харків : ХДАФК, 2010. – № 4. – С. 44–47.
2. Бондаренко И. Г. Определение уровня физической подготовленности студентов: двигательные тесты и методики индексов / И. Г. Бондаренко // Физическое воспитание студентов : научный журнал. – Харьков : ХООНОК-ХГАДИ, 2011. – № 2. – С. 10–14.
3. Воронов В. М. Шляхи удосконалення фізичної підготовленості студентів на початковому етапі навчання у вищому навчальному закладі / В. М. Воронов // Слобожанський науково-спортивний вісник : науково-теоретичний журнал. – Харків : ХДАФК, 2012. – № 3. – С. 21–24.
4. Єфремова А. Я. Визначення рівня фізичної підготовленості майбутніх фахівців-електриків залізничного транспорту / А. Я. Єфремова // Слобожанський науково-спортивний вісник : науково-теоретичний журнал. – Харків : ХДАФК, 2012. – № 2. – С. 15–18.
5. Коновалов В. В. Формування мотивації до навчання військово-прикладних вправ у курсантів нечисленних спеціальностей університету цивільного захисту МНС України / В. В. Коновалов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків : ХДАДМ, 2013. – № 3. – С. 31–35.
6. Крибодуд Т. Є. До вивчення рівня фізичної підготовленості студентів першого курсу денного відділення СумДПУ ім. А. С. Макаренка за результатами контрольних нормативів / Т. Є. Крибодуд, Н. О. Кулик, Н. Д. Шошура // Слобожанський науково-спортивний вісник : науково-теоретичний журнал. – Харків : ХДАФК, 2010. – № 4. – С. 20–203.
7. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту: президент України ; Указ. Доктрина від 28.09.2004 №1148/2004. – Київ, 2004. – 16 с.
8. Осіпов А. В. Шляхи удосконалення психолого-педагогічних умов організації професійно-прикладного фізичного виховання учнів і студентів в системі неперервної освіти / А. В. Осіпов // Теорія та методика фізичного виховання : науково-методичний журнал. – Харків : ОВС, 2006. – № 3 (23). – С. 9–12.
9. Остапенко Ю. О. Аналіз фізичної підготовленості студентів першого курсу Української Академії Банківської справи за період 2003-2010 років навчання / Ю. О. Остапенко, В. В. Остапенко // Слобожанський науково-спортивний вісник : науково-теоретичний журнал. – Харків : ХДАФК, 2011. – № 2. – С. 41–43.

## РЕЗЮМЕ

**Колоколов В. А., Пономаренко Р. В.** Возможные пути определение уровня физической подготовленности будущих специалистов службы гражданской защиты Украины к выполнению профессиональных обязанностей.

*Установлено, что на сегодняшний день отсутствует достаточное количество информации по вопросу уровня физической подготовки к выполнению профессиональных обязанностей курсантов и студентов и его динамику за последние годы. Рассмотрены вопросы возможности использования конкретных путей определения уровня физической подготовленности к выполнению профессиональных обязанностей курсантов и студентов Национального университета гражданской защиты Украины (г. Харьков) различных факультетов. Полученные результаты исследования дают возможность оптимизировать и обобщить процесс физической подготовки курсантов и студентов первокурсников, рекомендовать определенный перечень упражнений, направленных на развитие физических качеств и повышение уровня физической подготовленности.*

**Ключевые слова:** курсанты, студенты, двигательные способности, уровень физической подготовленности, физическая подготовка, профессиональные обязанности, специалисты гражданской защиты.

## SUMMARY

**Kolokolov V., Ponomarenko R.** The possible ways of determining the level of physical fitness of future specialists in civil protection service of Ukraine to professional capacity.

*In the article the issue of the need to carry out training of future specialists of civil protection in Ukraine through secure and maximize promote education and development of their professional skills and especially during the reorganization of the service of the Ministry of Emergencies of Ukraine in the State Service of Ukraine of Emergencies is discussed.*

*It is stressed that an important role in strengthening and maintaining the health of the students, development of motor skills and physical activity, higher levels of physical fitness plays a physical education today. The need of quality training students of higher education institutions and determining the level of physical fitness to perform their professional duties as future professionals in the field of civil protection is analyzed in the article.*

*The paper pointed out that there is a need for continuous improvement of physical fitness, new approaches to the organization of classes in physical training in the universities of Ukraine. In the research it is stressed that to determine the level of physical fitness to perform professional tasks of future specialists in the sphere of civil protection in the scientific and methodological literature is not enough.*

*It is necessary to determine the level of physical fitness and the difference in readiness to perform professional duties in cadets and first year students of the National University of Civil Protection of Ukraine in which happens to prepare future professionals in the field of civil protection offered by using research methods of theoretical analysis and synthesis of scientific and methodological literature, educational testing, ascertaining the experiment, and the methods of mathematical statistics. The studies were conducted with the groups of the young students and young cadets from different faculties of the University at the beginning of the first course which determined the level of physical fitness for the performance of endurance, speed, agility, flexibility and strength.*

**Key words:** a student, students, motor skills, physical fitness, professional duty, civil protection experts.

## **ДОСЛІДЖЕННЯ ЦІННІСНО-МОТИВАЦІЙНИХ УСТАНОВОК СТУДЕНТІВ ДО ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ТА ЗБЕРЕЖЕННЯ РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВ'Я**

*У статті представлено результати дослідження типологічних особливостей студентів ВНЗ Тернопільського регіону та ціннісно-мотиваційних установок щодо формування та збереження здоров'я (репродуктивного зокрема). Проведене у 2009–2013 роках соціологічне дослідження дозволило сформувати соціальний портрет сучасного студента та визначити рейтинг ціннісно-мотиваційних установок на формування і збереження репродуктивного здоров'я. Також було зроблено висновок про те, що саме системі освіти потрібно взяти на себе головну роль у вихованні в студентській молоді відповідального ставлення до власного здоров'я (репродуктивного зокрема).*

**Ключові слова:** *репродуктивне здоров'я, студентська молодь, відповідальне ставлення, система цінностей.*

**Постановка проблеми.** У системі людських цінностей і пріоритетів одне з найважливіших місць займає здоров'я людини. Будучи одним із показників суспільного прогресу та своєрідним дзеркалом суспільно-економічного добробуту країни, здоров'я є потужним соціальним, економічним, трудовим, демографічним, оборонним, культурним і духовним потенціалом суспільства. За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, репродуктивне здоров'я, як складова загального здоров'я – це стан повного фізичного, розумового й соціального благополуччя, а не просто відсутність хвороб репродуктивної системи або порушення її функцій, тобто репродуктивне здоров'я означає можливість задовільної та безпечної здатності до відтворення. Оскільки жіноча та й чоловіча репродуктивні системи є динамічними інтегральними структурами, що забезпечують відтворення потомства, реалізація репродуктивної функції залежить від рівня репродуктивного здоров'я як жіночого, так і чоловічого [3, 154; 7, 12; 12, 6].

Репродуктивна система складається з жіночих і чоловічих статевих органів, але без відповідного рівня загального та репродуктивного здоров'я неможливо забезпечити продовження роду. Відповідно до численних наукових досліджень [1, 113; 7, 9; 12, 11] репродуктивна система є відносно автономною структурою, тому не існує прямої кореляції між станом загального й репродуктивного здоров'я. Проте, разом із цим існує загальний біологічний механізм, який поєднує ці два аспекти завдяки нейрогуморальній регуляції.

Так, наприклад, у разі хронічного стресу або реальної загрози життю індивіда порушується його репродуктивна здатність, тому що порушується «домінанта вагітності». Г. Сельє вважав жіночу неплідність з причини довготривалого стресу – «хворобою адаптації». На репродуктивну функцію також впливають соціальні умови існування, якість харчування, спосіб життя тощо.

Тому сьогодні репродуктивне здоров'я розглядається як система заходів, що забезпечує стан повного фізичного, психічного й соціального благополуччя репродуктивної системи людини, функцій і процесів, формування відповідальної та безпечної сексуальної поведінки, допомогу в розв'язанні питань планування сім'ї, профілактика абортів, лікування захворювань репродуктивних органів, попередження материнської та дитячої смертності.

Разом із тим досвід [3, 159; 4, 96; 11, 106] показує, що сподіватися на подолання сучасних проблем у сфері репродуктивного здоров'я населення лише силами охорони здоров'я не лише нереально, але й було б безвідповідально щодо майбутнього країни. Так, тривалий час певні ресурси в Україні головним чином спрямовувалися на лікування й надання невідкладної допомоги, а профілактиці захворювань і популяризації здорового способу життя та створенню здоров'яформувального середовища приділялося недостатньо уваги.

Адже це безперечний факт, що стиль і спосіб життя, знання, мотивація й культура молодої людини – це є установка на тривале та здорове життя. Фокусування уваги на здоров'ї, (репродуктивному зокрема) мотивує поведінку, яка орієнтована на позитивну ціль, при цьому будь-який успіх оцінюється як довгоочікувана перемога. Тому для збереження здоров'я (репродуктивного зокрема) особистість повинна вміти прийняти рішення як стосовно власного світогляду, так і стосовно власного способу життя.

Досягнення життєвих цілей однозначно пов'язано з подоланням певних труднощів. Чим більш соціально-значущі цілі ставить перед собою молода людина, тим більше вона зустрічає труднощів. Найбільш уразливим до дії будь-яких загрозливих чинників людський організм стає в періоди активного росту й системних перетворень. Тому, з огляду на цю гіпотезу студентська молодь, однозначно належить до так званої групи ризику, бо саме цей прошарок суспільства зазнає не лише навантаження різного виду, але й отримує додаткові стресогенні фактори, такі як вступ у нові міжособистісні стосунки, набуття нових ролей, необхідність соціальної адаптації, особистісного та професійного самовизначення та ін.

Студентські роки є особливим періодом, який досить сильно відображається на стилі життя, оскільки в цей період практично повністю виключається турбота молодшої людини про власне здоров'я. Крім того, входження молодшої людини в нове для неї соціальне середовище (у даному випадку – навчання у ВНЗ) часто супроводжується діями, що спрямовані на отримання визнання й високого статусу в групі. При цьому спроби затвердити себе в студентському середовищі часто пов'язані з ризиковими діями, бажанням будь-якою ціною досягти визнання, що у свою чергу негативно впливає на функціонування організму й особистості в цілому.

Також, ураховуючи, що сучасний студент отримує освіту в період гострих соціально-політичних і економічних перетворень – не можна виключати дію ще одного стресового чинника – а саме: соціальну та професійну невизначеність майбутнього фахівця в суспільстві й необхідність пошуку робочого місця, яке б відповідало рівню отриманої освіти, що однозначно неблагоприємно впливає на здоров'я (репродуктивне зокрема).

Крім того, ще однією детермінантою, яка негативно впливає на здоров'я молодшої людини, є поява нового соціального оточення та вступ у нові стосунки. Мається на увазі, що під час навчання у вузі студенти попадають під тиск відповідальності за свої дії, створення та підтримку свого побуту (особливо це стосується тих, хто мешкає в гуртожитку), за свої досягнення й можливі невдачі. Проте особливим чинником ризику для здоров'я, репродуктивного зокрема, є вступ молодих людей у нові міжособистісні стосунки, які можуть спричинити додаткові емоційні переживання, психічні навантаження, підвищити поріг тривожності, що у свою чергу може супроводжуватися неадекватними діями та поведінкою.

Також, значного поширення в сучасному молодіжному середовищі набувають різноманітні прояви дезадаптацій, такі як: залежність від алкоголю та психоактивних речовин, статева розпуста, Інтернет-депресія, а часто й кримінальна поведінка [11, 114].

Таким чином, досліджуючи особливості ціннісно-мотиваційного ставлення студентської молоді до питань, що пов'язані з формуванням і збереженням репродуктивного здоров'я безперечно потрібно врахувати соціально-економічний устрій суспільства, існуючі політичні й економічні протиріччя, непривабливу суспільну мораль. І тому саме системі освіти слід узяти на себе головну роль у вихованні в студентській молоді відповідального ставлення до власного здоров'я (репродуктивного зокрема) та здоров'я інших. Одним із шляхів реалізації цього завдання є

модернізація навчально-виховного процесу з метою формування в молоді позитивної мотивації на здоровий спосіб життя, дбайливого ставлення до здоров'я, у тому числі репродуктивного, формування здоров'язберезувальних компетентностей.

**Аналіз актуальних досліджень.** На сучасному етапі розвитку українського суспільства проблеми соціалізації та формування відповідних ціннісно-мотиваційних установок до здоров'я в студентському середовищі є однією з найбільш актуальних і значущих. Її науковою розробкою займаються дослідники різних спеціальностей – соціальні педагоги, які з різноманітних позицій висвітлюють вищевказані процеси. Найбільш активна розробка цих питань проводиться з 60-х років ХХ ст. У цей час з'являються роботи А. Власенко, М. Дмитрієврі, В. Житенєва, Ю. Колеснікова, Б. Рубіна, у яких було предметно розглянуто питання студентства. У 70–90-х роках ХХ ст. активно процюють над студентською проблематикою Є. Васильва, А. Ветошкін, Л. Гегель, Г. Горченко, А. Дяков, А. Дмитрієв, М. Крилова, В. Лісовський, А. Топчій та ін. На межі тисячоліть активізувалася розробка тематики, орієнтованої на вищу школу: А. Алексюк, В. Андрущенко, І. Зязюн, Б. Коротяєв, В. Курило, М. Ничкало, С. Харченко та ін.

Аналіз наукової літератури довів, що важливість особистісної самореалізації в межах особистісно-орієнтованої освіти й формування ціннісно-мотиваційних установок на збереження здоров'я (репродуктивного зокрема) відображена в працях відомих учених (І. Бех, Є. Бондаревська, Г. Кир'якова, С. Кульневич, В. Оржеховська, В. Серікова, І. Якиманська), так і в дисертаційних дослідженнях: О. Вакуленко, Т. Говорун, І. Гришаєвої, М. Гусак, І. Дубаневич, О. Єжової, В. Кравця, Т. Федорченко, Л. Шевчук та ін. Теоретичну цінність в обґрунтуванні соціально-педагогічної технології та практичну значущість для розробки питань створення здоров'яформувального середовища мають праці соціальних педагогів І. Зверєвої, А. Капської, Л. Міщик, С. Омельчинко, С. Харченко та ін.

Проте, як свідчать наукові джерела [2, 96; 6, 18; 9, 204], не дивлячись на низку державних програм, програм формування та збереження репродуктивного здоров'я, пропаганди здорового способу життя та негативних явищ у суспільстві, розв'язання цих проблем далеке від завершення.

Тому **мета** даного дослідження полягала у визначенні типологічних особливостей студентів Тернопільського регіону та ціннісно-мотиваційних установок на формування й збереження здоров'я (репродуктивного зокрема).

**Виклад основного матеріалу.** Дослідженнями студентів ВНЗ Тернопільського регіону в 2009–2013 роках денної та заочної форм навчання встановлено типологічні особливості, які безперечно повинні враховуватись у навчальному процесі та здоров'язберезувальному вихованні з метою підготовки до майбутньої професійної діяльності та забезпечення високого рівня репродуктивного здоров'я.

У дослідженні взяли участь студенти ВНЗ Тернопільського регіону. Усього було опитано 842 студенти. Розроблена анкета включала 68 питань щодо ставлення респондентів до власного здоров'я (репродуктивного зокрема), ставлення молоді до занять фізичною культурою та спортом, впливу шкідливих звичок та інших чинників на самопочуття, перспектив щодо майбутнього працевлаштування та матеріальної стабільності в майбутньому тощо. Анкетування було анонімним. Основний віковий склад студентської молоді становив 17–28 років. Згідно з віковою періодизацією – це вік активного формування та самовизначення особистості. Серед респондентів 53% – дівчат, юнаків – 47%. Із батьками живуть 36% студентів, 43% – у гуртожитках, 17% – винаймають квартири, 4% – мають власне житло (переважно студенти заочної форми навчання). Близько 68% студентів – вихідці з малих міст і селищ Тернопільської, Волинської, Івано-Франківської, Рівненської та інших областей.

За результатами анкетування було визначено, що лише 32,4% респондентів вважають себе здоровими. Щодо поінформованості про здоровий спосіб життя, то лише 34,2% опитаних дали позитивну відповідь, хоч дотримуються його 19%. На запитання «Чи залежить здоров'я людини від дотримання навичок здорового способу життя?» респонденти дали таку відповідь: 43% – вважають, що розумніше за все вести здоровий спосіб життя (надалі ЗСЖ), 31% – вважають, що здоров'я значною мірою залежить від ЗСЖ, 26% опитаних вважають, що краще – «ні в чому собі не відмовляти».

Із усіх опитаних тверезого способу життя дотримуються 41% студентів. На запитання «Чи існує безпечна доза алкоголю» відповіді розподілилися таким чином: 43% – вказали безпечну дозу 50 грам алкоголю щодня; 28% опитаних вважають безпечною дозу алкоголю 100 грам, 16% – переконані, що допустима доза алкоголю залежить від маси та зросту, і лише 12% опитаних дали відповідь про те, що безпечної дози алкоголю не існує. Разом з тим 61% опитуваних знає, що алкоголь може спричинити виникнення різноманітних захворювань і негативно впливає на стан здоров'я майбутніх дітей.



На жаль, паління донині все ще популярне серед молоді. На низку запитань про шкідливий вплив паління відповіді були такі: паління серед дівчат – 49%, паління серед юнаків – 38%, не палять – 13%. Вважають, що куріння попереджує повноту – 11%, погіршує роботу серцево-судинної системи – 68%; спричиняє захворювання органів дихання – 63%, впливає на органи травлення – 42%, впливає на здоров'я майбутніх дітей – 18%. Приведені дані однозначно свідчать про відсутність чіткого уявлення молоді про медико-соціальне значення цієї проблеми.

Серед запитань про шкідливість звички та їх вплив на організм були питання стосовно вживання наркотичних речовин. І хоча жоден із респондентів не вказав на свою пристрасть до наркотиків, відповіді були такі: 23% опитуваних вказали, що серед їх друзів є наркомани, 12% – вже пробували наркотичні речовини, 31% – пропонували спробувати наркотики. На запитання: «Чи шкідливе епізодичне вживання наркотиків?», – відповіді – «так» 76%, «ні» – 23%, «не знаю» – 1%.

Серед складових ЗСЖ особливе місце займає раціональне харчування. У розробленій анкеті також були передбачені запитання про частоту, регулярність і якість харчування. Було виявлено, що, на жаль, режим харчування респондентів не відповідає гігієнічним рекомендаціям: 3–4 рази на день харчуються лише 31% з них, інші – 1–2 рази (переважно у вечірній час, що однозначно спричиняє ризик ожиріння). Тільки 37% студентської молоді щодня вживають гарячу, рідку їжу, переважна більшість обід замінює кавою, чаєм, у кращому випадку – салат.

Пропонована анкета також була доповнена питаннями, які визначали рівень поінформованості молоді з питань збереження репродуктивного здоров'я. Під час опитування показовою була інформація про джерела, з яких молодь дізнається про інтимні стосунки: від друзів – 47% респондентів, Інтернет – 23%, від батьків – 3%, від фахівців – 9%.

Цікавою також була інформація про те, з ким молоді люди обговорюють стосунки статі. Виявляється більшість опитуваних обговорює питання сексу з друзями – 71%, звертаються до фахівців – 2%, до викладача (куратора групи) – 6%, до найближчих людей – 8%.

Відповідно до отриманих даних досвід статевої близькості має практично кожний третій респондент. Молоді люди нормально сприймають ранній початок статевого життя й допускають дошлюбні статеві стосунки. Досить цікавою була інформація щодо обізнаності респондентів про методи попередження вагітності. Відповідно до отриманих даних найкращим методом попередження вагітності вважають

перервані статеві стосунки – 73% респондентів і презерватив – 84%. Знають про інші методи контрацепції (ОК, ВМЗ) – 24%.

Ранній початок статевого життя, недостатня обізнаність про методи контрацепції та неправильне їх застосування безперечно збільшують ризик небажаної вагітності, що однозначно призводить до збільшення кількості штучних абортів і пологів у підлітків в умовах їх біологічної, психологічної та соціальної незрілості. У цьому напрямі досить показовими були результати стосовно обізнаності респондентів про вплив переривання вагітності на репродуктивне здоров'я. Так, за отриманими даними 32% респондентів вважають аборт найкращим методом вирішення небажаної вагітності, 46% – вважають, що аборт це останній етап у випадку непланової вагітності й лише 12% респондентів у відповідях наголосили, яку невивправну шкоду наносить аборт обом партнерам (на фізичному та психологічному рівнях).

Проведене опитування викликало занепокоєння: як при таких об'ємах інформації (починаючи зі шкільного предмету «Основи здоров'я» і закінчуючи матеріалами спеціальних видань, засобів масової інформації, інтернет-ресурсів) студентська молодь так слабо орієнтується у питаннях про ВІЛ/СНІД і захворювання, які передаються статевим шляхом. Так, згідно результатів анкетування тільки 39% респондентів чітко орієнтуються в шляхах передачі, проявах і профілактиці захворювань, що передаються статевим шляхом, та ВІЛ/СНІДу.

Разом із тим, утішним було те, що переважна більшість студентів – 86%, хотіла б отримати інформацію про стосунки статі, 92% респондентів – вважають за доцільне та необхідне запровадження в програму вищих закладів освіти навчальної дисципліни з питань збереження репродуктивного здоров'я.

Стосовно ставлення студентів до фізичної культури та спорту, проведене соціологічне дослідження показало, що студентська молодь розуміє необхідність занять фізичною культурою та спортом, але для більшості з них фізична культура не стала життєвою потребою. Так, на запитання: «Чи займаєтеся Ви регулярно фізичною культурою та спортом?» позитивну відповідь дали лише 12% респондентів, більше половини (54%) відповіли – «не займаюся», третина (34%) – займаються, але не регулярно. Основними причинами називають відсутність бажання й вільного часу. А це спонукає нас зробити невтішний висновок про те, що, визначаючи як одне з перших місць у своїх життєвих цінностях – здоров'я, більшість студентів пасивно ставляться до одного з найефективніших методів його

зміцнення та збереження. Першопричиною, на думку Г. Апанасенко, В. Грушко, Л. Животовської, О. Єжової, В. Оржеховської, С. Страшко, Т. Федорченко, є низький рівень пропонованої здоров'язбережувальної освіти, мотивації та безперечно матеріального забезпечення. Адже в сучасному суспільстві характерним є те, що майже всі свої кошти (85–90%) студенти витрачають на їжу, одяг, книги та по-можливості відвідування оздоровчих і фізкультурно-спортивних заходів, що не є секретом, які, як правило, є платними.

Також у межах дослідження було виявлено, що 61% респондентів отримують матеріальну допомогу від батьків і родичів. Тільки 9% загальної кількості опитаних студентів отримують, крім стипендії, допомогу від держави, а 6% студентів ні від кого не отримують допомоги.

Проведене анкетування показало, що 47% респондентів вважають для себе цілком реальною перспективою стати безробітним або вважають, що будуть працювати не за обраною професією. Хоча 53% студентів усе ж таки переконані й вірять у те, що після завершення ВНЗ працюватиме за фахом як не в Україні, то закордоном (ураховуючи специфіку стажування студентів у Польщі та Німеччині).

У процесі з'ясування життєвих пріоритетів (спираючись на існуючі рейтинги [6, 12; 7, 14]) студенти на перше місце ставлять матеріальне забезпечення (87%), на друге – здоров'я (68%), на третє – освіту (63%), на четверте – цікаву роботу та високу й ґарантовану заробітну плату (51%), на п'яте – професійне зростання (49%), на шосте – сім'ю (47%), на сьоме – дітей (42%), на восьме – друзів (28%). Подальші місця в шкалі пріоритетів займають: любов (24%), турбота про батьків (21%), громадське визнання (19%), віра (18%), культурний розвиток (14%), розвиток держави (12%).

Також соціальний портрет студентів однозначно доповнюється їх ставленням до релігії. Отримані результати свідчать про позитивне ставлення до релігії та необхідність осмисленого віросповідання (79%), що однозначно відіграє важливу роль у формуванні й самовизначенні особистості та, безперечно, позитивно впливає на здоров'я (репродуктивне зокрема).

Разом із тим, неможливо уникнути такого чинника соціалізації, як громадянська позиція, яка впливає на майбутнє кожної людини. Опитування показало, що сучасні студенти не є далекими від політики: 27% студентів вважають, що беруть активну участь у політичному житті країни, 64% – цікавляться політичним життям України й лише 9% не цікавляться політичними подіями в Україні.

Таким чином, проведене соціологічне дослідження дозволило сформуванню соціального портрету сучасного студента та визначити рейтинг ціннісно-мотиваційних установок на формування й збереження репродуктивного здоров'я. Істотне значення в системі цінностей сучасної молоді відіграє здоровий спосіб життя.

Разом із тим, проведене дослідження показало, що ставлячи завдання «формування засад здорового способу життя», передусім, потрібно звернути увагу на соціальні чинники його забезпечення. Адже не можна (для прикладу) «списувати» лише на особисте негативне ставлення до здоров'я збільшення захворювання на туберкульоз за останні 10 років – від 31,9 до 81,2 осіб (на 100 тис. населення); ВІЛ-інфікованості – від 2,9 до 25,8 осіб; СНІДу – від 0,1 до 6,6; отруєнь алкоголем – від 11,0 до 22,4 тощо. Указаним показникам можна завдячувати лише появі глобальної інформатизації суспільства, що суттєво збільшила використання сучасних маніпулятивних технологій, що однозначно спричинило виникнення нових загроз. При цьому традиційні інституції, які дбали про морально й фізичне здорове покоління, втратили свій вплив – джерелами знань, пізнання та оцінки істинних і фальшивих моральних цінностей, норм поведінки стали Інтернет, телебачення, засоби масової інформації, які у своїй більшості лише травмують психіку молодшої людини, вагомо збільшують соціальну напругу. А враховуючи, що сучасна молодь – це неперевершені експерти з розпізнавання подвійної моралі й лицемірства, яким важко зрозуміти, наприклад, запропоновану суспільством політику: «Скажемо алкоголю та наркотикам «Ні!», при тому, що воно ясно каже їм «Так», як і нелегальним наркотикам, які поширюються через Інтернет.

Тому, сьогодні досить складно визначити питому вагу індивідуального ставлення до збереження власного здоров'я в сумарній оцінці здоров'я населення взагалі, і молоді зокрема, порівняно із значенням існуючих негативних соціально-економічних та екологічних чинників. Проте можна з упевненістю стверджувати, що за умови використання розумного індивідуального підходу до збереження власного здоров'я в умовах відповідного здоров'яформувального середовища існує шанс бути здоровим і максимально корисним собі, своїй родині та суспільству загалом.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** У результаті проведеного дослідження було зроблено висновок про те, що сьогодні, враховуючи потребу значної частини студентської молоді в педагогічній, психологічній та однозначно – медичній допомозі, безперечно потрібно

посилити виховну роботу, яка буде спрямована на усунення шкідливих звичок, сприятиме формуванню мотивації до здорового способу життя, визначить цінність пріоритетів моралі в міжособистісних стосунках, а також активізує громадянську позицію сучасної молоді. З цією метою кураторам академічних груп і органам студентського самоврядування необхідно врахувати те, що провідним напрямом у виховній діяльності сучасної вищої школи є створення здоров'яформувального, здоров'язбережувального середовища та педагогічна підтримка студентів. Остання виступає первинною ланкою у виховній системі вищого навчального закладу. При цьому, надаючи допомогу студентам, слід акцентувати увагу на індивідуальній підтримці в саморозвитку й самовдосконаленні кожного студента.

Також, на нашу думку, у формуванні якісно нового рівня самоусвідомлення та мотивації на збереження репродуктивного здоров'я має брати не лише сам студент, але й оточуючі його сім'я, суспільство.

Тому, виходячи з вищевикладеного вартісним орієнтиром сучасної вищої освіти повинно стати здоров'я людини (репродуктивне зокрема) – як базисна основа самореалізації особистості. І саме модернізація сучасної вищої освіти та застосування новітніх здоров'яорієнтованих технологій повинно забезпечити утвердження моральних цінностей особистості та виховання в молоді гострої соціальної потреби в збереженні репродуктивного здоров'я.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Алексеев Н. А. Личностно ориентированное обучение: теории и практики / Н. А. Алексеев. – Тюмень : изд-во Тюмен. гос. ун-та, 1997. – 215 с.
2. Бех І. Д. Виховання особистості : у 2-х кн. – Кн. 1. : Особистісно-орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади : [наук. вид] / І. Д. Бех. – К. : Либідь, 2003. – 280 с.
3. Бобрицька В. І. Нормативно-правові та освітні аспекти формування здорового способу життя молоді в Україні / В. І. Бобрицька // Проблеми освіти. – Вип. 33. – К., 2003. – С. 152–160.
4. Гриценко Л. И. Теория и методика воспитания: Личностно-социальный подход : учеб. пособие для студ. высших учеб. заведений / Л. И. Гриценко. – М. : Изд. центр Академия, 2008. – 240 с.
5. Гришаєва І. В. Стативно-специфічні особливості психологічних факторів інфікування ВІЛ/СНІДом : автореф. дис. ... канд. психол. наук / І. В. Гришаєва. – К., 1998. – 23 с.
6. Дмитренко Т. О. Методологічні основи соціальної педагогіки / Т. О. Дмитренко, К. В. Ярьсько. – Х. : Крок, 2003. – 32 с.
7. Зверева І. Д. Теорія і практика соціально-педагогічної роботи з дітьми та молоддю в Україні : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : спец. 13.00.05 «Соціальна педагогіка» / І. Д. Зверева. – К., 1999. – 38 с.
8. Міщик Л. І. Соціальна педагогіка: досвід та перспективи : монографія / Л. І. Міщик. – Запоріжжя, 1999. – 227 с.

9. Національна програма «Репродуктивне здоров'я нації на 2006–2015 роки». – К. : МОЗ України, 2006.
10. Духовність і здоров'я : навч.-метод. посібник / В. М. Оржеховська. – К. : Інститут проблем виховання АПН України, 2004. – 168 с.
11. Федорченко Т. Є. Концептуальні засади профілактики девіантної поведінки дітей і молоді в умовах нової соціокультурної реальності / Т. Є. Федорченко // Теоретико-методологічні проблеми виховання дітей та учнівської молоді : Зб. наук. праць. – Вип. 10. – Т. 2. – Кам'янець-Подільський, 2007. – С. 102–110.
12. Харченко С. Я. Соціально-педагогічні технології: навч.-метод. посіб. для студ. вищ. навч. закладів / С. Я. Харченко із співавт. – Луганськ : Альма-матер, 2005. – 552 с.

## РЕЗЮМЕ

**Лукачук-Федык С. В.** Исследование ценностно-мотивационных установок студентов к проблемам формирования и сохранения репродуктивного здоровья.

*В работе представлены результаты исследования типологических особенностей студентов вузов Тернопольского региона и ценностно-мотивационных установок относительно формирования и сохранения здоровья (репродуктивного в частности). Проведенное в 2009–2013 годах социологическое исследование позволило сформировать социальный портрет современного студента и определить рейтинг ценностно-мотивационных установок на формирование и сохранение репродуктивного здоровья. Также был сделан вывод о том, что именно системе образования нужно взять на себя главную роль в воспитании студенческой молодежи ответственного отношения к своему здоровью (репродуктивного в частности).*

**Ключевые слова:** репродуктивное здоровье, студенческая молодежь, ответственное отношение, система ценностей.

## SUMMARY

**Lukaschuk-Fedyk S.** The research of value-motivational attitudes of students to the problems of development and preserving reproductive health.

*The article presents the results of the studies of typological features of the university students of Ternopil region and their value-motivational systems in developing and maintaining health (including reproductive). The study of the university students (full- and part-time studies) was carried out in 2009-2013. In the questionnaire were involved 842 students. The main age structure of the respondents was 17–28 years. Among the respondents there were 53% of the girls and 47% of the boys. 36% of the respondents lived with parents, 43% of them lived in dormitories, 17% – in the rented apartments, 4% had their own housing. About 68% of students came from small towns and villages of Ternopil, Volyn, Ivano -Frankivsk, Rivne and other areas. The proposed questionnaire included 68 questions about attitudes to their health (including reproductive), attitudes of young people towards physical education and sport, the impact of bad habits and other factors. Special attention was given to the influence of stress factors such as social, professional uncertainty about the adaptation of the young man in the new social environment (in this case the university) and the emergence of new interpersonal relationships. This study allowed to form a social portrait of the modern student and determine the ranking values and motivational attitudes on the formation and maintaining reproductive health. Today, considering the need for a large part of the students in educational, psychological and health care is certainly needed to strengthen educational activities that will focus on eliminating bad habits will strengthen the motivation for a healthy lifestyle. It was also concluded that only the educational system*

*needs to assume a major role in the education of the student youth responsible for attitude to health (including reproductive). One way to implement this task is the modernization of the educational process in order to develop in young people a positive motivation for healthy lifestyle as the main factor that is capable of providing a high level of reproductive health. The benchmark of modern higher education should be health (including reproductive) as a basic foundation of personal fulfillment. The modernization of modern higher education and the use of new technologies should provide health-oriented technology strengthening moral values, a personality and upbringing of young acute social needs in reproductive health.*

**Key words:** reproductive health, the students, responsible attitude, values system.

УДК 378.14:[378.22:615.8](71)

**Ю. О. Лянной**

Сумський державний педагогічний  
університет імені А. С. Макаренка

### **ЗМІСТ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАГІСТРІВ З ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ В УНІВЕРСИТЕТАХ КАНАДИ**

*У статті подано зміст професійної підготовки магістрів із фізичної реабілітації (фізичної терапії) у вищих навчальних закладах Канади. Доведено тотожність вітчизняного визначення «фізична реабілітація» та міжнародного тлумачення «фізична терапія» (physical therapy). Визначено перелік вищих навчальних закладів Канади, які проводять підготовку магістрів у галузі фізичної терапії. Більш детально розкрито зміст професійної підготовки магістрів реабілітаційних наук, у тому числі й фізичної терапії в Університеті Альберта в Едмонтоні (University of Alberta), Королівського університету в Кінгстоні (Queen's University), Університету Західного Онтаріо (University of Western Ontario). Показано, що перелік навчальних дисциплін у процесі підготовки магістра з фізичної терапії, кожний університет встановлює індивідуально.*

**Ключові слова:** професійна підготовка, магістр, магістерська програма, фізична реабілітація, фізична терапія, реабілітаційні науки, університети Канади.

**Постановка проблеми.** Наука й освіта в сучасних умовах покликані готувати для ринку праці конкурентоспроможного фахівця, здатного свідомо й ефективно функціонувати в сучасному суспільстві. На сьогодні особливо гостро стоїть питання модернізації вітчизняних навчальних планів і програм з підготовки фахівців за багатьма спеціальностями відповідно до світових стандартів. Суттєвої оптимізації потребує вітчизняна система професійної підготовки майбутніх магістрів із фізичної реабілітації з урахування міжнародного досвіду, одночасно враховуючи вітчизняні традиції. Наявність чітких умов професійної підготовки магістрів із фізичної реабілітації зумовлено потребами оздоровлення нації у зв'язку з погіршенням фізичного стану різних верств населення. Нами активно вивчається й аналізується закордонний досвід підготовки фізичних реабілітологів (фізіотерапевтів) за магістерськими програмами, які

розроблені та затверджені в канадських вищих навчальних закладах, що буде служити потребам розвитку галузі фізичної реабілітації в Україні.

**Аналіз актуальних досліджень.** Аналіз науково-методичної та спеціальної літератури показав, що зарубіжний досвід професійної підготовки в галузі фізичного виховання, спорту та здоров'я людини вивчали такі вітчизняні вчені, як Р. П. Карпюк, Л. П. Сущенко, Є. Н. Приступа, Т. Ю. Осадча, Н. О. Белікова, І. Х. Турчик, В. Пасічник. Зарубіжний досвід професійної підготовки фахівців із фізичної реабілітації ґрунтовно досліджували український науковець А. М. Герцик – підготовка бакалаврів фізичної реабілітації в Канаді, російські науковці Г. А. Макарова та І. А. Белолипецька – підготовка фахівців з фізичної реабілітації в Австралії, А. М. Кавакзе Ризик – підготовка фахівців з фізичної реабілітації в Йорданії [1; 2; 4]. Таким чином, актуальність представленої проблеми полягає у відсутності у вітчизняній літературі досліджень системи підготовки магістрів із фізичної реабілітації в Канаді та можливості використання досвіду канадських університетів у підготовці майбутніх магістрів із фізичної реабілітації в Україні.

**Мета статті** – проаналізувати окремі аспекти та зміст професійної підготовки магістрів із фізичної реабілітації (фізичної терапії) в університетах Канади.

**Виклад основного матеріалу.** Як зазначає М. С. Герцик, вітчизняне тлумачення терміну «фізична реабілітація» та міжнародне тлумачення терміну «фізична терапія» (physical therapy) мають дуже близький зміст і загальне спрямування професійної діяльності на функціональне відновлення хворих і неповносправних, а також застосування однакових засобів і методів впливу, серед яких основними є фізичні вправи. Світова конфедерація фізичної терапії (World Confederation for Physical Therapy – WCPT) зазначає, що назва професії та терміни, що вживаються для опису професійної діяльності в понад 100 країнах-членах Конфедерації, відрізняються й залежать від історичних особливостей розвитку професії [2, 1].

Як указує М. С. Герцик, фізична терапія (фізіотерапія) в сучасному міжнародному тлумаченні не є галуззю медицини, а професією галузі охорони здоров'я, яка пов'язана зі зміцненням здоров'я, запобіганням фізичної неповносправності, оцінкою стану й реабілітацією пацієнтів із больовим синдромом, хворобою чи травмою, та лікуванням без застосування медикаментозних, хірургічних або радіологічних засобів із використанням фізичних терапевтичних засобів, таких як масаж і маніпуляції, терапевтичні вправи, гідротерапія й різні форми енергії, у



реабілітації та відновленні нормальної тілесної функції після захворювання або травми. У європейських країнах, США та Канаді спеціальність фізіотерапевт (фізичний терапевт) не є лікарською [2, 2].

У процесі дослідження встановлено, що підготовка магістрів у галузі реабілітаційних наук, у тому числі фізіотерапії, ведеться в таких вищих навчальних закладах Канади: Університет Альберта, факультет медичної реабілітації (University of Alberta, Faculty of Rehabilitation Medicine), Університет Торонто, медичний факультет (University of Toronto, Faculty of Medicine), Університет Західного Онтаріо, факультет наук про здоров'я (University of Western Ontario, Faculty of Health Sciences), Університет Манітоба (University of Manitoba), Королівський Університет, Школа реабілітаційної терапії (Queen's University, School of Rehabilitation Therapy), Університет Делхауз, Школа фізіотерапії (Dalhousie University, School of Physiotherapy), Університет МакМастер, Школа реабілітаційних наук (McMaster University, School of Rehabilitation Science), Університет Британська Колумбія, Школа реабілітаційних наук (University of British Columbia, School of Rehabilitation Science), Університет Оттави, Школа реабілітаційних наук (University of Ottawa, School of Rehabilitation Science), Університет Саскачевану, Школа фізичної терапії (University of Saskatchewan, School of Physical Therapy) [1, 114; 6].

Як було з'ясовано в ході дослідження, вищий навчальний заклад Північної Америки світового класу Університет Альберта в Едмонтоні на факультеті медичної реабілітації з 2006 року проводить підготовку магістрів у галузі реабілітаційних наук (MSc-RS) за дворічною програмою, яка забезпечує початковий рівень підготовки майбутніх учених. Магістранти обирають один з аспектів реабілітаційних наук за спеціалізаціями фізіотерапія, працетерапія, мовна патологія або аудіологія та проводять наукові дослідження й набувають клінічного досвіду в таких напрямках діяльності, як клінічна діяльність, здоров'я опорно-рухового апарату, травми спинного мозку, реабілітація серцево-судинної системи, реабілітація хронічних травм, здоров'я людей похилого віку, а також застосування інформаційних і комунікаційних технологій для надання соціальної допомоги. В університеті Альберта на медичному факультеті можна окремо здобути ступінь магістра в галузі працетерапії (OT), магістра в галузі фізіотерапії (MSc PT) та магістра мовної патології – логопедії (SLPs). Фахівці, які засвоюють магістерську програму в галузі працетерапії допомагають людям, починаючи з раннього віку, які мають фізичні або психічні захворювання, пошкодження або інвалідність повернутися до

повсякденної діяльності. Магістр мовної патології – логопед (SLPs) проводить оцінку, діагностику, лікування та профілактику порушень мови.

До професійної компетенції магістра фізіотерапії належать такі, як оцінка мобільності, функціональна реабілітація, лікувальна фізкультура, корекція постави та ходи, відновлення рухливості й силових якостей, зменшення болю, профілактика травматизму, зміцнення здоров'я, мануальна терапія, до- і післяопераційний догляд, менеджмент з питань інвалідності. Фізичні терапевти висококваліфіковані фахівці в галузі реабілітації є частиною команди медичних працівників, у тому числі й лікарі, хірурги, медсестри, працетерапевти, дефектологи, фармацевти. Фізичні терапевти працюють у лікарнях, приватних клініках, центрах здоров'я, школах, науково-дослідних закладах. Після успішного завершення програми MScPT, випускники складають державний екзаме́н із фізіотерапії (PCE), який передбачає виконання теоретичних (письмово) та клінічних завдань. Після успішного завершення іспиту випускник магістратури має право подавати заявку на отримання ліцензії практикувати фізичну терапію.

Після отримання ступеня магістра наук з фізіотерапії випускники мають право надалі навчатися за програмою кандидата наук реабілітації (PhD-RS) або суміжної галузі, протягом трьох років. Кандидат реабілітаційних наук готується для викладання і наукової кар'єри в реабілітаційній сфері або суміжних галузях. Ця програма діє в університеті Альберта з 1991 року й забезпечує підвищення науково-дослідної кваліфікації в галузі медичної та фізичної реабілітації (працетерапія, фізіотерапія, логопедія) при різноманітних ортопедичних, неврологічних та психосоціальних розладах у людей усіх вікових груп [7].

Університет Торонто, який є національним лідером у галузі вищої освіти та наукових досліджень і входить до трійки кращих університетів Канади на медичному факультеті (Faculty of Medicine) проводить підготовку магістра наук у галузі фізіотерапії (MScPT) за 24-місячною програмою. Випускники мають право на реєстрацію в Канадській асоціації фізіотерапії для роботи в усіх канадських провінціях. Магістерська програма (MScPT) також акредитована Комісією в галузі фізичного виховання Американської асоціації фізичної терапії, що дозволяє випускникам ліцензуватися в США.

Університет Західного Онтаріо пропонує навчання на факультеті наук про здоров'я за чотирма комбінованими клінічними програмами, які включають фізіотерапію, працетерапію, аудіологію. Програма включає в

себе дослідження, що будуть сприяти теоретичним і практичним знанням про здоров'я та реабілітацію на межі інших дисциплін з урахуванням наукових інтересів студентів. Програма підготовки магістра фізіотерапії складається з 6 семестрів (60 аудиторних/лабораторних тижнів та 30 тижнів клінічної практики) і триває два роки очного навчання з підготовкою магістерської дисертації. Зарахування відбувається на основі ступеня бакалавра фізіотерапії. Основними напрямками дослідження є: здоров'я та старіння, здоров'я у професійній сфері, зміцнення здоров'я, професійна наука, фізіотерапія, реабілітаційна наука, логопедична наука, методи вимірювання [5].

Для порівняння магістерських програм із фізичної терапії у вищих навчальних закладах Канади наводимо перелік навчальних курсів Університету Західного Онтаріо. Серед них: загальна анатомія, функціональна анатомія, неврологія в реабілітаційних науках, результати професійної практики, основи практики з фізіотерапії, інтегрована оцінка навичок, спеціальна оцінка порушень, лікування функціональних обмежень, спеціальна фізіологія кардіореспіраторної системи, застосування критичної оцінки в науково-обґрунтованій практиці, фізіотерапія в суспільному житті, забезпечення фізіотерапії та реабілітації, фізіотерапії в лікуванні гострих захворювань, клінічна фізіотерапія, клінічна практика [1, 117].

Університет Манітоба проводить двохрічну підготовку магістра природничих наук за науково-дослідною програмою медичної реабілітації на базі чотирьохрічної бакалаврської освіти з фізіотерапії, працетерапії чи дихальної терапії або суміжних дисциплін (кінезіологія, біомедична інженерія тощо). Більшість випускників використовують цю програму як основу для подальшого отримання ступеня доктора реабілітаційних наук (PhD-RS). Метою програми є проведення фундаментальних і клінічних досліджень, спрямованих на попередження інвалідності, покращання й відновлення функціональних можливостей після травми або захворювання, зменшення болю після травми або захворювання, первинна профілактика. Крім того, кафедра фізичної терапії Університету Манітоби готує магістрів фізіотерапевтів за програмою (MScPT) [8].

Школа фізіотерапії Королівського університету в Кінгстоні (Queen's University, School of Rehabilitation Therapy) заснована в 1967 р. З 1988 р. на факультеті наук про здоров'я вона здійснює набір та підготовку за освітніми програмами магістра фізіотерапії (MSc PT) та працетерапії (MSc OT). Основною вимогою під час зарахування є наявність ступеня бакалавра

фізіотерапії (чотири роки навчання). Цей заклад є одним із небагатьох університетів Канади, який пропонує науково-обґрунтовані програми в реабілітаційних науках, у тому числі, як на рівні магістратури (MSc), так і докторантури (PhD).

Підготовка магістрів в університеті здійснюється за безперервною 24-місячною програмою, яка складається з 14 блоків (по 7–8 тижнів) і становить 1125 год. фундаментальних і спеціальних дисциплін та клінічної практики. Дев'ять блоків відводиться на академічні заняття та п'ять блоків – на клінічну практику (п'ять базових клінічних практик по 6 тижнів кожна), що складає в середньому 66 академічних тижнів і 30 тижнів клінічної практики. Програма навчання магістра фізичної терапії передбачає вивчення таких дисциплін, як ділова практика в реабілітації, професійна практика, функціональна анатомія, м'язово-суглобні функції, фізіотерапія, фундаментальні клінічні навички, діагностика дисфункцій, кардіореспіраторна функція, нейромоторна функція, захворювання хребта, педіатрія, геронтологія, багатофакторні дисфункції (ревматичні захворювання, ампутації нижніх кінцівок, опіки та ВІЛ-інфекція), рухова функція, п'ять клінічних практик і проведення критичної оцінки в науково-обґрунтованій практиці. Університетська клініка в межах школи реабілітаційної терапії надає послуги дитячої працетерапії, діагностики та реабілітації спортивних травм, травм унаслідок дорожньо-транспортних пригод, при болях спини та шиї, травм і болю опорно-рухового апарату. Лікувальні процедури включають у себе голковколювання, лазерну терапію, лікувальний масаж, працетерапію, навчання пацієнтів індивідуальним фізичним вправам тощо. По завершенню університету випускники складають державний іспит для отримання можливості здійснювати професійну діяльність [4].

За даними Н. О. Белікової для отримання дозволу на практичну діяльність у галузі фізіотерапії в Канаді випускникам необхідно звернутися до Канадського Союзу з регулювання професійної діяльності у фізичній терапії, щоб пройти експертизу компетенції фізичного терапевта. Отже, щоб навчатися за програмою підготовки магістра в Канаді, необхідно мати початковий ступінь бакалавра в галузі наук про здоров'я (чотирирічний термін підготовки) й успішно скласти певні університетські курси, а також потрібно виконати додаткові умови, які встановлює університет [1, 118].

**Висновки та перспективи подальших наукових розвідок.** Таким чином, результати проведеного дослідження свідчать про те, що в Канаді спеціальність фізичний терапевт не є лікарською. Підготовка магістрів у

галузі реабілітаційних наук, у тому числі фізичної терапії ведеться в 10 вищих навчальних закладах Канади двома державними мовами: французькою та англійською. Для того, щоб навчатися за магістерською програмою в Канаді, необхідно мати початковий ступінь бакалавра в галузі наук про здоров'я. Підготовка магістрів у канадських університетах здійснюється за безперервною 24-місячною програмою, що складає в середньому 60–70 академічних тижнів і 30 тижнів клінічної практики, які проходять на п'ятох клінічних базах по 6 тижнів кожна. Перелік навчальних дисциплін і необхідний мінімальний бал для завершення магістерської програми встановлює індивідуально кожний університет.

У перспективі планується висвітлення досвіду професійної підготовки майбутніх магістрів із фізичної реабілітації в інших країнах.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Белікова Н. О. Підготовка майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до здоров'язбережувальної діяльності: теорія та методика : [монографія] / Наталія Олександрівна Белікова. – К. : ТОВ «Козарі», 2012. – 584 с.
2. Герцик А. М. До питань тлумачення основних термінів галузі фізичної реабілітації : фізичний реабілітолог, чи фізичний терапевт? / А. М. Герцик // Бюлетень Української асоціації фахівців з фізичної реабілітації. – 2010. – Вип. 3. – С. 1–4.
3. Макарова Г. А. Система підготовки спеціалістів по физической реабилитации (физиотерапии) в Charls Sturt University / Г. А. Макарова, И. А. Белолипецкая // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 8. – С. 13–15.
4. Queen's University, School of Rehabilitation Therapy [Електронний варіант]. – Режим доступу : <http://www.rehab.queensu.ca>.
5. University of Western Ontario <http://www.grad.uwo.ca> [Електронний варіант]. – Режим доступу : [www.grad.uwo.ca](http://www.grad.uwo.ca).
6. Canadian Physiotherapy Association (CPA) [Електронний варіант]. – Режим доступу : [www.physiotherapy.ca](http://www.physiotherapy.ca).
7. University of Alberta [Електронний варіант]. – Режим доступу : <http://www.rehabilitation.ualberta.ca>.
8. University of Manitoba [Електронний варіант]. – Режим доступу : <http://www.umanitoba.ca>.

### РЕЗЮМЕ

**Лянной Ю. О.** Содержание профессиональной подготовки магистров по физической реабилитации в университетах Канады.

*В статье раскрывается содержание профессиональной подготовки магистров по физической реабилитации (физической терапии) в высших учебных заведениях Канады. Доказана идентичность отечественного определения «физическая реабилитация» и международного термина «физическая терапия» (physical therapy). Определен перечень университетов Канады, которые проводят подготовку магистров в области физической терапии. Более детально раскрыто содержание профессиональной подготовки магистров реабилитационных наук, в*

*том числе и физической терапии в Университете Альберта в Эдмонтоне (University of Alberta), Королевского университета в Кингстоне (Queen's University), Университета Западного Онтаріо (University of Western Ontario). Показано, что перечень учебных дисциплин при подготовке магистра по физической терапии, каждый университет устанавливает индивидуально.*

**Ключевые слова:** профессиональная подготовка, магистр, магистерская программа, физическая реабилитация, физическая терапия, реабилитационные науки, университеты Канады.

## SUMMARY

**Lyannoy Y.** Content of masters' of physical rehabilitation vocational training at the universities in Canada.

*The content of Masters' of Physical Rehabilitation (physical therapy) vocational training at higher educational establishments in Canada is defined. The identity both of the domestic term «physical rehabilitation» and the international interpretation of the term «physical therapy» is proved. The list of higher education establishments in Canada which train Masters in the field of physical therapy is determined. The content of Masters of Rehabilitation Sciences vocational training, including Physical Therapy, at the University of Alberta in Edmonton, the Queen's University in Kingston, the University of Western Ontario is reviewed in details. It is shown that every university sets the list of subjects individually. The main idea of the article is to analyse some aspects and content of professional training Masters in physical rehabilitation (physical therapy) at universities in Canada. The urgency of the problem is presented in the absence of a national literature research training masters of physical rehabilitation in Canada and the possibility of using the experience of Canadian universities in the training of future masters of physical rehabilitation in Ukraine.*

*Science and education in modern conditions designed to prepare for the job market competitive specialist consciously and effectively in today's society. Today it is particularly acute in the modernization of national curriculum for training in many specialties in accordance with international standards. No significant optimization needs a national system of professional training of future masters of physical rehabilitation with international experience, while taking into account national traditions. The presence of clear conditions for training masters in physical rehabilitation needs due to the improvement of the nation due to the deteriorating physical condition of the various sections of the population. We have actively studied and analysed foreign experience preparing individual rehabilitators (physiotherapists) a Master's degree developed and approved in Canadian higher educational institutions that will serve the needs of the sphere of physical rehabilitation in Ukraine.*

**Key words:** professional training, Master, Master's Program, physical rehabilitation, physical therapy, rehabilitation sciences, universities in Canada.

**О. І. Міхеєнко**

Сумський державний педагогічний  
університет імені А. С. Макаренка

## **ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗМІЦНЮВАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ЗІ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

*Мета статті полягає у визначенні й обґрунтуванні психолого-педагогічних особливостей та передумов, що є визначальними для формування здоров'язміцнювальної поведінки майбутніх фахівців оздоровчої галузі. У статті розглянуто детермінанти здорового способу життя з погляду психолого-педагогічної сфери. Обґрунтовано відмінність між поняттями «інформація» та «знання», «здоров'язбереження» та «здоров'язміцнення». Наголошується на необхідності формування в студентів потреби в знаннях як передумови здоров'язміцнювальної поведінки.*

**Ключові слова:** підготовка фахівця, інформація, знання, мотивація, здоров'я, здоров'язміцнювальна поведінка.

**Постановка проблеми.** Здоров'я майбутнього фахівця будь-якої сфери сьогодні розглядається як головна складова людського капіталу, як важливий ресурс особистісного та професійного зростання. Однак, якщо йдеться про фахівця оздоровчої сфери, то його особиста поведінка й зовнішній вигляд мають важливе значення не тільки з погляду збереження й зміцнення власного здоров'я, реалізації професійного потенціалу та якості надання професійних послуг, а й з позицій показовості тих оздоровчих заходів, які він практикує.

**Аналіз актуальних досліджень.** Фундаментальну основу зазначеної проблеми становлять дослідження, що здійснювались у філософському, медичному, біологічному, психологічному, педагогічному та інших аспектах. Феномен здоров'я становив предмет уваги відомих зарубіжних і вітчизняних учених, таких, як М. М. Амосов, П. Бреґг, І. І. Брехман, К. П. Бутейко, А. Ерет, О. С. Залманов, К. Купер, І. І. Мечников, О. О. Мікулін, І. В. Мурашов, І. П. Неумивакін, Ю. С. Ніколаєв, К. Ніші, І. П. Павлов, І. М. Саркізов-Серазіні, О. М. Уголев, Н. Уокер, Г. С. Шаталова, Г. Шелтон і багатьох інших видатних особистостей. Аналіз наукових джерел свідчить про накопичення багатого теоретичного й практичного досвіду щодо визначення можливостей впливу на стан здоров'я організму людини. Водночас, ставлення до здоров'я є одним із центральних, але ще недостатньо розроблених питанням психології та педагогіки здоров'я.

**Мета статті** полягає у визначенні й обґрунтуванні психолого-педагогічних особливостей і передумов, що є визначальними для

формування здоров'язміцнювальної поведінки майбутніх фахівців оздоровчої галузі.

**Виклад основного матеріалу.** У педагогічній сфері та науково-методичних працях, присвячених педагогіці здоров'я, сьогодні досить поширеним є термін «здоров'язбереження». Певною мірою він став «модним», проте аналіз джерел виявляє широкий і неоднозначний спектр підходів до його розуміння. Як освітянський феномен здоров'язбереження в працях дослідників-педагогів часто є якісною характеристикою освітніх технологій, важливою складовою навчально-виховного процесу, який передбачає створення безпечних і комфортних умов перебування вихованців у навчальному закладі, запровадження таких відносин між учасниками педагогічного процесу, які, забезпечуючи розв'язання освітніх завдань, враховували б стан здоров'я учнів з метою його збереження і, по можливості, зміцнення [3].

Дійсно, за нинішньої ситуації буде значним здобутком, якщо стан здоров'я дітей і підлітків під час навчання не погіршиться, а залишиться (збережеться) хоча б на тому рівні, з яким вони прийшли до школи. Сьогодні це одне з найважливіших завдань сфери освіти. Тому з погляду педагогічної практики, якщо йдеться про загальноосвітній процес і вчителів-предметників, термін «здоров'язбереження» є цілком виправданим і правомірним. Утім цього не можна сказати, якщо йдеться про фахівців оздоровчої сфери, головною метою професійної діяльності яких є покращення стану здоров'я, підвищення його рівня, збільшення функціонального потенціалу та резервів захисних сил, зміцнення організму.

Здоров'я не є постійним і незмінним, це динамічний стан життєдіяльності людини, який характеризується здатністю організму до саморегуляції та самовідновлення. Раніше будь-яке хронічне захворювання розглядалося як стійке утворення, здатне змінювати стан організму лише в один бік – у бік погіршення, але практика спростувала такий підхід. Багато фактів свідчить про те, що перебіг захворювання можна повернути назад чи, принаймні, призупинити. Сучасний погляд свідчить, що патологію слід розглядати як процес, напрям розвитку якого можливий як у один, так і в інший бік. Отже, якщо говорити про фахівців з оздоровлення, має бути застосований термін, який відображав би цю динаміку змін у стані здоров'я організму людини, і, більше того, саме позитивну динаміку. Найбільш адекватним у даному разі, на наш погляд, є термін «здоров'язміцнення».

У сучасній оздоровчій теорії та практиці вже склалася думка про складові здорового способу життя й чинники здоров'я. Базові компоненти



здорового способу життя, як і природні фізичні чинники, нормалізують і підтримують біологічні, фізіологічні, психоемоційні, інтелектуальні процеси, що притаманні людському організму. Аналіз основних компонентів здорового способу життя дозволяє стверджувати, що він має індивідуальний характер і визначається переважно ціннісними орієнтаціями, світоглядом, традиціями, соціальним досвідом, особистісно-мотиваційною сферою, рівнем загальної культури та певних знань людини [4].

Брак необхідних знань про здоров'я або невміння чи небажання реалізувати їх практично є однією з вагомих причин нездорової поведінки особистості. Не маючи відповідних знань, людина просто не готова взяти на себе відповідальність за своє здоров'я. Підготовка майбутнього фахівця – досить складний процес, чинники якого взаємопов'язані та взаємозалежні. Засвоєння знань, на основі яких відбувається набуття навичок практичної діяльності, є важливою передумовою для розвитку здібностей і якостей студента, які в майбутньому стають визначальними для професійного становлення й реалізації. Водночас формування й розвиток професійних якостей студента сприяють розвитку його особистісних якостей. Процес розвитку детермінований наявними знаннями. Появі матеріальних та інтелектуальних цінностей також слід завдячувати саме знанням. Усе, що створюється, певною мірою залежить від знань.

Хоча поняття «інформація» і «знання», на перший погляд, близькі за змістом, їх не можна ототожнювати. Перше з них має більш широкий зміст, і вони відрізняються за формою та функціями застосування в різних сферах науки й діяльності. Для того щоб інформація стала знанням, людина повинна її сприйняти (сенсорними органами), зрозуміти (перетворити на конкретні чуттєві образи), осмислити (аналізувати, синтезувати, включити в систему елементів знання, що вже існує), рефлексувати (розкрити специфіку або знайти варіанти відповідей на ті питання, непорозуміння, труднощі, очікування, що виникають унаслідок маніфестації пізнання), систематизувати (встановити взаємозв'язки між елементами знань) і вміти використати їх для перетворення дійсності (на практичному й теоретичному рівнях). Одержаний людством досвід і перевірений практикою результат пізнання дійсності трансформується в знання. Таким чином, знання властиві людині, яка рефлексувала у своїй свідомості деяку інформацію. Так, знання – це інформація, що стала надбанням людини. По-справжньому людина знає лише про те, що вона випробувала, пережила на власному досвіді [1].

Отже, володіння інформацією про загальні принципи здорового способу життя не дає гарантій зміцнення здоров'я, а ступінь змістовно-якісної досконалості підручників є необхідною, але недостатньою умовою для забезпечення здорового способу життя. Засвоєння знань про здоров'я не обмежується лише теоретичним рівнем. Можна багато знати, але практично нічого не вміти. Науку про здоров'я, як і фізичну культуру, слід розглядати як творчо-практичну діяльність, спрямовану на активне, свідоме й цілеспрямоване використання знань, розвиток уміння їх застосовувати.

Людині, яка не знайома з певними оздоровчими технологіями, важко пізнати й оцінити той чи інший оздоровчий засіб. Єдиний спосіб його оцінити – дізнатися з перших рук, тобто відчувти на собі. Як правило, дослідники збирають данні про групи людей, вивчаючи різницю між різними варіантами способу життя. Збір даних про те, як одна й та сама людина реагує на різні, приміром, дієти, також є методом дослідження, але особливо цінним він є для самих учасників експерименту. Хоча достовірність результатів визначається кількістю людей, які брали участь у дослідженні, проте тому, хто страждає, наприклад, на алергію до конкретного продукту буде байдуже, що для мільйонів інших людей цей продукт виявився корисним. З погляду наукового дослідження цінність такого досвіду незначна, всього лише епізод чи суб'єктивний відгук, але для конкретної особи має виняткове значення. Отже, випробовуючи певні дієти та режим харчування, діючи методом проб і помилок, людина сама для себе є найбільш об'єктивним експертом та суддею. Це найліпший варіант, коли йдеться про здоров'я. Удосконалення особистості відбувається, передусім, у процесі накопичення власного практичного життєвого досвіду. Крім того, у різних літературних та інших джерелах інформації часто можна знайти досить суперечливі, а іноді й діаметрально протилежні відомості.

Утім зазначене не означає, що треба відкинути досвід інших і зосередитися лише на власному. Теоретична інформація необхідна як підґрунтя для прийняття рішень. Вона спрямовує діяльність, визначає орієнтири, скеровує зусилля в правильному напрямі. Адже не секрет, що багато людей, не маючи необхідних знань, виконує невиправдано великий обсяг непотрібної та навіть шкідливої для здоров'я роботи, намагаючись пристосувати свій організм до вимог певної оздоровчої системи. Наслідки такого «оздоровчого фанатизму», як правило, непередбачувані, а іноді й трагічні. Шлях буде набагато легшим і подоланим швидше, якщо основою власного досвіду стане досвід інших людей у вигляді теоретичної інформації.

Застосування оздоровчих засобів має бути усвідомленим. Не усвідомлюючи важливості того чи іншого оздоровчого засобу чи процедури, не надаючи їй належного значення, не розуміючи для чого це потрібно, людина просто не буде виконувати фізичні вправи, правильно харчуватися, загартовуватися, голодувати тощо. Натомість, свідоме застосування будь-якої оздоровчої процедури, крім впливу на рівні фізіології, суттєво підвищує її ефективність завдяки психоемоційним функціям нашого організму. Якщо людина не розуміє глибинних механізмів оздоровчого впливу того чи іншого засобу вона або не отримає прогнозованого результату, або взагалі не буде їх застосовувати. Свідомо практикувати й отримувати користь від індивідуальної оздоровчої програми дозволяють знання про сутність і механізм оздоровчого впливу певних процедур. Рівень досягнень визначається лише мірою усвідомленого зусилля й прагнення конкретної особи. На рис. 1. схематично зображений механізм формування здоров'язміцнювальної поведінки особистості через опанування знань і набуття досвіду.

З накопиченням теоретичної інформації про здоров'я, яку ще не можна назвати знаннями, людина поступово починає усвідомлювати власну відповідальність за стан власного здоров'я, паралельно формується ціннісне ставлення до здоров'я, мотивація й бажання докладати вольових зусиль у напрямі оздоровлення, відбувається пошук оздоровчих засобів, активізується оздоровча діяльність.

Практичне застосування оздоровчих засобів дозволяє набути власного досвіду, на основі якого формується творчий підхід до побудови й реалізації оздоровчої програми. Здійснення цього процесу можливе за умов органічної взаємодії та постійного зворотного зв'язку між рівнем знань і теоретичною поінформованістю з питань здоров'я, світоглядом, особистісно-мотиваційною сферою, ціннісними орієнтаціями, досвідом застосування оздоровчих засобів і відповідними етапами формування оздоровчої поведінки людини. Означена взаємодія компонентів культури здоров'я динамічна, оскільки вона змінюється на різних етапах її становлення й залежить від рівня сформованості даної особистісної якості.

Конкретні різновиди ставлення до здоров'я віддзеркалюються в діях, вчинках, переживаннях, судженнях людини щодо факторів, які впливають на її фізичне, психічне та соціальне благополуччя. У процесі професійної підготовки майбутніх фахівців зі здоров'я людини формується емоційне й разом із тим усвідомлене ставлення до здоров'я, що ґрунтується на позитивних інтересах і потребах, прагненні до

вдосконалення власного здоров'я, до розвитку своєї творчості та духовного світу, усвідомленому сприйнятті соціуму та дбайливому ставленні до здоров'я оточуючих. Результатом такої підготовки має бути формування здоров'язміцнювальної поведінки.

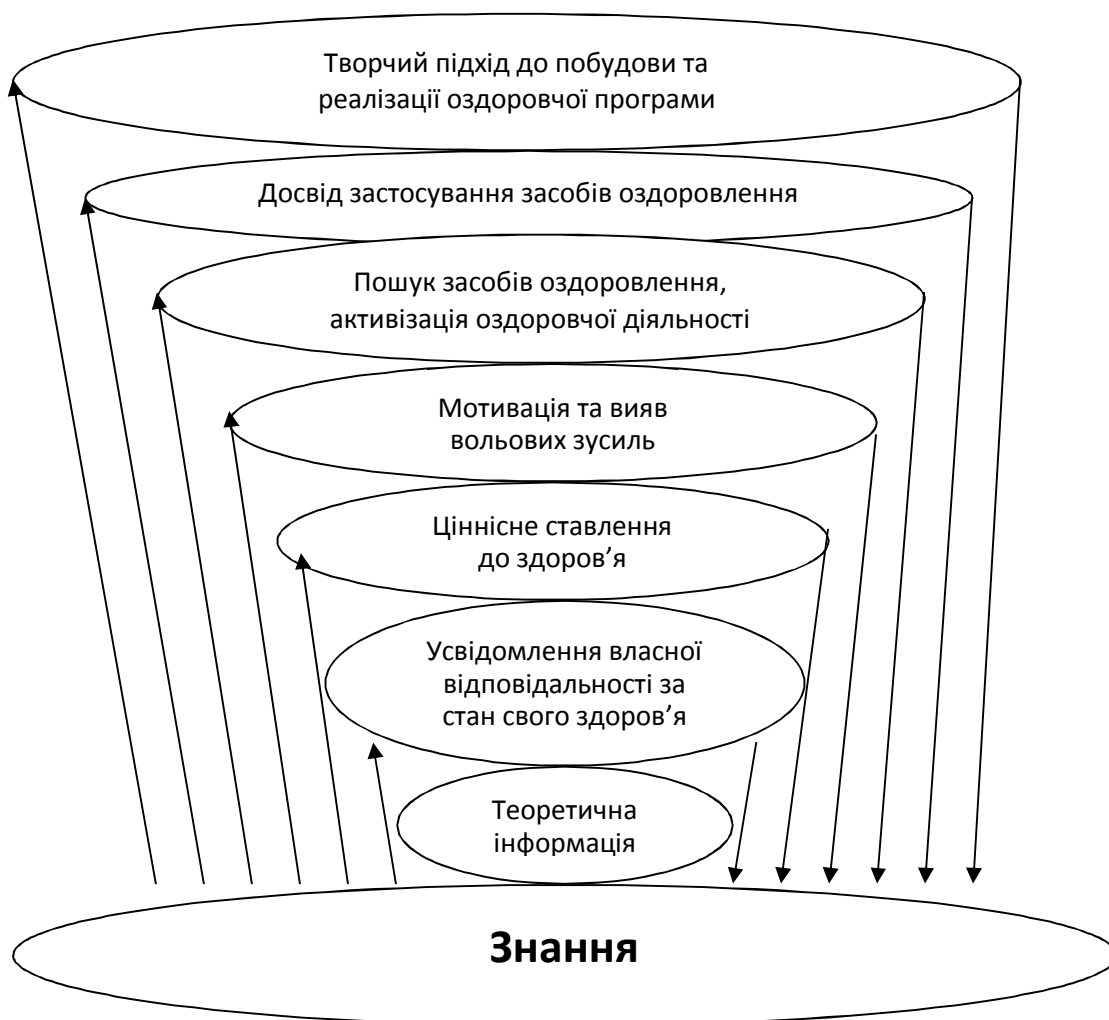


Рис. 1. Етапи формування здоров'язміцнювальної поведінки особистості

Активність особистості тісно пов'язана з інтелектуальною та емоційно-вольовою сферою психіки. Головна причина, яка тримає людину в полоні нездорового способу життя – це укорінені звички й відсутність осмисленого критичного ставлення до своєї поведінки та її наслідків. Здатність до самообмежень є в кожного від народження, але бажання реалізувати її у випадку, коли того вимагають обставини та здоровий глузд, необхідно виховувати. Це вкрай непросте завдання, оскільки часто доводиться змінювати нав'язані й закріплені сучасною цивілізацією звички, примхи й бажання, що суперечать законам природи та формують нездоровий спосіб життя. Справа непроста, але абсолютно необхідна,

якщо мати на меті запобігти тій навалі хронічних хвороб, які людство переживає нині.

Для педагогічної практики особливої ваги набуває розроблений у психології принцип значущості. Те, що є особливо цікавим і важливим для людини, стає зрештою мотивом і метою діяльності. Якщо нове знання в процесі засвоєння не набуває особистісної цінності, воно не буде засвоєне або буде засвоєне формально. Людині з високою мотивацією для зміни поведінки достатньо поради чи додаткового знання, а спроби примусового нав'язування стереотипу поведінки часто призводять до протилежного результату.

Ефективність керування поведінкою визначається здатністю докладати внутрішніх зусиль, нехай невеликих, але щоденних. Будь-яке бажання, прагнення, переконання чи рішення, спрямовані на подолання хибних звичок, негативних рис характеру, залишають у нервовій системі свій відбиток лише тоді, коли вони практично реалізуються в певних діях і поведінці. Щоразу в такому протиборстві нервові зв'язки поступово міцнішають, укорінюються і, нарешті, стають досить міцними, щоб протидіяти спокусі. Від повторення вчинку виникає звичка, формується характер, твориться доля. Коротке, але влучне визначення життя дав французький письменник Марсель Пруст: «Життя – це зусилля у часі» (цит. за [2, 5]). Життя наповнюється змістом, а людина отримує шанс самореалізації, коли вона виявляє активність, починає діяти. Отже, цілеспрямованість власної діяльності є запорукою не тільки здоров'я, але й самого життя.

Здатність докладати вольових зусиль тісно пов'язане з поняттям «воля», яке сучасна психологія розглядає як властивість людської психіки, що виявляється в здатності суб'єкта свідомо спонукати себе докладати зусиль, спрямованих на подолання об'єктивних і суб'єктивних (небажання, лінощі, фізичну втому, психічне виснаження тощо) перепон і труднощів на шляху до поставленої мети. Так само трактували сутність волі й стародавньо-грецькі філософи. Але й до сьогодні залишаються невідомими механізми вольового спонукання людиною самої себе, тобто самоспонукання. Рівень розвиненості, дієвості, потужності вольових якостей є критерієм визначення сили характеру особистості. Звідси й характери поділяють на сильні та слабкі. Вольові якості особистості, такі як цілеспрямованість, наполегливість, рішучість, дисциплінованість, терплячість, мужність, відвага тощо можна і слід розвивати, виховувати, формувати засобами виховання й самовиховання [5].

Основою та рушійною силою процесу пізнання є практика, яка постачає науці фактичний матеріал, який потребує теоретичного осмислення. Таким чином, практика стає джерелом пізнання, але потім отримані знання спрямовуються на практичне оволодіння дійсністю. Від практики до теорії й від теорії до практики, від дії до думки й від думки до дійсності – така загальна закономірність діяльності людини в навколишній реальності. Практика є початковою ланкою, вихідним пунктом і одночасно природним завершенням будь-якого процесу пізнання.

**Висновки.** Формування свідомого ставлення до власного здоров'я, усвідомлення його значущості з погляду ефективності й продуктивності майбутньої професійної діяльності слід розпочинати під час навчання студентів. Зрозуміло, що молодий спеціаліст у своїй професійно-практичній діяльності з формування настанов на здоровий спосіб життя та формування здоров'язміцнювальної поведінки використовуватиме власний практичний досвід та знання, набуті під час навчання. Ефективність навчання визначається сформованістю в студентів потреби в знаннях. Мотив як спонукальна сила навчально-пізнавальної діяльності стимулює оволодіння студентами змістом освіти. Стійкий результат можуть забезпечити глибокі знання в поєднанні з професійною самосвідомістю, які разом становлять підґрунтя потужної мотивації. Мотивація є рушійною силою людської поведінки пронизує всі основні структурні утворення особистості: її спрямованість, характер, емоції, здібності, діяльність і психічні процеси.

Подальшого дослідження потребує визначення й обґрунтування змісту знань про здоров'я, якими повинен володіти фахівець зі здоров'я людини.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Антонченко М. О. Інтерпретація понять «інформація» і «знання» в сучасній науці / М. О. Антонченко // Педагогічні науки: зб. наук. праць. – Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2001. – С. 3–11.
2. Гримаєв Л. П. Резерви человеческой психики : введение в психологию активности / Л. П. Гримаєв. – М.: Политиздат, 1989. – 319 с.
3. Єфімова В. М. Підготовка майбутніх учителів природничих дисциплін до використання здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності: теорія та методика: [монографія] / В. М. Єфімова. – Сімферополь: Сонат, 2011. – 442 с.
4. Міхеєнко О. І. Складові культури здоров'я в контексті валеологічної парадигми / О. І. Міхеєнко // Засоби навчальної та науково-дослідної роботи: збірник наукових праць / За заг. ред. проф. В. І. Євдокимова і проф. О. М. Микитюка / Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди. – Харків, 2011. – Вип. 36. – С. 88–96.
5. Москалець В. П. Психологія особистості: навчальний посібник / В. П. Москалець. – К.: Центр учбової літератури, 2013. – 262 с.

## РЕЗЮМЕ

**Михеенко А. И.** Психолого-педагогические аспекты формирования здоровьесберегающего поведения будущих специалистов по здоровью человека.

*Цель статьи заключается в определении и обосновании психолого-педагогических особенностей и предпосылок, которые являются определяющими для формирования здоровьесберегающего поведения будущих специалистов оздоровительной отрасли. В статье рассмотрены детерминанты здорового образа жизни с точки зрения психолого-педагогической сферы. Обоснованно различие между понятиями «информация» и «знание», «здоровьесбережения» и «здоровьесбережение». Отмечается необходимость формирования у студентов потребности в знаниях как предпосылки здоровьесберегающего поведения.*

**Ключевые слова:** подготовка специалистов, информация, знания, мотивация, здоровье, здоровьесберегающее поведение.

## SUMMARY

**Mikheenko O.** The psychological and pedagogical aspects of formation of health-firming behavior of future human health specialists.

*The article examines the determinants of a healthy lifestyle in the terms of psycho-pedagogical sphere. It also reasonably describes the distinction between «information» and «knowledge», «health preservation» and «health promotion». It also says about the necessity of formation students' needs for knowledge as a prerequisite of health strengthening behavior. Health is neither constant nor variable, it is a dynamic state of human life, which is characterized by the body's ability to regulate and heal itself. Before any chronic disease it was seen as a stable entity, able to change the state of the body. This is only one way – the downside, but the practice has denied such an approach. Much evidence suggests that the disease should reverse or at least stop. The current opinion suggests that pathology should be seen as a process, the direction of which is possible both one and the other way. So, speaking about the experts on health, there should be applied the term to capture this dynamic changes in the health of the human body, and, moreover, it is a positive trend. The most appropriate in this case, in our opinion, is the term "health strengthening".*

*The formation conscious attitude towards the health, awareness of its significance in the terms of efficiency and productivity future careers should begin during the studies. It is clear that a young specialist in his professional and practice guidelines for the formation of healthy lifestyle behavior and forming strengthening health uses his own experience and knowledge acquired during the training. The effectiveness of training is determined by formation of students' needs in knowledge. The motive impelling force as teaching and learning stimulates mastering the content of education. The consistent results can provide deep knowledge combined with professional identity, which together make up the foundation of a powerful motivation. Motivation is a driving force of human behavior permeates all major structural formation of a personality: his focus, character, emotions, skills, activities and mental processes.*

*The further research needs to identify and study the content knowledge of health, which should have a specialist health.*

**Key words:** training, information, knowledge, motivation, health-promotion, health-firming behavior.

**С. Б. Самоненко , О. В. Багінська**  
Чернігівський національний педагогічний  
університет імені Т. Г. Шевченка

## **РУХОВА ПАМ'ЯТЬ ЯК КРИТЕРІЙ ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОГО НАВЧАННЯ РУХОВИХ ДІЙ ДІВЧАТ СЕРЕДЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

*У статті розглядається значення рухової пам'яті в процесі диференційованого навчання рухових дій дівчат середнього шкільного віку, питання вивчення часових, просторових, швидкісних і силових характеристик рухової пам'яті та їх ролі в диференціації навчання рухових дій на уроках фізичної культури. З'ясовано, що рухова пам'ять у процесі навчання рухових дій є полімодальною системою, яка має складну внутрішню структуру (запам'ятовування інформації, її зберігання в короткочасній і довгостроковій пам'яті та відтворення) і проявляється в просторових, часових, швидкісних і силових характеристиках.*

**Ключові слова:** рухова пам'ять, рухова дія, диференційоване навчання, фізична культура, часові, просторові, швидкісні, силові характеристики.

**Постановка проблеми.** У сучасному суспільстві все більш актуальним постає питання забезпечення оптимального розвитку кожної особистості в освітньому просторі. У цьому аспекті високу ефективність має впровадження системи диференційованого навчання.

Диференціація навчання у фізичному вихованні має відмінності та додаткові складності, оскільки сам процес навчання переважно полягає у формуванні рухових умінь і навичок та пов'язаний із руховою активністю. Пошук нових, сучасних критеріїв диференційованого навчання рухових дій сприятиме підвищенню ефективності процесу фізичного виховання.

Наукові дослідження Н. А. Бернштейна, 1966; В. С. Фарфеля, 1975; М. М. Богена, 1985; І. В. Іванова, 1998; Є. П. Ільїна, 2003; Ю. І. Александрова, 2003; В. Я. Проходовський, 2003; О. В. Усової, 2006; В. І. Гончарова, 2008; В. В. Фролова, 2009; М. О Носка, 2000, 2011, 2012, доводять залежність ефективності навчання рухових дій від рівня рухової пам'яті дитини, що підтверджує можливість вивчення рівня рухової пам'яті як критерію диференційованого навчання рухових дій.

**Аналіз актуальних досліджень.** Важливий внесок у вивчення розвитку рухової пам'яті в дітей мали фундаментальні праці: з психології пам'яті (П. І. Зінченко, 1961; Г. С. Костюка, 1965; А. Н. Леонтьєва, 1965; А. А. Смирнова, 1966; Є. М. Гогунова, 2000; Р. С. Немова, 2003), психомоторики (П. К. Анохіна, 1949; А. В. Запорожця, 1960; Н. А. Бернштейна, 1966, В. С. Фарфеля, 1975, Є. П. Ільїна, 2001), дослідження вікових відмінностей пам'яті в дітей (К. П. Мальцева, 1958;



С. Г. Бархатова, 1967; В. І. Самохвалова, 1967; Г. Б. Мейксона, 1968; А. Ц. Пуні, Т. Г. Джамгарова, 1979), запам'ятовування рухів (М. Р. Богуш, 1962; Т. Б. Мейксона, 1968; Є. П. Ільїна, 1972) та координації рухової діяльності (Д. Д. Донського, 1968; М. М. Богена, 1985; В. І. Гончарова, 2008; В. В. Фролова, 2011).

Б. Г. Ананьєв, Е. Ф. Рибалко (1964); Є. П. Ільїн (2001); В. В. Фролов (2011) вважають, що рухові дії запам'ятовуються полімодально, за рахунок зорової, слухової, вербальної та інших видів пам'яті, зокрема й рухової.

За руховою пам'яттю судять і про точність відтворення параметрів рухів, а з іншого боку, виносять судження про точність відтворення амплітуд при багаторазових спробах, зроблених для підвищення надійності випробування, не враховуючи впливу на фіксацію показників рухової пам'яті [3, 2].

**Мета статті** – довести, що рухова пам'ять є важливим критерієм диференціації навчання рухових дій дівчат середнього шкільного віку, а якісні й кількісні характеристики рухової пам'яті, які відображають зміст і характер мнемічної діяльності є однією з основних причин збільшення продуктивності запам'ятовування школярами середнього шкільного віку параметрів рухових дій.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Система диференційованого навчання покращує якість навчання рухових дій на уроках фізичної культури та потребує вдосконалення в сучасних умовах розвитку освіти.

У педагогічній теорії та практиці виділяють внутрішню та зовнішню диференціації.

Внутрішня диференціація передбачає таку організацію навчально-виховного процесу, за якою врахування вікових та індивідуальних особливостей учнів реалізуються в умовах класно-урочної системи, тобто це різне навчання в досить великій групі учнів, яка дібрана за випадковими ознаками. Така диференціація пропонує варіативність темпу вивчення матеріалу, розподіл навчальних завдань, вибір різних видів діяльності, визначення характеру й міри дозування під час допомоги з боку вчителя.

Зміст зовнішньої диференціації полягає в тому, що на основі певних ознак (інтересів, схильностей, досягнутих результатів) створюються відносно стабільні групи, у яких зміст освіти й вимоги до учнів різняться. За такою диференціацією освітній процес має специфічну спрямованість у галузь інтересів, схильностей і здібностей задля їх максимального розвитку [5, 2].

Сучасні методики диференційованого навчання, що впроваджуються в урок фізичної культури мають можливість удосконалення за допомогою врахування додаткового критерію – рухової пам'яті, який характеризується специфічністю та унікальністю, що пов'язано із запам'ятовуванням специфічного матеріалу, та який має часові, просторові, швидкісні та силові характеристики.

Правильність виконання рухових дій має дві сторони: якісну (полягає в доведенні руху до наміченої цілі) та кількісну (точність рухів) [6, 6].

Під час вивчення рухової координації пропонується використовувати такі критерії оцінки: стійкість і швидкість кінематичної ланки, кількість і якість помилок, здатність до запам'ятовування, швидкість утворення рухових навичок, точність і узгодженість рухових дій (А. Г. Карпеев, 2008).

Слід розрізняти точність відтворення, диференціювання, оцінку й відмірювання просторових, часових і силових параметрів рухів; точність реакції на рухомий об'єкт; цільову точність, які з різних боків характеризують координаційні здібності людини [6, 7].

Процес удосконалення точності рухів направлений на розвиток здібностей відтворення та диференціювання просторових, часових, швидкісних і силових параметрів рухів.

В. І. Гончаров (2008) доводить, що рухова пам'ять – спеціальний вид пам'яті, який має часові, просторові, швидкісні та силові характеристики [1, 1]. Адже завдання запам'ятати рухову дію включає в себе комплекс більш конкретних мнемічних завдань: запам'ятати форму окремих елементів із фіксацією їх параметрів, порядок слідування елементів одного за одним [5, 5].

Здібності до точного відтворення рухів розвивають, передусім, за допомогою застосування підготовчих вправ за поступового підвищення їх координаційної складності. Прикладом можуть бути завдання на точність відтворення одночасних або послідовних рухів і положень рук, ніг, тулуба в загально розвиваючих вправах без предметів, ходьба або біг на заданий час; вправи на точність оцінки просторових параметрів дальності стрибка з місця чи з розгону, дальність метання тощо [9, 27].

Дані експериментів, проведених Г. Б. Мейксоном (1968) показують, що школярі всіх вікових груп найбільш низькі результати показали під час запам'ятовування силових співвідношень рухів; дещо вищими були запам'ятовування просторових співвідношень. Найкраще школярі запам'ятовували часові параметри рухів [8, 8].

Дослідження рухової пам'яті В. С. Фарфелем доводять, що в пам'яті відображалися не параметри зусиль м'язів, а параметри простору та часу.

Поліпшення просторової точності рухів, співрозмірність рухів по амплітуді, зусиллям і часу пов'язано не тільки з уточненням еталонів цих рухів, але й з усуненням зайвого психічного, а часом і емоційного напруження, яке виникає від бажання навчитися зробити його правильно [10, 2].

Дослідження В. В. Фролова (2008) продуктивності запам'ятовування просторових параметрів дозволило отримати дані про особливості кількісних і якісних сторін запам'ятовування рухів, які дають пояснення ролі й значення механізмів сприйняття та запам'ятовування рухів у процесі набуття рухового досвіду в процесі формування навичок плавання [11].

Пояснення високої точності рухів без зорового контролю слід шукати в особливостях суглобових рецепторів (вони можуть сприймати окремо та спільно величину суглобового кута, амплітуду кутових переміщень, швидкості й прискорення рухів) і в тому, що сигнали від них досягають свідомості.

Дані про способи та прийоми запам'ятовування й відтворення просторових параметрів рухів, про механізми виникають при відтворенні амплітуд рухів помилок можуть надати допомогу в здійсненні точнісних рухових дій у різних видах фізкультурної, спортивної та трудової діяльності [1, 10].

Точність відтворення просторових параметрів рухів істотно залежить від форми сприйняття. Величина помилки менше, коли матеріал репродукується в тій же модальності сприйняття, у якій він був сприйнятий. За ступенем точності перше місце займає відтворення на основі кінестетичного сприйняття, далі слідує впізнавання на основі зорового сприйняття, потім впізнавання на основі кінестетичного сприйняття, і найменш точним є відтворення на основі зорового сприйняття [11, 5].

До просторових характеристик рухової пам'яті можна віднести об'єм запам'ятовування форми рухів і об'єм запам'ятовування їх послідовності. Об'єм запам'ятовування форми рухів визначається за кількістю елементів, відтворених відразу після першого пред'явлення.

Другою основою класифікації пам'яті є тривалість закріплення матеріалу. Т. М. Марютіна. (2004) виділяє три види пам'яті: іконічну, або сенсорну пам'ять, короткочасну, або оперативну пам'ять, довгочасну, або декларативну пам'ять.

Тривалість зберігання інформації в сенсорній пам'яті складає 250–400 мс, але інколи цей процес може тривати до 4 с. Обсяг сенсорної пам'яті за наявності відповідної інструкції знаходиться в межах від 12 до 20 елементів.

Тривалість зберігання в короточасній пам'яті складає біля 12 с, при повторенні – довше. Обсяг короточасної пам'яті виражається відомим числом Міллера –  $7 \pm 2$  елементи.

Тривалість зберігання інформації в довгочасній пам'яті невизначено велика, обсяг також великий, може бути необмеженим [7, 126].

Виявлено, що, зазвичай, у пропріорецептивних відтвореннях рухів одночасні переклади малих і великих амплітуд наявні в довільному орієнтуванні при запам'ятовуванні й відтворення на просторові уявлення кінцевої межі. Застосування орієнтування на час мінімізує такі помилки. Тобто орієнтування на часовий параметр дає менше помилок, що викликаються зміщенням початкової точки амплітуди [1, 25].

Для виявлення швидкості запам'ятовування форми рухів та їх послідовності застосовують комплекси рухів, кожен з яких складається з 8 окремих елементів. Швидкість запам'ятовування форми рухів визначається за кількістю пред'явлень, необхідних для повного запам'ятовування комплексу. Відтворення здійснюється шляхом описування та запису запам'ятованих рухів у спеціальних карточках. Показники швидкості запам'ятовування послідовності рухів є кількість пред'явлень, необхідних для запам'ятовування порядку слідування в комплексі рухів. Попередньо всі елементи комплексу запам'ятовувались до трьох безпомилкових відтворень. Потім змінюється їх послідовність і проводиться тестування запам'ятовування послідовності рухів. Відтворення здійснюється після першого пред'явлення шляхом записування на спеціальних карточках елементів з указуванням місця певної рухової дії в комплексі [2, 5–6].

Для характеристики рухової пам'яті також використовуються показники запам'ятовування амплітуд рухів. Один – характеризує величину суб'єктивного еталону (тобто як собі уявляє учень задану амплітуду), другий – ступінь збереження в пам'яті величини цього еталону. Перший показник (точність запам'ятовування) визначається за величиною першого відтворення завданого на кінематометрі М. І. Жуковського кута. Другий (міцність запам'ятовування) визначається за величиною відхилення відтворених амплітуд від суб'єктивного еталону [2, 6].

Усі вказані методи, як зазначає В. Я. Проходовський (2003), базуються на співставленні учнями об'єктивної термінової інформації про параметри виконаних рухів, отриманої на основі її реєстрації технічними засобами зі своїми суб'єктивними відчуттями та внесення в рухи відповідної корекції. Усвідомлення відмінностей суб'єктивних відчуттів від об'єктивних даних за неодноразового повторення вправи підвищує сенсорну чутливість, завдяки

чому й створюються можливості для більш точного керування рухами. Завдання на точність диференціювання динамічних, часових та просторових параметрів – найбільш складні для засвоєння.

Характер мнемічної дії із запам'ятовування комплексів рухів носить індивідуальний характер і залежить як від віку учнів, які займаються, так і від їхнього рухового досвіду [1, 9].

У підлітковому віці відбувається оволодіння загальною структурою навчальної діяльності, способами самостійного переходу від одного виду дії до іншого (від орієнтовних навчальних дій до виконавчих, а потім і до контрольних-оціночних), що є важливою основою організації навчальної діяльності.

Комп'ютерні технології належать до числа ефективних засобів навчання й усе частіше застосовуються в педагогіці. Кожна нова задача розвиваючого навчання трансформується в проблеми методу, розробки необхідних шляхів навчання, які дозволяють досягти максимально можливих успіхів у процесі навчання рухових дій.

Згідно з теорією функціональних систем П. К. Анохіна корисний результат, будучи системоутворюючим фактором, що перетворює та закріплює центральні механізми координації руху. Залежно від мети навчання, наприклад, поліпшення кінестетичної, просторової або тимчасової аферентації, формується певна програма дій, що супроводжується «стиранням» існуючої патологічної програми руху з короткострокової пам'яті або «переписуванням» її в довгострокову пам'ять (С. С. Слива, І. Д. Войнов, Г. А. Переяслов, А. С. Слива).

Тому рухові відчуття мають найбільше значення для управління рухами та в процесі запам'ятовування й відтворення рухової дії використовуються певні довільні мнемічні прийоми, які орієнтуються на м'язово-суглобові, швидкісно-тимчасові й просторові відчуття.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Отже, рухова пам'ять у процесі навчання рухових дій є полімодальною системою, яка має складну внутрішню структуру (запам'ятовування інформації, її зберігання в короткочасній і довгостроковій пам'яті та відтворення) і проявляється в просторових, часових, швидкісних і силових характеристиках.

Взаємозалежність сенсорно-перцептивних, мнемічних процесів і функціонування рухових систем багато в чому впливають на рівень просторових, часових, швидкісних і силових характеристик рухової пам'яті, та тим самим визначають ефективність диференційованого навчання рухових дій дівчат середнього шкільного віку. Характеристики рухової

пам'яті є важливим показником швидкості та якості формування рухових навичок, а, отже, рухова пам'ять виступає важливим критерієм диференціації навчання рухових дій дівчат середнього шкільного віку. Визначено важливість її врахування в педагогічному процесі навчання рухових дій дівчат середнього шкільного віку на уроках фізичної культури.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Гончаров В. И. Память на движения как мнемический компонент процесса формирования двигательных навыков в физическом воспитании и спорте : автореф. дисс. ... д-ра психолог. наук : спец. 13. 00.04. – теория и методика физ. восп., спорт. тренировки и адаптивной физ. культ. / В. И. Гончаров. – Санкт-Петербург, 2008. – 39 с.
2. Гончаров В. И. Исследование двигательной памяти / В. И. Гончаров // Вопросы психологии ; под ред. А. М. Матюшкина, О. А. Конопкина. – 1991. – № 3. – 80 с.
3. Ильин Е. П. Психофизиология физического воспитания / Е. П. Ильин. – М. : Просвещение, 1980. – 199 с.
4. Карпеев А. Г. Критерии оценки двигательной координации спортивных действий / А. Г. Карпеев // Психология и педагогика. – 2008. – С. 169–172.
5. Кравчук Я. І. Методика диференційованого підходу до навчання фізичної культури учнів початкової школи : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.02 Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я) / Я. І. Кравчук. – Луцьк, 2010. – 19 с.
6. Лях В. И. Координационные способности школьников / В. И. Лях. – Минск, Польша, 1989. – 258 с.
7. Марютина Т. М. Психофизиология : учеб. для вузов / Т. М. Марютина, И. М. Кондаков. – Москва : МГППУ, 2004. – 234 с.
8. Мейксон Г. Б. Произвольное запоминание школьниками основных параметров движений : автореф. дисс. ... канд. пед. наук / Г. Б. Мейксон. – М., 1968. – 18 с.
9. Проходовский Р. Я. Структура физической подготовленности и развития двигательных способностей юных волейболистов : дисс. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 / Р. Я. Проходовский. – М. : РГБ, 2003. – 163 с.
10. Фарфель В. С. Управление движениями в спорте / В. С. Фарфель. – М. : Физкультура и спорт, 1975. – 208 с.
11. Фролов В. В. Роль двигательной памяти в формировании технических навыков плавания у школьников : дисс. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 / В. В. Фролов. – Ярославль, 2009. – 199 с.

### РЕЗЮМЕ

**Самоненко С. Б., Багинская О. В.** Двигательная память как критерий дифференцированного обучения двигательным действиям девочек среднего школьного возраста.

*В статье рассматривается значение двигательной памяти в процессе дифференцированного обучения двигательным действиям девочек среднего школьного возраста, вопросы изучения временных, пространственных, скоростных и силовых характеристик двигательной памяти и их роли в дифференциации обучения двигательных действий на уроках физической культуры. Выяснено, что двигательная память в процессе обучения двигательным действиям является полимодальной системой, которая имеет сложную внутреннюю структуру (запоминание информации, ее сохранение в кратковременной и долговременной*

памяти и воспроизведение) и проявляется в пространственных, часовых, скоростных и силовых характеристиках.

**Ключевые слова:** двигательная память, двигательная действие, дифференцированное обучение, физическая культура, временные, пространственные, скоростные, силовые характеристики.

## SUMMARY

**Samonenko S., Bahinska O.** Motor memory as a criterion of differentiated teaching of motor actions of the middle-aged schoolgirls.

*The question about differentiated teaching and upbringing is actualized in the modern system of Physical Training. The possibility of improving differentiated teaching of motor actions is considered in scientifically-methodical literature. The effectiveness of such teaching mainly depends on the correspondence of criteria of differentiation of teaching. Among them motor coordination sets the leading position. But the notion of motor coordination is very wide. For studying of motor coordination one recommended to use following criteria: the stability and speed of the kinematic chain, quality and quantity of mistakes, the ability to memorize, speed of forming motor skills, exactness and concordance of motor actions.*

*Motor memory in the teaching of motor actions is a polymodel system which has a complicated inner structure and displays in the space, time, speed and strength characteristics.*

*The analysis of scientific works about influence of the peculiarities of development of motor memory shows the importance of this index during the process of teaching motor actions. This fact allows to consider this index as a criterion of differentiation teaching in the process of forming motor skills of the middle-aged schoolgirls.*

*The characteristics of motor memory are the important indexes of speed and quality in forming motor skills, as a result, motor memory is believed as an important criterion of differentiation of teaching motor actions of the middle-aged schoolgirls. The possibility of taking its into consideration in the pedagogical process of teaching of motor actions of the middle-aged schoolgirls at the Physical Culture lessons is defined in this article.*

*The meaning of motor memory in the process of teaching motor actions of the middle-aged schoolgirls, the question of investigation of time, space, speed and strength characteristic of motor memory and their role in the differentiation of teaching motor actions at the Physical Training lessons are analyzed in this article. This approach gives a possibility to save time of teaching motor actions.*

**Key words:** motor memory, motor action, differentiated teaching, physical culture, time, space, speed, power characteristics.

**О. А. Согоконь**

Полтавський національний педагогічний  
університет імені В. Г. Короленка

## **ПРІОРИТЕТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕННЯ ТА ВИХОВАНІСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

*У статті розкрито актуальність проблеми виховання й оздоровлення студентської молоді, яка визначається, насамперед, новими завданнями, поставленими на заняттях фізичного виховання у вузах – готувати підростаюче покоління до активної участі в управлінні господарськими, політичними й суспільними справами своєї країни.*

*Моральна вихованість є важливим напрямом роботи, спрямованої на всебічний і гармонійний розвиток особистості. Вона обіймає всі види виховання, визначаючи людину як суспільного суб'єкта, що характеризується активною позицією в засвоєнні й прояві соціальних вимог, тому підвищення ефективності морального виховання в сучасних умовах є важливою передумовою успішного здійснення виховання в цілому. Виділення моральної вихованості в спеціальний об'єкт дослідження пояснюється глибоким взаємозв'язком соціальних, психологічних і педагогічних закономірностей розвитку особистості. Мета нашого дослідження – визначити пріоритети фізичного виховання, спрямовані на виявлення особистісних властивостей окремого індивідуума вести здоровий спосіб життя в контексті визначення цінностей здоров'я.*

**Ключові слова:** *фізичне виховання, оздоровлення, студентська молодь, пріоритети занять, навчально-тренувальний процес, вихованість, моральність, здоровий спосіб життя.*

**Постановка проблеми.** Вихованість, як властивість особистості характеризується сукупністю сформованих соціально значущих якостей, в узагальненій формі відносин людини до суспільства й колективу, до праці, до людей, до самої себе й становить великий інтерес. Будучи складною властивістю особистості, вихованість інтегрує культуру поведінки, що характеризує повсякденні ситуації в регламентованій формі й манери поведінки. Це показник ефективності навчально-виховного процесу, який зацікавив нас і допоміг визначити шляхи профілактики й подолання негативних якостей. Вихованість молоді виявляється постійно в повсякденному поведінні, конкретних вчинках і справах, висловлюваннях. Характеризується вихованість показниками (набором суспільно значущих якостей особистості), що відображають якісний бік вихованості. Кожний такий показник слугує узагальненим критерієм оцінки наявності в молоді відповідної якості. Адже моральна вихованість є важливим напрямом роботи, спрямованої на всебічний і гармонійний розвиток особистості. Вона охоплює всі види виховання, визначаючи людину як суспільний суб'єкт, що характеризується активною позицією в



засвоєнні й прояві соціальних вимог, тому підвищення ефективності морального виховання в сучасних умовах є важливою передумовою успішного здійснення виховання в цілому.

Виділення моральної вихованості в спеціальний об'єкт дослідження пояснюється глибоким взаємозв'язком соціальних, психологічних і педагогічних закономірностей розвитку особистості.

**Аналіз актуальних досліджень.** Дослідженням методів підвищення фізичної та моральної вихованості займалися відомі вітчизняні педагоги: М. Болдирев, М. Гончаров, Ф. Корольов, О. Острогорський, В. Сухомлинський, К. Ушинський, а також сучасні науковці: І. Бех, А. Бойко, Н. Волкова, В. Галузяк, М. Дутчак, С. Карпенчук, Л. Кулікова, В. Лозова, Ю. Орлов, Г. Троцько, О. Яцій. Висвітленню різних аспектів цієї проблеми присвячені наукові розробки Л. Кулагіної, Т. Круцевич, Л. Волкова, В. Поплужного. У той же час проблемі визначення пріоритетів фізичного виховання як компоненту оздоровлення й вихованості студентської молоді в сучасній педагогічній літературі та науково-педагогічних дослідженнях не приділяється достатньої уваги, що й визначило мету даної статті.

Виявлення моральної вихованості студентської молоді в реальному виховному процесі вимагає розв'язання цілої низки завдань: виділення конкретних показників морального розвитку студентської молоді, пошук шляхів найбільш ефективної та доступної оцінки морального світу особистості, отримання інформації про особливості й результати морального формування на певному етапі розвитку особистості, планування на цій основі виховної роботи з коригування того чи іншого показника моральності в конкретної людини, систематичний облік досягнутих результатів, аналіз ефективності проведеної роботи й науково обґрунтоване планування виховної діяльності.

**Мета статті** – визначити пріоритети фізичного виховання, спрямовані на виявлення особистісних властивостей окремого індивідуума вести здоровий спосіб життя в контексті визначення цінностей здоров'я.

**Виклад основного матеріалу.** Ураховуючи, що головним завданням незалежної правової держави є формування всебічно підготовленої молоді, а однією з провідних передумов успішного виховання є суспільне середовище, нами для вирішення поставленої мети застосовано комплексний підхід, продиктований новими завданнями ідеологічної та виховної роботи серед студентської молоді. Але комплексний підхід до виховання вимагає не лише загальних умов соціального життя суспільства в цілому, але й особливостей конкретного мікросередовища, що оточує студентів. Будучи складовою рисою особистості, вихованість інтегрує

культуру поведінки, що характеризує повсякденні форми вчинків, етикет, дотримання правил поведінки в регламентованій формі. Дослідження проблеми передбачало необхідність вияву рівня усвідомлення студентами сутності основних гуманістичних і моральних понять та готовність використовувати їх як регуляторів моральної поведінки.

Дослідницько-експериментальна робота проводилася зі 120 студентами першого та другого курсів природничого й історичного факультетів Полтавського національного педагогічного університету, що відвідували заняття з фізичного виховання, беручи активну участь у спортивно-масових заходах, що проводилися в університеті упродовж 2010–2013 навчальних років.

На підставі анкетування студенти були розподілені на три групи за рівнем прояву колективістських і моральних якостей та сформованості моральної поведінки. Першу групу (45,9%) склали студенти, які на достатньому рівні розуміють сутність таких понять, «колективізм», «гуманізм», «моральна поведінка». Вони не лише володіють необхідними знаннями, але й по мірі можливості прагнуть використовувати їх на практиці, у вчинках, спілкуванні, взаєминах з одногрупниками та тренерським складом університету. Другу групу склали студенти (28,4%), які відповідають середньому рівню, у яких ці поняття розкриті не повною мірою; 25,7% – третя група студентів, віднесені до низького рівня розуміння цих понять.

Порівняний аналіз показників гуманної вихованості й корекції моральної поведінки студентів, проведений на початку та наприкінці формувального експерименту, свідчать про виникнення суттєвих змін. Завдяки проведенню цікавої спортивної діяльності, залучення до спортивних секцій, проведенню різноманітних форм занять із фізичного виховання – відбулися підвищення рівня моральної вихованості студентів усіх трьох груп. Так, значною мірою зросла кількість студентів з достатнім рівнем вияву колективістських якостей із 45,9% на початку експерименту до 72,2% після експерименту. Виявлено певне зменшення кількості студентів із середнім рівнем (з 28,4% до експерименту до 13,3% після експерименту) і низьким рівнем (з 25,7% до експерименту до 13,9% після експерименту).

Ефективність такої роботи вивчена під час проведення тривалого перетворюючого педагогічного експерименту з використанням методів експериментально-теоретичного рівня [2, 52]: спостереження (безпосереднє, опосередковане, дискретне, монографічне), що мають чітко сформульовану мету, проводилося за попередньо розробленими планами й спиралося на відповідну науково-методичну документацію

(схеми протоколів, спостереження тощо). Відомості оцінювалися на основі єдиних критеріїв; вивчення й узагальнення педагогічного досвіду шляхом спостереження, вивчення документації, бесід за попередньо складеними програмами; соціологічні методи – масове опитування за чітко визначеним колом питань, бесіди та інтерв'ю; соціометричні, що базувалися на опитуванні досліджуваних з метою встановлення соціально-психологічних взаємовідносин.

Моральна вихованість студентської молоді в наших дослідженнях оцінювалася за окремим колом якостей особистості (патріотизм, старанність, працьовитість, дбайливе ставлення до суспільного майна, природи, дисциплінованість, колективізм, суспільна активність).

Отже, вивчення моральної вихованості студентської молоді включало в себе облік найрізноманітніших проявів особистості (усні, письмові висловлення, емоційні реакції, ставлення до навколишнього середовища, загальний характер поведінки конкретних студентів), що проводиться постійно впродовж усього навчального року. При цьому ми керувалися положеннями, сформульованими М. Монаховим та І. Мар'єнко, про те, що виявлення рівня вихованості – це не короткочасна дія, а повсякденна клопітка робота, що є складовою частиною всього навчального процесу. Методологічну основу цих показників складає точка зору педагогів про те, що особистість слід оцінювати за її діями. Ураховуючи, що вихованість студентської молоді постійно проявляється в повсякденній поведінці, конкретних вчинках і справах, висловлюваннях, ставленні до оточення, про неї ми судили за набором суспільно значущих якостей особистості (бережливе ставлення до суспільного майна, природи, колективізм, суспільна активність, дружба та товарицькість, любов до навчання, праці), які відображають якісний бік вихованості.

Почуття патріотизму багатогранне та є синтезом найрізноманітніших почуттів, що виявляється специфічно. Так, виїзди спортсменів на змагання в інші міста викликають шляхетні переживання краси й гідності рідного краю, рівня спортивного руху, що кожен спортсмен так цінує. Патріотизм, як риса особистості містить у собі не тільки моральні почуття, але й певну моральну спрямованість. Патріотизм знаходить свій конкретний прояв і втілення в колективних відносинах людей. Необхідність виховання колективізму диктується тим, що в міру подальшого розвитку демократії зростає роль морального досвіду колективних відносин, що стануть добровільними нормами життя людей нового суспільства.

З колективних відносин впливає така важлива риса патріота, як гуманізм, що виявляється в повазі до людини, чуйному ставленні й

товариській турботі про неї. У гуманізмі органічно поєднуються любов і повага до людини з високою вимогливістю до неї. Почуття патріотизму виявляється в складній єдності рис суспільної моралі та є основою формування суспільної активності.

Вважаємо, що моральне й фізичне виховання повинні відбуватися паралельно та мати спільні завдання: студенти мають засвоїти вищі зразки моральної поведінки, загальнолюдські цінності, набути глибокі позитивні якості та виявити морально-світоглядні погляди.

Слід зауважити, що формування морально досконалої особистості в наших умовах – завдання надзвичайно складне. Воно пов'язане з безліччю проблем не тільки суб'єктивного, а й об'єктивного плану. Серед об'єктивних проблем можна виділити такі: незрілість економічного базису, протиріччя теорії та практики нашого державного буття, розрив між словом і ділом тощо. У суспільстві, яке перебуває в процесі становлення суспільних відносин, немає об'єктивних умов для панування моральності. Чим вища роль моральних цінностей у регуляції студентом власної поведінки, тим більш довершеною виступає особистість як суб'єкт моральних відносин, тобто як моральна особистість. Таким чином, уміння володіти собою, довести до рівня самоуправління, саморегуляції своєї діяльності – це ознаки досконалої особистості, її моральної зрілості.

Виховання студентської молоді шляхом залучення до занять фізичною культурою та спортом передбачає:

- поширення ідеологічного впливу на всі ділянки масової фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи;
- забезпечення сукупності економічних, соціальних, політичних і духовних умов фізкультурної та спортивної діяльності, що впливають на свідомість і почуття людини, формуючи моральну поведінку особистості;
- цілеспрямоване використання різних методів і засобів фізичної культури, які являються основою формування морального світогляду, високих моральних якостей, становлять культуру поведінки студентської молоді.

Отже, можна зробити **висновки**, що проблема виховання суспільної активності молоді в наші дні знаходиться в центрі уваги держави, усіх соціальних інститутів, що визначають напрями виховання поколінь людей [1; 2; 5]. Суспільна активність припускає усвідомлену діяльність людини, колективу на користь суспільства, свідоме, добровільне й творче виконання особистістю соціальних функцій, що виявляється у відповідальному ставленні до праці й навчання, перетворення принципів суспільної моралі в глибокі особистості переконання, керівництво до дії.

Суспільна активність являє собою специфічний синтез із проявів фізіологічних і фізичних функцій організму людини як найвищої біологічної системи. Ця специфіка обумовлена, насамперед, свідомістю та цілеспрямованою волею людини, що суб'єктивно визначає суспільну активність, регулює її зміст і форму прояву. Здійснення завдань розвитку суспільної активності студентської молоді забезпечується змістом різних видів її діяльності, що організовуються у ВНЗ та за його межами. Навчально-тренувальна діяльність студентської молоді являє собою один із видів суспільної діяльності.

Ураховуючи, що спортивні секції мають не лише навчати та розвивати фізичні якості молоді, а й виховувати, викладачі кафедри фізичного виховання нашого вузу, керівники спортивних секцій планують свою роботу в поєднанні з вихованням високих моральних якостей студентів, які так необхідні майбутнім викладачам, аби вони в подальшому були готові до морального виховання підростаючого покоління.

Суспільна спрямованість тренувальної діяльності в спортивних секціях визначається тим, що в ній кожна молода людина постійно збагачує свої знання, підвищує культурний рівень, морально й фізично вдосконалюється. У навчально-тренувальній діяльності студентської молоді реалізуються вимоги суспільства до виховання її суспільної активності, поступово зростаючого всебічного розвитку.

**Перспективи подальших наукових розвідок** у цьому напрямі будуть направлені на введення в практичну частину занять фізичного виховання систему методів, які дозволяють підвищувати рівень фізичної, моральної та інтелектуальної підготовленості студентської молоді.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Афанасьєв В. В. Гіпокінезія студентів вищих учбових закладів / В. В. Афанасьєв, Ю. О. Мартинов, В. І. Шишацька, В. К. Щербаченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наукова монографія : за ред. проф. Єрмакова С. С. – Харків : ХДАДМ (ХХПІ), 2009. – № 1. – С. 3–5.
2. Бех І. Д. Виховання особистості : підручник / І. Д. Бех. – К. : Либідь, 2008. – 848 с.
3. Дутчак М. В. Стратегія і тактика розвитку спорту для всіх в Україні / М. В. Дутчак // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2003. – № 16. – С. 3–16.
4. Коберник О. М. Життєва активність учнів сільської школи: зміст, складники та індикатори / О. М. Коберник // Педагогіка і психологія. – 2004. – № 4. – С. 51–60.
5. Собко С. Передумови цілісного розвитку майбутнього вчителя фізичного виховання / С. Собко // Наукові записи. – Випуск 71. – Серія : Педагогічні науки. – Кіровоград : РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2006. – С. 264–268.
6. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності / Т. М. Титаренко. – К. : Либідь, 2005. – 376 с.

## РЕЗЮМЕ

**Согако́нь Е. А.** Приоритеты физического воспитания для оздоровления и воспитанности студенческой молодежи.

*В статье раскрыта актуальность проблемы воспитания и оздоровления студенческой молодежи, которая определяется новыми заданиями, поставленными на занятиях физического воспитания в учебных заведениях – готовить подрастающее поколение к активному участию в управлении политическими, хозяйственными и общественными делами своей страны.*

*Моральная воспитанность является главным направлением работы, основанная на всестороннем и гармоничном развитии личности. Она объединяет все виды воспитания, определяя человека, как общественного объекта и характеризуется активной позицией в усвоении и проявлении социальных требований, поэтому повышение эффективности морального воспитания в настоящих условиях являются важным шагом для успешного воспитания в целом. Выделение морального воспитания в специальный объект исследования объясняется глубокой связью социальных, психологических и педагогических закономерностей развития личности. Цель нашего исследования – определить приоритеты физического воспитания, направленные на улучшение личных качеств каждого индивидуума, а главное вести здоровый образ жизни в контексте определения ценностей здоровья.*

**Ключевые слова:** физическое воспитание, оздоровление, студенческая молодежь, приоритеты занятий, учебно-тренировочный процесс, воспитанность, моральность, здоровый образ жизни.

## SUMMARY

**Sogokon E.** Physical education priorities for improvement and education of student.

*In the article the new targets set by the state to the Ukrainian people are to prepare the younger generation to actively participate in the management of economic, political and social affairs of the country.*

*Moral education is an important work to comprehensive harmonious development of a personality. It covers all types of training, defining a man as a social unit, which manifests an active role in learning and manifestation of social demands, therefore increasing the efficiency of moral, education in present conditions in an important prerequisite for the success of education in general. Bold moral education in a special unit of study explains the deep interrelation of social, psychological and educational patterns of a personality development. The aim of our study is to determine the priorities of physical education aimed at identifying personal characteristics of an individual in a healthy live in the context of determining the value of health.*

*Social activity is the synthesis of specific manifestations of physiological and physical functions of the human body as the highest biological system. This specificity is due to primarily focused mind and will of a man, subjectively determines social activity, regulates the content and form of expression. The tasks of social activity of young student content provided various kinds of activities that are organized in high school and beyond. Educational and training activities of student youth is a type of social activity.*

*It is stressed that sports clubs do not only educate and develop the physical qualities of youth, but also educate the teachers of the department of physical education of our university, heads of sports clubs to plan their work in conjunction with the education of students of high moral qualities which are essential to future teachers to enable them to be subsequently prepared for the moral education of the younger generation.*

*The general orientation of training activities in sports clubs is determined. Every young person constantly enriches his knowledge, promotes cultural level, mentally and*

*physically improved. In teaching and training activities the student youth realize the demands of society to educate its public activity, gradually increasing the full development.*

**Key words:** *physical education, health, college students, priorities, lessons, training process, education, morality, a healthy lifestyle.*

УДК 37.018.46:796

**С. О. Старченко**

Сумський державний педагогічний  
університет імені А. С. Макаренка

## **НЕПЕРЕРВНА ПІДГОТОВКА У ФОРМУВАННІ ПРЕДМЕТНО-ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

*У статті проаналізовано питання, яке стосується неперервної підготовки вчителя фізичної культури. Обґрунтовано необхідність післядипломної педагогічної освіти, а також визначено основні функції процесу підвищення кваліфікації вчителя. На основі аналізу науково-методичної літератури представлено рівні професійної компетентності педагога та їх основні складові. Обґрунтовано систему вдосконалення теоретичних, практичних умінь і навичок учителя фізичної культури через поглиблення знань з профільних дисциплін у закладах післядипломної педагогічної освіти.*

**Ключові слова:** *неперервна підготовка, освіта, учитель фізичної культури, післядипломна освіта, підвищення кваліфікації, професійна компетентність, біомеханіка, метрологія.*

**Постановка проблеми.** Перебудови в сучасній системі освіти включають у себе впровадження нових і перспективних технологій навчання. Система педагогічної освіти, яка має спрямованість на перспективу, повинна надати вчителям можливість здобувати знання й набувати вміння, які дозволять орієнтуватися в сучасному інформаційному просторі, ефективно застосовувати засоби та методи доступу до інформаційних ресурсів і комунікацій, практично використовувати сучасні педагогічні технології.

У цьому переліку одне з провідних місць належить вищій освіті, що покликана сьогодні забезпечити необхідну кількість таких учителів, які будуть спроможні підготувати нові покоління за умов сучасного вимогливого й швидкозмінного суспільства.

Тому на сьогодні підвищилися вимоги до професійної компетентності педагога [9], у тому числі й до фахівця фізичної культури, який повинен творчо мислити, а також оволодівати інноваційними технологіями в системі фізичного виховання учнів. Від його фахової діяльності значною мірою залежить здоров'я підростаючого покоління.

Але як відомо, вчителю нині не вистачає освіти, здобутої на початку його професійної кар'єри. Швидке оновлення знань, інтенсифікація всіх

сторін життя роблять таку освіту недостатньою та висувають на перше місце завдання щодо підвищення ефективності неперервної освіти педагога [7].

**Аналіз актуальних досліджень.** Аналізуючи науково-методичну літературу, було з'ясовано, що проблема післядипломної, неперервної освіти висвітлюється в працях: В. Ю. Арешонкова, Н. І. Білик, В. М. Буренко, В. В. Дивак, В. В. Мартиненко, П. І. Матвієнко, В. К. Мельник, В. С. Назаренко, О. І. Огієнко, В. В. Олійника, Є. В. Онушкіної, Н. Г. Протасової, Л. Є. Сігаєвої, А. Н. Смірнкової, Е. А. Унтілової та інших і потребує глибокого практичного й теоретичного розв'язання. Визначені основні проблеми, з якими зустрічаються вчителі в процесі підвищення кваліфікації, та обґрунтовані відповідні шляхи щодо їх розв'язання.

Як зазначає В. В. Мартиненко, в останні роки сфера фізичного виховання стала помітно відставати від інших освітніх напрямів. Комп'ютеризація, опанування інформаційних технологій, оволодіння природничо-науковими й гуманітарними знаннями не залишають часу дітям, молодим і дорослим людям для занять фізичними вправами [6]. Тому суспільство часто не здатне протистояти стресовим впливам соціуму для забезпечення принципів здорового способу життя.

Фізичне виховання та спорт охоплюють широку сферу життєдіяльності людини, що висуває особливі вимоги до відповідної організації процесу фізичного виховання та спорту. На сьогоднішній день існує гостра проблема в забезпеченні фахівцями фізичного виховання та спорту не тільки освітніх закладів [3]. Зменшилася кількість дитячих тренерів, серед яких майже відсутні молоді фахівці [6].

Отже, особливого значення набуває професійний розвиток педагогів у контексті забезпечення неперервності процесу їх освіти, надання таких освітніх послуг, як підвищення кваліфікації, перепідготовка, стажування, здобуття нової спеціальності.

**Мета статті** – теоретично обґрунтувати необхідність неперервної підготовки вчителя фізичної культури в підвищенні його професійної компетентності через удосконалення своїх теоретичних і практичних умінь і навичок.

Відповідно до мети були визначені такі завдання:

- 1) визначити основні функції процесу підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури;
- 2) обґрунтувати зміст дисциплін професійно-орієнтовного циклу для забезпечення професійно-необхідними вміннями та навичками.

**Виклад основного матеріалу.** Результати проведеного дослідження свідчать про те, що післядипломна освіта виступає елементом неперервної



та реалізує компенсаторну, адаптивну, розвивальну, інтегративну функції. Проте вона також характеризується наявністю власних функціональних характеристик. Основним завданням післядипломної освіти залишається надання фахівцям певного обсягу знань та формування вмінь і навичок у межах кваліфікаційних характеристик [5; 8].

Функціями процесу навчання в середній та вищій школах вважають освітню, виховну й розвивальну [2, 128]. На наш погляд, у системі підвищення кваліфікації фізкультурних кадрів інтегрований результат функціонування компонентів навчального процесу дещо ширший. Ми вважаємо, що основних функцій процесу навчання чотири, і вони мають більш складну будову:

1. *Освітньо-інформативна* – навчання спрямоване на збагачення, розширення тієї системи знань, умінь і навичок педагогічних працівників, яка в них уже сформована. Певна частина знань, отриманих на попередніх етапах освіти фахівців з часом втрачається, забувається, і освітньо-інформаційна функція навчання у системі підвищення кваліфікації полягає в їх відтворенні, актуалізації того, що найбільше необхідне для ефективної професійної діяльності педагога.

2. *Аналітико-рефлексивна* – критична оцінка себе, своєї діяльності, своїх наявних знань, умінь, навичок, особистісних якостей, здібностей і можливостей сприяє усвідомленню слухачем свого реального образу «Я» як особистості, як професіонала, що є поштовхом до мотивації навчання педагога в системі неперервного підвищення кваліфікації, а також дає можливість забезпечити адекватність змісту, форм і методів навчання реальним потребам слухачів, спрямовує процес викладання, підвищує ефективність процесу навчання в цілому.

3. *Виховна* – планомірний цілеспрямований вплив на особистість дорослого «вихованця», що забезпечує постійне неперервне його вдосконалення, набуття професійно-необхідних особистісних якостей, навичок поведінки, рис характеру має місце й у системі підвищення кваліфікації.

4. *Розвивально-стимулююча* – розвиток пізнавальних інтересів слухачів у процесі навчання дорослих, відбувається переважно на основі критичного аналізу практичної діяльності, власного досвіду, наявних знань, умінь, навичок, особистісних якостей, можливостей і здібностей. Свідоме прагнення фахівця набути вищого рівня кваліфікації, вдосконалити свою педагогічну діяльність, розширити світогляд стимулює зростання його освітніх потреб, розвиток особистісних якостей і педагогічної рефлексії.

Функції процесу навчання педагогічних кадрів у системі підвищення кваліфікації взаємопов'язані та взаємообумовлені. Здійснення однієї неодмінно зумовлює виконання іншої. У певному розумінні можна говорити про комплекс функцій, що визначають дану систему як цілісну, але специфіка цих функцій, без сумніву, визначає структуру процесу навчання.

Визначення структури процесу навчання в системі підвищення кваліфікації дає нам можливість перейти до аналізу й визначення особливостей, сутності процесу навчання в системі підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури.

Практична реалізація та втілення викладених положень будуть визначати професійну компетентність учителя фізичної культури, яка, у свою чергу, буде розвиватися й удосконалюватися через систему неперервної підготовки. Учитель фізичної культури повинен бути професійно компетентною, високоморальною, політично-лояльною особистістю.

Проаналізувавши підходи різних учених щодо вивчення поняття «професійна компетентність» і врахувавши специфіку фізичної культури як навчальної дисципліни й навчального предмета, В. Абрамова визначила, що професійна компетентність майбутнього вчителя фізичної культури – це комплексна характеристика особистості, що включає гармонійне сполучення професійних, комунікативних і особистісних властивостей, що дозволяє досягати якісних результатів у процесі вирішення типових завдань у основних видах професійної діяльності сфери фізичної культури [1].

Запропонована автором структура професійної компетентності вчителя фізичної культури містить три основні компоненти та їх складові [1]:

- професійно-діяльнісний компонент (предметна, інформаційно-дослідницька, валеологічна та рухова компетенції);
- комунікативний компонент (комунікативна та соціально-організаційна компетенції);
- професійний компонент (ціннісно-змістовна, рефлексоторна та загальнокультурна компетенції).

На відміну від В. Абрамової та Е. Гогунова [1; 4], ми визначаємо компетентність не майбутнього вчителя фізичної культури, а дійсного фахівця, що навчається в межах післядипломної професійної освіти. Як зазначає П. Третьяков, компетенції важливі як для молодих фахівців, так і для тих, кому потрібно змінити свою ментальність у системі перепідготовки й підвищення кваліфікації. Він запропонував систему ключових компетенцій, які можуть використовуватися на всьому освітньому маршруті від учителя до викладача вищої школи або керівника будь-якого рівня управління в системі післядипломної освіти [10].

Запропоновані П. Третьяковим групи компетенцій ми дещо змінили та доповнили, і вони стали основою для побудови моделі підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури в закладах післядипломної освіти [9]:

1. *Індивідуально-особистісні* компетенції – (світоглядні, ціннісно-змістовні, рефлексивні компетенції);
2. *Предметно-професійні* компетенції – (дидактичні, методичні, рухові, тренувально-змагальні, здоров'яформуючі компетенції);
3. *Гностичні (дослідницькі)* компетенції;
4. *Комунікативно-організаторські* компетенції;
5. *Конструктивно-проектувальні* компетенції – (діагностичні, творчі компетенції).

Варто зупинитися на предметно-професійній групі компетенції вчителя фізичної культури. Педагог повинен знати зміст фізкультурної освіти, критерії оцінювання учнів щодо виконання рухових дій; психолого-педагогічні та фізіологічні закономірності впливу засобів фізичного виховання на вдосконалення функцій організму, рухових здібностей; основні закономірності вікового розвитку людини та її моторики. Відповідно до змісту й обсягу навчального матеріалу вміти забезпечити методами та формами навчально-пізнавальної й рухової діяльності з урахуванням статевих, вікових та індивідуальних особливостей учнів, необхідних для їх адаптації в природних і соціальних умовах життя; сприяти фізичному, психічному та моральному здоров'ю своїх вихованців.

Отже, для правильної ефективної фізичної підготовки дітей і молоді в навчальних закладах, учитель фізичної культури повинен мати глибокі теоретичні та практичні знання з основних профільних дисциплін. Вони будуть сприяти вдосконаленню: травмо-профілактичної підготовки вчителя; безпеки занять під час проведення уроків фізичної культури; профілактиці передозувань навантажень; здійсненню медико-біологічного контролю та самоконтролю; а також сучасному уявленню про можливість використання інформаційно-комунікативних технологій у системі фізичного виховання учнів тощо.

Відповідно до положення про типові навчальні плани та програми підвищення кваліфікації педагогічних працівників системи загальної середньої освіти, затверджених комісією з післядипломної освіти НМР МОН України (протокол № 5 від 14.03.2005 р.), можна зазначити, що їх структура є модульною. Вони складаються із: соціально-гуманітарного, професійного та діагностико-аналітичного модулів [5], які, на нашу думку, повинні деталізуватись. Це свідчить про те, що до професійного модуля потрібно включати не тільки методiku викладання чи планування, а й необхідно було

б приділити значну увагу практичним заняттям з методики навчання певним рухам (легка атлетика, гімнастика, плавання, спортивні ігри тощо), які включені до шкільної програми, а також блоку медико-біологічних дисциплін (анатомія, фізіологія, біомеханіка, метрологічний контроль, спортивна морфологія, гігієна), важливість яких визначає В. Чибісов [11].

Отже, під час аналізу навчального плану було встановлено, що тематика дисциплін не відображає сучасних вимог для вдосконалення предметно-професійної компетентності вчителя фізичної культури.

На основі цього нами було запропоновано й впроваджено в систему післядипломної педагогічної освіти вчителів фізичної культури дисципліни професійно-орієнтовного циклу (біомеханіка, метрологічний контроль) з подальшим їх вивченням. Було доведено їх важливість і необхідність для вчителя фізичної культури.

Розглядаючи біомеханіку, можна зазначити, що вона є суміжною галуззю знань. У процесі вивчення фізичних вправ вона спирається на дані механіки, анатомії та фізіології. Але її особистий предмет вивчення – структура рухів у фізичних вправах – не може бути специфічним предметом жодної з цих наук. На сьогодні фахівці її відносять до більш значущих наук XXI століття.

Оскільки роль біомеханіки зростає, а вчителі мають потребу у вивченні цієї дисципліни для досягнення своїх професійних, освітніх та інших цілей, то й вивчення біомеханіки в закладах післядипломної освіти повинно бути покладено на якісно новий рівень. Успіх навчання залежить від учителя – висококваліфікованого фахівця своєї справи.

Важливість і значення біомеханіки в процесі викладання шкільного уроку фізичної культури, а також знання біомеханіки фізичних вправ нададуть можливість учителю фізичної культури знайти відповідь на одне з головних питань педагогіки – «Чому вчити?», а також: 1) можливість проводити чіткий аналіз техніки рухової діяльності людини й робити позитивний перенос на спортивну діяльність; 2) відтворювати та пояснювати процеси, які забезпечують рух людини, і прогнозувати його наступну діяльність; 3) оптимізувати розвиток фізичних якостей за рахунок тестового моніторингу й відповідного підбору спеціальних вправ; 4) скласти оптимальні системи дозування фізичних навантажень для їх використання у сфері фізичного виховання; 5) опанувати систему відтворення всіх рухових умінь і навичок залежно від опорно-рухового апарату та фізичної підготовленості; 6) забезпечувати своїх учнів необхідними знаннями, пов'язаними зі спеціальним фізичним удосконаленням власної рухової діяльності; 7) розробити структуру, яка

технічно забезпечити підготовку людини до фізичної діяльності; описувати всі явища, що пояснюють рухову діяльність людини в різних середовищах; 8) прогнозувати розвиток рухової діяльності людини на процес багаторічної підготовки в різних видах спортивної діяльності.

Метрологія, як наука про вимірювання, забезпечує вчителя фізичної культури знаннями й уміннями щодо здійснення контролю за руховою діяльністю учня, значною мірою – за його фізичним станом.

Як показує досвід, організувати поточний, етапний, оперативний і комплексний контроль за фізичною підготовленістю учнів без використання засобів вимірювальної техніки та методів вимірювання майже неможливо. Тому, розробка й використання вимірювальних приладів і методів контролю в навчально-виховному процесі дозволять учителю отримати об'єктивні дані про кількісні та якісні характеристики рухів, які й будуть визначати фізичну підготовленість учнів.

Учитель фізичної культури повинен уміти здійснювати контроль та вимірювати рухову активність дитини, бо це є невід'ємною частиною її способу життя й поведінки. Рухова активність залежить від організації фізичного виховання, морфо-функціональних особливостей організму, стану нервової системи, кількості вільного часу, мотивації до занять, доступності спортивного обладнання та місць для відпочинку дітей і підлітків.

Отже, учитель фізичної культури повинен досить точно визначати норми рухової активності, які, у свою чергу, залежать від фізичного стану дитини. Фізичний стан повинен контролюватися вчителем кількісно через моніторинг фізичної працездатності, фізичної підготовленості, функціонального стану основних систем організму.

Здійснення контролю, значною мірою біомеханічного, забезпечить учителя об'єктивною інформацією про фізичний стан вихованців. Відповідно до фізичного стану дітей педагог повинен здійснювати диференційований підхід до їх рухової активності, що буде забезпечувати травмо-профілактику та уникати нещасних випадків на уроках фізичної культури.

**Висновки та перспективи подальших наукових розвідок.** Удосконалення системи неперервної підготовки вчителів фізичної культури повинно задовольняти різноманітні освітні потреби фахівців. Однак, у процесі створення такої систем необхідно враховувати певні мотиви навчання педагогів.

Одним із напрямів вирішення проблеми підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури є інтегративний підхід до їх навчання. Це дасть можливість здійснювати підготовку фахівців у науковому, навчальному й науково-методичному напрямках шляхом об'єднання в одному курсі тем

різних навчальних предметів і можливість їх вивчати за інтегративними блоками, які відображають різні аспекти загальної та професійної компетентності фахівця фізичної культури.

Подальші дослідження передбачено провести в напрямі вдосконалення здоров'яспрямованої підготовки вчителя фізичної культури в закладах післядипломної освіти.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Абрамова В. В. Формирование профессиональной компетентности будущих учителей физической культуры : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Валентина Владимировна Абрамова. – Тирасполь, 2006. – 229 с.
2. Бабанский Ю. К. Проблемы повышения эффективности педагогических исследований: дидактический аспект / Ю. К. Бабанский. – М. : Педагогика, 1982. – 192 с.
3. Воронков А. В. Физкультурно-рекреационная деятельность в педагогическом коллективе школы / А. В. Воронков, И. Ф. Исаев, И. Н. Никулин // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 9. – С. 26–29.
4. Гогунев Е. Н. Профессионально-психологическая компетентность специалиста по физической культуре и спорту [Электронный ресурс] / Е. Н. Гогунев // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 4. – С. 42–44. – Режим доступа : <http://lib.sportedu.ru/Press/ТРПК/2005N4/p42-44.htm>.
5. Даниленко Л. І. Типові навчальні плани та анотовані програми підвищення кваліфікації педагогічних працівників системи загальної середньої освіти : методичні рекомендації для інститутів післядипломної педагогічної освіти / Л. І. Даниленко – К. : Логос, 2005. – 60 с.
6. Мартиненко В. В. Безперервна підготовка фахівців фізичного виховання і спорту [Електронний ресурс] / В. В. Мартиненко // Педагогіка. Наукові праці. – № 99. – Т. 112. – Режим доступу : [http://www.nbuv.gov.ua/portal/Soc\\_Gum/Npchdu/Pedagogics/2009\\_99/99-19.pdf](http://www.nbuv.gov.ua/portal/Soc_Gum/Npchdu/Pedagogics/2009_99/99-19.pdf)
7. Огієнко О. І. Андрагогічний підхід у неперервній освіті дорослих : метод. рекоменд. / О. І. Огієнко. – Київ-Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2007. – 40 с.
8. Програма розвитку освіти в Україні на 2005–2010 роки // Вища школа. – 2005. – № 3. – С. 76–97.
9. Старченко С. О. Формування професійної компетентності вчителя фізичної культури в системі післядипломної педагогічної освіти / С. О. Старченко // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології : науковий журнал – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2012. – С. 310–319.
10. Третьяков П. И. Обновление содержания деятельности системы подготовки и переподготовки педкадров в условиях модернизации российского образования / П. И. Третьяков // Педагогическое образование и наука. – 2004. – № 3. – С. 57–60.
11. Чибісов В. І. Медико-біологічні проблеми підвищення якості підготовки спеціалістів з фізичної культури та спорту / В. І. Чибісов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2005. – № 22. – С. 63–67.

## РЕЗЮМЕ

**Старченко С. А.** Непрерывная подготовка в формировании предметно-профессиональной компетентности учителя физической культуры.

*В статье проанализирован вопрос, который касается непрерывной подготовки учителя физической культуры. Обоснована необходимость последипломного педагогического образования, а также определены основные функции процесса повышения квалификации учителя. На основе анализа научно-методической литературы представлены уровни профессиональной компетентности педагога и их основные составляющие. Обоснована система усовершенствования теоретических, практических умений и навыков учителя физической культуры через углубление знаний с профильных дисциплин в учреждениях последипломного педагогического образования.*

**Ключевые слова:** непрерывная подготовка, образование, учитель физической культуры, последипломное образование, повышение квалификации, профессиональная компетентность, биомеханика, метрология.

## SUMMARY

**Starchenko S.** Continuous training in formation subjective and professional competence of a physical training teacher.

*Nowadays the requirements to professional competence of a teacher have risen up, as well as to a physical culture specialist, who should think constructively and also master innovative technologies in the system of students' physical training. Health of rising generation depends greatly on their professional activities. That is why in the article the question being analyzed is connected with non-stop grounding of a teacher of physical training.*

*The purpose of the paper is to define theoretically the necessity of non-stop grounding of a teacher of physical training and development of his professional competence through improvement of his theoretical and practical skills and abilities.*

*It is proved that education is the element of non-stop training. The functions of the system of improvement professional skills are grounded: educational and informative, analytic and reflexive, nurturing, developmental and stimulating. The groups of competences of a physical training teacher are defined: individual and personal, subjective and professional, research, communicative and organizing, constructive and project). Those should be improved in the system of professional skills development.*

*The disciplines of professionally-oriented cycle have been offered and introduced into the system of post-graduate pedagogical education of physical training teachers (biomechanics, metrological control). The importance of biomechanics and metrological control of physical training a teacher in the process of having a school lesson can be defined in carrying out biomechanical control over physical state of children and its further prediction.*

*Thus, one of the directions for solving a problem of improvement professional skills of teachers physical- training in the system of post-graduate education is combining at the same course the topics of various subjects and possibility of its study by means of integrative modules, which show different aspects of general and professional skills of teacher in physical training.*

**Key words:** continuous training, education, physical training teacher, graduate education, advanced training, professional competence, biomechanics, metrology.

## ЗМІСТ

### РОЗДІЛ І. ФІЗИЧНЕ, ПСИХІЧНЕ, СОЦІАЛЬНЕ Й ДУХОВНЕ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ, ПІДЛІТКІВ, УЧНІВСЬКОЇ ТА СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

<b>Бойко Г. М., Бабич Н. Л.</b> Діагностика несприятливих психічних станів та їх корекція у спортсменів із порушеннями психофізичного розвитку.....	3
<b>Вихляєв Ю. М. Доценко О. В.</b> Моделювання процесу навчання підлітків спеціальним умінням і навичкам у спортивному орієнтуванні.....	14
<b>Завадська М. М., Голінко М. В.</b> Ефективність використання лікувальної фізичної культури у формуванні «шкільної зрілості» дітей .....	25
<b>Заїкіна Г. Л., Ткаченко Ю. Ю.</b> Ефективність використання програми фізичної реабілітації в поєднанні з арттерапією для нормалізації вегетативного балансу дітей із вегетативними порушеннями.....	32
<b>Кондрацька Г. Д., Чепелюк А. В.</b> Перевірка ефективності умов формування професійно-мовленнєвої культури майбутніх учителів фізичної культури .....	39
<b>Корносенко О. К.</b> Медико-біологічні фактори збереження та зміцнення здоров'я дівчат юнацького віку засобами оздоровчої аеробіки .....	50
<b>Лукоянова К. В.</b> Формування здорового способу життя студентів ВНЗ засобами фізичної культури та спорту .....	59
<b>Лякішева А. В., Грицюк Л. К.</b> Соціально-педагогічні особливості адаптації студентів до умов навчання у вищому навчальному закладі.....	65
<b>Мацейко І. І., Галандзовський С. М.</b> Фізична підготовленість та її зв'язок з руховою активністю школярів 7–17 років .....	75
<b>Петрочко Ж. В.</b> Концепція школи, дружньої до дитини: основні положення та терміни .....	84
<b>Руденко А. М., Звіряка О. М., Беспалова О. О.</b> Організація реабілітаційно-оздоровчої роботи серед дітей із дефектами нижніх кінцівок в умовах СДНЗ.....	92
<b>Ситник О. А.</b> Особливості формування психоемоційного стану учнів під впливом зовнішніх факторів .....	99
<b>Фаласеніді Т. М.</b> Соціальне та психічне здоров'я учнів з гіперактивним розладом і дефіцитом уваги .....	106
<b>Фастівець А. В.</b> Стан сформованості діагностичної компетентності майбутніх фахівців фізичної реабілітації.....	114

### РОЗДІЛ ІІ. ГІГІЄНІЧНІ АСПЕКТИ ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОГО ПРОЦЕСУ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ РІЗНОГО ТИПУ

<b>Гозак С. В., Філоненко О. О., Парац А. М.</b> Гігієнічне вивчення «шкільної зрілості» дітей старшого дошкільного віку .....	122
<b>Дяченко Ю. Л.</b> До проблеми валеологічного аспекту життєдіяльності сучасних підлітків .....	131



<b>Іванова О. І., Басанець Л. М., Ніколаєнко О. І.</b> Комплексна оцінка фізичного розвитку та психофункціонального стану дітей 6-річного віку .....	137
<b>Калиниченко И. А., Скиба О. А.</b> Вікові аспекти спортивного відбору та орієнтації дітей до занять складно-координаційними видами спорту .....	144
<b>Мякота О. Г., Римар М. П.</b> Модель здорового способу життя як ключова складова компетентнісної підготовки висококваліфікованих медичних працівників .....	153
<b>Платонова А. Г., Подригало Л. В., Ровна О. А., Толстопльот Е. В., Кліменко О. А.</b> Дослідження взаємозв'язків між особливостями фізичного здоров'я і рівнем гігієнічних знань школярів .....	160
<b>Подригало Л. В., Платонова А. Г.</b> Методологічні підходи до організації рекреації, оздоровлення й реабілітації дітей шкільного віку .....	167
<b>Старченко А. Ю.</b> Дитячий фітнес як один з ефективних засобів покращення здоров'я і фізкультурної освіченості дітей дошкільного віку .....	177

### **РОЗДІЛ ІІІ. МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ТА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ ДІТЕЙ, ПІДЛІТКІВ І МОЛОДІ**

<b>Бернацький М. В.</b> Поліпшення якості води як фактор здоров'я людини .....	185
<b>Босенко А. І.</b> Фізична працездатність та динаміка частоти серцевих скорочень студенток із різним рівнем рухової активності при тестуванні навантаженням за замкнутим .....	193
<b>Веселовський А. П., Ільчишин І. П.</b> Психолого-педагогічні особливості розвитку самоактуалізації студентів спортсменів .....	201
<b>Гузак О. Ю.</b> Медико-біологічні та психолого-педагогічні проблеми фізичного виховання студентів .....	210
<b>Заїкіна Г. Л., Гапон В. О.</b> Проблема психічної готовності як ефективності психологічної підготовки боксерів .....	217
<b>Зенкевич В. М., Зенкевич С. О.</b> Методика розвитку рівноваги в дітей з інтелектуальною недостатністю на уроках фізичної культури та здоров'я .....	225
<b>Корж Ю. М.</b> Методика фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку з порушеннями функцій опорно-рухового апарату .....	232
<b>Кравченко А. І.</b> Особливості застосування бделоакупунктури при втомі у спортсмені-футболістів із сенсорними ураженнями .....	242
<b>Латіна Г. О.</b> Фізіолого-гігієнічна оцінка ефективності впровадження освітньої та оздоровчої здоров'язбережувальних технологій у початкову ланку загальноосвітнього навчального закладу .....	249
<b>Лукаш І. В.</b> Особливості організації навчального процесу з фізичного виховання майбутніх учителів початкових класів .....	259
<b>Луценко Л. С., Шепеленко Т. В., Лучко О. Р.</b> Аквааеробіка у фізичному вихованні як засіб підвищення фізичної активності .....	265

<b>Могильний Ф. В.</b> Ефективність застосування методики оперативного педагогічного контролю на уроках з фізичної культури .....	274
<b>Новік С. М.</b> Виховання здатності до адекватної соціальної самооцінки підлітка-спортсмена.....	285
<b>Осипенко Є. В.</b> Динаміка показників фізичної підготовленості студенток у різні періоди навчального процесу .....	292
<b>Осипенко Є. В. Герасимов І. Г.</b> Використання моніторингових технологій у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді .....	299
<b>Ровна О. О.</b> Теоретико-методичні проблеми викладання дисципліни «Теорія та методика медико-біологічних наукових досліджень в спорті» у підготовці магістрів зі спеціальності «спорт» .....	307
<b>Рубіс К. М.</b> Урахування анатомо-фізіологічних особливостей жіночого організму в побудові навчально-виховного процесу зі спортивної боротьби .....	314
<b>Твердохліб М. М., Дяченко С. В.</b> Оцінка стану фізичного розвитку дітей шкільного віку в динаміці навчального процесу.....	321
<b>Шаяхметова Є. Ш., Муфтахіна Р. М., Лінтварев А. Л.</b> Підвищення фізичної працездатності кваліфікованих боксерів .....	328

#### **РОЗДІЛ IV. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ТА МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ ЩОДО ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВ'Я, КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ДІТЕЙ, ПІДЛІТКІВ І МОЛОДІ**

<b>Антонішина В. Л.</b> Основи формування креативності в дітей старшого дошкільного віку .....	336
<b>Багрій І. П.</b> Про взаємозв'язок розвитку науки про занятість і заняттєвої терапії на шляху сприяння здоров'ю людини.....	344
<b>Березкіна О. О.</b> Проблеми здоров'я і здорового способу життя учнівської молоді й умови їх оптимізації.....	354
<b>Бойко А. Е.</b> Зміст і методи формування комунікативної компетентності вихованців позашкільних навчальних закладів .....	363
<b>Бойчук Ю. Д., Пальчик О. О., Дехтярьова О. О., Зуб О. В.</b> Наукові дискусії та їх використання у процесі викладання курсу «Основи екології» студентам неекологічних спеціальностей .....	372
<b>Бріжата І. А.</b> Оздоровлення студентської молоді засобами фізичної культури в міжвузівському регіональному центрі.....	378
<b>Будинкевич С. Н., Чепелюк А. В., Кізло Н. Б.</b> Особливості самовиховання особистості в структурі професійно-педагогічної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури.....	385
<b>Воропаєв Д. С., Єжова О. О.</b> Заходи оптимізації психофізіологічного стану підлітків в умовах загальноосвітнього навчального закладу .....	392
<b>Грицюк С. А.</b> Рухова активність як засіб подолання розумової втоми молодших школярів .....	402

<b>Іваненко Л. М.</b> Спосіб життя батьків як детермінанта здоров'я дітей .....	411
<b>Кириленко Г. В., Кириленко О. І.</b> Вплив комунікацій на формування мотивів та інтересів студентів щодо фізичного самовдосконалення .....	421
<b>Кириленко Л. Г., Власенко Н. В.</b> Визначення пріоритетності кольоротерапії у формуванні основ здоров'язберезувальної компетентності дітей дошкільного віку .....	429
<b>Кириченко В. І.</b> Пріоритети виховної діяльності сучасного загальноосвітнього навчального закладу.....	437
<b>Колоколов В. О., Пономаренко Р. В.</b> Можливі шляхи визначення рівня фізичної підготовленості майбутніх фахівців служби цивільного захисту України до виконання професійних обов'язків .....	445
<b>Лукащук-Федик С. В.</b> Дослідження ціннісно-мотиваційних установок студентів до проблеми формування та збереження репродуктивного здоров'я.....	452
<b>Лянной Ю. О.</b> Зміст професійної підготовки магістрів з фізичної реабілітації в університетах Канади .....	463
<b>Міхеєнко О. І.</b> Психолого-педагогічні аспекти формування здоров'язміцнювальної поведінки майбутніх фахівців зі здоров'я людини .....	471
<b>Самоненко С. Б., Багінська О. В.</b> Рухова пам'ять як критерій диференційованого навчання рухових дій дівчат середнього шкільного віку .....	480
<b>Сококонь О. А.</b> Пріоритети фізичного виховання для оздоровлення та вихованості студентської молоді .....	488
<b>Старченко С. О.</b> Неперервна підготовка у формуванні предметно-професійної компетентності вчителя фізичної культури .....	495

## СОДЕРЖАНИЕ

### РАЗДЕЛ I. ФИЗИЧЕСКОЕ, ПСИХИЧЕСКОЕ, СОЦИАЛЬНОЕ И ДУХОВНОЕ ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ, УЧЕНИЧЕСКОЙ И СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

<b>Бойко Г. Н., Бабич Н. Л.</b> Диагностика неблагоприятных психических состояний и их коррекция у спортсменов с нарушениями психофизического развития.....	3
<b>Вихляев Ю. Н., Доценко Е. В.</b> Моделирование процесса обучения подростков специальным умениям и навыкам в спортивном ориентировании .....	14
<b>Завадская М. Н., Голинко М. В.</b> Эффективность использования лечебной физической культуры в формировании «школьной зрелости» детей .....	25
<b>Заикина А. Л., Ткаченко Ю. Ю.</b> Эффективность использования программы физической реабилитации в сочетании с арттерапией для нормализации вегетативного баланса детей с вегетативными нарушениями.....	32
<b>Кондрацкая Г. Д., Чепелюк А. В.</b> Проверка эффективности условий формирования профессионально-речевой культуры будущих учителей физической культуры .....	39
<b>Корносенко О. К.</b> Медико-биологические факторы способствующие сохранению и укреплению здоровья девушек юношеского возраста средствами оздоровительной аэробики .....	50
<b>Лукоянова Е. В.</b> Формирование здорового образа жизни студентов вузов средствами физической культуры и спорта .....	59
<b>Лякишева А. В., Грицюк Л. К.</b> Социально-педагогические особенности адаптации студентов к условиям обучения в высшем учебном заведении.....	65
<b>Мацейко И. И., Галандзовский С. М.</b> Физическая подготовленность и её связь с двигательной активностью школьников 7-17 лет.....	75
<b>Петрочко Ж. В.</b> Концепция Школы, дружественной к ребенку: основные положения и термины .....	84
<b>Руденко А. Н., Звиряка А. Н., Беспалова О. А.</b> Организация реабилитационно-оздоровительной работы среди детей с дефектами нижних конечностей в условиях СДУЗ.....	92
<b>Сытник О. А.</b> Особенности формирования психоэмоционального состояния школьников под влиянием внешних факторов.....	99
<b>Фаласениди Т. М.</b> Социальное и психическое здоровье учеников с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью.....	106
<b>Фастовець А. В.</b> Состояние сформированности диагностической компетентности будущих специалистов физической реабилитации.....	114

**РАЗДЕЛ II. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОРГАНИЗАЦИИ  
УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В УЧРЕЖДЕНИЯХ  
ОБРАЗОВАНИЯ РАЗНОГО ТИПА**

<b>Гозак С. В., Филоненко О. А., Парац А. Н.</b> Гигиеническое изучение «школьной зрелости» детей старшего дошкольного возраста .....	122
<b>Дяченко Ю. Л.</b> К проблеме валеологического аспекта жизнедеятельности современных подростков .....	131
<b>Иванова О. И., Басанец Л. М., Николаенко О. И.</b> Комплексная оценка физического развития и психофункционального состояния детей 6-летнего возраста .....	137
<b>Калиниченко И. А., Скиба О. А.</b> Возрастные аспекты спортивного отбора и ориентации детей для занятий сложно-координационными видами спорта .....	144
<b>Мякота А. Г., Рымарь Н. П.</b> Модель здорового образа жизни как ключевая составляющая компетентностной подготовки высококвалифицированных медицинских работников .....	153
<b>Платонова А. Г., Подригало Л. В., Ровная О. А., Толстоплет Е. В., Клименко О. А.</b> Исследование взаимосвязей между особенностями здоровья и уровнем гигиенических знаний детей школьного возраста .....	160
<b>Подригало А. В., Платонов А. Г.</b> Методологические подходы к организации рекреации, оздоровления и реабилитации детей школьного возраста .....	167
<b>Старченко А. Ю.</b> Детский фитнес как одно из эффективных средств улучшения здоровья и физической образованности детей дошкольного возраста.....	177

**РАЗДЕЛ III. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ  
И ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА ДЕТЕЙ,  
ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЕЖИ**

<b>Бернацкий Н. В.</b> Повышение качества воды как фактор здоровья человека.....	185
<b>Босенко А. И., Клименко Е. В., Орлик Н. А.</b> Физическая работоспособность и динамика частоты сердечных сокращений студенток с разным уровнем двигательной активности при тестировании нагрузкой по замкнутому циклу .....	193
<b>Веселовский А. П., Ильчышын И. П.</b> Психолого-педагогические особенности развития самоактуализации студентов спортсменов .....	201
<b>Гузак О. Ю.</b> Медико-биологические и психолого-педагогические проблемы физического воспитания студентов .....	210
<b>Заикина А. Л., Гапон В. А.</b> Проблема психической готовности как эффективности психологической подготовки боксеров .....	217

<b>Зенкевич В. Н., Зенкевич С. А.</b> Методика развития равновесия у детей с интеллектуальной недостаточностью на уроках физической культуры и здоровья.....	225
<b>Корж Ю. Н.</b> Методика физического воспитания детей старшего дошкольного возраста с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата .....	232
<b>Кравченко А. И.</b> Особенности применения бделоакупунктуры при усталости спортсменов-футболистов с сенсорными поражениями .....	242
<b>Латина Г. О.</b> Физиолого-гигиеническая оценка эффективности внедрения образовательной и оздоровительной здоровьесберегающих технологий в начальные классы общеобразовательных учебных заведений .....	249
<b>Лукаш И. В.</b> Особенности организации учебного процесса по физическому воспитанию будущих учителей начальных клас сов .....	259
<b>Луценко Л. С., Шепеленко Т. В., Лучко О. Р.</b> Аквааэробика в физическом воспитании как средство повышения физической активности студентов .....	265
<b>Могильний Ф. В.</b> Эффективность применения методики оперативного педагогического контроля на уроках физической культуры .....	274
<b>Новик С. Н.</b> Воспитание способности к адекватной социальной самооценке подростка-спортсмена.....	285
<b>Осипенко Е. В.</b> Динамика показателей физической подготовленности девушек в различные периоды учебного процесса.....	292
<b>Осипенко Е. В., Герасимов И. Г.</b> Использование мониторинговых технологий в физическом воспитании детей, подростков и молодёжи .....	299
<b>Ровна О. О.</b> Теоретико-методические проблемы преподавания дисциплины «теория и методика медико-биологических научных исследований в спорте» в подготовке магистров по специальности «Спорт».....	307
<b>Рубис Е. Н.</b> Учет анатомио-физиологических особенностей женского организма при построении учебно-воспитательного процесса по спортивной борьбе .....	314
<b>Твердохлеб М. М., Дяченко С. В.</b> Оценка состояния физического развития детей школьного возраста в динамике учебного процесса .....	321
<b>Шаяхметова Э. Ш., Муфтахина Р. М., Линтварев А. Л.</b> Повышение физической работоспособности квалифицированных боксеров .....	238

#### **РАЗДЕЛ IV. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВЬЮ, КУЛЬТУРЕ ЗДОРОВЬЯ, ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЕЖИ**

<b>Антонишина В. Л.</b> Основы формирования креативности у детей старшего дошкольного возраста .....	336
<b>Багрий И. П.</b> О взаимосвязи развития науки о занятости и эрготерапии на пути содействия здоровью человека .....	344
<b>Березкина Е. А.</b> Проблемы здоровья и здорового образа жизни ученической молодежи и условия их оптимизации .....	354

<b>Бойко А. Э.</b> Содержание и методы формирования коммуникативной компетентности воспитанников внешкольных учебных заведений .....	363
<b>Бойчук Ю. Д., Пальчик О. А., Дехтярева Е. А., Зуб Е. В.</b> Научные дискуссии и их использование в преподавании курса «Основы экологии» студентам неэкологических специальностей .....	372
<b>Брижатая И. А.</b> Оздоровление студенческой молодежи средствами физической культуры в межвузовском региональном центре .....	378
<b>Будынкевич С. Н., Чепелюк А. В., Кизло Н. Б.</b> Особенности самовоспитания личности в структуре профессионально-педагогической подготовки будущего учителя физической культуры .....	385
<b>Воропаев Д. С., Ежова О. А.</b> Мероприятия оптимизации психофизиологического состояния подростков в условиях общеобразовательного учебного заведения.....	392
<b>Грицюк С. А.</b> Двигательная активность как средство преодоления умственной усталости младших школьников .....	402
<b>Иваненко Л. М.</b> Образ жизни родителей как детерминанта здоровья детей.....	411
<b>Кириленко А. В., Кириленко А. И.</b> Влияние коммуникаций на формирование мотивов и интересов студентов относительно физического самоусовершенствования .....	421
<b>Кириленко Л. Г., Власенко Н. В.</b> Определение приоритетности цветотерапии в формировании основ здоровьесберегающей компетентности детей дошкольного возраста .....	429
<b>Кириченко В. И.</b> Приоритеты воспитательной деятельности современного общеобразовательного учебного учреждения.....	437
<b>Колоколов В. А., Пономаренко Р. В.</b> Возможные пути определения уровня физической подготовленности будущих специалистов службы гражданской защиты Украины к выполнению профессиональных обязанностей.....	445
<b>Лукащук-Федык С. В.</b> Исследование ценностно-мотивационных установок студентов к проблемам формирования и сохранения репродуктивного здоровья .....	452
<b>Лянной Ю. О.</b> Содержание профессиональной подготовки магистров по физической реабилитации в университетах Канады .....	463
<b>Михеенко А. И.</b> Психолого-педагогические аспекты формирования здоровьесберегающего поведения будущих специалистов по здоровью человека.....	471
<b>Самоненко С. Б., Багинская О. В.</b> Двигательная память как критерий дифференцированного обучения двигательным действиям девочек среднего школьного возраста .....	480
<b>Согаконь Е. А.</b> Приоритеты физического воспитания для оздоровления и воспитанности студенческой молодежи.....	488
<b>Старченко С. А.</b> Непрерывная подготовка в формировании предметно-профессиональной компетентности учителя физической культуры.....	495

## CONTENTS

### SECTION I. PHYSICAL, MENTAL, SOCIAL AND SPIRITUAL HEALTH OF CHILDREN, TEENAGERS, STUDENTS YOUTH

<b>Boyko G., Babich N.</b> Diagnosis of adverse mental states and their correction in athletes with impaired mental and physical development.....	3
<b>Vykhliaiev Y., Dotsenko O.</b> Modeling the learning process adolescents, special skills in spat orienteering.....	14
<b>Zavadaska M., Golinko M.</b> Efficiency of use of medical physical culture in formation of the children's «school maturity» .....	25
<b>Zaikina A., Tkachenko Y.</b> Efficiency of the use of program of physical rehabilitation in combination with art therapy for normalization of children's vegetative balance with vegetative violations .....	32
<b>Kondratska G., Chepelyuk A.</b> Verification of efficiency of terms of forming of professionally-vocal culture of future teachers of physical culture .....	39
<b>Kornosenko O.</b> The biomedical factors assisting maintenance and strengthening of young girls' health by means of aerobics .....	50
<b>Lukoyanova K.</b> Formation of students' healthy way of life by means of physical education and sports in higher educational establishments .....	59
<b>Lyakisheva A. Grytsiuk L.</b> Socio-pedagogical features of students adaption to the learning environment in higher educational establishment .....	65
<b>Matseiko I., Galandzovskyi S.</b> The physical preparedness and its connection with physical activity of 7-17-year-old schoolchildren.....	75
<b>Petrochko Zh.</b> The conception of school friendly to a child: the essential ideas and key terms .....	84
<b>Rudenko A., Zviryaka O., Beshpalova O.</b> Organization of rehabilitation-health-improving work among the children with lower extremities defects in the conditions of specialized preschool educational establishment .....	92
<b>Sytnik O.</b> The particularities of pupils' psychic and emotional state formation under the influence of external factors.....	99
<b>Falasenidi T.</b> Social and psychological students' health with attention deficit and hyperactive disorder .....	106
<b>Fastivets A.</b> The state of formedness of diagnostic competence of future specialists of physical rehabilitation.....	114

### SECTION II. HYGIENIC ASPECTS OF ORGANIZATION OF EDUCATIONAL PROCESS IN DIFFERENT EDUCATIONAL INSTITUTIONS

<b>Gozak S., Filonenko O., Parats A.</b> The hygienic study of «school maturity» of senior pre-school age children .....	122
<b>Dyachenko Y.</b> To the problem of valeological aspects of life of the modern teenagers .....	131
<b>Ivanova O., Basanets L., Nikolaenko O.</b> A comprehensive evaluation of physical development and a psychofunctional state of 6-year-old children .....	137



<b>Kalinichenko I., Skiba O.</b> The age aspects of sports selection and children's orientation for classes of complicated coordination kinds of sports.....	144
<b>Myakota A., Rymar' N.</b> The model of a healthy way of life as a key constituent of competence of preparation of highly skilled medical workers .....	153
<b>Platonova A., Podrigalo L., Rovnaya O., Tolstoplet E., Klimenko O.</b> The study of the correlation between health and hygiene knowledge level of schoolchildren.....	160
<b>Podrigalo L., Platonova A.</b> Methodological approaches to the organization of recreation, recovery and rehabilitation of school-aged children .....	167
<b>Starchenko A.</b> Children's fitness as one of the effective means connected with improving health and physical training education of preschool age children .....	177

### **SECTION III. MEDICO-BIOLOGICAL AND PSYCHO-PEDAGOGICAL PROBLEMS OF PHYSICAL TRAINING AND SPORTS OF CHILDREN, TEENAGERS AND YOUTH**

<b>Bernatsky M.</b> Improving the quality of water as a factor of human health .....	185
<b>Bosenko A., Klymenko O., Orlik N.</b> Physical performance and dynamics of heart rate of female students with different level of motion while testing the workload in a closed cycle.....	193
<b>Veselovskiy A., Ilchyshyn I.</b> The psycho-pedagogical self-actualization features of students athletes .....	201
<b>Guzak O.</b> Biomedical and psycho-pedagogical problems of students physical education.....	210
<b>Zaikina A., Gapon V.</b> The problem of psychical readiness as means of psychological preparation of the boxers.....	217
<b>Zenkevich V., Zenkevich S.</b> Balance development methodic of intellectual insufficiency children at the physical training and health lessons.....	225
<b>Korzhy Y.</b> Physical education methodology of preschool children with musculoskeletal system disfunction .....	232
<b>Kravchenko A.</b> The peculiarities of using bdeloakupunktura with fatigue athletes and football players with sensory impairments .....	242
<b>Latina A.</b> Physiological and hygienic evaluation of the effectiveness of implementation of educational and recreational technologies in lower secondary schools.....	249
<b>Lukash I.</b> The features of the organization of physical educational in higher education institution during the preparation of primary school teachers .....	259
<b>Lutsenko L., Shepelenko T., Lychko O.</b> Aqua aerobics in physical education as a means of increasing physical activity of students.....	265
<b>Mohylnyi F.</b> The effective application of operational pedagogical control methods at physical education lessons .....	274
<b>Novik S.</b> The upbringing of ability to adequate social self-esteem teen-athlete .....	285

<b>Osipenko E.</b> Dynamics of indicators of physical readiness of the girls during various periods of educational process .....	292
<b>Osipenko E., Gerasimov I.</b> The use of monitoring technologies in physical training of children, teenagers and youth .....	299
<b>Rovna O.</b> Theoretical and methodological problems of teaching discipline «Theory and methods of biomedical research in sport» In Master programs «Sport» .....	307
<b>Rubis K.</b> Consideration of anatomic and physiological peculiarities of woman's organism for educational process planning in teaching wrestling .....	314
<b>Tverdohleб M., Dyachenko S.</b> The assessment of physical development of school children in the dynamics of the learning process.....	321
<b>Shayahmetova E., Muftahina R., Lintvarev A.</b> The improvement of physical health of skilled boxers.....	328

#### **SECTION IV. THE THEORETICAL-METHODOLOGICAL BASES AND METHODOLOGICAL APPROACHES TO THE FORMATION OF VALUES RELATION TO HEALTH, HEALTH CULTURE, HEALTHY LIFESTYLES AMONG CHILDREN, TEENAGERS AND YOUTH**

<b>Antonishuna V.</b> The basis of forming creativity of the children of preschool age .....	336
<b>Bagrii I.</b> On the relationship of the development of occupational science and occupational therapy on the way of human health promotion .....	344
<b>Berezkina E.</b> The problems of health and healthy way of life of young people and the conditions of their optimization.....	354
<b>Boiko A.</b> The content and methods of formation of schoolchildren's communicative competence in the out-of-school educational institutions .....	363
<b>Boychuk Y., Palchik O., Dekhtiaryova E., Zub E.</b> The scientific discussions and their using in teaching the course of «Fundamentals of ecology» for students of non-environmental specialties .....	372
<b>Brizyata I.</b> Improvement of student youth health by means of physical culture in regional interuniversity centre .....	378
<b>Chepelyuk A., Bydunkevich S., Kizlo N.</b> The peculiarities of self-education of a personality in the structure of professionally-pedagogical preparation of a future teacher of physical culture .....	385
<b>Voropaev D., Ezhova O.</b> Optimization measures of teenagers' psycho-physiological state in educational establishments .....	392
<b>Gritsyuk S.</b> Physical activity as a means of overcoming mental fatigue of junior schoolboys.....	402
<b>Ivanenko L.</b> Parental quality of life as a determinant of children's health .....	411
<b>Kirilenko A., Kirilenko A.</b> The influence of communications on forming students' motives and interests in relation to physical self-perfection.....	421

<b>Kirilenko L., Vlasenko N.</b> The determination of the priority of colourtherapy in forming the basis of health preserving competence of children of preschool age .....	429
<b>Kyrychenko V.</b> The priorities of educational activities in modern general educational establishments.....	437
<b>Kolokolov V., Ponomarenko R.</b> The possible ways of determining the level of physical fitness of future specialists in civil protection service of Ukraine to professional capacity.....	445
<b>Lukaschuk-Fedyk S.</b> The research of value-motivational attitudes of students to the problems of development and preserving reproductive health .....	452
<b>Lyannoy Y.</b> Content of masters' of physical rehabilitation vocational training at the universities in Canada.....	463
<b>Mikheenko O.</b> The psychological and pedagogical aspects of formation of health-firming behavior of future human health specialists .....	471
<b>Samonenko S., Bahinska O.</b> Motor memory as a criterion of differentiated teaching of motor actions of the middle-aged schoolgirls .....	480
<b>Sogokon E.</b> Physical education priorities for improvement and education of student .....	488
<b>Starchenko S.</b> Continuous training in formation subjective and professional competence of a physical training teacher .....	495

Міністерство освіти і науки України  
Сумський державний педагогічний університет  
імені А. С. Макаренка

**Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології** / голов. ред.  
А. А. Сбруєва. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2014. –  
№ 2 (36). – 516 с.

ISSN 2312-5993

Key title: Pedagogični nauki: teoriâ, istoriâ, inovacijni tehnologiji

Abbreviated key title: Pedagog. nauki: teor. istor. innov. tehnol.

Комп'ютерне складання та верстання: **Ю. С. Нечипоренко**

Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу  
масової інформації  
КВ № 15795 – 4267Р від 27.10.2009 р.

Підписано до друку 24.02.2014.  
Формат 60x84/16. Гарн. Calibri. Папір офсет. Друк ризогр.  
Ум. друк. арк. 24,9. Тираж 300 пр. Вид. № 40.

Журнал надруковано на обладнанні  
СумДПУ імені А. С. Макаренка  
Адреса редакції, видавця та виготовлювача:  
вул. Роменська, 87, м. Суми, 40002,  
СумДПУ імені А. С. Макаренка

Свідоцтво про внесення до Державного реєстру  
суб'єктів видавничої справи  
серія ДК № 231 від 02.11.2000.