

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Бердянський державний педагогічний університет
Факультет фізичного виховання

**АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ВПЛИВУ ДОВКІЛЛЯ,
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ
НА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

*Збірник матеріалів
III Міжнародної науково-практичної конференції
з нагоди 100-річчя НАН України
та 85-річчя Бердянського державного педагогічного університету*

**Бердянськ
БДПУ
2017**

УДК 378.091.212.613]:[502+796]
А 43

Редакційна колегія:

Головний редактор – Кушнірюк С. Г., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор (Бердянськ); **заступник головного редактора** – Гнатюк В. В., кандидат біологічних наук, доцент, (Бердянськ).

*Друкується за рішенням вченої ради
факультету фізичного виховання
Бердянського державного педагогічного університету
(протокол № 1 від 30.08.2017 р.)*

A43 Актуальні питання впливу довкілля, фізичного виховання та спорту на здоров'я студентської молоді : зб. наук. матеріалів III Міжнародної науково-практичної конференції з нагоди 100-річчя НАН України та 85-річчя Бердянського державного педагогічного університету (Бердянськ, 13–15 вересня 2017 р.) / [гол. ред. С. Г. Кушнірюк]. – Бердянськ : Ф–ОП Ткачук О.В., 2017. – 175 с.

У збірнику вміщено наукові статті які висвітлюють актуальні питання теоретико-методичних, валеологічних та психолого-педагогічних аспектів фізичного виховання і спорту різних верств населення, професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання, фітнесу, фізичної реабілітації, туризму й рекреації, сучасних аспектів фізичної реабілітації та адаптивної фізичної культури, а також еколого-біологічних проблем формування здорового способу життя студентської молоді.

УДК 378.091.212:613]:[502+796]

За зміст статей і правильність цитування відповідальність несуть автори

© Бердянський державний педагогічний університет, 2017

ЗМІСТ

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ, ВАЛЕОЛОГІЧНІ ТА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ Й СПОРТУ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ

Бугаевский К.А. (Запорожье). Особенности ряда морфо-функциональных показателей и мотивации занятием оздоровительным фитнесом у молодых женщин.	6
Бугаевский К.А. (Запорожье). Изучение ряда психологических и соматических показателей у спортсменок юношеского возраста, занимающихся настольным теннисом.	13
Бугаевский К.А. (Запорожье). Особенности ряда репродуктивных показателей у спортсменок, занимающихся тхэквон-до.	16
Будний О.М., Писаренко С.М. (Бердянськ). Особливості спеціальної фізичної підготовки юних футболістів на загальнопідготовчому етапі в групах початкової спеціалізації.	21
Горецька О.В. (Бердянськ). Підготовка майбутніх фахівців з фізичної культури до роботи з людьми похилого віку.	24
Данило С.М. (Бердянськ). Методологічні аспекти побудови занять аеробної спрямованості з жінками зрілого віку.	26
Жук Н.В. (Бердянськ). Соціально-психологічний тренінг в процесі адаптації студентів до навчання у вищому закладі освіти.	29
Карапетрова О.В., Литвиненко А.Г. (Бердянськ). Фактори, що забезпечують ефективну змагальну діяльність у гирьовому спорті.	34
Котенджи Л.В. (Бердянськ). Використання нових засобів спортивної підготовки в класичному пауерліфтингу.	37
Літус Р.І. (Бердянськ). Завдання щодо впровадження здорового способу життя засобами оздоровчого фітнесу для студентської молоді.	43
Малихіна Т.П. (Бердянськ). Роль тренера в психологічній підготовці спортсменів до змагань різного рівня.	47
Михалюк Е.Л. (Запоріжжя). Вивчення функціонального стану студентів з первинною артеріальною гіпертензією під час дозованих фізичних тренувань на велотренажерах.	49
Пристинський В.М. (Слов'янськ). Організаційно-методичні умови психологічного забезпечення процесу фізичного виховання учнів.	54
Третяк О.В. (Бердянськ). Структурні компоненти психофізичної готовності до дій в екстремальних ситуаціях в професійній діяльності педагога.	59
Федорець В.Н. (Київ, Вінниця). Відповідальність як системоформувальна і характерологічно-поведінкова основа здоров'язбережувальної компетентності вчителя фізичної культури.	63
Черезова І.О. (Бердянськ). Якість життя у контексті психічного здоров'я людини.	66

ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ СФЕРИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ФІТНЕСУ, ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ, ТУРИЗМУ Й РЕКРЕАЦІЇ

Вертипорох О.О. (Бердянськ). Дослідження впливу фітнес-тренування силової направленості на системи організму людини, яка веде малорухомий спосіб життя.	69
--	----

Єфімов С.В. (Бердянськ). Навчальна дисципліна «Туризм» як складова професійної та практичної підготовки майбутніх учителів фізичної культури у вищому навчальному закладі.	72
Єфімова А.І. (Бердянськ). Підвищення спортивної майстерності як складова формування педагогічної професійної майстерності майбутніх учителів фізичної культури.	75
Кара С.І. (Бердянськ). Особливості особистості майбутнього вчителя.	80
Карабанов Є.О. (Мелітополь). Фактори, що забезпечують ефективну змагальну діяльність у гирьовому спорті.	82
Кашкарьова Л.Р. (Бердянськ). Проблема визначення фахівцями сфери фізичного виховання рівня психологічного здоров'я неповнолітніх вихованців.	84
Кравченко Ю.В. (Бердянськ). Зміст та структура навчальної дисципліни «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності» як складова фахової підготовки майбутніх фітнес-тренерів.	87
Кушнірюк С.Г., Мягченко О.П. (Бердянськ). Лікарський контроль за станом здоров'я.	90
Некрасов Г.Г. (Бердянськ). Використання сучасних фітнес-програм у фізичному вихованні студентів.	94
Пристинський В.М., Пристинська Т.М. (Слов'янськ). Професійна діяльність педагога в контексті взаємодії духовного й фізичного виховання особистості.	97
Самойленко В.Л. (Бердянськ). Підготовка майбутніх спеціалістів з фізичної культури та спорту до використання в професійній діяльності мультимедійних навчальних засобів.	104
Самсутіна Н.М. (Бердянськ). Дисципліна «Професійна майстерність» як складова освітньої програми підготовки майбутнього учителя фізичної культури.	109
Сердюк Н.І. (Бердянськ). Психологічний супровід спортсменів підліткового віку.	112
Хатунцева С.М. (Бердянськ). Проблема формування у майбутніх учителів основ здоров'я готовності до самовдосконалення в процесі професійної підготовки.	114
Шевченко Я.О. (Бердянськ). Деякі чинники формування готовності майбутніх фітнес-тренерів до професійної діяльності.	116

СУЧАСНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Афанасьєв С.М., Толстикова Т.М. (Дніпро). Застосування стрітболу для корекції постави у дітей молодшого шкільного віку.	119
Бугаєвський К.А. (Запоріжжя). Практичні аспекти фізичної реабілітації після порушеної позаматкової вагітності.	121
Осіпов В.М. (Бердянськ). Сучасні методи кінезіотерапії у фізичній реабілітації дітей з дитячим церебральним паралічем.	125
Пристинська Т.М. (Слов'янськ). Засоби фізичної культури і спорту оздоровчо-реабілітаційної спрямованості в забезпеченні працездатності людини.	128

ЕКОЛОГО-БІОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Бугаевский К.А. (Запорожье). Изучение состояния здоровья студентов-медиков первого курса с использованием экспресс-метода по Г. Л. Апанасенко.	132
---	-----

Гнатюк В.В. (Бердянськ). Сонячна активність як екологічний фактор впливу на здоров'я та середовище існування людини.	135
Кідалова М. М. (Бердянськ). Фасилітація особистісних змін першокурсників у закладах вищої освіти як екологічна умова формування здоров'язберігаючих стратегій поведінки в адаптаційний період навчання.	137
Книш С.І. (Бердянськ). Медико-біологічна та валеологічна складова педагогічної підготовки майбутнього вчителя основ здоров'я.	146
Кравченко Л.М. (Бердянськ). Причинно-наслідкові зв'язки чинників техногенно зміненого довкілля і здоров'я людини.	149
Міщенко В.Л. (Кривий Ріг). Формування здорового способу життя студентської молоді як умова до успішного навчання у вищому навчальному закладі.	152
Мягченко О.П. (Бердянськ). Еколого-біологічні можливості формування здорового способу життя студентської молоді Північного Приазов'я.	154
Омельченко Т.Г. (Київ). Формування здорового способу життя населення України як нагальна потреба сучасності.	157
Писанець І.В. (Бердянськ). Розвиток рухових якостей у процесі фізичної підготовки студентської молоді шляхом застосування видів рухової активності у воді.	159
Писаренко С.М., Хіврич І.І. (Бердянськ). Здоровий спосіб життя студентської молоді.	161
Шаповалова Т.Г. (Бердянськ). Еколого-валеологічний підхід до формування здоров'язбережувальної компетентності у студентів факультету фізичного виховання.	163
Данило М.Г. (Бердянськ). Визначення рівня фізичної готовності майбутніх фітнес тренерів до оволодіння базовими вміннями та навичками з функціонального фітнесу в процесі фахової підготовки.	175

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ, ВАЛЕОЛОГІЧНІ ТА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ Й СПОРТУ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ

К.А. Бугаевский,
кандидат медицинских наук, доцент
(Классический приватный университет,
Институт здоровья, спорта и туризма)

ОСОБЕННОСТИ РЯДА МОРФО-ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И МОТИВАЦИИ ЗАНЯТИЕМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ФИТНЕСОМ У МОЛОДЫХ ЖЕНЩИН

Актуальность проблемы. Приоритетным направлением физической культуры является укрепление здоровья населения. Сегодня это направление характеризуется бурным увеличением разнообразных форм занятий физическими упражнениями [2, 4, 6, 10, 11, 14, 15]. Среди них довольно широкое распространение получил в последние годы так называемый, «оздоровительный фитнес». В переводе с английского языка «фитнес (fitness)» означает пригодность, соответствие [2, 4, 6, 10, 11, 14, 15]. В современном мире, с его интенсивностью психо-эмоциональных и физических нагрузок, забота о собственном здоровье и его поддержании средствами физической культуры и спорта является весьма актуальной и востребованной. Сотни тысяч молодых женщин посещают спортивные залы и фитнес-центры в погоне за стройной фигурой, желая укрепить и/или поддержать здоровье, часто без всякого учёта своих исходных показателей уровня физического состояния, подготовленности, имеющихся противопоказаний и целенаправленной, сбалансированной программы занятий [2, 4, 6, 10, 11, 14, 15].

При этом, для каждой из них, с учётом их антропометрических параметров, морфотипа и имеющегося уровня физического здоровья, фитнес-инструктор должен подобрать индивидуальный объём нагрузок, создать план занятий на ближайшую и отдалённую перспективу, систематически проводить контроль состояния жизненно важных систем молодых женщин, учитывать их индивидуальные особенности как соматического, так и репродуктивного здоровья. А это не всегда проводится в полном объёме и должном уровне [5, 12, 14, 15].

Среди сегодняшнего многообразия различных видов «фитнеса», мы сделали выбор на таком его виде, как «оздоровительный фитнес», который, по мнению Э. Хоули, Б. Дон Френкс, 2004 и ряда авторов, пропагандирующих его «направлен на достижение и поддержание физического благополучия и снижения риска развития заболеваний» [2, 4, 6, 10, 11, 14, 15].

Оздоровительный фитнес, прежде всего, направлен на поддержание в тонусе физического состояния всего организма, и предполагает средний или низкий уровень интенсивности физических нагрузок, применяемых при проведении тренировок [2, 4, 6, 10, 11, 14, 15]. Основную массу посетительниц разнообразных современных фитнес-центров и оздоровительных секций составляют молодые женщины, в основном юношеского и первого репродуктивного возраста.

При анализе доступной научной и научно-методической литературы нами, практически, не найдено исследовательских работ по учёту и влиянию морфотипов и

анатомо-антропометрических показателей и морфологических индексных значений на состояние физического здоровья и репродуктивные показатели у молодых женщин юношеского и первого зрелого возраста. Их число недостаточно. Данные, приведённые в этих работах, охватывают лишь отдельные аспекты, в основном касающиеся функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Практически не учтены индивидуальные морфо-функциональные особенности данных групп молодых женщин, занимающихся фитнесом. Не найдено исследовательских работ, касающихся их менструального цикла, эндокринных и репродуктивных нарушений, проявлений полового диморфизма. На сегодня в доступной научно-популярной литературе и на интернет портал можно найти массу разнообразной, зачастую поверхностной, общей информации об оздоровительном фитнесе для разных категорий женщин.

Существует ряд объёмных, справочно-информационных изданий, литература и методические пособия для тренеров и инструкторов по оздоровительному фитнесу и его разновидностям. Достаточно внимания оздоровительному фитнесу а также мотивацией занятий фитнесом, уделили такие отечественные и зарубежные авторы, как Э. Хоули, Б. Дон Френкс, 2004; В.Ю. Давыдов, А.И. Шамардин, Г.О. Краснова, 2005; Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев, 2008; Н.В. Яружний, 2008; А. В. Гиптенко, 2009; В. Б. Мандриков, М. П. Мицулина, В. О. Аристакесян, И. А. Ушакова, 2010; Д. И. Смирнов, 2011.

Достаточно интересные исследования по влиянию бодифитнеса на состояние здоровья молодых женщин, были проведены такими украинскими исследователями, как В. О. Котов, И. П. Масляк, 2008; О. М. Шишкина, 2012. Вопросами антропометрических и морфо-функциональных показателей и соматотипов у женщин, занимающихся физическим нагрузками при занятиях физической культурой и спортом, уделяли в своих исследованиях такие специалисты, как Н. А. Дарданова, 2007; А. А. Щанкин, О. А. Кошелева, 2010; Э. Г. Мартиросов, С. Г. Руднев, Д. В. Николаев, 2010; Т. Б. Кукоба, 2011; Л. А. Лопатина, Н. П. Сереженко, Ж. А. Анохина, 2013; Д. Б. Никитюк, В. Н. Николенко, С. В. Клочкова, Т. Ш. Миннибаев, 2015; К. А. Бугаевский, 2014-2017.

Данная работа является попыткой частичного восполнения имеющегося пробела в подобных исследованиях и имеет перспективу расширения объёма проводимых исследований, касающихся изучения особенностей строения костного таза, менструального цикла.

Целью нашего исследования является изучение ряда выявленных антропометрических и морфологических индексных значений, а также определение мотивации в группах юношеского и первого репродуктивного возраста у молодых женщин, интенсивно занимающихся оздоровительным фитнесом.

Методика исследования. Классическим методом проводилось определение ряда антропометрических показателей – длина тела, масса тела, ширина плеч, ширина таза, определение значений индекса массы тела (ИМТ), индекса полового диморфизма (ИПД) с выделением половых соматотипов по классификации Дж. Таннера, определялся ряд морфо-функциональных индексных значений, таких как индекс относительной ширины плеч (ИОШП), или индекс морфии, трохантерный индекс (ТрИ). С целью исследования особенностей конституционального типа возрастной эволюции организма у студенток в исследуемой группе, определялись значения трохантерного индекса (ТрИ) по методике В. Г. Штефко [1, 8, 13].

Результаты исследования. Исследование проводилось в феврале-мае 2017 года на базе ряда фитнес-центров в г. Новая Каховка, Херсонской области. Нами были сформированы 2 группы молодых женщин, проявивших добровольное согласие на участие в проводимом исследовании. В первую группу вошли молодые женщины, отнесённые к юношескому возрасту ($n=48$), которые все являются студентками различных ВУЗов города во вторую – первого зрелого возраста ($n=39$), различного социального статуса.

Средний возраст в группе студенток юношеского возраста составил $19,29 \pm 0,23$ года, и $23,14 \pm 0,73$ года в группе женщин первого зрелого возраста. Сроки занятия оздоровительным фитнесом в группе юношеского возраста варьируют от 1,4 года до 3,5 лет, а в группе молодых женщин первого репродуктивного возраста от 1,7 года до 3,9 лет, при продолжительности занятий в неделю от 6 до 9 часов.

При определении ряда морфо-функциональных значений у молодых женщин, занимающихся оздоровительным фитнесом, нами было применено определение значений такого важного морфологического показателя, как трохантерный индекс (ТрИ) [8, 9, 13]. Этот индекс и его практическое применение, вошёл в практику ряда медицинских направлений (анатомия, антропология, морфология, спортивная и судебная медицина и пр.), благодаря исследованиям советского учёного В. Г. Штефко (1929, 1933) [8, 9, 13]. Согласно методике, предложенной В. Г. Штефко, трохантерный индекс – это отношение роста (см) к длине ноги (см) – от верхнего края большого вертела бедра до поверхности, на которой стоит стопа) [8, 9, 13]. Распределение по типам возрастной эволюции представлено на рис. 1.

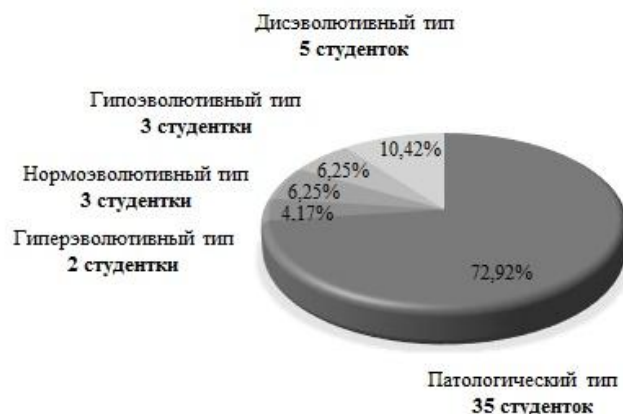


Рис. 1. Показатели значений трохантерного индекса в группе студенток юношеского возраста

Согласно полученным данным, лишь у 3 (6.25%) был определён нормозволютивный конституциональный тип их возрастной эволюции, а у 45 (93,75%) студенток имеются различные варианты нарушений индивидуальной эволюции, с формированием соматотипов, не всегда соответствующих их биологическому полу [1, 8, 13]. Длина тела в группе юных спортсменок соответствовала показателям среднего роста и составила $165,56 \pm 0,30$ см [1, 8, 9]. Среднее значение массы тела составило $57,45 \pm 1,18$ кг, а ИМТ – $20,94 \pm 0,42$ кг/см², что соответствует нормальным значениям этого показателя [1, 8, 9].

В процессе проведения исследования в обеих группах было проведено определение индекса морфии, или соматотипирование по методике Б.А. Никитюка –

А.И. Козлова, с определением двух значений, сравниваемых и взаимосвязанных в соматотипах между собой – индекса относительной ширины плеч (ИОШП), или индекса морфии для женщин [1, 3, 7, 8]. ИОШП (индекс морфии) определялся нами, как отношении ширины плеч к длине тела, умноженное на 100 [1, 8, 13]. Полученные значения ИОШП в группе, представлены на рис. 2.

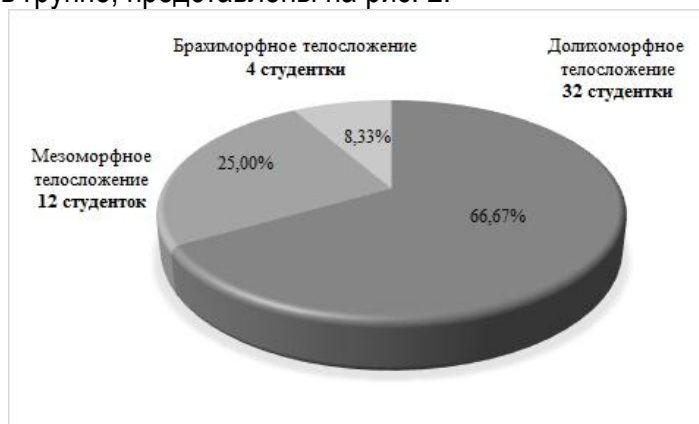


Рис. 2. Значения индекса морфии (ИОШП) в исследуемой группе студенток юношеского возраста

Его среднее значение в группе составило $20,27 \pm 1,00$ см, что соответствует значениям долихоморфного телосложения. Среднее значение ширины плеч (ШП) – биакромиальный размер у студенток составил $31,48 \pm 0,62$ см, ширины таза (ШТ) – межгребневый размер (*distancia cristarum*) – $26,67 \pm 0,30$ см. Обращает на себя внимание тот факт, что в группе средние размеры ШП значительно превышают значения ШТ. Девушки группы юношеского возраста, занимающиеся оздоровительным фитнесом имеют широкие плечи и узкий таз – тип фигуры, характерный для мужского типа телосложения [1, 7, 8]. Количество студенток, у которых ШП превысила ШТ во всей исследуемой группе составило 42 (87,5%), а с ШТ, больше ШП – лишь 6 (12,5%) студенток.

У юных спортсменок, при определении значений индекса полового диморфизма по Дж. Таннеру, были получены следующие показатели: среднее значение ширины плеч (ШП) или биакромиальный размер (см) составил во всей группе $31,48 \pm 0,62$ см ($p < 0,05$), а среднее значение показателей ширины таза (ШТ) – биакромиальный размер (*dis. cristarum*) (см) составил $26,67 \pm 0,30$ см ($p < 0,05$), что меньше средней физиологической нормы девушек данной возрастной группы, которая соответствует 28-29 см и является косвенным критерием анатомически узкого таза [1, 3, 7, 8]. Данное соотношение размеров ШП по отношению к ШТ, при котором плечи шире чем таз – не соответствует (у большого количества исследуемых студенток) критериям феминной конституции [1, 3, 7, 8]. С учётом измерений ШП и ШТ, среднее значение индекса полового диморфизма (ИПД) в группе составило $68,00 \pm 1,83$ ($p < 0,05$). Как видно из данных исследования, отражённых на вышеприведенной диаграмме, количество не физиологичных для девушек-студенток половых соматотипов – мезоморфного (переходного) – 8 (16,67%) и андроморфного – 6 (12,50%), вместе определено у 14 (29,17%) студенток.

В группе молодых женщин первого зрелого возраста ($n=39$), занимающихся оздоровительным фитнесом и отнесённых к первому зрелому возрасту, мы также проводили подобные исследования. При определении значений индекса полового диморфизма по Дж. Таннеру, были получены показатели: среднее значение ширины плеч (ШП) или биакромиальный размер (см) составил во всей группе $30,09 \pm 0,85$ см

($p < 0,05$), а середнее значение показателей ширины таза (ШТ) – биакромиальный размер (dis. cristarum) (см) составил $24,95 \pm 0,39$ см ($p < 0,05$), что меньше средней физиологической нормы девушек данной возрастной группы, которая соответствует 28-29 см и является косвенным критерием анатомически узкого таза [1, 3, 7, 8]. Данное соотношение размеров ШП по отношению к ШТ, при котором плечи шире чем таз – не соответствует (у большого количества исследуемых студенток) критериям феминной конституции [1, 3, 7, 8]. Однако, с учётом измерений ШП и ШТ, среднее значение индекса полового диморфизма (ИПД) в группе составило $65,32 \pm 2,61$ ($p < 0,05$). Это соответствует значениям гинекоморфного соматотипа [1, 3, 7, 8]. Данные о выявленных соматотипах в группе, представлены на рис. 3.

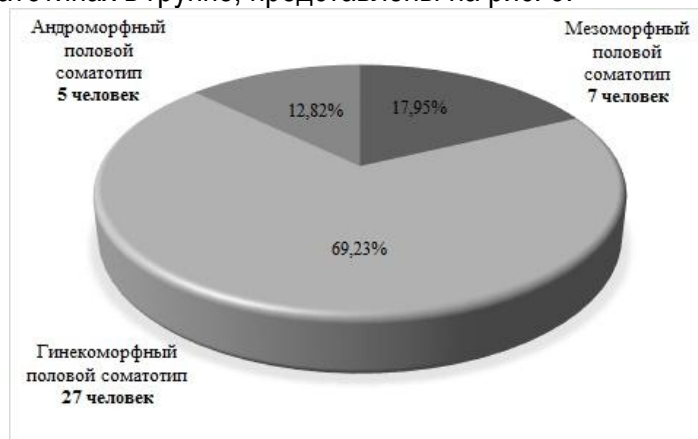


Рис. 3. Распределение половых соматотипов в исследуемой группе молодых женщин первого зрелого возраста

Полученные значения Три во всей исследуемой группе составили $1,84 \pm 0,02$ ($p < 0,05$), что соответствует патологическому типу возрастной эволюции в группе молодых женщин первого репродуктивного возраста [1, 8]. Полученные значения показателя Три в данной группе, представлены на рис. 4.



Рис. 4. Значения трохантерного индекса в группе молодых женщин первого зрелого возраста

Было достоверно установлено ($p < 0,05$), что негативно изменённые типы значений Три (гипозволютивный, дисэволютивный и патологический типы) в исследуемой группе доминируют и выявлены у подавляющее большинства молодых женщин первого зрелого возраста, принявших участие в проводимом нами исследовании – у 37 (94,87%). И лишь у 2 (5,13%) – был зафиксирован нормальный тип возрастной эволюции, характерный для лиц данного возраста.

При определении значений индекса морфии (ИОШП) установлено, что в группе молодых женщин первого зрелого возраста доминируют брахиморфы – 16 (41,03%), мезоморфы – 12 (30,77%), практически столько же женщин-долихоморфов – 11 (28,21%). В современном мире, с его интенсивностью психо-эмоциональных и физических нагрузок, забота о собственном здоровье и его поддержании средствами физической культуры и спорта является весьма актуальной и востребованной. Сотни тысяч молодых женщин посещают спортивные залы и фитнес-центры в погоне за стройной фигурой, желая укрепить и/или поддержать здоровье, часто без всякого учёта своих исходных показателей уровня физического состояния, подготовленности, имеющих противопоказаний и целенаправленной, сбалансированной программы занятий [2, 4, 6, 10, 11, 14, 15]. При этом, для каждой из них, с учётом их антропометрических параметров, морфотипа и имеющегося уровня физического здоровья, фитнес-инструктор должен подобрать индивидуальный объём нагрузок, создать план занятий на ближайшую и отдалённую перспективу, систематически проводить контроль состояния жизненно важных систем молодых женщин, учитывать их индивидуальные особенности как соматического, так и репродуктивного здоровья. А это не всегда проводится в полном объёме и должном уровне [5, 12, 14, 15]. Также, у многих женщин, пришедших в фитнес-центр, инструкторы не всегда интересуются мотивацией, приведшей женщину к ним. Более того, сами женщины не всегда внятно и чётко могут определить мотивированность своего решения о начале занятий фитнесом. Поэтому нами, путём анкетирования, изучалась мотивация молодых женщин обеих групп, к их занятиям оздоровительным фитнесом [12]. Были получены следующие ответы, распределённые по мере уменьшения их значимости, в каждой из исследуемых групп. В группе юных студенток (n=48), мотивация была такова:

1. «Чтобы иметь красивую фигуру» – 29 (60,42%).
2. «Сбросить лишний вес» – 25 (52,08%).
3. «Укрепить здоровье» – 21 (43,75%).
4. «Новые знакомства, общение» – 18 (37,50%).

В группе молодых женщин первого зрелого возраста (n=39), мотивация была такова:

1. «Сбросить лишний вес» – 32 (82,05%).
2. «Восстановиться после родов» – 23 (58,97%).
3. «Укрепить и поддержать здоровье» – 22 (56,41%).
4. «Новые знакомства, общение» – 19 (48,72%).

Остальные молодые женщины, в обеих группах не смогли чётко указать свою мотивацию занятий оздоровительным фитнесом, отвечая чаще всего общими фразами по типу «Это полезно для здоровья» или «Это активный отдых», «Для смены вида деятельности».

Выводы: 1. При определении значений индекса морфии (ИОШП) у юных студенток, занимающихся оздоровительным фитнесом, долихоморфный тип преобладает у 32 (66,67%) девушек, а в группе молодых женщин первого зрелого возраста доминируют брахиморфы – 16 (41,03%), мезоморфы – 12 (30,77%), практически столько же женщин-долихоморфов – 11 (28,21%).

2. Количество не физиологичных для девушек-студенток половых соматотипов – мезоморфного (переходного) – 8 (16,67%) и андроморфного – 6 (12,50%), вместе определено у 14 (29,17%) студенток. В группе женщин первого зрелого возраста андроморфный половой соматотип определён у 5 (12,82%), мезоморфный – у 7

(17,95%), гинекоморфний – у подавляючого большинства женщин – у 27 (69,23%) человек.

3. В группе женщин первого зрелого возраста доминируют негативно изменённые типы значений трохантерного индекса (гипозволютивный, дисэволютивный и патологический типы) – у подавляющее большинство молодых женщин первого зрелого возраста – у 37 (94,87%), а в группе студенток лишь у 3 (6,25%) был определён нормозволютивный конституциональный тип их возрастной эволюции, а у 45 (93,75%) студенток имеются различные варианты нарушений индивидуальной эволюции, с формированием соматотипов, не соответствующих их биологическому полу.

4. Мотивация занятиями оздоровительным фитнесом отличается у молодых женщин юношеского и первого репродуктивного возраста, во взаимосвязи с жизненными приоритетами и ценностными установками у представительниц обеих исследуемых групп.

Список использованной литературы

1. Бугаєвський К. А. Морфологічні значення та антропометричні показники у студенток спеціальної медичної групи за класифікацією Дж. Таннера / К. А. Бугаєвський // Молодий вчений. – 2016. – № 12.1 (40). – С. 117-121.
2. Гиптенко А. В. Влияние фитнеса на уровень физического состояния женщин первого зрелого возраста / А. В. Гиптенко // Физическое воспитание студентов. – 2009. – № 1. – С. 13–15.
3. Дарданова Н. А. Характеристики весоростовых показателей женщин 20-25 лет, в зависимости от соматотипа, занимающиеся различными видами фитнеса / Н. А. Дарданова // Дети, спорт, здоровье: межрегион. сб. науч. тр. по проблемам интегративной и спортивной антропологии. Вып. 3 / Смоленская академия физ. культуры, спорта и туризма. – Смоленск, 2007. – С. 77-82.
4. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К. : Науковий світ, 2008. – 198 с.
5. Котов В. Динаміка показників фізичного здоров'я жінок молодого та середнього віку під впливом вправ бодіфітнесу / В'ячеслав Котов, Ірина Масляк // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2008. – № 3/4. – С. 21–24.
6. Кукоба Т. Б. Оздоровительная тренировка женщин 21-35 лет на основе упражнений изотонического характера с учётом соматотипа / Т. Б. Кукоба : автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Омск, 2011. – 23 с.
7. Лопатина Л. А. Антропометрическая характеристика девушек по классификации Дж. Таннера / Л. А. Лопатина, Н. П. Сереженко, Ж. А. Анохина // Фундаментальные исследования. – 2013. – № 12–3. – С. 504–508.
8. Мартиросов Э. Г. Применение антропологических методов в спорте, спортивной медицине и фитнесе / Э. Г. Мартиросов, С. Г. Руднев, Д. В. Николаев // – М.: Физическая культура, 2010. – 119 с.
9. Никитюк Д. Б. Индекс массы тела и другие антропометрические показатели физического статуса с учетом возраста и индивидуально-типологических особенностей конституции женщин / Д. Б. Никитюк, В. Н. Николенко, С. В. Клочкова, Т. Ш. Миннибаев // Вопросы питания. – 2015. – № 4. – С. 47–54.
10. Оздоровительный фитнес в высших учебных заведениях: учебное пособие для студентов медицинских ВУЗов / В. Б. Мандриков, М. П. Мицулина, В. О. Аристакесян, И. А. Ушакова. – Волгоград, 2009. – 168 с. : ил.
11. Смирнов Д. И. Фитнес для умных / Д. И. Смирнов. – 2-е изд. – М.: Эскимо. – 2011. – 464 с.
12. Шишкіна О. М. Вплив занять фітнесом на психофізіологічну сферу жінок / О. М. Шишкіна // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2012. – № 5. – С. 111–113.

13. Щанкин А. А. Связь трохантерного индекса с антропометрическими показателями женщин 22 и 30 лет / А. А. Щанкин, О. А. Кошелева // Фундаментальные исследования. – 2010. – № 11. – С. 138-140.
14. Хоули Э. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Э. Хоули, Б. Дон Френкс. – Киев.: Олимпийская литература, 2004. – 184 с.
15. Яружний Н.В. Понятия, содержание и средства фитнеса / Н.В. Яружний // Материалы Международной научной конференции. – Минск, 2008. – С. 427-431.

К.А. Бугаевский,

кандидат медицинских наук, доцент
(Классический приватный университет,
Институт здоровья, спорта и туризма)

ИЗУЧЕНИЕ РЯДА ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ И СОМАТИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У СПОРТСМЕНОВ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ НАСТОЛЬНЫМ ТЕННИСОМ

Актуальность проблемы. Проблема психо-соматической взаимосвязи вопросов определения гендерной идентификации в современном профессиональном спорте, является весьма актуальной и востребованной [1, 2, 7]. Не секрет, что в последние десятилетия стирается грань между «мужскими» и «женскими» видами спорта. Среди девочек и девушек в почёте единоборства, силовые виды спорта и те, где женщина-спортсменка в полной мере может проявить свою силу, напористость, умение, агрессивность, настойчивость, неуступчивость, всепоглощающую волю к победе, бескомпромиссность [1, 2, 7]. Т.е в данном случае доминируют сомато-психические преобразования у спортсменов, тем более, что современные биология и медицина обладают огромным количеством научных данных, подтверждающих влияние гормонов и эндокринной системы на тело и психику человека [1, 2, 6, 7]. В последние годы проводятся исследования, посвящённые половому диморфизму у спортсменов и их проявлениям в различных видах спорта (Л. А. Лопатина, Н. П. Сереженко, Ж. А. Анохина, 2013; В. Б. Мандриков, Р. П. Самусев, Е. В. Зубарева и соавт., 2013; Е. Ф. Кочеткова, О. Н. Опарина, 2014; М.Г. Ткачук, А.А. Дюсенова, 2015). Ряд других исследователей (Р. Е. Барабанов, 2011; А. С. Дамадаева, 2011; О. Г. Лопухова, 2013; Е. А. Тарасевич, 2016) уделяют внимание вопросам определения гендерной идентификации типа личности (в дальнейшем ГИТЛ), в т.ч. и у спортсменов. Также проведён ряд серьёзных современных работ по вопросам гендера и пола (Т. В. Бендас, 2006; А. Л. Ворожбитова; Е. П. Ильин, 2010).

Целью работы является показать результаты проведённого исследования, по значениям индекса полового диморфизма, отражающим соматические изменения у спортсменов и показателей гендерной идентификации типа личности у спортсменов в настольном теннисе.

Методика исследования. За основу проведения исследования бралось определение ряда антропометрических показателей (длина и масса тела, ширина плеч и таза), определение показателя индекса полового диморфизма по Дж. Таннеру и У. Маршаллу [9], проведение анкетирования всех участников исследования с использованием опросника «Маскулинность, феминность и гендерный тип личности»

(Российский аналог «Вem sex role inventory», 2013) из 27 пунктов, предложенного к практическому использованию О. Г. Лопуховой для определения гендерной идентификации типа личности (далее ГИТЛ) [10]. Опросник более адаптированный, отвечающий требованиям содержательной валидности и высокой степени надёжности [10]. Были использованы анализ и обобщение данных доступной научной и методической литературы, интервьюирование, метод статистической обработки.

Результаты исследования. Данное исследование проводилось в 2016 г. В нём были задействованы девушки-студентки юношеского возраста, занимающиеся настольным теннисом ($n=14$). Средний возраст составил $20,03 \pm 0,04$ года. Для определения типа телосложения у девушек использована схема диагностики соматотипа или индекса полового диморфизма (далее ИПД), в основе которой лежит определение индекса J. M. Tanner (1968, 1979) [4, 8, 9]. Данный индекс, с использованием значений ширины таза и плеч, позволяет относить женщин к гинекоморфам, мезоморфам и андроморфам [4, 8, 9]. По результатам проведённого определения среднее значение индекса полового диморфизма (ИПД) в группе составило $80,34 \pm 1,80$ ($p < 0,05$). Это соответствует значениям мезоморфного соматотипа ($73,1-82,1$) [9]. У девушек, занимающихся настольным теннисом получены специфичные для данной группы спортсменов показатели индекса полового диморфизма (ИПД) и показателями гендерной идентификации типа личности (ГИТЛ). Данные полученных соматических и психологических изменений, у спортсменов, занимающихся настольным теннисом, представлены на рис.

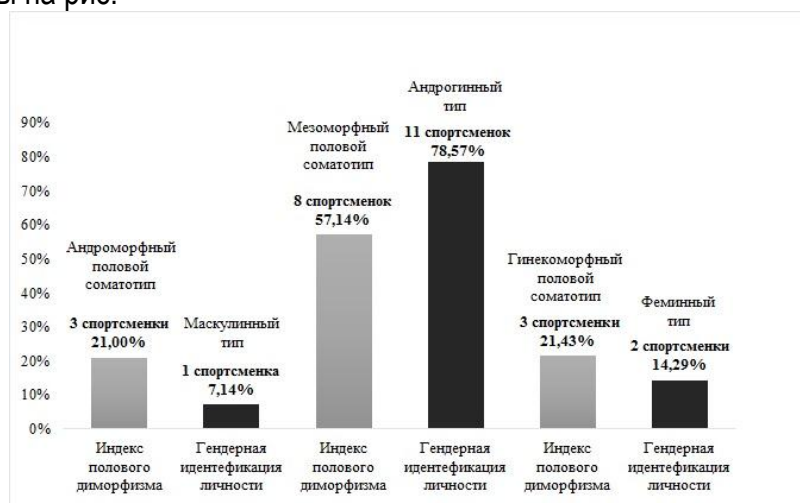


Рис. Показатели ИПД и ГИТЛ у девушек, занимающихся настольным теннисом

Обращает на себя внимание тот факт, что в исследуемой группе доминирует комбинация маскулинного и андрогинного типов гендерной идентификации личности респондентками, в противовес их, казалось бы ожидаемому, феминному типу личности. В группе теннисисток достаточно весомым есть процент андрогинного типа личности, что может быть расценено как адаптивный фактор психологической деятельности современных людей.

Достаточно интересными оказались данные, полученные при сравнении выявленных изменений индекса полового диморфизма (ИПД), рассматриваемых как диагностический инструмент определения соматических изменений (инверсий) биологического пола и данных показателей гендерной идентификации типа личности (ГИТЛ), как оценочного фактора определения психологического пола человека.

Общее количество спортсменок, у которых определены «не женские» половые соматотипы (андроморфный и мезоморфный), составляет подавляющее количество спортсменок – 11 (78,57%). В исследуемой группе, 3 (21,43%) девушки-теннисистки отвечают критериям гинекоморфного соматотипа. Также три (21,43%) спортсменки соответствуют параметрам андроморфного полового соматотипа [9]. Остальные 8 (57,14%) девушек отнесены к мезоморфному половому соматотипу.

После статистической обработки и анализа полученных результатов проведенного анкетирования с применением опросника «Маскулинность, феминность и гендерный тип личности» [10] в исследуемой группе спортсменок, (n=14), нами были получены следующие результаты: к маскулинному типу гендерной идентичности была отнесена 1 (7,14%) девушка, к андрогинному типу – подавляющее большинство спортсменок – 11 (78,57%), и к феминному типу – 2 (14,29%).

Полученные данные по определению значений ИПД вызывают тревогу, так как согласно мнению Л. А. Лопатиной [9] и других исследователей [4, 6, 8], наличие мезоморфного соматотипа «свидетельствует о лёгкой дисплазии пола, а андроморфный тип у женщин расценивается как инверсия полового диморфизма» [9].

При определении показателей гендерной идентификации типа личности (ГИТЛ) обращает на себя внимание тот факт, что представительниц маскулинного и андрогинного типов гендерной самоидентификации доминирующее большинство – 12 (87,14%), лишь при двух спортсменках, самоидентифицирующих себя с их истинным, феминным типом личности.

Выводы. 1. Полученные результаты показателей ИПД у спортсменок указывают на уже имеющуюся и формирующуюся дисплазию их биологического пола, что является прогностически неблагоприятным показателем и требует дальнейшего изучения и наблюдения у спортивного врача и, при необходимости, у врачей гинеколога и эндокринолога.

2. Данные о том, что у спортсменок, занимающихся настольным теннисом, к не феминному типу гендерной идентичности типа личности были отнесены 11 (78,57%) из всех 14 спортсменок, также наглядно свидетельствуют о том, что в данной группе имеется явное смещение от феминного типа, к маскулинному и андрогинному.

3. Данное смещение самооценки своей гендерной самоидентификации требует усиленной работы психолога, в т.ч. и спортивного, с данными спортсменками, с проведением дополнительной диагностики и психологической коррекции.

Список использованной литературы

1. Артамонова Т. В. Гендерная идентификация в спорте: Монография / Т. В. Артамонова, Т. А. Шевченко. – Волгоград : ФГОУ ВПО «ВГАФК», 2009. – 236 с.
2. Барабанов Р. Е. Методика «психотест на определение гендерной идентификации и сексуальной ориентации» / Р. Е. Барабанов // Молодой ученый. – 2011. – № 6. – Т. 2. – С. 90–92.
3. Бендас Т. В. Гендерная психология: учебное пособие / Т. В. Бендас. – СПб. : Питер, 2006. – 430 с.
4. Бугаевский К. А. Изучение особенностей полового диморфизма и ряда репродуктивных показателей у спортсменок, занимающихся триатлоном / К. А. Бугаевский // Молодой ученый. – 2016. – № 12. – С. 160 – 164.
5. Ворожбитова А. Л. Гендер в спортивной деятельности: учеб. пособие / А. Л. Ворожбитова. – М.: ФЛИНТА: Наука, 2010. – 216 с.

6. Дамадаева А. С. Спортивно-важные качества личности спортсменов разного пола в маскулинных и феминных видах спорта / А. С. Дамадаева // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2011. – № 7. – С. 57 – 62.
7. Ильин Е. П. Пол и гендер / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2010. – 688 с.
8. Кочеткова Е. Ф. Особенности и проблемы полового диморфизма в спорте / Е. Ф. Кочеткова, О. Н. Опарина // Современные научные исследования и инновации. – 2014. – № 7. – С. 15–20.
9. Лопатина Л. А. Антропометрическая характеристика девушек по классификации Дж. Таннера / Л. А. Лопатина, Н. П. Сереженко, Ж. А. Анохина // Фундаментальные исследования. – 2013. – № 12-3. – С. 504 – 508.
10. Лопухова О. Г. Опросник «Маскулинность, феминность и гендерный тип личности» (Российский аналог «Bem sex role inventory») / О. Г. Лопухова // Вопросы психологии. – 2013. – № 1. – С. 1 – 8.

К.А. Бугаевский,
кандидат медицинских наук, доцент
(Классический частный университет,
Институт здоровья, спорта и туризма)

ОСОБЕННОСТИ РЯДА РЕПРОДУКТИВНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У СПОРТСМЕНОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТХЭКВОН-ДО

Актуальность проблемы. В последние десятилетия продолжает неуклонно возрастать число женщин разного возраста, занимающихся различными, зачастую считавшимися исконно «мужскими» видами спорта» [4, 5, 9]. Эти вопросы уже многие годы являются актуальными для исследователей, которые изучают различные аспекты и медико-биологические проблемы работы и адаптации женского организма при интенсивных физических и психо-эмоциональных нагрузках [4, 5, 9].

Не стали исключением и исследования, касающиеся различных медицинских аспектов, происходящих в организме женщин, при их занятиях единоборствами. Тхеквон-до – это гармоничный, достаточно молодой вид единоборств, вошедший в программу Олимпийских игр, который имеет свою специфику отбора и подготовки спортсменок [2, 3, 6, 8]. Вопросы и проводимые исследования, посвященные состоянию репродуктивного здоровья женщин-спортсменок являются актуальными уже много лет.

На сегодняшний день вопросы адекватности физических нагрузок, возраст начала занятий спортом и их связь с репродуктивной патологией, есть весьма актуальными. Это, также, относится и к изучению процессов адаптации у спортсменок, занимающихся исконно мужскими видами спорта, таких как единоборства и восточные виды борьбы [1, 3, 6, 8, 9]. Поднятие тяжестей, интенсивность силовых нагрузок, особенности построения тренировочно-соревновательного периода в микро, мезо и макроциклах, совместимость его с циклическими изменениями женского организма, процессы адаптации к данным нагрузкам – вот тот, далеко не полный перечень вопросов, который определяет проблему изучения данной проблемы [1, 3, 6, 8, 9]. Особенности знаний половых соматотипов, этапность полового созревания и полового диморфизма у спортсменок, занимающихся единоборствами, могут помочь повысить не только уровень их спортивного мастерства, но и сохранить их соматическое и репродуктивное здоровье.

Написано немало работ, касающихся изменений в женском организме при занятиях вольной борьбой, самбо, дзюдо, карате, тхэквон-до и других видов единоборств, которые с успехом покорили женщины [2, 3, 5, 8]. Вопросами, касающимися особенности тренировок женщин в тхэквондо, занимались такие авторы, как М. А. Карпов, 2001; М. Михайловская, А. Кошечев, Н. В. Бачинская, 2008; М. А. Вершинин, С. В. Вандышев, 2013; А. М. Симаков, С. Е. Бакулев, В. А. Чистяков, 2014. Медико-биологические проблемы женского организма при занятиях спортом (в т.ч. и тхэквон-до) стали объектом изучения таких отечественных специалистов, как М. С. Терзи, 2003; Е. Ф. Кочеткова, О. Н. Опарина, 2014; А. С. Мельников, Р. В. Левков, 2014; Д. Б. Никитюк, В. Н. Николенко, С. В. Клочкова, 2015; К. А. Бугаевский, 2011-2017.

В то же время, при исследовании доступных источников, нами не было обнаружено работ, касающихся вопросов изменений в репродуктивной системе спортсменок, занимающихся тхэквондо. Не найдено исследований, касающихся изменений в менструальном цикле у тхэквондисток, и у зарубежных исследователей. Поэтому, мы считаем, что проведённое нами исследование, является попыткой изучения такого важного вопроса, как влияние занятий спортом женщинами на процессы адаптации и функционирования женского организма, при интенсивных физических и психо-эмоциональных нагрузках.

Цель исследования. Изучить и проанализировать выявленные у спортсменок изменения ряда репродуктивных показателей, при их занятиях тхэквондо.

Методика исследования. Данное исследование было проведено в январе-феврале 2017 года на базе спортивного клуба «Хваранг-До» из г. Таврийск, Херсонской области, специализирующегося на проведении тренировочно-соревновательной деятельности по тхэквон-до у спортсменов пубертатного и юношеского возраста.

Объектом исследования являются особенности начала, становления и протекания менструального цикла, полового диморфизма, этапность полового созревания и явлений гиперандрогении у спортсменок пубертатного и юношеского возраста, занимающихся тхэквон-до.

Нами были применены такие методы исследования, как анализ доступных литературных источников, анкетирование – с применением авторского варианта анкеты (К. А. Бугаевский, 2009), для определения особенностей менструального цикла и этапности полового созревания у спортсменок, педагогическое наблюдение, антропометрия, метод индексов, шкала Ферримана-Галлвея, интервьюирование, метод математической статистики.

Результаты исследования. В исследовании приняли участие спортсменки (n=26), как пубертатного (n=12), так и юношеского (n=14) возраста. Средний возраст спортсменок в 1-й группе составил $14,87 \pm 0,87$ лет, во второй – $20,26 \pm 0,35$ лет, что отвечает, соответственно пубертатному и юношескому периодам возраста [7].

Сроки занятий данным видом спорта составила от 2 до 4 лет в группе спортсменок пубертатного возраста, и от 5 до 12 лет у тхэквондисток юношеского возраста. Частота занятий – от 4-5 раз в неделю по 1,5-2 часа у спортсменок пубертатного возраста, до 5-7 раз в неделю, от 2-х до 3-х часов у спортсменок юношеского возраста.

Уровень спортивной квалификации – от I разряда – до мастеров спорта. Среди спортсменок есть чемпионки и призёры соревнований разного уровня (кубки, чемпионаты) как в Украине, так и за рубежом.

После проведения необходимых антропометрических измерений (определение размеров ширины плеч (ШП) и ширины таза (ШТ) [1, 4, 5], нами было проведено соматотипирование в группе спортсменок как пубертатного, так и юношеского возраста. Полученные данные распределения спортсменок обеих групп по половым соматотипам при определении индекса полового диморфизма (ИПД) по Дж. Таннеру и У. Маршаллу [1, 4, 5], представлены в табл. 1:

Таблица 1

Значения показателей половых соматотипов в группах (n=26)

№	Наименование показателя	Андроморфный половой соматотип	Мезоморфный половой соматотип	Гинекоморфный половой соматотип
1.	Спортсменки пубертатного возраста (n=12)	нет	3 спортсменки 25,00%	9 спортсменок 75,00%
2.	Спортсменки юношеского возраста (n=14)	3 спортсменки 21,43%	9 спортсменок 64,28%	2 спортсменки 14,29%

Обращает на себя внимание тот факт, что в группе спортсменок пубертатного возраста, со стажем занятий тхэквондо от 2 до 4 лет, при полном отсутствии спортсменок с андроморфным половым соматотипом и подавляющим количеством спортсменок с гинекоморфным половым соматотипом, уже начинает формироваться группа спортсменок, с показателями, соответствующими характеристикам мезоморфного полового соматотипа.

Среднее значение показателей ИПД в данной группе спортсменок составило $67,35 \pm 1,12$ ($p < 0,05$). Это соответствует значениям гинекоморфного соматотипа (менее 73,1) [4, 5]. У юных спортсменок, с увеличением их возраста, сроков их занятий тхэквондо и повышением спортивной квалификации, происходят резкие изменения в значениях показателей ИПД и в наличии не женских половых соматотипов. Общее число спортсменок с андроморфным и мезоморфным половыми соматотипами составляет 12 (85,71%) всех спортсменок данной группы (n=14). Среднее значение показателей ИПД в данной группе спортсменок составило $81,43 \pm 0,78$ ($p < 0,05$). Это соответствует значениям мезоморфного соматотипа (73,1–82,1) [1, 4, 5].

Достаточно высоким есть число спортсменок-мезоморфов, что указывает на интенсивность у них соматических изменений, направленных в стороны андрогенизации их организма, связанную с длительностью и интенсивностью в их спортивной деятельности физических и психо-эмоциональных нагрузок [1, 5, 9].

При изучении этапности полового созревания у спортсменок в обеих группах, были выявлены особенности, представленные в табл. 2:

Таблица 2

Изменения этапности полового созревания в группах

№	Наименование показателя	Нормальная этапность	Раннее менархе	Раннее телархе	Сочетанные изменения
1.	Спортсменки пубертатного возраста (n=12)	7 спортсменок 58,33%	3 спортсменки 25,00%	1 спортсменка 8,33%	2 спортсменки 16,67%
2.	Спортсменки юношеского возраста (n=14)	5 спортсменок 35,71%	5 спортсменок 35,71%	4 спортсменки 28,57%	7 спортсменок 50,00%

При анализе полученных данных, обращает на себя внимание тот факт, что в обеих группах имеются спортсменки, у которых имеются нарушения в этапности процесса полового созревания, зачастую комбинированные. При проведении направленного интервьюирования, было установлено, что все спортсменки в обеих группах, имеющие данные нарушения, начали свои занятия спортом в период препубертата, в возрасте от 7-8 лет. Спортсменки, имеющие нормальную этапность процесса полового созревания в обеих возрастных группах ($n=12$), или 42,86% девушек, начали занятия спортом после физиологического наступления у них телархе, пубархе и менархе [1, 6].

После проведения анкетирования по особенностям менструального цикла в обеих возрастных группах, нами были получены такие данные: наступление менархе – у спортсменок пубертатного возраста ($n=12$) составил $12,63 \pm 0,63$ года, в группе спортсменок юношеского возраста ($n=14$) – $13,46 \pm 1,23$ лет. Срок установления менструального цикла у спортсменок пубертатного возраста составил $1,35 \pm 0,57$ года, в группе спортсменок юношеского возраста – $1,52 \pm 1,44$ года. Длительность менструального цикла – у спортсменок пубертатного возраста составила $21,12 \pm 1,27$ дней, у спортсменок юношеского возраста – $20,56 \pm 0,47$ дня (пройоменорея) [1].

Длительность менструального кровотечения у девушек-спортсменок пубертатного возраста составила $2,74 \pm 0,42$ дня, в группе спортсменок юношеского возраста – $2,09 \pm 0,24$ дня. Как видно из приведённых данных, в группе спортсменок пубертатного возраста сроки наступления менархе и установления менструального цикла (МЦ), соответствуют средним украинским показателям наступления [1, 6].

В данной группе спортсменок-тхэквондисток идёт формирование явлений гипоменструального синдрома с формированием олиго-опсоменореи и пройоменореи в группе, при наличии у большинства спортсменок умеренных и скудных менструальных выделений [1, 6]. Только у 4-х спортсменок данной группы, или в 33,33%, имел место нормальный менструальный цикл.

Кроме того, дополнительно, по данным анкетирования и интервьюирования удалось установить, что у 9 (75,00%) девушек первой группы имеет место предменструальный синдром (ПМС) и явления альгодисменореи, у 3 (25,00%) спортсменок менструальный цикл соответствует норме. В группе спортсменок юношеского возраста, только у 2-х спортсменок нормальный менструальный цикл, а у 12 (85,71%) спортсменок, имеются комбинированные нарушения менструального цикла, включающие в себя ПМС и альго-дисменорею [1, 6]. В эту группу спортсменок с разнообразными нарушениями менструального цикла вошли все спортсменки, которые имели различные варианты этапности процесса полового созревания и начали занятия спортом до периода полового созревания, а также имеющие стаж занятий спортом от 5-ти и более лет. Все они отмечают частые, длительные тренировки и интенсивные физические и психо-эмоциональные нагрузки в своих тренировочно-соревновательных микро, мезо и макроциклах.

В результате проведённого осмотра и исследования по определению проявлений гиперандрогении, с использованием значений шкалы Ферримана-Галлвея в 11 зонах, удалось установить, что в группе спортсменок пубертатного возраста умеренные проявления (менее 8 баллов) гиперандрогении в виде акне, себореи, умеренных проявлений гирсутизма выявлены у 4 (33,33%) спортсменок.

В групі спортсменок юнацького віку у 5 (35,71%) мали місце акне, себорея і оволосіння, пограничне між нормальним і надмірним, яке було оцінено від 8 до 12 балів [1]. У 1 (7,14%) виявлена виражена ступінь проявів гіперандрогенії, з явища росту волосся на обличчі і тілі за чоловічого типу, з значеннями індексу Ферримана-Галлвея в діапазоні 12-18 балів, у 4 (28,57%) спортсменок не було виявлено явищ гіперандрогенії.

Висновки: 1. В значеннях індексу статевих диморфізмів і в визначених соматотипах переважають 57,69% андроморфний і мезоморфний статеві соматотипи, визначені у 15 (57,69%), гинекоморфний соматотип визначений у 11 (42,31%) спортсменок.

2. Встановлено, що у 20 (76,92 %) спортсменок виявлені різні варіанти порушень менструального циклу.

3. У 14 (53,85%) спортсменок виявлені явища порушень етапності статевих дозрівання, помірні прояви гіперандрогенії виявлені у 4 (15,39%) спортсменок, прояви середньої ступені – у 7 (26,92%), виражені прояви – у 1 (3,85%) спортсменок.

4. Комбіновані порушення репродуктивних показників, з поєднанням від 2-3 видів порушень, встановлені у 21 (80,77%) спортсменок.

5. Проведений аналіз існуючих порушень репродуктивної системи і їх комбінацій, в взаємозв'язку з частотою і інтенсивністю тренувально-змагального циклу у спортсменок, наочно свідчить про формування у більшості з них адаптаційних процесів до інтенсивних фізичних і психо-емоційних навантажень.

Перспективи подальших досліджень включають в продовження досліджень ряду анатомо-антропометричних і морфологічних індексних значень в даній групі спортсменок.

Список використаної літератури

1. Бугаєвський К. А. Порушення менструального циклу, гіперандрогенія і заняття спортом / К. А. Бугаєвський // Медико-фізіологічні основи адаптації і спортивної діяльності на Сході: збірник матеріалів наукових праць Всеросійської міжнародної науково-практичної конференції. – Сургут, 6-9 жовтня 2015 – С. 13–15.
2. Вершинин М. А. Концепція комплексного спортивного відбору в тхеквондо / М. А. Вершинин, С. В. Вандышев // Фундаментальні дослідження. – 2013. – №11-4. – С. 751-756.
3. Карпов М. А. Індивідуалізація навчально-тренувального процесу юних тхеквондистів на етапі початкової спортивної спеціалізації: ДКПН / М. А. Карпов. – Челябінськ, 2001. – 162 с.
4. Кочеткова Е. Ф. Особливості і проблеми статевих диморфізмів в спорті / Е. Ф. Кочеткова, О. Н. Опарина // Сучасні наукові дослідження і інновації. – 2014. – № 7. – С. 15-20.
5. Мельников А. С. Морфологічні показники тхеквондистів різних років навчання / А. С. Мельников, Р. В. Левков // Актуальні проблеми вогневої, тактико-спеціальної і професійно-прикладної фізичної підготовки: II Міжнародна науково-методична конференція. – Могилів, 28 листопада 2014 г. – С. 105-110.
6. Михайловська М. Особливості методики розвитку швидкісно-силових якостей у тхеквондистів 12-15 років в різних фазах ОМЦ / М. Михайловська, А. Кощев, Н. В. Бачинська // Педагогіка, психологія і медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2008. – № 1. – С. 105-107.
7. Никитюк Д. Б. Індекс маси тіла і інші антропометричні показники фізичного статусу з урахуванням віку і індивідуально-типологічних особливостей конституції

- женин / Д. Б. Никитюк, В. Н. Николенко, С. В. Ключкова // Вопросы питания. – 2015. – № 4. – С. 47–54.
8. Симаков А. М. Актуальные вопросы подготовки в тхэквондо на начальном этапе учебно-тренировочного процесса / А. М. Симаков, С. Е. Бакулев, В. А. Чистяков // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – СПб. – 2014. – № 1 (107). – С. 148-155.
9. Терзи М. С. Физиологические особенности адаптивных процессов у подростков при занятиях тхэквондо. Автореф. дис...канд. биол. наук : 03.00.13 – «физиология» / ЧГПУ. – Челябинск, 2003. – 24 с.

О.М. Будний,
старший викладач,
С.М. Писаренко,
старший викладач

(Бердянський державний педагогічний університет)

ОСОБЛИВОСТІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ЗАГАЛЬНОПІДГОТОВЧОМУ ЕТАПІ В ГРУПАХ ПОЧАТКОВОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ

Актуальність теми полягає у тому, що тенденції розвитку сучасного спорту зумовлюють багаторічний планомірний процес підготовки до досягнення високої спортивної майстерності, що диктують необхідність системи підготовки спортивного резерву. Це повною мірою відноситься і до футболу, де підготовка висококваліфікованого резерву виступає однією з найважливіших проблем. Підготовка юних спортсменів повинна базуватися на стрункій спадковій методиці тренування, що забезпечує становлення спортивної майстерності, зростання функціональних можливостей і їх максимальну реалізацію.

Останнім часом вченими розроблені основи спортивної підготовки: її періодизація, мета і завдання етапів, засоби та методи спортивного тренування, методи відбору і контролю. Наряду з цим важливого значення набуває створення єдиної системи багаторічної підготовки футболістів, яка базується на об'єктивних закономірностях становлення спортивної майстерності.

Мета дослідження – визначити особливості змісту загальної та спеціальної фізичної підготовленості юних футболістів на загальнопідготовчому етапі в групах початкової спеціалізації.

Методи дослідження – аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, щодо теми дослідження.

Результати дослідження. Проблему загальної організації занять з футболу висвітлено у працях: Г. Харві, Г. Лисенчука, В. Шамардина та інших, але виникає проблема з'ясувати, які найбільш ефективні засоби і методи підвищення рівня загальної та спеціальної підготовленості юних футболістів необхідно застосовувати на загальнопідготовчому етапі в групах початкової спеціалізації [1,2,4,5].

Навчальний процес під час проведення занять з юними футболістами передбачає організацію проведення круглорічних занять, і будується у відповідності з вимогами періодизації спортивних тренувань. На загальнопідготовчому етапі, засоби загальної підготовки переважають над спеціальними. Загальна тенденція динаміки фізичних навантажень на цьому етапі характеризується поступовим збільшенням їх об'єму та інтенсивності при цьому переважає збільшення об'єму [3].

Фізичні навантаження на спеціальнопідготовчому етапі поступово збільшуються, однак, не за всіма показниками. Підвищуються перш за все, інтенсивність спеціально-підготовчих і спеціальних вправ. Поступово збільшення інтенсивності супроводжується стабілізацією об'єму фізичних навантажень, а потім об'єм починає поступово зменшуватися.

В результаті занять на підготовчому етапі необхідно досягти більш високого рівня фізичної підготовленості юних футболістів.

Тренувальні навантаження повинні носити хвилеподібний характер: в тренувальному тижні дві хвили повинні бути с середнім навантаженням, одна - дві хвили з великим навантаженням і одна з малим. Під час занять в тижневому циклі необхідно через кожні два, три тренувальні заняття включати заняття з малим навантаженням.

В таблиці 1 наведено орієнтовний розподіл обсягу навчально- тренувального матеріалу загальної фізичної підготовки в тижневому мікроциклі на загальнопідготовчому етапі для груп початкової спеціалізації.

Таблиця 1

Програма тижневого циклу тренувальних занять загальної фізичної підготовки юних футболістів на загально підготовчому етапі тренувань 11-12 років

день тижня	№ заняття	переважна спрямованість занять	дозування (хвилин)	навантаження
понеділок	перше	Удосконалення індивідуальної технічної майстерності. Ведення, обведення, передача на різні дистанції.	45	мале
	друге	Розвиток спритності. Елементи акробатики, координаційні вправи з предметами. Міні-футбол.	45	середнє
вівторок	перше	Теоретичне заняття згідно тематичному плану програми. Розвиток швидкості. Рухливі та спортивні ігри, естафети, ігрові вправи.	15 45	мале
	друге	Удосконалення технічних прийомів. Удари внутрішньою стороною стопи і внутрішньої сторони підйому, зупинка м'яча внутрішньою і зовнішньою стороною стопи.	90	середнє
середа	перше	Розвиток загальної витривалості. Кросова підготовка. Міні-футбол	50 40	велике
четвер	перше	Удосконалення індивідуальної технічної майстерності. Удари серединою підйому, передачі, зупинки м'яча стегном і груддю.	90	мале
	друге	Удосконалення індивідуальної тактичної майстерності: в нападі - «відкривання»; в захисті - «закривання», перехват і відбір м'яча.	60	середнє
п'ятниця	перше	Удосконалення ударів ногою і головою в ігрових вправах.	60	середнє

	друге	Розвиток загальної сили та гнучкості. Вправи з навантаженням і опором. Міні-футбол.	45	велике
субота	Активний відпочинок. Відновлювальні заходи.			
неділя	перше	Удосконалення техніко-тактичних навиків в контрольних і товариських іграх.	60	середнє

В таблиці 2 наведено орієнтовний розподіл обсягу навчально-тренувального матеріалу спеціальної фізичної підготовки в тижневому мікроциклі на загальнопідготовчому етапі для груп початкової спеціалізації.

Таблиця 2

Програма тижневого циклу тренувальних занять спеціальної фізичної підготовки юних футболістів на загально підготовчому етапі тренувань 11-12 років

день тижня	№ заняття	переважна спрямованість занять	дозування (хвилин)	навантаження
понеділок	перше	Вдосконалення тактичної майстерності. Удари на влучність з різних дистанцій. Міні -футбол.	60	мале
	друге	Розвиток спритності. Акробатика гімнастика рухливі і спортивні ігри. Ігрові вправи: гра на 1/2 поля взяттям 4-х воріт.	60	середнє
вівторок	перше	Розвиток швидкості у вправах техніко-тактичної спрямованості.	90	мале
	друге	Вивчення та вдосконалення стандартних положень. Вкидання м'яча із-за бокової лінії, кутовий удар, удар від воріт, штрафний удар.	45	середнє
середа	перше	Теоретичне заняття згідно тематичному плану програми. Міні-футбол.	45	велике
четвер	перше	Удосконалення індивідуальної технічної майстерності. Вправи в передачах, зупинках, введенні і ударах.	90	мале
	друге	Удосконалення індивідуальної тактичної майстерності: в нападі - «відкривання»; в захисті - «закривання», перехват і відбір м'яча.	60	середнє
п'ятниця	перше	Розвиток загальної та спеціальної витривалості у вправах з м'ячем 5х5 на 1/2 без воріт; 3х1, естафети з м'ячами.	90	середнє
	друге	Удосконалення техніко-тактичної майстерності. Вибір місця, відкриття, закриття, страхування, переміщення гравців.	45	велике
субота	Активний відпочинок. Відновлювальні заходи.			
неділя	перше	Техніко - тактична підготовка в учбово-тренувальних і контрольних іграх .	60	середнє

Висновки. Оперативне планування в мікроциклах полягає в розподілі об'єму фізичних навантажень різного характеру й спрямованості кожного дня з більш детальним визначенням об'ємів окремих видів підготовки: фізичної, тактичної, технічної

та розвиток рухових якостей (силових, швидко-силових, витривалості, спритності і координації). Оптимізація процесу тренувальних занять – є запорукою продуктивного тренування та високої мотивації, що сприяє поступовому удосконаленню спортивної майстерності молодих гравців.

Список використаної літератури

1. Вихров К. Физическая подготовка юных футболистов. – К.: Федерация футбола Украины, 2000.
2. Лисенчук, Г. А., «Управление подготовкой футболистов» / Г.А. Лисенчук - Киев. Олимпийская литература, 2003. – 260 с.
3. Столітенко Є.В. Фізичне виховання учнів 1-11 класів у процесі занять футболом / Є.В. Столітенко -ТО "ВБ "Аванпост-Прим", -2011.-300 с.
4. Харви, Г. «Футбол для начинающих» / Г., Харви Р. Дангворт, Д. Миллер и К. Гиффорд. – М.: Издательство «Астрель», 2001. – 350 с.
5. Шамардин В.Н. Моделирование подготовленности квалифицированных футболистов: учебное пособие / В.Н. Шамардин // – Днепропетровск: Пороги, 2002. - 200 с.

О.В. Горецька,

кандидат психологічних наук, доцент
(Бердянський державний педагогічний університет)

ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО РОБОТИ З ЛЮДЬМИ ПОХИЛОГО ВІКУ

Однією з соціально-демографічних тенденцій більшості розвинених країн є постійне зростання кількості людей похилого віку. Проблеми зі здоров'ям, почуття самотності, психологічна й соціальна невлаштованість людей «третього віку» знижують якість їх життя. Така ситуація викликає необхідність уживання певних заходів з боку суспільства щодо вирішення проблем різного характеру названого вікового прошарку населення.

Процес старіння впливає на зміни майже в усіх сферах існування людини, особливо у фізичному й психічному аспекті. Знижуються фізичні можливості організму і працездатність, швидко настає втома, змінюється обмін речовин, збільшується період відновлення організму, погіршуються когнітивна діяльність, зменшується протидія організму до несприятливих умов навколишнього середовища. Тому гостро постає питання дослідження медичних, соціальних та психологічних аспектів проблеми старіння, а також впливу фізичного навантаження на організм людей похилого віку.

Дотримання здорового способу життя, рухова фізична активність, заняття фізичною культурою і спортом у похилому віці має досить позитивний вплив на організм людини в цілому, сприяє підвищенню працездатності, покращенню рухливості, уповільненню процесів старіння, корегує тривалість і якість життя. Цей факт підтверджують різні багаторічні дослідження та спостереження учених різних країн.

Результати експерименту, в якому брало участь біля 300 добровольців у віці 65-94 років, проведеному в американському Університеті Case Western Reserve, доводять, що помірна фізична активність літніх людей значно покращує якість їх життя.

До аналогічних висновків дійшли норвезькі дослідники. Спостерігаючи за 5700 чоловіків похилого віку, вони встановили, що ті, хто приділяв фізичним навантаженням не менше 3-х годин на тиждень, жили, в середньому, на 5 років довше за своїх однолітків, які вели малорухливий спосіб життя.

Всесвітня Організація Охорони Здоров'я рекомендує людям віком від 65-ти років 150 хвилин помірного фізичного навантаження на тиждень з врахуванням щоденних домашніх справ. Вказані положення мають важливе значення для осіб похилого віку, оскільки раціональне використання фізичної культури являється біологічним стимулятором позитивних реакцій.

Регулярні фізичні вправи призводять до загальної інтенсифікації обміну речовин, підвищують активність процесів аеробного окислення, позитивно впливають на підтримку нервової і гуморальної регуляції, систем кровообігу та дихання, затримують інволюційні зміни, підвищують функціональні можливості всіх систем організму (А. В. Коробков, Л. А. Попова, В. В. Фролькіс та інші) [2].

Численні дослідження вчених підтверджують, що заняття з фізичної культури сприяють покращенню й подовженню життя людей похилого віку. Основними мотивами заняття фізкультурою літніми людьми є: зміцнення здоров'я (32%); профілактика захворювань й активний відпочинок (по 20%); 14% – підвищення працездатності, 10% – спілкування, 4% – зняття втоми. Стимулом до фізкультурно-оздоровчих занять у 48% літніх є самотивація; моральне задоволення у 28%; по 12% означили підтримку друзів й комфортність умов занять у спортивних залах. 100% опитаних людей похилого віку вважають, що рухова активність та здоровий спосіб життя сприяють довголіттю.

Таким чином, чільною соціальною функцією фізичного виховання людей похилого віку стає оздоровча, основними завданнями, якої є: сприяти творчому довголіттю, збереженню чи відновленню здоров'я; зменшити вікові інволюційні зміни, забезпечити розширення функціональних можливостей організму; зберегти працездатність; не допустити регресу життєво важливих рухових вмінь і навичок, відновити їх (якщо вони втрачені), сформувати необхідні; поповнити і поглибити знання, потрібні для самостійного застосування засобів фізичного виховання, послідовно втілювати їх у практичні вміння [1].

На сьогодні система професійної підготовки майбутніх спеціалістів з фізичної культури до організації оздоровчої роботи з людьми літнього віку не відповідає сучасним вимогам. Постає проблема формування теоретичної бази для розробки технологій, що забезпечували б максимально тривале повноцінне здорове життя людей похилого віку.

Для досягнення цієї мети у професійну підготовку майбутніх спеціалістів з фізичної культури потрібно ввести спецкурси, які сприяли б формуванню в них певних компетентностей до роботи з літніми людьми. Майбутні фахівці з фізичної культури повинні мати узагальнені знання з фундаментальних та професійно орієнтованих дисциплін й додаткові – стосовно специфіки оздоровчої роботи з людьми похилого віку [3].

Тому майбутнім фахівцям з фізичної культури необхідно вміти визначати сутність старіння; орієнтуватися у теоріях старіння; знати особливості вікових і особистісних змін у похилому віці, їх вплив на функціонування різних систем організму людини; вміти проводити тестування стану здоров'я, рівня рухової активності та функціональних можливостей організму людей похилого віку; розробляти програми, в які входять комплекси заходів, спрямованих на покращення здоров'я людей літнього віку; володіти навичками ефективного спілкування й групової роботи.

За відповідного рівня науково-методичного забезпечення процесу підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури може бути досягнуто ефективності у формуванні їх професійної готовності до оздоровчої роботи з людьми похилого віку.

Список використаної літератури

1. Данилевич М. В. Підвищення ефективності професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності / М. В. Данилевич // Іноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту : тези доп. II міжнар. наук.-метод. конф. – Суми, 2015 – С. 226–227.
2. Джоунс Д. С. Старение и двигательная активность / Д. С. Джоунс, Д. Дж. Роус. – К. : Олімп. л-ра, 2012. – 440 с.
3. Леськів-Бондарчук Г. В. Підготовка фахівців галузі фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи в зарубіжних країнах / Г. В. Леськів-Бондарчук // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – Вінниця, 2015. – № 19. – С. 655–660.

С.М. Данило,

старший викладач

(Бердянський державний педагогічний університет)

МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПОБУДОВИ ЗАНЯТЬ АЕРОБНОЇ СПРЯМОВАНOSTІ З ЖІНКАМИ ЗРІЛОГО ВІКУ

Актуальність теми полягає у тому, що на сучасному етапі соціально-економічного розвитку України, який визначається входженням її до загальноєвропейського простору, визначено принципово нові тенденції в розвитку фізичної культури та спорту. Сьогодні фітнес індустрія поступово набирає нові оберти. Здоровий спосіб життя стає модним. Все більше молоді та жінок зрілого віку бажають слідувати за собою, мати гарне та здорове, функціональне тіло. Впровадження сучасних фітнес клубів нового типу, викликано потребами сьогодення і спрямоване на відродження та зміцнення інтелектуального потенціалу України.

Основний контингент тих, хто займається фітнесом – це жінки зрілого віку. Переважна більшість з них бажає схуднути та корегувати свою фігуру. Особливо важливим для сучасного фахівця у сфері фітнес індустрії є розуміння пріоритетності фізкультурно-оздоровчої роботи, намагання постійно розв'язувати проблеми збереження здоров'я різних груп населення, покращення рівня їх фізичного розвитку й фізичної підготовленості. Вирішення цих завдань неможливе без оцінки рівня фізичного стану, як сукупності морфологічних, функціональних та рухових властивостей організму.

Питання, пов'язані з різними аспектами визначення функціонального стану жінок зрілого віку першого періоду висвітлюють вітчизняні науковці (Т.Ю. Круцевич [6], Є.Б. Крючек [3]) та ін. Методологічними для нашого дослідження стали роботи учених: Л.В. Сіднева [5], Л.Я. Іващенко [2], Є.А. Яних [7] та ін.

Мета роботи – науково обґрунтувати методологію побудови занять аеробної спрямованості з жінками зрілого віку. Завдання: проаналізувати стан дослідження науковцями впливу занять аеробної спрямованості на функціональний стан жінок зрілого віку, обґрунтувати особливості побудови занять аеробної спрямованості для покращення рівня функціонального стану жінок зрілого віку.

Методика дослідження. Для досягнення мети роботи використано аналіз психолого-педагогічної і методичної літератури щодо підготовки майбутніх учителів фізичної культури.

Результати дослідження. Аеробні тренування – вид тренувань, які використовуються для схуднення та отримання рельєфу під час циклу сушіння у професійних спортсменів. Потрібно відразу сказати, що аеробні тренування дуже позитивно впливають на здоров'я, оскільки вони підвищують витривалість організму, його працездатність, зміцнюють серцево – судинну систему, поліпшують психологічний стан [5].

Цінність вправ на витривалість для 30-50 літніх важко переоцінити, бо крім розширення аеробних можливостей вони сприяють зменшенню жирової тканини, а у початківців поліпшують всі рухові якості. Враховуючи, що рівень аеробної продуктивності в основному характеризується діяльністю серцево-судинної і дихальної систем організму, які в свою чергу в значній мірі визначають стан фізичного здоров'я людини, використання терміну аеробіка відповідає цільовій спрямованості оздоровчої фізичної культури.

Виконувати аеробні тренування потрібно мінімум 3 рази на тиждень. Чим частіше людина тренується, тим більших результатів вона досягне. Кращий час для аеробних тренувань – ранок. У ранкові години метаболізм прискорений під впливом активуючих гормонів – катехоламінів і глюкокортикоїдів. Вчені довели, що при однаковому по тривалості та інтенсивності аеробному тренуванні в ранкові години, на 20% витрачається енергії більше, ніж у вечірній час. Таким чином, вранці спалюється на 20% більше жиру, ніж увечері [5].

Принцип дії аеробного навантаження. Аеробним тренуванням називається така фізична навантаження, під час якої задіяна велика кількість груп м'язів. Як правило, аеробне тренування триває довго і проходить інтенсивно.

Під час занять працюють всі м'язи тіла, дихання стає швидше і глибше. Збільшується вентиляція легенів, виробляється звичка правильно дихати під час руху. Кров насичується киснем, серце б'ється швидше, поліпшується кровообіг.

При регулярних аеробних тренуваннях вправляється серце: воно вчиться перекачувати більший об'єм крові за одне скорочення, щоб забезпечити м'язи киснем. Саме тому аеробіку інакше називають серцево-судинними або кардіореспираторними вправами. У міру звикання до активного способу життя навантаження та інтенсивність занять можна збільшувати – так організм навчиться швидше відновлюватися [7].

Способів дати організму аеробне навантаження безліч. Найпоширеніші – їзда на велосипеді, біг, спортивна ходьба, плавання, фітнес, танці, катання на лижах або ковзанах, баскетбол. Аеробними тренуваннями є і заняття на тренажерах – біговій доріжці, степпере, гребному і велотренажері.

Кому показано аеробні тренування. Активними видами спорту займатися може практично кожен, звичайно, з урахуванням хронічної патології. Кардіовправи корисні і жінкам, і чоловікам. Аеробні тренування мають різну ступінь інтенсивності в залежності від обраного виду спорту, тому підходять людям з різним рівнем фізичної підготовки, у тому числі з травмами, хронічними захворюваннями. Переваги аеробних тренувань: у поєднанні з правильним харчуванням аеробні вправи сприяють зниженню ваги і його утримання; при умінні споживати максимальна кількість кисню під час фізичного навантаження людина знаходить здатність більш інтенсивно працювати, не втомлюючись; імунна система стає стійкою до застуди і грипу; профілактика

захворювань: ожиріння, хвороб серця, високого кров'яного тиску, діабету, інсульту, остеопорозу, це досягається за рахунок загального оздоровчого ефекту від аеробних тренувань, які стабілізують пульс і кров'яний тиск (в стані спокою), регулюють рівень глюкози, є профілактикою вироблення резистентності до інсуліну, знижують рівень холестерину, покращують роботу серцевого м'яза і легенів; аеробні заняття покращує приплив крові до всіх частин тіла; за рахунок вироблення ендорфінів аеробні тренування можуть полегшити депресивний стан, зменшити тривожність, позбавити від безсоння і поліпшити настрій [1].

Наука стверджує [4], що організм людини має чудову здатність змінюватись, розвиватись і вдосконалюватись під впливом систематичного виконання фізичних вправ. Практика показує, що ця здатність зберігається до глибокої старості, поки є бажання жити і діяти В.Б. Попов вважає, що вплив різних вправ залежить від величини навантаження в заняттях. Його тривалість складається з двох факторів - обсягу (довжини дистанції або кількості повторень) і інтенсивності виконання. У циклічних (повторюваних багаторазово) вправах це швидкість руху, в ациклічних - координаційна складність, ступінь нервово-м'язового напруги, вага снарядів, величина обтяжень або опору партнера [4].

Шляхів досягнення мети оздоровлення та підвищення рівня фізичного стану досить багато. Найкращими є вправи, які виконуються помірно інтенсивно, але тривалий час. Всі ці вправи об'єднує загальний механізм енергозабезпечення – аеробний, а вправи називаються вправами аеробної спрямованості.

Під час проведення тренувальних занять аеробної спрямованості з жінками зрілого віку необхідно дотримуватися комплексу педагогічних умов: раціональне планування фізичного навантаження; розвиваюче тренування з пріоритетним розвитком аеробних можливостей; диференційований підхід під час розподілу фізичного навантаження; постановку загальних і приватних завдань тренувальних занять аеробної спрямованості; підбір оптимальних методів розвитку витривалості; визначення величини навантаження та способів його регулювання з урахуванням фізичного стану жінок зрілого віку; забезпечення техніки безпеки під час проведення тренувальних занять аеробної спрямованості.

Комплекси вправ аеробної спрямованості на тренувальних заняттях з жінками зрілого віку необхідно будувати за принципом позитивного впливу:

- м'язові клітини: в результаті аеробного тренування вже на тканевому рівні проходять структурні і метаболічні зміни, які допомагають росту функціонального потенціалу м'язової клітини;
- дихальна та серцево-судинна системи (ССС): у результаті систематичних занять вправами, які спрямовані на розвиток витривалості, вдосконалюється функція дихання, зростає сила та міцність дихальних м'язів, життєва ємність легенів (ЖЕЛ) і їх максимальна вентиляція;
- об'єм та склад крові: систематичні заняття аеробними вправами покращують всі функції крові (транспортну, регуляторну, захисну);
- енергетичний потенціал організму: аеробне тренування збільшує здатність організму мобілізувати жири в якості джерела енергії і відповідно зменшуються запаси жирів та маси тіла;
- аеробні вправи допомагають протистояти фізичним й емоційним стресам та поганому настрою;

– заняття аеробної спрямованості підвищують розумову та фізичну працездатність жінок зрілого віку.

Розробка комплексів вправ аеробної спрямованості з метою підвищення рівня фізичного стану жінок зрілого віку передбачає дотримання правил техніки безпеки та включає в себе, як правильний підбір вправ і складання комплексів, так і відповідну техніку виконання, зокрема: при виконанні рухів слід уникати різких рухів балістичного характеру; необхідна зміна працюючої ланки або напрямку рухів через кожні 8 рахунків; зміна амплітуди і потужності, рухи повинні бути поступовими, як в сторону збільшення, так і зменшення потужності; слід враховувати симптоми, при яких слід перервати або повністю зупинити виконання вправ аеробної спрямованості: слабкий частий пульс, рідкий пульс, прискорення пульсу (тахікардія), підвищення артеріального тиску, головокружіння, біль в області грудної клітки, втрата координації рухів, дезорієнтація у просторі, біль у м'язах та суглобах.

Висновки. Розробка програм аеробного спрямування з жінками зрілого віку ґрунтується на використанні різних варіантів навантажень. Ефективність аеробних тренувань визначається періодичністю і тривалістю занять, інтенсивністю, характером засобів, режимом роботи й відпочинку.

Список використаної літератури

1. Давыдов В.Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики: [учебное пособие] / В.Ю. Давыдов. – Волгоград: Издательство Волгоградского государственного института, 2004. – 98 с.
2. Иващенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Иващенко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. – К.: Наук. світ, 2008.–198 с.
3. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий / Е.С. Крючек. – М.: Олимпия-Пресс, 2001. – 64 с.
4. Попов В.Б. 1001 упражнение для здоров'я и физического развития / В.Б. Попов. М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2002. – 208 с.
5. Сіднев Л.В. Аеробіка: Приватні методики / Л.В. Сіднев // Федерація аеробіки. – 2002. – С. 34-38.
6. Теория и методика физического воспитания : учебник [для студентов вузов физического воспитания и спорта] : в 2-х т. / под ред. Т. Ю. Крুцевич. – К., 2003. – Т. 2. – 2003. – 391 с.
7. Яных Е.А. Степ-аэробика: метод. пособие / Е.А. Яных. – М.: Академия, 2006. – 49 с.

Н. В. Жук,

кандидат психологічних наук, доцент
(Бердянський державний педагогічний університет)

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛГІЧНИЙ ТРЕНІНГ В ПРОЦЕСІ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО НАВЧАННЯ У ВИЩОМУ ЗАКЛАДІ ОСВІТИ

Актуальність дослідження. Досвід свідчить про те, що реформування навчально-виховного процесу необхідно розпочати з удосконалення педагогічної освіти, яка має включати в себе не тільки оволодіння студентами певними знаннями, а й розвиток їхніх особистісних якостей. В навчально-виховній практиці педвузів недостатньо використовуються спеціальні психолого-педагогічні методи активного впливу на особистість студента-першокурсника з метою покращення адаптивного процесу, що безпосередньо має відбиток на його психологічному здоров'ї.

Мета – теоретично обґрунтувати необхідність проведення соціально-психологічного тренінгу в процесі адаптації студентів першого року навчання у вищому закладі освіти.

Методики дослідження: у ході дослідження застосовано комплексний підхід, який полягає у поєднанні теоретичного аналізу наукових джерел, порівнянні, систематизації й узагальненні здобутої інформації з проблеми дослідження.

Соціальна адаптація людини передбачає активну особистісну позицію, усвідомлення зміни соціального статусу, а також пов'язаної з цим рольової поведінки, як форми реалізації індивідуальних можливостей особистості в процесі рішення нею загально групових завдань. Адаптація особистості в соціальному середовищі включає соціальну і соціально-психологічну адаптацію. Психологічна адаптація яка соціально зумовлена суспільним характером змін навколишнього середовища та людської свідомості, психіки, у свою чергу, шляхом формування цілей і програм впливає на ефективність адаптивної діяльності, надає динаміці цієї діяльності індивідуального емоційного забарвлення [2].

Адаптація – це комплексний процес, обумовлений взаємодією психологічних, соціальних і біологічних факторів [1]. Більшість наукових діячів виділяють три основних етапи процесу адаптації:

1) підготовчий, на якому виникає рівновага між середовищем і особистістю, зовнішнє пристосування, або «орієнтовно - пристосована» взаємодія (І. Дубін), або псевдо адаптація (Н. Дерманова);

2) основний – визнання цінностей і норм ситуації, етап «ціннісно - рольової орієнтації» (А. Бодальов);

3) кінцевий – етап «продуктивної взаємодії» (Н. Мельнікова), «трансформації» (Н. Дерманова), на якому досягається новий рівень адаптації [3].

Перехід до нової соціальної ролі студента, зміна шкільної обстановки на незнайому вузівську вимагає часу для адаптації, навіть якщо в стінах вузу студент зустрічає дружельюбність і участь з боку викладацького складу і співробітників. Це пов'язано з тим, що життя студента будується за іншими нормами і правилами.

Емоційний стан першокурсника на початку першого семестру є досить специфічним. Цей емоційний стан виникає як результат несвідомого співвіднесення попередніх очікувань першокурсника від навчання у вузі та його перших вражень від цього процесу. Можна припустити, що в емоційній сфері очікування від навчання породжують як піднесення, ейфорію, так і певну тривогу, пов'язану з побоюванням різного роду неуспіху як у навчальній, так і у міжособистісній сферах. Всі зазначені етапи адаптації супроводжуються певними переживаннями першокурсника, перебіг яких визначає рівень успішності адаптації студента до умов навчання вищого закладу освіти.

Група є одним із найбільш вирішальних мікросоціальних факторів формування адаптивних процесів особистості, що сприятиме оптимізації процесу адаптації студента. Саме особистісні взаємини - один із найважливіших факторів емоційного клімату групи, «емоційного благополуччя» її членів.

Становище студента в групі може бути благополучним: прийнятність в колективі, відчуття симпатії з боку одногрупників, власна зворотна симпатія тощо, що переживається як почуття єдності з колективом і сприяє виникненню впевненості, відчуттю "захищеності". Неблагополуччя у взаєминах з ровесниками в колективі, переживання власної ізоляції від групи може бути причиною ускладнень в особистісному розвитку

студента. Стан психологічної ізоляції негативно впливає на формування особистості студента та ефективність його діяльності й навчання. Такі студенти можуть погано вчитись, у спілкуванні бути грубими, афективними, агресивними тощо.

Саме такий тренінг, як активна форма соціально-психологічного навчання, являє собою цілісну психолого-педагогічну систему, здатну допомогти першокурснику у глибинному пізнанні ним як інших людей, так і самого себе, сформувати комунікативну і соціальну компетентність, подолати стереотипи і вирішити власні особистісні проблеми. На відміну від традиційних методів, соціально-психологічний тренінг (надалі СПТ) спрямований передусім на розвиток особистості, формування ефективних комунікативних умінь, засвоєння навичок як ділового спілкування, так і неформального, формування впевненості в собі та зниження тривожності у спілкуванні, стійку мотивацію до саморозвитку.

У процесі тренінгу створюється можливість негайного співвіднесення отриманої інформації і діяльності, емоційного проживання нових моделей поведінки і пов'язаних з ними результатів. Зворотній зв'язок надає можливість виявити наявний дефіцит певних умінь і навичок, а також неадекватність установок і стереотипів. Також психологічний тренінг дозволяє працювати з особистістю, зачіпаючи глибинні внутрішні структури, що важко піддаються корекції іншими методами. СПТ не просто дозволяє виробити і проаналізувати новий досвід, він орієнтує людину на відчуття себе, свого "Я", дає можливість доторкнутися і частково усвідомити в собі те, що зазвичай приховане і виражається у несвідомому рішенні.

На нашу думку, розумінню психологічних трансформацій, які відбуваються під час СПТ, сприяє теорія аналізу суб'єкт-суб'єктного та суб'єкт-об'єктного патернів спілкування, що належить О. У. Харашу. Він зазначив, що в присутності інших у людини реалізуються два смислових полюси - «сенси для себе» (не вимагає ніяких пояснень і мотивувань) і «сенси для інших» (передбачає наявність за кожним елементом поведінки певного загальноприйнятого значення) [3]. О. У. Хараш з акценту на кожен полюс виділяє два типи людських контактів: «закриті» (конвенціональні), де партнери задовольняються пред'явленням текстів, побудованих за нормативно кодованими правилами і тими «смислами для інших», які в них містяться. Тут смисли «для себе» приховуються за поведінковим фасадом. «Відкрите» (діалогічне) спілкування відбувається на рівні «смислів для себе».

Спостереження в ході СПТ дозволили О. У. Хараш виділити наступні форми переходу «закритого» спілкування в «відкрите», тобто від суб'єкт-об'єктного до суб'єкт-суб'єктного:

1. «Рольовий захист» - спілкування будується за принципом «бути як всі»;
2. «Дискусійний захист» - стан «псевдорозкриття». Такий захист доповнює і виправдовує дефекти, що виникають при виконанні суб'єктом його соціальних ролей. Тут людина виставляє себе ніби то «об'єктом» зовнішніх обставин;
3. «Відкритий захист» - стан відмови від кодованих засобів захисту самооцінки і переходу до відкритої стратегії «затикання рота» - залякування потенційного джерела негативних емоцій;
4. «Саморозкриття». Довільна відмова від захисту і перехід до стратегії відвертого діалогу. Тут відбувається добровільне перетворення себе в «об'єкт» вивчення.

В якості важливої відмінності суб'єкт-суб'єктної взаємодії в спілкуванні О. У. Хараш виділив у першу чергу саморозкриття партнерів. Воно передбачає

взаємопосвяту партнерів у дійсні мотиви спілкування: вони співрозмовники, об'єднані спільністю і пов'язані відносинами співавторства, взаємної підтримки та взаємодопомоги.

Науковці розглядають соціально-психологічний тренінг як складне утворення, яке включає в себе пізнавальний, поведінковий, емоційний компоненти. На сьогоднішній день в СПТ найбільш опрацьованим у теоретичному та практичному плані є пізнавальний компонент, що розглядається як здатність забезпечувати відображення й розуміння, а також запам'ятовування й структурування соціально-психологічних характеристик людини і групи, прогнозування її поведінки і діяльності. Розвиток пізнавального компонента («відображення») можна розглядати, перш за все, як поглиблення самопізнання партнерів по взаємодії у спілкуванні, а також як необхідні знання, що стосуються психології спілкування в усьому різноманітті його форм і ситуацій.

Поведінковий компонент компетентності в спілкуванні, перш за все включає себе вільне володіння вербальними і невербальними засобами соціальної поведінки. До них відносяться звукове мовлення з використанням численних фонетичних і невербальних елементів, письмове мовлення і власне невербальні засоби. Таким чином, поведінковий компонент полягає в умінні ефективно використовувати різноманітні засоби спілкування.

Найчастіше в різних СПТ розвиток емоційної сфери учасників є вторинним завданням і розглядається як умова вирішення основного - розвитку пізнавальної або поведінкової сфер. Залучення емоційної сфери розглядається як обслуговування інтелектуально-аналітичного процесу. Тому емоційний компонент вивчений в СПТ набагато менше, ніж попередні, хоча на нашу думку - це найбільш важлива й складна складова.

У цю сферу, перш за все, входять емоційний досвід спілкування. Неприємний минулий досвід може значно дезорганізувати процес спілкування. Специфіка СПТ полягає в тому, що в першу чергу, певним чином «скоригований» соціальний досвід дозволяє особистості за обмежений проміжок часу знайти більш досконалий соціально-психологічний зміст. Досвід переживань учасників СПТ, отриманий в результаті роботи, є важливою складовою цілого ряду ефектів: децентрації, розвитку гуманістичних установок, зростанню соціально-психологічної активності, усвідомлення спілкування як самостійної цінності.

Важливою характеристикою емоційного компонента є самоставлення. Особливості внутрішньої динаміки самосвідомості, структура та специфіка ставлення особистості до власного «Я» мають регулюючий вплив практично у всіх аспектах людської поведінки, відіграють найважливішу роль у встановленні міжособистісних стосунків.

Ще одним елементом є емоційна спрямованість людини на спілкування, що виявляється в спрямованості на партнера, своєрідно «повернутися до нього». Без цього повноцінне спілкування неможливо. «Надзавданням» будь-якого СПТ повинно бути, в першу чергу, пробудження інтересу до іншої людини. Як форму прояву такої гуманістичної установки на партнера виділяють почуття теплоти, близькості, дружньої прихильності, а також велику терпимість до психологічної своєрідності іншої людини, меншу категоричність. Тобто найбільш важливим складовими емоційного компонента, багато в чому «забарвлюючим» компетентність у спілкуванні в цілому, ми виділяємо досвід різноманітного спілкування, позитивне самоставлення й настрої на партнера.

Розглянутий нами процес адаптації передбачає три етапи, останній з яких кінцевий полягає в продуктивній взаємодії, яка формується в процесі соціально-

психологічного тренінгу. Ми вважаємо, що сучасні вимоги до освіти передбачають розширення змісту соціально-психологічного тренінгу.

Висновки. Процес адаптації першокурсників до навчання у вищих навчальних закладах буде ефективним при умові використання активних соціально-психологічних тренінгів, компоненти яких змістовно поглиблені.

1. У пізнавальний блок, на наш погляд, слід включати, насамперед, знання людини про саму себе не з точки зору виконуваних соціальних ролей, а як суб'єкта взаємодії у спілкуванні. Ймовірно, пізнання себе як суб'єкта повинно відрізнятися від пізнання себе як об'єкта. Розуміння й усвідомлення себе як унікальної особистості, що постійно змінюється, вихід за рамки первинної «Я-концепції», відкриття своїх можливостей збагачує розвиток суб'єктивного самопізнання. Це відноситься і до пізнання партнера по спілкуванню, коли головне - побачити в іншому іншого як можливість існування іншої «суб'єктивної реальності». Взаєморозуміння при цьому будується не на раціональному, а на емоційному розумінні, співпереживанні.

2. У поведінковому блоці найбільш важливою є така форма поведінки, як саморозкриття. При саморозкритті людина йде на ризик бути собою, без «маски», не прагне виглядати краще або гірше, ніж вона є. Відкритість повинна бути «тут і тепер», тобто те, що людина відчуває або думає в даний момент. З огляду на те, що спілкування не тільки мовний контакт, величезне значення має володіння невербальними «мовами спілкування».

3. Що стосується емоційного блоку, то тут, крім позитивного самоствердження в цілому, велике значення має такий компонент, як самоприйняття, яке В. Франкл пропонує розглядати як еквівалент любові до себе. Але це поняття не тотожне самооцінці, самооцінка - це ставлення до себе як носія певних властивостей і достоїнств, яке ґрунтується на порівнянні своїх досягнень з досягненнями інших людей. Самоприйняття ж полягає в прийнятті себе в цілому таким яким ти є незалежно від своїх властивостей.

Урахування запропонованих форм роботи в системі вихованої роботи з першокурсниками вищого закладу освіти дозволяє оптимізувати процес входження вчорашніх абітурієнтів у нові соціальні умови, забезпечує успішне виконання ними основних видів діяльності.

Список використаної літератури

1. Агаджанян Н. А. Адаптация и резервы организма / Н. А. Агаджанян – М. : Физкультура и спорт, 2003 – С. 78-93.
2. Милославова Н. А. Адаптация как социально-психологическое явление / Н. А. Милославова // Социальная психология и философия. – М. : Наука, 2010. – 119с.
3. Профілактика та корекція порушень соціальної адаптації у дорослих // Мілютіна К. Форми психокорекційного впливу. – К. : 2012. – С. 76-94.
4. Хараш А. У. Личность в общении / А. У. Хараш / под ред. Г. М. Андреевой, Я. Яноушек. – М. : Изд-во МГУ, 1987. – С. 30-42.

О.В. Карапетрова,
кандидат психологічних наук, доцент,
А.Г. Литвиненко,
магістрантка
(Бердянський державний педагогічний університет)

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ КЛІМАТ СПОРТИВНОГО КОЛЕКТИВУ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СПОРТСМЕНІВ

Сучасний етап розвитку наук про спорт відображає давно назрілу потребу в реалізації психологічних знань на практиці. У процесі кожної, в тому числі й спортивної діяльності між людьми встановлюються взаємини, традиції, звички, почуття, які впливають на її ефективність. Все це складає те, що прийнято називати психологічним кліматом. У спорті психологічний клімат формується під впливом різних об'єктивних і суб'єктивних чинників: успіху діяльності, вікових особливостей, почуттів, настроїв, мотивів, потреб і стосунків між спортсменами, а також під впливом цілеспрямованої педагогічної роботи тренера. Це відображується на психологічному здоров'ї спортсменів.

Психологічне здоров'я – психологічні аспекти психічного здоров'я, тобто сукупність особистісних характеристик, які є передумовами стресостійкості, соціальної адаптації, успішної самореалізації. Питанням психологічного здоров'я спортсменів в команді займалися багато вчених (І.П. Волков, Г.Д. Горбунов, В.П. Некрасов, А.А. Кронік та інші).

Психологічне здоров'я спортсмена є одним із важливих чинників, що забезпечують йому можливість за однакового рівня підготовленості з суперником отримати перемогу. Мобілізаційна роль психологічного здоров'я є найважливішою для успішного виступу спортсменів на змаганнях.

Особливої значущості регуляція психологічного клімату набуває тоді, коли спортивна команда опиняється в екстремальній ситуації (виступи на Олімпійських іграх, чемпіонатах світу, Європи тощо). На думку фахівців, тренерів, учених на змаганнях такого рангу нагороди виборюють спортсмени приблизно однакового рівня тактичної, технічної, фізичної підготовленості.

Ігнорування знань про психологічний клімат, закономірностей його формування, особливостей регуляції, оптимізації значно звужує можливості тренерського складу щодо керівництва командою та негативно впливає на формування психологічного здоров'я спортсменів. Тому необхідність у позитивному психологічному кліматі виникає не тільки під час змагань, але й на тренуваннях, які через обсяг та інтенсивність стали проходити на тлі значних емоційних переживань, високого психічного напруження.

Отже, психологічний клімат сприяє не тільки максимальній реалізації потенціалу особистості в умовах змагань, її здібностей, таланту, але й несе в собі психопрофілактичні функції, охороняючи психіку спортсменів від надмірних емоційних перевантажень у процесі підготовки до змагань.

Психологічний клімат несе в собі психопрофілактичні функції, охороняючи психіку спортсменів від надмірних емоційних перевантажень у процесі підготовки до змагань.

Психологічний клімат впливає на психологічне здоров'я спортсменів. Якщо психологічний клімат, має негативний характер, то психологічне здоров'я спортсменів,

значно погіршитися, а якщо психологічний клімат, має позитивний характер, то таким чином і психологічне здоров'я буде позитивним [3, с. 21].

Метою роботи є теоретично проаналізувати, емпірично дослідити соціально - психологічний клімат у спортивному колективі.

Психологічний клімат – це відносно стійке налаштування команди, що пронизує всю систему діяльності й сформувалося на підставі суб'єктивного задоволення характером міжособистісних стосунків спортсменів [4, с. 45].

Соціально-психологічний клімат формується на основі суб'єктивної думки і ставлення людини до оточуючого його в колективі обстановці: до людей, до умов праці, стилю керівництва, груповим нормам і цінностям.

Спортивна команда як об'єкт вивчення в будь-якому виді спорту являє собою особливий вид контактної спільності людей, об'єднаних спільною метою спільної спортивної діяльності, основними видами якої є тренування і змагання [1, с. 75].

У спортивному колективі відбувається формування основних новоутворень: самосвідомості, самооцінки, особистісного та професійного самовизначення як і в інших молодіжних соціальних спільнотах, тому в команді необхідна цілеспрямована діяльність з боку тренерів, психологів і вихователів щодо формуванню психологічної та особистісної комфортності спортсменів, формування позитивної «Я-концепції». Всі ці параметри можна формувати у спортсмена через сприятливий психологічний клімат в команді [2, с. 32].

Для дослідження особливостей психологічного клімату спортивного колективу було взято дві групи гравців волейбольної команди I та II складу (24 гравців): всі жіночої статі. Вік від 19 до 22. Психічних відхилень вибірка не має. Команди грають разом більше двох років.

Гравці I складу часто беруть участь у змаганнях та взаємодіють разом на протязі тривалого часу, що дає змогу адаптуватися у колективі та взаємодіяти з іншими членами команди на більш високому рівні підготовки, а у гравців II складу змагання бувають зрідка, частіше оновлюється склад колективу, отже пристосування один до одного на більш низькому рівні.

Для вивчення стану психологічного клімату нами були використані наступні методики:

- Соціометрія з метою визначити симпатії – антипатії між членами групи, а також соціально-психологічні статуси окремих її членів, визначити мікрогрупи у контактному (первинному) спортивному колективі.

- Методика А.Ф. Фідлера для оцінки психологічної атмосфери в колективі.

- «Експрес – методика» з вивчення соціально-психологічного клімату у колектив (О.С. Михалюк и А.Ю. Шалито) для визначення рівня самооцінки емоційних, поведінкових та когнітивних компонентів у відносинах в колективі

- «Шкала психологічного благополуччя» для виміру рівня вираженості основних складових психологічного благополуччя. Вимірює актуальне психологічне благополуччя у даний час.

За результатами емпіричного дослідження нами було виявлено, що соціально – психологічний клімат у волейбольній команді гравців II складу є не стабільним та суперечливим. В команді домінує атмосфера напруженості, конкурентності і заздрості. Гравці команди конфліктують одна з одним – це перешкоджає формуванню командної єдності. досліджувані зазвичай позитивно ставленням до себе, але не завжди усвідомлюють і приймають різні аспекти свого «Я», як позитивні, так і негативні, через

надмірну конфліктність, не отримують задоволення від теплих, довірливих відносин з іншими, не здатні до емпатії, не здатні протистояти соціальному тиску, не спроможні мислити і поводитися незалежно, не регулюють свою поведінку.

Психологічний клімат у команді гравців і складу є стабільним. Гравці налаштовані на формування позитивного психологічного клімату, що звісно відображується на психологічному здоров'ї кожного спортсмена, а саме: наявність рис, які зумовлюють оволодіння різноманітними видами діяльності, здатність долати труднощі на шляху реалізації своїх цілей; гравці здатні уловлювати або створювати умови та обставини, що підходять для задоволення особистих потреб і досягнення цілей; показник автономії знаходиться на високому рівні, це означає, що спортсмени можуть протистояти спробам суспільства змусити думати і діяти певним чином; самостійно регулюють власну поведінку; оцінюють себе відповідно з особистими критеріями.

На основі теоретичного аналізу та з урахуванням результатів емпіричного дослідження розроблено комплексну розвивально-корекційну програму з формування позитивного психологічного клімату у волейбольній команді.

Мета програми – сприяти формуванню позитивного психологічного клімату колективу у волейбольній команді.

Завдання:

- 1) оволодіння психологічними знаннями;
- 2) корекція, формування й розвиток настанов, необхідних для успішного спілкування;
- 3) розвиток здатності адекватного й повного пізнання себе й інших членів волейбольної команди;
- 4) корекція й розвиток системи взаємин спортсмена в команді.

Розвивально-корекційна програма складається із трьох взаємопов'язаних тематичних блоків.

Перший блок присвячений усвідомленню волейболістами своїх власних особливостей і оптимізації ставлення до себе.

Другий блок спрямований на усвідомлення кожним членом команди можливості зміни власних обмежувальних правил і генералізацій в спілкуванні й поведінці з іншими членами волейбольної команди.

Третій блок орієнтований на усвідомлення волейболістів себе в системі тренувальної діяльності й оптимізацію ставлення до цієї системи.

Програма складається з дев'яти занять. Тривалість занять 10 – 70 хвилин. Форма занять: групова.

Під час проведення програми використовуються такі види роботи: інформаційні повідомлення, робота в малих групах, вправи, презентації, діагностика, дискусія, ігри, рольові ігри.

Список використаної літератури

1. Акімова Л.М. Психологія спорту: Курс лекцій / Л.М. Акімова – О.: Студія «Негоціант», 2004. – 127 с.
2. Співак Л.М. Психологія спортивного колективу (курс лекцій та практикум): Навчально-методичний посібник. – Кам'янець-Подільський: ПП Зарицький, 2008. – 108 с.
3. Кенані С. Структура психологічного клімату спортивної команди // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: 36. наук. пр. під ред. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2002. – № 28. – с. 35 – 40.
4. Коломейцев Ю.О. Взаємовідносини у спортивній команді / Ю.О. Коломейцев - М.: Фізкультура і спорт, 1984. – 128 с.

Л.В. Котенджи,
кандидат наук з фізичного
виховання та спорту, доцент
(Бердянський державний педагогічний університет)

ВИКОРИСТАННЯ НОВИХ ЗАСОБІВ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ В КЛАСИЧНОМУ ПАУЕРЛІФТИНГУ

В сучасному пауерліфтингу відбуваються дуже кардинальні зміни в методиці побудови навчально-тренувального процесу. Перш за все це відбувається в зв'язку з тим, що міжнародна федерація пауерліфтингу визнала офіційно класичний пауерліфтинг (без спеціальної екіпіровки) і з 2012 року почала проводити світові чемпіонати.

Ні для кого не секрет, що спеціальне екіпірування давало можливість в залежності від індивідуальних здібностей додавати результат в кожному з трьох вправ. Деякі спортсмени могли показати результат на 50-60% вище того, який вони могли показати без екіпіровки.

Це наштовхнуло багатьох прогресивних тренерів, які займаються науковими розробками в методиці планування спортивного тренування, на пошук можливості для розробки навчально-тренувальних планів з ви користуванням нових засобів спортивної підготовки в пауерліфтингу, за результатами яких спортсмени, які виступають в класичному пауерліфтингу, могли б конкурувати зі спортсменами екіпірувального дивізіону [1, с.63].

У цій роботі ми хотіли б, перш за все, розглянути можливість зміни або, навіть, додавання нових засобів тренувального процесу. В цьому і полягає **актуальність** роботи на даному етапі. Надалі будуть розглядатися і інші аспекти модернізації навчально-тренувального процесу [3, с. 417-451].

Перше: робота повинна складатися з переліку використовуваних основних, додаткових і допоміжних вправ у пауерліфтингу;

Друге: проведення експерименту на двох групах діючих спортсменів одного віку і одного рівня кваліфікації;

Третє: за результатами експерименту зробити висновки про перспективність або безперспективність цього напрямку наукових досліджень.

Це і є основною **метою** дослідження. Як наукова гіпотеза, ми вважаємо, що наш напрямок дослідження знаходиться на правильному шляху і багато в чому збігається з дослідженнями вчених як в Україні, так і за кордоном.

Об'єктом цієї роботи є результат отриманих досліджень, який може бути визначений через 2-3 місяці досліджень.

Суб'єктом наших досліджень буде група спортсменів однієї з дитячо-юнацьких шкіл Бердянська і Токмака.

Планується використовувати деякі методи і прийоми в навчально-тренувальному процесу, які до нас ще не використовувалися. Тому ми плануємо залучити до експерименту групу діючих спортсменів і волонтерів, які зможуть стати учасниками тренувального процесу в якості помічників при виконанні складних і багатоцільових вправ [4, с.531].

Засобами спортивної підготовки у пауерліфтингу є різноманітні фізичні вправи, що безпосередньо або опосередковано впливають на вдосконалення технічної майстерності спортсменів. Умовно їх розподіляють на чотири групи: загально-підготовчи, спеціально-підготовчи, допоміжні та змагальні.[6, с.5]

Ми плануємо емпіричними методами визначитись з використанням нових вправ, які будемо використовувати у базових мезоциклах, коли проводиться робота з підвищенням функціональних можливостей основних систем організму спортсменів, які спеціалізуються у пауерліфтингу, розвитку фізичних якостей, становлення технічної, тактичної та психологічної підготовленості. Навчально-тренувальний план у цьому мезоциклі характеризується різноманітністю засобів, значною за обсягом та інтенсивністю роботою, широким використанням занять з великими навантаженнями [6, с.15].

Вправи, що використовуються в пауерліфтингу для тренувань при підготовці до змагань: [3, с.417-451]

При проведенні змагань з пауерліфтингу використовуються три змагальні вправи:

- присідання зі штангою;
- жим штанги лежачи;
- тяга штанги.

Під час підготовки до змагань спортсменами використовуються основні і допоміжні вправи. Розглянемо перелік основних і допоміжних вправ, які використовують спортсмени високого класу.

Змагальна вправа «Присідання зі штангою».

Тренувальні вправи:[3, с.420-430]

Основні:

1. Присідання змагальні (виконуються так само, як і на змаганнях)
2. Присідання на стілець (виконуються до торкання сідницями предмета (стільця), який має таку висоту при торканні, якої спортсмен проходить рівень необхідного кута).

3. Присідання зі зміною ваги штанги (виконуються за допомогою двох помічників. В процесі одного підходу до штанги в присіданні змінюється вага штанги як в більший, так і в менший бік).

Допоміжні:

1. Жим ногами на спеціальному тренажері (ГАК машина);
2. Вистрибування зі штангою на плечах (виконуються з повного присіду);

Змагальна вправа - «Жим штанги лежачи».

Основні:

1. Жим лежачи (виконуються так само, як і на змаганнях);
2. Жим вузьким хватом (виконуються так, щоб між вказівними пальцями кистей рук була відстань 10-12см);

3. Жим лежачи зі зміною ваги штанги (Виконується за допомогою двох помічників. В процесі одного підходу до штанги в жимі лежачи змінюється вага штанги як в більший, так і в менший бік).

3. Жим штанги середнім хватом так, щоб між вказівними пальцями кистей рук було 35-40см

4. Жим штанги під кутом 30° і 45° (Виконується, коли голова вище ніг:)
5. Жим штанги під кутом 30° і 45° (Виконується, коли голова нижче ніг:)
6. Жим лежачи «негатив» (Штанга зі стартового положення опускається повільно на груди (3-4 секунди), потім помічник допомагає підняти штангу в стартове положення).
7. Жим лежачи із зупинкою в «мертвій точці» (Виконується до моменту, коли у фінальній частині дожима штанги використовується максимальне зусилля. Робиться зупинка 2 секунди і фінальний дожим);

8. Жим штанги середнім хватом так, щоб між вказівними пальцями кистей рук було 35-40см

9. Жим лежачи на підставку на грудях. (Виконується як звичайний жим лежачи. Тільки не на груді, а на спеціальний брусок, який індивідуально підбирається для кожного спортсмена так, щоб він доживав штангу з мертвої точки.

Допоміжні:

1. Розведення рук з гантелями вбік, лежачи;
2. Розведення рук з гантелями в сторону під кутом 30° і 45°, лежачи (Виконується, коли голова вище ніг:)
3. Розведення рук з гантелями в сторону під кутом 30° і 45° лежачи (Виконується, коли голова нижче ніг:)
4. Віджимання на брусах з вагою (Виконується з обтяженнями, укріплених до поясу);
5. Французький жим;
6. Жим штанги сидячи;
7. Жим «Бредфорда»;
8. Швунг жимовий;

Змагальна вправа - «Тяга штанги».

Основні:

1. Тяга штанги змагальна;
2. Тяга штанги в стилі «Сумо» або класична (Залежно від того, яка з цих способів тяги є для спортсмена змагальною);
3. **Тяга штанги з трьома зупинками вгору + змагальна тяга + повільне опускання на поміст (виконується певну кількість разів із зупинками вгору: 1-а зупинка - тільки відкрив штанги від помосту, 2-а зупинка - трохи нижче коліна, 3-я зупинка - трохи вище коліна, без випрямлення колін повністю. Потім виконується змагальна тяга і повільне (3-5 секунд) опускання на поміст).**
4. Тяга штанги з помосту + з вису (Виконується певну кількість разів з помосту, а потім певну кількість нижче колін, не опускаючи на поміст);
5. Тяга штанги з плінтів (Виконується з плінтів різної висоти);
6. Тяга штанги стоячи на підставці (штанга на помості, а спортсмен стоїть на підставках 3-4 см заввишки);

Допоміжні:

1. Нахили зі штангою на плечах;
2. Тяга в «Ступі» (виконується як і тяга стоячи на підставках, але підставки набагато вищі (40-50см) і дозволяється зігнути спину);

Як ми бачимо з вищезазначеного, вправи під номером №3 у всіх трьох змагальних вправах будуть вважатися такими, які до сих пір ще не застосовувалися в нашій практиці, або застосовувались не в такому вигляді.

Сучасна наука вивчає традиційні та нетрадиційні методи розвитку сили. У нашому випадку це нетрадиційний метод. Але нетрадиційних методів декілька. Це метод примусової напруги, метод переключення, без навантажувальний метод, електростимуляційний метод та метод контрасту. Останній і є прототипом наших досліджень. Метод контрасту заснований на різкій зміні величин обтяження в кожній вправі. Перша частина вправи виконується з обтяженням максимальної ваги, а в другій частині спортсмен цілком, або частково звільняється від нього і закінчує рух,

переборюючи масу власного тіла, або зі зменшеною вагою обтяжень. Ефект – надання розвантажувального фактора на м'язи, які використовуються.[6, с. 33-34].

Протягом двох місяців в ДЮСШ відділу сім'ї, молоді та спорту виконкому Бердянської міської ради, та ДЮСШ МОН м.Токмака в двох групах по 10 спортсменів I та II спортивних розрядів проводились навчальне - тренувальні збори. Спортсмени ДЮСШ м.Токмака тренувалися по традиційній програмі підготовки на основі навчальній програмі для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спортсмени ДЮСШ м.Бердянська на основі нетрадиційного метода з використанням вправ які є в переліку, який виділений в тексті вище в розділі **«Вправи, що використовуються в пауерліфтингу для тренувань при підготовці до змагань:[3, с.417-451]».**Рис.1, Рис.2.

В кінці травня 2017 року в м.Бердянську пройшов черговий чемпіонат Запорізької області з класичного пауерліфтингу, де обидві групи прийняли участь. За результатами цих змагань можна зробити наступні висновки:

Група, яка тренувалася з використанням нетрадиційних методів, а саме вправ з збільшенням або зменшенням ваги в одному підході в присіданнях зі штангою, та жиму лежачи додали до своїх результатів до експерименту від 10 до 15 відсотків, а група яка тренувалась по традиційній програмі додали 5-7 відсотків. В тязі з використанням зупинок та в поєднанні з класичним виконання та повільним опусканням на поміст штанги відсотки відрізняються. Перша група додала 7-8 відсотків, а друга 5-7 відсотків.

Основні висновки полягають в тому, що нетрадиційний метод суттєво поліпшив результат групи спортсменів в присіданнях та жиму лежачи, та несуттєво вплинув на підвищення результатів в тязі.

Перевага нетрадиційного метода в тому, що він не тільки суттєво збільшив результати в присіданнях та жиму лежачи в експериментальній групі, але і додав результат тим у кого був застій.

Недоліки цього метода в тому, що для його виконання потрібні 2-3 волонтери для допомоги при виконанні складно – здійснених вправ.

Мета дослідження була досягнута частково. Гіпотеза, яка була висунута на самому початку дослідження підтвердилася.

Є пропозиція продовжити дослідження з пошуку засобів для збільшення результату в третій вправі у пауерліфтингу - тязі штанги.

Список використаної літератури

1. Стеценко А.І. Визначення готовності організму спортсменів, що займаються пауерліфтингом, до повторних силових навантажень станом їх нервово-м'язового апарату // Наука в Олімпійському спорті.-1998 №3.-С. 63-67.
2. Стеценко А.І., Артюшенко А.Ф. Адаптація до фізичних навантажень і розвиток спортивної форми в пауерліфтингу // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: Матеріали мінар.наук.конф. - Вінниця, 1994. - С. 384-386.
3. Стеценко А.І. Пауерліфтинг // Навчальний посібник для студентів Вищих Навчальних Закладів. - Черкаси, 2008. - 417-451.
4. Шейко Б.І. Пауерліфтинг. - ЗАТ ЕАМ СПОРТ СЕРВІС. - 2003.-531с.
5. Титаренко О.І., Тези // Збірник тез наукових доповідей студентів Бердянського державного педагогічного університету. – Бердянськ, 2017. – 102-105.
6. Капко С.Г., Базаєв С.Г., Олешко В.Г. Пауерліфтинг //Навчально-методичне видання, ВБ «Аванпост-прим», 2013.-93с.
7. Пилипко В.Ф. Атлетизм / В.Ф.Пилипко, В.В.Овсєєнко. – Навчальний посібник.- Харків: «ОВС», 2007.-136с.

№	Зміст тренувального заняття	дозування навантаження		дозування навантаження		дозування навантаження		дозування навантаження		дозування навантаження		кількість повторів	кількість повторів	кількість повторів
		1-а нелія	2-а нелія	3-а нелія	4-а нелія	5-а нелія	6-а нелія	7-а нелія	8-а нелія	9-а нелія	10-а нелія			
П	1 Жим лежачи: комплексний	50,60,70%х4; 77,5%х4рх4п	50,60,70%х4; 75%х4р х 5п	50,60,70%х4; 80%х4р х 4п	50,60,70%х4; 80%х4р х 4п	50,60,70%х4; 80%х4р х 4п	50,60,70%х4; 80%х4р х 4п	50,60,70%х4; 80%х4р х 4п	50,60,70%х4; 80%х4р х 4п	50,60,70%х4; 80%х4р х 4п	50,60,70%х4; 80%х4р х 4п	24	24	24
о	2 підставка на грудях	90%х3рх4п	85%х3х3; 95%х3рх2п	95%х3рх4п	95%х3рх4п	95%х3рх4п	95%х3рх4п	95%х3рх4п	95%х3рх4п	95%х3рх4п	95%х3рх4п	12	12	12
н	розводка лежачи	4п х 7р сер.	5п х 7р сер	4п х 7р сер	4п х 7р сер	4п х 7р сер	4п х 7р сер	4п х 7р сер	4п х 7р сер	4п х 7р сер	4п х 7р сер	28	28	28
е	2 Нахили	30% х5рх5п	30% х5рх5п	30% х5рх5п	30% х5рх5п	30% х5рх5п	30% х5рх5п	30% х5рх5п	30% х5рх5п	30% х5рх5п	30% х5рх5п	25	25	25
д	3 Присідання зі зміною ваги	50,60,70%х4; 75%х4рх4п	50,60,70%х4; 80%х4рх4п	50,60,70%х4; 80%х4рх4п	50,60,70%х4; 80%х4рх4п	50,60,70%х4; 80%х4рх4п	50,60,70%х4; 80%х4рх4п	50,60,70%х4; 80%х4рх4п	50,60,70%х4; 80%х4рх4п	50,60,70%х4; 80%х4рх4п	50,60,70%х4; 80%х4рх4п	32	32	32
л	3-а Кількість повторень, серій	(2+1+2)х 4серії	(1+1+2)х 4	(1+1+2)х 4	(1+1+2)х 4	(1+1+2)х 4	(1+1+2)х 4	(1+1+2)х 4	(1+1+2)х 4	(1+1+2)х 4	(1+1+2)х 4	28	28	28
о	4 Тяга з кривою спинною	25%х6рх5п;	25%х6рх5п;	25%х6рх5п;	25%х6рх5п;	25%х6рх5п;	25%х6рх5п;	25%х6рх5п;	25%х6рх5п;	25%х6рх5п;	25%х6рх5п;	30	30	30
к	5 Віджимання на брусьях	4п х 7р сер.	4п х 7р сер.	4п х 7р сер.	4п х 7р сер.	4п х 7р сер.	4п х 7р сер.	4п х 7р сер.	4п х 7р сер.	4п х 7р сер.	4п х 7р сер.	28	28	28
в	1 Швунг жимовий	30,40%х3р; 45% х 3р х4п	30,40%х3р; 45-50%х3р х 3п	30,40%х3р; 45-50%х3р х 3п	30,40%х3р; 45-50%х3р х 3п	30,40%х3р; 45-50%х3р х 3п	30,40%х3р; 45-50%х3р х 3п	30,40%х3р; 45-50%х3р х 3п	30,40%х3р; 45-50%х3р х 3п	30,40%х3р; 45-50%х3р х 3п	30,40%х3р; 45-50%х3р х 3п	18	18	18
і	2 Хрест	4п х6р мал.	4п х6р мал.	4п х6р мал.	4п х6р мал.	4п х6р мал.	4п х6р мал.	4п х6р мал.	4п х6р мал.	4п х6р мал.	4п х6р мал.	24	24	24
т	3 На вибір: присід. в ножицях	30% х(2+2)х4	30% х(2+2)х4	30% х(2+2)х4	30% х(2+2)х4	30% х(2+2)х4	30% х(2+2)х4	30% х(2+2)х4	30% х(2+2)х4	30% х(2+2)х4	30% х(2+2)х4	20	20	20
р	4 Жим лежачи: комплексний	50,60,70%х4; 75%х4рх4п	50,60,70%х4; 80%х4рх4п	50,60,70%х4; 80%х4рх4п	50,60,70%х4; 80%х4рх4п	50,60,70%х4; 80%х4рх4п	50,60,70%х4; 80%х4рх4п	50,60,70%х4; 80%х4рх4п	50,60,70%х4; 80%х4рх4п	50,60,70%х4; 80%х4рх4п	50,60,70%х4; 80%х4рх4п	20	20	20
о	4 Жим лежачи: комплексний	90%х5п	90%х5п	90%х5п	90%х5п	90%х5п	90%х5п	90%х5п	90%х5п	90%х5п	90%х5п	30	30	30
к	5 Французький жим	4п х 8р сер.	4п х 8р сер.	4п х 8р сер.	4п х 8р сер.	4п х 8р сер.	4п х 8р сер.	4п х 8р сер.	4п х 8р сер.	4п х 8р сер.	4п х 8р сер.	32	32	32
С	1 Жим лежачи 1", 2", 3", 4"	50,60,70%х4р; (85-80-75-70%)	50,60,70%х4р; (85-80-75-70%)	50,60,70%х4р; (85-80-75-70%)	50,60,70%х4р; (85-80-75-70%)	50,60,70%х4р; (85-80-75-70%)	50,60,70%х4р; (85-80-75-70%)	50,60,70%х4р; (85-80-75-70%)	50,60,70%х4р; (85-80-75-70%)	50,60,70%х4р; (85-80-75-70%)	50,60,70%х4р; (85-80-75-70%)	36	36	36
е	1-а Кількість повторень, серій	(2+2+2+2)х3серії	(2+2+2+2)х3серії	(2+2+2+2)х3серії	(2+2+2+2)х3серії	(2+2+2+2)х3серії	(2+2+2+2)х3серії	(2+2+2+2)х3серії	(2+2+2+2)х3серії	(2+2+2+2)х3серії	(2+2+2+2)х3серії	12	12	12
р	2 Жим лежачи швидкісний	75%х4рх3п	75%х4рх3п	75%х4рх3п	75%х4рх3п	75%х4рх3п	75%х4рх3п	75%х4рх3п	75%х4рх3п	75%х4рх3п	75%х4рх3п	16	16	16
е	3 Жим лежачи вузьким хватом	60%х4х4;	65%х4х4	65%х4х4	65%х4х4	65%х4х4	65%х4х4	65%х4х4	65%х4х4	65%х4х4	65%х4х4	40	40	40
д	4 Розводка лежачи	5п х 8р мал.	5п х 7р сер.	5п х 7р сер.	5п х 7р сер.	5п х 7р сер.	5п х 7р сер.	5п х 7р сер.	5п х 7р сер.	5п х 7р сер.	5п х 7р сер.	32	32	32
е	5 Тяга з 3 зуп. +змаг. +опуск5"	50,60,70%х4; 75%х(3+1+1)х4	50,60,70%х4; 77,5%х(2+1+1)х4п	50,60,70%х4; 77,5%х4р х4п	50,60,70%х4; 77,5%х4р х4п	50,60,70%х4; 77,5%х4р х4п	50,60,70%х4; 77,5%х4р х4п	50,60,70%х4; 77,5%х4р х4п	50,60,70%х4; 77,5%х4р х4п	50,60,70%х4; 77,5%х4р х4п	50,60,70%х4; 77,5%х4р х4п	32	32	32
а	6 Присідання на стільці в кут.	50,60%х5р; 70%х5р4п	50,60%х5р; 70%х5р4п	50,60%х5р; 70%х5р4п	50,60%х5р; 70%х5р4п	50,60%х5р; 70%х5р4п	50,60%х5р; 70%х5р4п	50,60%х5р; 70%х5р4п	50,60%х5р; 70%х5р4п	50,60%х5р; 70%х5р4п	50,60%х5р; 70%х5р4п	30	30	30
Чет	1 Відновлювальні заходи	спортивні ігри або крос 30'	Стрибокова підготовка - 30'	спортивні ігри або крос 30'	спортивні ігри або крос 30'	спортивні ігри або крос 30'	спортивні ігри або крос 30'	спортивні ігри або крос 30'	спортивні ігри або крос 30'	спортивні ігри або крос 30'	спортивні ігри або крос 30'	30	30	30
П	1 Жим під кутом 45°	50%х5р; 60%х4р х5п	50%х5р; 60%х4р х5п	50%х5р; 60%х4р х5п	50%х5р; 60%х4р х5п	50%х5р; 60%х4р х5п	50%х5р; 60%х4р х5п	50%х5р; 60%х4р х5п	50%х5р; 60%х4р х5п	50%х5р; 60%х4р х5п	50%х5р; 60%х4р х5п	25	25	25
я	2 Розводка під кутом 45°	4п х7р сер	4п х7р сер	4п х7р сер	4п х7р сер	4п х7р сер	4п х7р сер	4п х7р сер	4п х7р сер	4п х7р сер	4п х7р сер	28	28	28
т	3 Жим з підставкою на грудях	80,90%х4р; 95%х3рх4п	80,90%х4р; 100%х3рх3п	80,90%х4р; 100%х3рх3п	80,90%х4р; 100%х3рх3п	80,90%х4р; 100%х3рх3п	80,90%х4р; 100%х3рх3п	80,90%х4р; 100%х3рх3п	80,90%х4р; 100%х3рх3п	80,90%х4р; 100%х3рх3п	80,90%х4р; 100%х3рх3п	15	15	15
-	4 Присідання змагальні	50,60,70%х4; 75%х4р х5п	50,60,70%х4; 77,5%х4р х4п	50,60,70%х4; 77,5%х4р х4п	50,60,70%х4; 77,5%х4р х4п	50,60,70%х4; 77,5%х4р х4п	50,60,70%х4; 77,5%х4р х4п	50,60,70%х4; 77,5%х4р х4п	50,60,70%х4; 77,5%х4р х4п	50,60,70%х4; 77,5%х4р х4п	50,60,70%х4; 77,5%х4р х4п	32	32	32
ц	5 Віджимання на брусьях	4п х 7р сер	4п х 7р сер	4п х 7р сер	4п х 7р сер	4п х 7р сер	4п х 7р сер	4п х 7р сер	4п х 7р сер	4п х 7р сер	4п х 7р сер	28	28	28
я	6 Тяга у ступі	30%х6рх4п	35%х6рх4п	35%х6рх4п	35%х6рх4п	35%х6рх4п	35%х6рх4п	35%х6рх4п	35%х6рх4п	35%х6рх4п	35%х6рх4п	24	24	24
С	1 Жим лежачи зі зміною ваги	50,60,70%х4; 75%х4рх4п	50,60,70%х4; 80%х4рх4п	50,60,70%х4; 80%х4рх4п	50,60,70%х4; 80%х4рх4п	50,60,70%х4; 80%х4рх4п	50,60,70%х4; 80%х4рх4п	50,60,70%х4; 80%х4рх4п	50,60,70%х4; 80%х4рх4п	50,60,70%х4; 80%х4рх4п	50,60,70%х4; 80%х4рх4п	32	32	32
а	1-а Кількість повторень, серій	(2+1+2)х4п	(1+1+2)х4п	(1+1+2)х4п	(1+1+2)х4п	(1+1+2)х4п	(1+1+2)х4п	(1+1+2)х4п	(1+1+2)х4п	(1+1+2)х4п	(1+1+2)х4п	28	28	28
у	2 Французький жим	4п х 7р сер	4п х 8р мал.	4п х 8р мал.	4п х 8р мал.	4п х 8р мал.	4п х 8р мал.	4п х 8р мал.	4п х 8р мал.	4п х 8р мал.	4п х 8р мал.	32	32	32
б	3 Тяга змагальна	50,60,70%х4; 80%х4р х4п	50,60,70%х4; 82,5%х3рх4п	50,60,70%х4; 82,5%х3рх4п	50,60,70%х4; 82,5%х3рх4п	50,60,70%х4; 82,5%х3рх4п	50,60,70%х4; 82,5%х3рх4п	50,60,70%х4; 82,5%х3рх4п	50,60,70%х4; 82,5%х3рх4п	50,60,70%х4; 82,5%х3рх4п	50,60,70%х4; 82,5%х3рх4п	24	24	24
о	4 Тяга з підставкою	90%х4х4п	95%х3х4п	95%х3х4п	95%х3х4п	95%х3х4п	95%х3х4п	95%х3х4п	95%х3х4п	95%х3х4п	95%х3х4п	16	16	16
т	5 Вправи на "біцепс"	3п х7р гриф	3пх(7+7) гантелі	3пх(7+7) гантелі	3пх(7+7) гантелі	3пх(7+7) гантелі	3пх(7+7) гантелі	3пх(7+7) гантелі	3пх(7+7) гантелі	3пх(7+7) гантелі	3пх(7+7) гантелі	21	21	21
а	За 4 тижні 1423 підйомів +	Допоміжні вправи	Допоміжні вправи	Допоміжні вправи	Допоміжні вправи	Допоміжні вправи	Допоміжні вправи	Допоміжні вправи	Допоміжні вправи	Допоміжні вправи	Допоміжні вправи	372	372	372
		Допоміжні вправи	Допоміжні вправи	Допоміжні вправи	Допоміжні вправи	Допоміжні вправи	Допоміжні вправи	Допоміжні вправи	Допоміжні вправи	Допоміжні вправи	Допоміжні вправи	380	380	380
		Допоміжні вправи	Допоміжні вправи	Допоміжні вправи	Допоміжні вправи	Допоміжні вправи	Допоміжні вправи	Допоміжні вправи	Допоміжні вправи	Допоміжні вправи	Допоміжні вправи	323	323	323
		Допоміжні вправи	Допоміжні вправи	Допоміжні вправи	Допоміжні вправи	Допоміжні вправи	Допоміжні вправи	Допоміжні вправи	Допоміжні вправи	Допоміжні вправи	Допоміжні вправи	299	299	299

Рис.1 Навчально-тренувальний план (базовий мезоцикл. Перші 4 мікроцикли)

№	зміст тренувального заняття	дозування навантаження		дозування навантаження		дозування навантаження		дозування навантаження		дозування навантаження		К-ть повторів	К-ть повторів	К-ть повторів
		кількість повторів	кількість повторів	кількість повторів	кількість повторів	кількість повторів	кількість повторів	кількість повторів	кількість повторів	кількість повторів	кількість повторів			
П о н е д і л	1 Жим лежачи зі зміною ваги	50,60,70%х4; 85%-10-10%	50,60,70,80%х4; 90%-10%-10%	50,60,70,80%х4; 90%-10%-10%	50,60,70,80%х4; 90%-10%-10%	50,60,70,80%х4; 90%-10%-10%	50,60,70,80%х4; 90%-10%-10%	50,60,70,80%х4; 90%-10%-10%	50,60,70,80%х4; 90%-10%-10%	50,60,70,80%х4; 90%-10%-10%	50,60,70,80%х4; 90%-10%-10%	27	27	27
	1а Кількість повторень	(2+2+2)х4п	(2+2+2)х4п	(2+2+2)х4п	(2+2+2)х4п	(2+2+2)х4п	(2+2+2)х4п	(2+2+2)х4п	(2+2+2)х4п	(2+2+2)х4п	(2+2+2)х4п	24	24	24
	2 Розводка лежачи	4п х 7р ср.	4п х 7р ср.	4п х 7р ср.	4п х 7р ср.	4п х 7р ср.	4п х 7р ср.	4п х 7р ср.	4п х 7р ср.	4п х 7р ср.	4п х 7р ср.	25	25	25
	2 Нахили	30% х5рх5п	30% х5рх5п	30% х5рх5п	30% х5рх5п	30% х5рх5п	30% х5рх5п	30% х5рх5п	30% х5рх5п	30% х5рх5п	30% х5рх5п	24	24	24
	3 Присідання змагальні	50,60,70%х4; 80%х4рх4п	50,60,70%х4; 82,5%х4рх4п	50,60,70%х4; 82,5%х4рх4п	50,60,70%х4; 82,5%х4рх4п	50,60,70%х4; 82,5%х4рх4п	50,60,70%х4; 82,5%х4рх4п	50,60,70%х4; 82,5%х4рх4п	50,60,70%х4; 82,5%х4рх4п	50,60,70%х4; 82,5%х4рх4п	50,60,70%х4; 82,5%х4рх4п	24	24	24
В і в т о р	4 Тяга з кривою спиною	25%х6рх5п	25%х6рх5п	25%х6рх5п	25%х6рх5п	25%х6рх5п	25%х6рх5п	25%х6рх5п	25%х6рх5п	25%х6рх5п	25%х6рх5п	30	30	30
	5 Віджимання на брусьях	4п х 7р ср.	4п х 7р ср.	4п х 7р ср.	4п х 7р ср.	4п х 7р ср.	4п х 7р ср.	4п х 7р ср.	4п х 7р ср.	4п х 7р ср.	4п х 7р ср.	24	24	24
	1 Жим Бредфорда	30-35% (3+3)х5п	30-35% (3+3)х5п	30-35% (3+3)х5п	30-35% (3+3)х5п	30-35% (3+3)х5п	30-35% (3+3)х5п	30-35% (3+3)х5п	30-35% (3+3)х5п	30-35% (3+3)х5п	30-35% (3+3)х5п	30	30	30
	2 Хрест	4п х6р мал.	4п х6р мал.	4п х6р мал.	4п х6р мал.	4п х6р мал.	4п х6р мал.	4п х6р мал.	4п х6р мал.	4п х6р мал.	4п х6р мал.	24	24	24
	3 На вибір: присід. в ножицях або присід. у стилі "Сумо"	30% х(2+2)х4	30% х(2+2)х4	30% х(2+2)х4	30% х(2+2)х4	30% х(2+2)х4	30% х(2+2)х4	30% х(2+2)х4	30% х(2+2)х4	30% х(2+2)х4	30% х(2+2)х4	20	20	20
С е р е д	4 Жим ногами на ГАК машині	40,50%х4р; 60%х4рх4п	40,50%х4р; 60%х4рх4п	40,50%х4р; 60%х4рх4п	40,50%х4р; 60%х4рх4п	40,50%х4р; 60%х4рх4п	40,50%х4р; 60%х4рх4п	40,50%х4р; 60%х4рх4п	40,50%х4р; 60%х4рх4п	40,50%х4р; 60%х4рх4п	40,50%х4р; 60%х4рх4п	20	20	20
	5 Французький жим	90х6х5п	90х6х5п	90х6х5п	90х6х5п	90х6х5п	90х6х5п	90х6х5п	90х6х5п	90х6х5п	90х6х5п	27	27	27
	1 Жим лежачи з ост. мертв. точ.	4х7р ср.	4х7р ср.	4х7р ср.	4х7р ср.	4х7р ср.	4х7р ср.	4х7р ср.	4х7р ср.	4х7р ср.	4х7р ср.	32	32	32
	2 Жим лежачи швидкісний	75%х4рх3п	75%х4рх3п	75%х4рх3п	75%х4рх3п	75%х4рх3п	75%х4рх3п	75%х4рх3п	75%х4рх3п	75%х4рх3п	75%х4рх3п	21	21	21
	3 Жим лежачи серед. хватом	60%х4х4;	60%х4х4;	60%х4х4;	60%х4х4;	60%х4х4;	60%х4х4;	60%х4х4;	60%х4х4;	60%х4х4;	60%х4х4;	16	16	16
Д а	4 Розводка лежачи	5п х 8р мал.	5п х 8р мал.	5п х 8р мал.	5п х 8р мал.	5п х 8р мал.	5п х 8р мал.	5п х 8р мал.	5п х 8р мал.	5п х 8р мал.	5п х 8р мал.	24	24	24
	5 Тяга з 3 зуп. +змаг. +полюс5"	50,60,70%х4; 80%(3+1+1)х4	50,60,70%х4; 80%(3+1+1)х4	50,60,70%х4; 80%(3+1+1)х4	50,60,70%х4; 80%(3+1+1)х4	50,60,70%х4; 80%(3+1+1)х4	50,60,70%х4; 80%(3+1+1)х4	50,60,70%х4; 80%(3+1+1)х4	50,60,70%х4; 80%(3+1+1)х4	50,60,70%х4; 80%(3+1+1)х4	50,60,70%х4; 80%(3+1+1)х4	32	32	32
	6 Присідання на стільці в кут	50,60%х5р; 70% х5р4п	50,60%х5р; 70% х5р4п	50,60%х5р; 70% х5р4п	50,60%х5р; 70% х5р4п	50,60%х5р; 70% х5р4п	50,60%х5р; 70% х5р4п	50,60%х5р; 70% х5р4п	50,60%х5р; 70% х5р4п	50,60%х5р; 70% х5р4п	50,60%х5р; 70% х5р4п	30	30	30
	1 Відновлювальні заходи	спортивні ігри або крос 30'	спортивні ігри або крос 30'	спортивні ігри або крос 30'	спортивні ігри або крос 30'	спортивні ігри або крос 30'	спортивні ігри або крос 30'	спортивні ігри або крос 30'	спортивні ігри або крос 30'	спортивні ігри або крос 30'	спортивні ігри або крос 30'	26	26	26
		Сауна, масаж - 180'	Сауна, масаж - 180'	Сауна, масаж - 180'	Сауна, масаж - 180'	Сауна, масаж - 180'	Сауна, масаж - 180'	Сауна, масаж - 180'	Сауна, масаж - 180'	Сауна, масаж - 180'	Сауна, масаж - 180'	28	28	28
П , я т - ц я	1 Жим під кутом 30°	50%х5р; 65% х 4р х5п	50%х5р; 65% х 4р х5п	50%х5р; 65% х 4р х5п	50%х5р; 65% х 4р х5п	50%х5р; 65% х 4р х5п	50%х5р; 65% х 4р х5п	50%х5р; 65% х 4р х5п	50%х5р; 65% х 4р х5п	50%х5р; 65% х 4р х5п	50%х5р; 65% х 4р х5п	26	26	26
	2 Розводка під кутом 30°	4п х7р ср.	4п х7р ср.	4п х7р ср.	4п х7р ср.	4п х7р ср.	4п х7р ср.	4п х7р ср.	4п х7р ср.	4п х7р ср.	4п х7р ср.	28	28	28
	3 Жим з підставкою на грудях	80,90%х4р; 95% 3рх4п	80,90%х4р; 95% 3рх4п	80,90%х4р; 95% 3рх4п	80,90%х4р; 95% 3рх4п	80,90%х4р; 95% 3рх4п	80,90%х4р; 95% 3рх4п	80,90%х4р; 95% 3рх4п	80,90%х4р; 95% 3рх4п	80,90%х4р; 95% 3рх4п	80,90%х4р; 95% 3рх4п	15	15	15
	4 Присідання зі зміною ваги	50,60,70%х4; 80%(+10%-10%)	50,60,70%х4; 80%(+10%-10%)	50,60,70%х4; 80%(+10%-10%)	50,60,70%х4; 80%(+10%-10%)	50,60,70%х4; 80%(+10%-10%)	50,60,70%х4; 80%(+10%-10%)	50,60,70%х4; 80%(+10%-10%)	50,60,70%х4; 80%(+10%-10%)	50,60,70%х4; 80%(+10%-10%)	50,60,70%х4; 80%(+10%-10%)	32	32	32
	4-а Кількість повторень,серій	(2+1+2)х4	(2+1+2)х4	(2+1+2)х4	(2+1+2)х4	(2+1+2)х4	(2+1+2)х4	(2+1+2)х4	(2+1+2)х4	(2+1+2)х4	(2+1+2)х4	24	24	24
С у б о т а	5 Віджимання на брусьях	4п х 7р ср.	4п х 7р ср.	4п х 7р ср.	4п х 7р ср.	4п х 7р ср.	4п х 7р ср.	4п х 7р ср.	4п х 7р ср.	4п х 7р ср.	4п х 7р ср.	24	24	24
	6 Тяга у ступі	30% х6рх4п	30% х6рх4п	30% х6рх4п	30% х6рх4п	30% х6рх4п	30% х6рх4п	30% х6рх4п	30% х6рх4п	30% х6рх4п	30% х6рх4п	24	24	24
	1 Жим лежачи змагальний	50,60,70%х4; 80% х 4 х 5п	50,60,70%х4; 80% х 4 х 5п	50,60,70%х4; 80% х 4 х 5п	50,60,70%х4; 80% х 4 х 5п	50,60,70%х4; 80% х 4 х 5п	50,60,70%х4; 80% х 4 х 5п	50,60,70%х4; 80% х 4 х 5п	50,60,70%х4; 80% х 4 х 5п	50,60,70%х4; 80% х 4 х 5п	50,60,70%х4; 80% х 4 х 5п	24	24	24
	2 Розводка гантель лежачи	2х8р мал. 3х7р ср.	2х8р мал. 3х7р ср.	2х8р мал. 3х7р ср.	2х8р мал. 3х7р ср.	2х8р мал. 3х7р ср.	2х8р мал. 3х7р ср.	2х8р мал. 3х7р ср.	2х8р мал. 3х7р ср.	2х8р мал. 3х7р ср.	2х8р мал. 3х7р ср.	32	32	32
	3 Французький жим	4п х 6р макс.	4п х 6р макс.	4п х 6р макс.	4п х 6р макс.	4п х 6р макс.	4п х 6р макс.	4п х 6р макс.	4п х 6р макс.	4п х 6р макс.	4п х 6р макс.	28	28	28
Т а	4 Тяга змагальна	50,60,70%х4; 80х3х3;85х3х3	50,60,70%х4; 80х3х3;85х3х3	50,60,70%х4; 80х3х3;85х3х3	50,60,70%х4; 80х3х3;85х3х3	50,60,70%х4; 80х3х3;85х3х3	50,60,70%х4; 80х3х3;85х3х3	50,60,70%х4; 80х3х3;85х3х3	50,60,70%х4; 80х3х3;85х3х3	50,60,70%х4; 80х3х3;85х3х3	50,60,70%х4; 80х3х3;85х3х3	30	30	30
	5 Тяга з плінтів	90%х4х4п	90%х4х4п	90%х4х4п	90%х4х4п	90%х4х4п	90%х4х4п	90%х4х4п	90%х4х4п	90%х4х4п	90%х4х4п	12	12	12
	За 4 тижні 1297 віджимань+ 1590 підйомів допоміжних виправ											313	313	313
	Допоміжні виправи	Допоміжні виправи	Допоміжні виправи	Допоміжні виправи	Допоміжні виправи	Допоміжні виправи	Допоміжні виправи	Допоміжні виправи	Допоміжні виправи	Допоміжні виправи	Допоміжні виправи	385	385	385

Рис.2 Навчально-тренувальний план (базовий мезоцикл. Наступні 4 мікроцикли)

Р.І. Літус,
старший викладач
(Бердянський державний педагогічний університет)

ЗАВДАННЯ ЩОДО ВПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ ДЛЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Актуальність теми. Для розвитку економічної стійкості та конкурентоспроможності держави одним з факторів є здоров'я нації, рівень і якість освіти. Саме тому увага державних і громадських структур до проблеми збереження та поліпшення здоров'я населення в контексті освітньої підсистеми обумовлено демографічним спадом і погіршенням здоров'я українців, так як здоров'я населення, його життєздатність є національний капітал, необхідний як для економічного, так і для культурного розвитку країни.

Особливо актуальна ця проблематика в умовах, коли сучасну професійну освіту з властивою їй динамічністю, високою інтенсивністю розумового навантаження і збільшеним об'ємом інформації пред'являє високі вимоги до студентів, в тому числі і до виховання у них відповідального ставлення до свого здоров'я, здоров'я майбутніх поколінь. У зв'язку з цим важливим є завдання дати майбутньому педагогу наукові уявлення про способи і методи зміцнення здоров'я свого і студентів. Саме тому формування самоорганізації здорового способу життя студентів розглядається в даний час як освітня цінність, бо майбутній педагог повинен на особистому прикладі підтверджувати єдність принципів здорового способу життя і власних життєвих і професійних принципів.

Разом з тим здоровий спосіб життя можна розглядати як систему, що самоорганізується на світоглядному, емоційно-вольовому рівнях особистості майбутнього фахівця, в зв'язку з чим аспекти вільного вибору, добровільності, а також соціальної відповідальності визначають специфічні вимоги до способу самоорганізації здорового способу життя [4].

Мета роботи – визначити засоби оздоровчого фітнесу для впровадження здорового способу життя та удосконалення рівня фізичної підготовки і стану здоров'я студентської молоді.

Для реалізації визначеної мети слід вирішити наступних завдань:

1. Вивчити проблему самоорганізації здорового способу життя в сучасному світі;
2. Розкрити можливості оздоровчого фітнесу у формуванні готовності студентів до самоорганізації здорового способу життя;
3. Розробити модель формування готовності студентів вузу до самоорганізації здорового способу життя.

Методика дослідження. Для вирішення поставлених завдань застосовувалися такі методи:

- теоретичний аналіз;
- узагальнення і систематизація даних науково-методичної і спеціальної літератури;
- педагогічне спостереження;
- педагогічне тестування;
- педагогічний експеримент.

Результати дослідження. На сьогодні існують різні вікові періодизації фаз розвитку дорослої людини. За міжнародною класифікацією завершення юності і початок

дорослості починається для жінок в 20 років, а для чоловіків – в 21 рік. Отже, більшість студентів в період навчання у вузі завершує свою фазу юності і переходить у фазу дорослості. В цей період завершуються головні фази біологічного і особистісного розвитку. Формування основних рис та особливостей характеру і особистості студента, як правило, теж завершується. Між тим розвиток організму й особистості студента характеризується рядом суттєвих протиріч. В процесі його життя виникають і якось переборюються протиріччя між спадковістю і середовищем, між різними регуляторами його життєдіяльності. Настання фізичної, розумової та трудової зрілості не співпадають в часі. Якщо фізична зрілість вже в основному завершена, то розумова й трудова ще ні. Головне надбання юності – це відкриття свого внутрішнього світу. У 17-20 – річному віці ще недостатньо розвинута здатність до регуляції своєї поведінки, чому сприяють і більша «свобода» у навчанні, і послаблення контролю. Через недостатній життєвий досвід деякі студенти плутають ідеали з ілюзіями, романтику з екзотикою тощо [7, С. 63].

Оскільки в сучасній науці не існує єдиних, загальновизнаних методик оцінки фізичного розвитку, для аналізу ситуації у молодіжному середовищі України застосовувались два методи оцінки: для дітей шкільного віку (10-16 років) використано оціночні таблиці норм росту та ваги (з урахуванням вікових і статевих особливостей); для решти респондентів (17-22 роки) відповідність росту та ваги обчислювались за формулою Брока.

Слід зазначити, що ця формула не враховує вікових особливостей і традиційно більше підходить для дорослих людей, тобто використовувати її для оцінки фізичного розвитку підлітків можна лише умовно, беручи до уваги певну обмеженість можливостей такого способу.

При аналізі співвідношення антропометричних даних українців віком 17-22 роки автори припускали, що значення нормального співвідношення ваги і росту, а також суміжних з ним позицій слід вважати «умовною нормою», а значення крайніх позицій – за середню ступінь відхилення від норми. Таким чином, з деякою мірою умовності приблизно у 96% опитаних в Україні молодих людей цієї вікової категорії вага відповідає росту [8, С. 47-53].

На сучасному етапі функціонування системи фізичного виховання існує проблема розвитку всебічно розвиненої особистості, яка визначена низьким рівнем фізичної та морально-вольової підготовленості студентів, що знижує біологічну надійність організму та унеможливорює досягнення індивідом фізичного, психічного та соціального благополуччя.

Отже, результати дослідження свідчать про наявність у студентів чоловічої та жіночої статі 17-20 років закономірних ознак гетерохронії, що може бути обґрунтовано морфо-функціональним дозріванням однак, в залежності від місця навчання рівень підготовленості відрізняється.

Проблема формування здорового способу життя розроблена в науці досить детально в різних аспектах: філософсько-соціологічному (П.І. Виноградов, Д.А. Ізуткін, О.А. Мільштейн, В.А. Пономарчук, В. І. Столяров та ін.), фізіологічному (В.М. Дильман, А.Д. Ноздрачев, В.П. Петленко), медичному (Н.М. Амосов, Г.І. Куценко, Ю.П. Лісіцин, В.Г. Петленко, Л. В. Г.. Татарникова), психологічному (РМ Баєвський, Е.Н. Вайнер, Г.Є. Глезерман, Ю.М. Лисенко), педагогічному (М.М. Безруких, Н. Дзятковська, Л.Ю. Мінеєва, В. В. Пономарьов, В. Г. Риндак, Л.Ф. Тихомирова, О.А. Шклярова, DD Allenso Worth, L.J. Kolbe; D.D. Allensoworth, J. Wyche, E. Lawson; M.B. Diqnan, P.A. Carr).

У багатьох дослідженнях в якості перспективних напрямів формування здорового способу життя студентів позначено залучення студентської молоді до сучасних видів спорту. Саме такий новий напрям в спорті та оздоровчій практиці, як фітнес, найбільш повно відповідає зазначеним вимогам. Не випадково останнім часом з'являються нові види фізичної активності, такі як степ-аеробіка, фітбол-аеробіка, фітнес-йога, каланетика, стретчинг, аквааеробіка. Специфічною особливістю фітнесу є те, що вона, по-перше, націлює на різноманітні форми рухової активності людського організму, по-друге, сприяє розвитку загальної культури практикуючих фітнес-програм, по-третє, має потужні адаптаційні та інтегративні можливості, по-четверте, здатний задовольнити широке розмаїття фітнес-програм – потреби різних соціальних груп. Завдяки своїм поліфункціональним можливостям фітнес може бути інтегрований в усі види фізичної культури, в тому числі і в фізкультурну освіту студентів.

У науковій літературі технологія розглядається, від грецького *techne* – мистецтво, майстерність, *logos* – вчення, а в узагальненому сенсі може розглядатися як система способів, прийомів, кроків, послідовність виконання яких забезпечує вирішення поставлених завдань. У зв'язку з кризовим станом проблеми зниження здоров'я підростаючого покоління, в фізкультурному світі особливої актуальності набуває розробка здоров'язберегаючих технологій для дітей і підлітків, призначених для формування, збереження і зміцнення їх здоров'я. Разом з тим здоров'язберігаючі технології у фізичній культурі входять в більш широке поняття «оздоровчі технології», вже існували раніше в оздоровчій фізичній культурі і були призначені для життєзабезпечення функціональних систем організму людини.

Однак більша частина здоров'язберегаючих технологій з'являється на сучасному етапі оздоровчих технологій пов'язаних з розвитком фітнес-індустрії. Саме завдяки розвитку фітнесу з'явився один з найбільш популярних термінів у фізичній культурі – фітнес-технології, який зустрічається і в наукових дослідженнях, і в методичних розробках, а також в освітніх програмах.

Розглядаючи появу терміна «фітнес-технології» та його специфіку, слід зазначити, що дані технології розроблені для вирішення завдань фітнесу, відповідно до його принципів, особливостям мотивації тих хто займається і т.п.

Так як в основі ідеології фітнесу та його меті лежить пріоритет здоров'я людини, то створювані фітнес-технології носять переважно оздоровчу спрямованість. У результаті проведеної роботи було виявлено, що в залежності від спрямованості засобів сучасні програми можна розділити на чотири групи: кардіопрограми; програми силової спрямованості; програми «розумне тіло», функціональні тренування [5, С.50-53].

Фітнес – одна із найдосконаліших на сьогоднішній день система тренувань, що ввібрала в себе всі найефективніші прийоми «виховання тіла». Фітнес – це прагнення до оптимальної якості життя, що включає соціальний, психічний, духовний та фізичний компоненти. Одні фахівці вважають, що фітнес – це комплексне відновлення і підтримка здоров'я за допомогою правильного харчування та фізичних навантажень з урахуванням індивідуальних здібностей. Інші фахівці стверджують, що фітнес – синтез фізичних вправ, які впливають на всі процеси життєдіяльності організму. У сучасному світі слово «фітнес» має кілька значень: по-перше, це – сукупність заходів, що забезпечують всебічний фізичний розвиток людини, покращення та формування його здоров'я; це – тренування з обтяженнями, спрямованими на зміцнення і збільшення м'язової маси; «аеробні» або «кардіо» тренування, спрямовані на розвиток серцево-

судинної та дихальної систем; розвиток координації рухів, тренування спрямовані на розвиток гнучкості; формування культури харчування та здорового способу життя.

Висновки. Розподіл показників фізичної активності за статевою ознакою свідчить, що юнаки, які регулярно виконують фізичні вправи, серед опитаних молодих українців виявилось в 1,7 разів більше, ніж дівчат, а серед тих, хто не займається фізкультурою взагалі, дівчат майже вдвоє більше, ніж хлопців. Ці дані не є показником більш високої фізичної активності хлопців порівняно з дівчатами, оскільки частка дівчат, які все ж таки займаються фізкультурою, але не регулярно, становить 62%, тоді як хлопців - 56%. Отже, показники фізичної активності мало залежать від статі і децю вищі серед юнаків, ніж серед дівчат.

Фізичний (оздоровчий) фітнес – це досягнення оптимального фізичного стану у результаті виконання різних фітнес-програм з використанням спеціально організованих форм рухової активності вибіркової спрямованості [2; 3; 6].

Як свідчать результати наукових досліджень, які представлені у фаховій літературі, ефективність традиційних занять з фізичного виховання дуже низька, не заохочує молодь і як результат, не впливає на збереження їхнього здоров'я. Так, впровадження сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій, які б сприяли розвитку позитивної мотивації до занять фізичною культурою та формували основи майбутньої самостійної оздоровчої діяльності дають можливість міцного підґрунтя для оздоровлення української молоді [1; 9; 10].

Список використаної літератури

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий/ под. Ред. Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестакова. – М.: СпортАкадемПрес, 2002. – 303с.
2. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Тренировка тела и ума (Mind and Body). – М.: Самиздат, 2003. – 35с.
3. Оздоровительная гимнастика на специальных мячах для детей (методическое пособие). / Под ред. Левченковой Т.В., Сверчковой О.Ю., Фудим Е.Я. – М.: Самиздат, 2000 – 12с.
4. Пономарева Е.Ю. Формирование готовности студентов вуза к самоорганизации здорового образа жизни средствами фитнес-аэробики : автореф. дис.на соискание уч. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.08 – «Теория и методика профессионального образования» / Е.Ю.Пономарева. – Елец, 2011. – 26 с.
5. Сайкина Е.Г. Фитнес-технологии: понятие, разработка и специфические особенности. / Е.Г. Сайкина // Вестник спортивной науки. №1, 2014. М. – С. 50-53.
6. Сайлер Б. Совершенствование тела по методу Пилатеса. (руководство для инструкторов). – М., 2002. – 177с.
7. Слєпкань З. І. Наукові засади педагогічного процесу у вищій школі: Навч. посіб. – К.: Вища школа, 2005. – 239 с.
8. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи. / О.Яременко, О.Балакірева, О.Вакулєнко та ін. - К.: Український ін-т соціальних досліджень, 2000. – 168 с.
9. Черепов О.В. Сучасні проблеми розвитку оздоровчо-рекреаційної фізичної культури. / О.В. Черепов, К.О. М'ясоєдєнков, О.М. Копілов // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. – К., 2011. – Вип. №13. – С. 411-417.
10. Яценко О.В. Формування здорового способу життя за допомогою фізичного виховання. // Міжнародна науково-практична конференція "Готельно-ресторанний, туристичний та виставковий бізнес: інноваційні напрями розвитку" – Ялта, Крим, 12-14 жовтня 2011. – С. 305-307.

Т.П. Малихіна,
кандидат психологічних наук, доцент
(Бердянський державний педагогічний університет)

РОЛЬ ТРЕНЕРА В ПСИХОЛОГІЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНІВ ДО ЗМАГАНЬ РІЗНОГО РІВНЯ

Успіх в змаганнях, це не завжди хороші спортивні здібності плюс фізична, технічна, тактична підготовка – це поєднання великої кількості умов, і заздалегідь ніколи не можна сказати, що саме виявиться вирішальним для перемоги. Тому необхідно враховувати найрізноманітніші чинники, а нехтування будь-яким з напрямів підготовки спортсмена може привести до невдачі навіть в самій, здавалося б, сприятливій ситуації.

Останнім часом проблемі психологічної підготовки спортсменів до змагальної боротьби стали все більше приділяти уваги, хоча вона не нова. Ще П'єр де Кубертен, після відродження олімпійського руху помітив, що результати могли б бути краще, якби здійснювалася психологічна підготовка спортсменів.

Метою нашого теоретичного дослідження є виявлення ролі тренера в психологічній підготовці спортсменів до змагань різного рівня.

Психологічна підготовка спортсмена до змагань починається з моменту, коли він дізнається про можливість своєї участі в цьому змаганні, а закінчується останнім виступом в ньому. Весь цей період умовно можна поділити на наступні етапи.

Попередній збір інформації про змагання починається з узгодження спортсмена зі своїм спортивним та життєвим календарем таким чином, щоб у нього не було важливих справ, відволікаючих від підготовки і виступу в змаганні. Далі спортсмен дізнається основні відомості про систему проведення змагання.

Велике значення в психологічній підготовці спортсмена до змагань має попередній збір інформації про суперників. Слід якомога раніше дізнатися, хто братиме участь в майбутньому змаганні. Якщо з цими суперниками спортсмен раніше не зустрічався, йому доведеться шукати джерела інформації про їх фізичні, технічні, тактичні, вольові та характерологічні особливості.

Наступним етапом психологічної підготовки є постановка мети участі в змаганнях й визначення загальних завдань на основі отриманої та перепрацьованої інформації. В залежності від рівня змагань мета не завжди буває легко досяжною.

У зв'язку з реалізацією завдань психологічної підготовки спортсмена до змагань особливого значення набуває особистість тренера. Завдання тренера – не тільки допомогти спортсменові в психологічній підготовці до конкретного змагання, а й самому бути готовим використовувати різні засоби профілактики і регуляції несприятливих психічних станів спортсмена, які можуть виникнути в складних передзмагальних і змагальних умовах.

При управлінні процесом психологічної підготовки спортсмена до змагання тренер виходить з того, що важливими факторами, що визначають психічну готовність, є величина потреби в досягненні запланованого змагального результату і оцінка спортсмена ймовірності досягнення цього результату.

У першу чергу тренер допомагає спортсмену в правильній постановці змагальної мети, в формуванні мотивів, які спонукають до досягнення даної мети. Це вимагає певної обережності, знання індивідуальних особливостей людини. Щоб

докласти максимальних зусиль заради досягнення мети, потреба в ній повинна бути значною, мотиви – релевантними. Ставлячи перед спортсменом змагальну мету, тренер повинен допомогти йому визначити реальні засоби її досягнення, з високою ймовірністю оцінити можливості завоювання перемоги.

Дуже велика роль тренера в визначенні ефективності передзмагальної підготовки спортсмена, перевірці динаміки зростання готовності спортсмена до змагань. Аналіз результатів таких перевірок дозволяє зробити висновки про якість вже проведеної роботи і прогнозування ступеня готовності, яку спортсмен досягне в майбутньому, а також профілактики несприятливих психічних станів і забезпечення психологічної готовності до змагання.

Особливого значення в психологічній підготовці до змагальної діяльності спортсмена має словесний вплив тренера безпосередньо на змаганні – секундування. Воно зазвичай проводиться в двох формах: настанов, які дають спортсменові перед початком змагання, і підказок, що даються в ході змагання, під час активних дій спортсмена.

Поради-настанови найчастіше мають на меті сформувати у спортсмена позитивне ставлення до майбутнього змагання, викликати бажання брати участь в ньому, зміцнити впевненість у своїх силах, мобілізувати до активних дій.

Реально допомогти спортсменові можуть лише конкретні вказівки про найбільш небезпечні особливості суперника.

Тренер повинен, по-перше, бути абсолютно впевнений в точності відомостей, які він безпосередньо перед стартом повідомляє своєму підопічному; по-друге, коротко інформувати спортсмена про саме головне, такі відомості, переважно, треба повідомляти обережно, враховуючи індивідуальні особливості і досвід спортсмена. Може трапитися, що інформація про коронні прийоми суперника змусить спортсмена тільки на них і фокусувати увагу і очікувати весь час тільки ті дії, про які йому сказав тренер. Це нерідко може призвести до програшу в разі застосування суперником іншого прийому, який в цих умовах є більш несподіваним.

Ще з більшою обережністю тренер повинен користуватися порадами-підказками в ході змагальної боротьби. Їх негативний ефект пов'язаний найчастіше з тим, що вони не дають можливості спортсменові зосередитися, відволікають від аналізу мінливої змагальної ситуації, заважають самостійно вирішувати змагальні завдання.

Систематичне застосування підказок притупляє особисту ініціативу спортсмена, він стає безпорадним, коли доводиться виступати в змаганні без тренера або коли умови проведення змагань не дозволяють тренеру «суфлювати».

Застосовуючи підказку, тренер повинен бути впевнений, що вона не вступить в протиріччя з тим рішенням, до якого спортсмен прийшов самостійно. Як правило, активно діючому спортсмену підказки можуть бути корисні лише в певних критичних ситуаціях змагання.

Отже, тренеру треба прагнути до того, щоб його мовні впливи допомагали спортсмену отримати необхідну, достатню для прийняття рішення інформацію і при цьому знати, що величина і зміст її визначаються не тільки об'єктивними умовами змагання, але й суб'єктивною потребою в ній спортсмена, його індивідуальними можливостями сприйняття і переробки інформації, психічним станом.

Психологічна підготовка повинна передбачати індивідуалізацію цього процесу.

Першим і дуже відповідальним кроком індивідуалізації психологічної підготовки

є вивчення індивідуально-психологічних особливостей спортсмена. На підставі чого складається детальна психологічна характеристика, що заповнюється за певною схемою. Характеристика повинна бути досить детальною і в той же час конкретною і містити інформацію за такими основними показниками:

Спрямованість особистості: мотиви, інтереси, установки, захоплення, основні потреби, ідейна переконаність, принциповість, патріотизм, колективізм, усвідомлення обов'язку, рівень домагань;

Ставлення: до людей (колективу, тренеру, товаришам, семи суперникам), до справи (спорту, праці, навчанні, громадській роботі) до самого себе (самолюбство, амбіційність, самокритичність, самоконтроль, самовиховання), до особистих переваг і недоліків, (успіхів і невдачам, критики, нагород, заохочень та покарань);

Психічний розвиток: загальні і спеціальні прояви основних властивостей нервової системи, темперамент, психічні та вольові якості;

Стосунки і поведінку в тренуваннях: акуратність, дисциплінованість, організованість, працелюбство, активність, ініціативність, самостійність; характер настрою, стійкість до перешкод і несприятливих умов.

Стосунки і поведінка в змаганнях: типовий передстартовий стан, сон в період змагань, ступінь напруженості на самому початку і в відповідальні моменти спортивної боротьби, характерна динаміка психічного стану в ході змагання, реакція на дії товаришів по команді, ставлення до суддів і суддівства, реакція на глядачів, особливості секундування.

На основі точного уявлення про особистість спортсмена здійснюється індивідуальне планування психологічної підготовки.

Найважливішим фактором психологічної надійності спортсмена в змагальній боротьбі є психічна (емоційна) стійкість, яка визначається силою нервової системи, що обов'язково слід враховувати в психологічній підготовці спортсмена до змагань.

Отже підвищення рівня психологічної надійності спортсмена в змаганнях різного рівня в першу чергу залежить від його психологічної підготовки та від рівня супроводу цього процесу тренером.

Список використаної літератури

1. Малкин В.Р. Управление психологической подготовкой в спорте / В.Р.Малкин. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 200 с.

Є.Л. Михалюк,

доктор медичних наук, професор
(Запорізький державний медичний університет)

ВИВЧЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ З ПЕРВИННОЮ АРТЕРІАЛЬНОЮ ГІПЕРТЕНЗІЄЮ ПІД ЧАС ДОЗОВАНИХ ФІЗИЧНИХ ТРЕНУВАНЬ НА ВЕЛОТРЕНАЖЕРАХ

Актуальність проблеми. Артеріальна гіпертензія (АГ) – одна з найбільш актуальних проблем сучасної педіатрії. За даними епідеміологічних досліджень її поширеність у дітей і підлітків прогресивно збільшується, перевищуючи 23% і, якщо не вдасться подолати тенденції зростання і поширеності серцево-судинної патології, то прогнозується ще більше погіршення медико-демографічної ситуації в Україні.

У дітей і підлітків діагноз артеріальна гіпертензія встановлюється при середньому систолічному артеріальному тиску більш-рівному 95-й перцентилі в залежності від віку, статі та довжини тіла [12].

В основі АГ у дітей та підлітків лежить вегетативна дисфункція і тісно пов'язане з нею хронічне психоемоційне напруження, деякі захворювання нирок, ендокринної системи та ожиріння. Порушення врівноваженості процесів збудження і гальмування в коркових і підкіркових структурах нервової системи є одним з пускових механізмів розвитку гіпертонічної хвороби, тобто, надлишкова реактивність на психоемоційне напруження є важливим маркером виникнення та прогресування АГ [8].

Терапія помірної АГ, при відсутності поразок внутрішніх органів, повинна починатися з немедикаментозних заходів, принципом яких є модифікація способу життя, що виражається, в зниженні маси тіла (при ожирінні), зміні характеру і режиму харчування, у відмові від куріння і підвищенні фізичної активності [1].

В даний час під зниженим рівнем фізичної активності на увазі тижневе навантаження, яке обмежується тільки заняттями фізкультурою в рамках шкільної програми, а воно, як відомо, становить трохи більше 20% від вікової фізіологічної норми рухової активності школярів за тиждень. Недостатній рівень фізичної активності мають до 75% дітей, в результаті чого сучасний школяр постійно знаходиться в умовах рухового «голоду».

Регулярні як аеробні, так і анаеробні фізичні навантаження знижують систолічний та діастолічний тиск [11]. Через 30 хвилин динамічного фізичного навантаження з 50% рівнем від максимального споживання кисню АТ залишається зниженим протягом 24 годин [13].

Ризик розвитку стійкої АГ [10] і наступних серцево-судинних ускладнень [11] знижується при інтенсивних регулярних фізичних навантаженнях.

У хворих АГ, завдяки тренувальних дій на апарат кровообігу, поліпшується скоротливість міокарда, підвищується інтенсивність і економічність тканинного обміну [2].

Група американських вчених [9] вивчила 1000 досліджень з альтернативних методів зниження артеріального тиску і прийшла до висновку, що ходьба (аеробне навантаження) приводила до 10% зниження систолічного і діастолічного тиску.

На сучасному етапі спортивної медицини проведення спостережень за тренувальним процесом спортсменів, особливо високого класу, зазнало значних змін за рахунок впровадження в дослідницький процес сучасних телеметричних аналізаторів пульсу. Моніторинг пульсу в процесі тренувальних занять, завдяки використанню телеметричних аналізаторів пульсу системи "Polar", дозволяє здійснювати це безперервно, безпосередньо під час м'язової роботи. При пальпаторному вимірі пульсу, яке проводилося до недавнього часу, в проміжках вимушеного відпочинку, фіксувалося, по суті, наслідок навантаження, тобто відновлювальні процеси. Після впровадження в тренувальний процес телеметричних аналізаторів пульсу системи "Polar" у спортсменів високого класу [3,6], нами запропоновано здійснювати подібний моніторинг ЧСС у підлітків з первинною артеріальною гіпертензією під час їзди на велотренажерах [4,5,7].

Метою дослідження стало вивчення функціонального стану студентів з первинною артеріальною гіпертензією під час дозованих фізичних тренувань на велотренажерах.

Методи дослідження. Програма фізичної реабілітації була складена з урахуванням основних принципів, які включають відповідність фізичних навантажень функціональному стану серцево-судинної системи тих, хто займаються, поступове збільшення фізичних навантажень за тривалістю і інтенсивністю. Вона включала втягуючий період, який тривав 12 занять і тренуючий – 108 занять. Систематичний

медичний контроль здійснювався за допомогою реєстрації ЧСС протягом усього заняття за допомогою монітора пульсу системи "Polar".

Проведено поглиблене медичне обстеження студентів I-II курсів (15 юнаків і 11 дівчат), що включає запис ЕКГ в 12-ти відведеннях, визначення фізичної працездатності на велоергометрі (субмаксимальний тест PWC₁₇₀) і проведення проби Мартіне-Кушелевського на початку і в кінці навчального року, а окремій групі протягом 2-х років.

Результати дослідження. Аналіз ЕКГ показав, що у юнаків в 94,4% був синусовий ритм, в 5,6% – синусова (дихальна) аритмія. У всіх обстежених виявлений достатній вольтаж ЕКГ. У 88,9% електрична вісь серця не була відхилена, лівограма зафіксована у 11,1%. Частота серцевих скорочень (ЧСС) 60 уд/хв і менша (брадикардія) була у 16,7%, в межах 61-80 уд/хв. – в 66,7% і понад 80 уд/хв у 16,6% підлітків. Без відхилень від норми ЕКГ була у 66,7% підлітків. Неповна блокада правої ніжки пучка Гіса (НБПНПГ) і неповна блокада передньої гілки лівої ніжки пучка Гіса (НБПГЛНПГ) були виявлені по одній людині (по 5,5%), синдром ранньої реполяризації шлуночків (СРРШ) – у 2-х (11,1%), правопередсердний ритм і порушення процесів реполяризації в області передньої стінки лівого шлуночка – по одному підлітку (по 5,5%).

У дівчат в 71,4% виявлено синусовий правильний ритм, в 28,6% – синусова (дихальна) аритмія. У всіх дівчат на ЕКГ був виявлений достатній вольтаж і електрична вісь серця не була відхилена. Дівчат з ЧСС 60 і менше уд/хв не було, з ЧСС в межах 61-80 уд/хв було 10 (71,4%), більше 80 уд/хв. – у 4-х (28,6%). Без відхилень від норми ЕКГ була у 78,6% дівчат, НБПГЛНПГ виявлена в однієї (7,14%) і у двох дівчат (14,28%) – СРРШ.

Порівняння даних ЕКГ серед юнаків і дівчат свідчить про відсутність достовірних відмінностей. Так, за правильністю серцевого ритму вона становить ($p=0,486$), за присутністю синусової аритмії ($p=0,082$), ЧСС в межах 80 уд/хв. і більше ($p=0,179$) та за наявністю ЕКГ без відхилень ($p=0,679$).

У юнаків при першому обстеженні вихідна величина систолічного артеріального тиску (АТс) склала $141,1 \pm 2,8$ мм рт.ст., діастолічного тиску (АТд) – $82,0 \pm 2,4$ мм рт.ст., пульс за 10 с – $13,8 \pm 0,7$ уд. Після проби 20 присідань за 30 с, АТс склав $163,0 \pm 4,0$ мм рт.ст., АТд – $82,0 \pm 3,9$ мм рт.ст., пульс за 10 – $21,4 \pm 0,6$ уд., час відновлення пульсу до вихідної величини – $122,4 \pm 5,1$ с.

Друге обстеження, проведене в кінці навчального року в порівнянні з першим, продемонструвало достовірне зниження АТс на 9,3% ($p<0,05$), АТд на 6,1% ($p<0,05$), вихідний пульс за 10 с на 11,6% ($p<0,05$). Після проби 20 присідань за 30 с АТс знизився на 12,3% ($p<0,05$), АТд на 9,4% ($p<0,05$), пульс за 10 с на 7,0% ($p<0,05$), час відновлення пульсу на 9,3% ($p<0,05$).

Третє обстеження, проведене на початку наступного навчального року, продемонструвало наступне. Вихідні величини АТс і АТд склали, відповідно $130,0 \pm 1,7$ і $75,0 \pm 1,7$ мм рт.ст. і були достовірно менші, ніж при першому обстеженні ($p<0,05$; $p<0,05$). Вихідна величина пульсу склала в середньому $12,9 \pm 0,7$ уд за 10 с. Після проби 20 присідань за 30 с у юнаків зафіксовані менші величини АТс на 12,3% ($p<0,05$) і пульсу за 10 с на 9,4% ($p<0,05$). Зниження АТд і часу відновлення пульсу після функціональної проби носило недостовірний характер.

Четверте обстеження показало подальше поліпшення функціонального стану юнаків у порівнянні з першим обстеженням. Воно виразилося в зниженні вихідного АТс в середньому на 9,3% ($p<0,05$). АТд на 8,5% ($p<0,05$), величини пульсу за 10 с на 8,7%

($p < 0,05$). Після проби 20 присідань за 30 с також відбулися сприятливі зрушення, що виразилися в зниженні АТс на 13,8% ($p < 0,05$), пульсу після 20 присідань на 13,1% ($p < 0,05$) і часу відновлення пульсу після функціональної проби на 17,5% ($p < 0,05$), який склав $101,0 \pm 4,8$ с.

Аналогічний аналіз, проведений у дівчат, продемонстрував наступне. Перше обстеження показало, що у дівчат з первинною артеріальною гіпертензією вихідні величини АТс склали $135,6 \pm 2,6$ мм рт.ст., АТд – $83,1 \pm 3,0$ мм рт.ст., пульс за 10 с – $15,8 \pm 0,8$ уд. Після проби 20 присідань за 30 с АТс склав $161,9 \pm 7,7$ мм рт.ст., АТд – $87,5 \pm 3,3$ мм рт.ст., пульс за 10 с – $24,3 \pm 1,1$ уд., час відновлення – $136,3 \pm 8,3$ с.

Друге обстеження, проведене також як і у юнаків в кінці навчального року, показало наступне. У дівчат відбулося зниження АТс на 7,8% ($p < 0,05$), АТд – на 9,8% ($p < 0,05$), пульсу за 10 с – на 13,9% ($p < 0,05$). Після проби 20 присідань за 30 с, в порівнянні з першим обстеженням, відбулося зниження середніх величин АТс на 14,7% ($p < 0,05$), АТд на 9,9% ($p < 0,05$), пульсу за 10 с на 11,9% ($p < 0,05$) і часу відновлення пульсу до вихідної величини на 10,5% ($p < 0,05$).

Третє обстеження, проведене у дівчат на початку наступного навчального року, продемонструвало наступне. У порівнянні з першим обстеженням відбулося зниження АТс на 10,1% ($p < 0,05$), АТд на 11,2% ($p < 0,05$), пульсу за 10 с на 15,2% ($p < 0,05$). Зміни після проби 20 присідань за 30 с виразилися в зниженні АТс на 17,4% ($p < 0,05$), АТд на 14,3% ($p < 0,05$), пульсу за 10 с на 19,8% ($p < 0,05$), часу відновлення пульсу після фізичного навантаження на 24,8% ($p < 0,05$).

Четверте обстеження, проведене в кінці навчального року, показало подальше поліпшення функціонального стану дівчат. Так, в порівнянні з першим обстеженням, відбулося зниження АТс на 11,9% ($p < 0,05$), АТд – на 14,2% ($p < 0,05$), пульсу за 10 с на 20,9% ($p < 0,05$). Аналогічні сприятливі зрушення виявлені і після функціональної проби. Так, АТс знизився на 18,9% ($p < 0,05$), пульс за 10 с після 20 присідань на 24,7% ($p < 0,05$), час відновлення – на 33,9% ($p < 0,05$).

Таким чином, заняття на велотренажерах у юнаків і дівчат з первинною артеріальною гіпертензією сприяли позитивним зрушенням, які виразилися в достовірному зниженні АТс, АТд, вихідного пульсу в спокої і після дозованого фізичного навантаження (20 присідань за 30 с), а також часу відновлення пульсу після навантаження. Варто зауважити, що у дівчат, у порівнянні з юнаками, відбулися більш суттєві позитивні зрушення досліджуваних показників, що характеризують функціональний стан серцево-судинної системи.

Вивчення динаміки фізичної працездатності у підлітків з первинною артеріальною гіпертензією, що проводилась в аналогічні періоди показало наступне. У юнаків ($n=15$) під час першого обстеження величина $PWC_{170/кг}$, встановлена на підставі велоергометричного тесту, склала в середньому $12,66 \pm 0,92$ $кгм \cdot хв^{-1} \cdot кг^{-1}$, а після другого відмічена тенденція до збільшення – $14,32 \pm 0,90$ $кгм \cdot хв^{-1} \cdot кг^{-1}$ ($p > 0,05$). У групі юнаків ($n=6$), які тестувалися на протязі 2-х років, вихідна величина $PWC_{170/кг}$ склала $13,06 \pm 1,61$ $кгм \cdot хв^{-1} \cdot кг^{-1}$, до кінця навчального року – $14,61 \pm 1,07$ $кгм \cdot хв^{-1} \cdot кг^{-1}$ (тенденція до збільшення, $p > 0,05$). На початку наступного навчального року величина $PWC_{170/кг}$ склала $14,05 \pm 1,26$ $кгм \cdot хв^{-1} \cdot кг^{-1}$, а до кінця другого навчального року – $14,89 \pm 0,99$ $кгм \cdot хв^{-1} \cdot кг^{-1}$, тобто фізична працездатність за два роки занять мала тенденцію до збільшення на 14,0%, $p > 0,05$).

Аналогічний аналіз, проведений у дівчат ($n=11$) показав, що величина $PWC_{170/кг}$ на початку навчального року склала $9,96 \pm 0,56$ $кгм \cdot хв^{-1} \cdot кг^{-1}$, після другого обстеження – $10,96 \pm 0,53$ $кгм \cdot хв^{-1} \cdot кг^{-1}$ (тенденція до збільшення, $p > 0,05$). У групі дівчат ($n=6$) вихідна величина $PWC_{170/кг}$ склала $9,07 \pm 0,49$ $кгм \cdot хв^{-1} \cdot кг^{-1}$, до кінця першого навчального року – $10,23 \pm 0,53$ $кгм \cdot хв^{-1} \cdot кг^{-1}$ (тенденція до збільшення, $p > 0,05$). На початку наступного навчального року величина $PWC_{170/кг}$ склала $9,45 \pm 0,58$, а до кінця другого року занять досягла величини $10,99 \pm 0,44$ $кгм \cdot хв^{-1} \cdot кг^{-1}$ (збільшення на 16,3%, $p < 0,05$).

Реєстрація пульсу, яка здійснювалася за допомогою монітора пульсу системи "Polar" проведена на 73-х тренувальних заняттях (52 у юнаків і 21 у дівчат). Після підготовчої частини заняття, яка у юнаків в середньому склала $8,02 \pm 0,09$ хв, а у дівчат $9,51 \pm 1,07$ хв, студентам закріплювався монітор пульсу "Polar". У положенні сидючи на велотренажері ЧСС склала, відповідно $91,1 \pm 2,00$ у юнаків і $92,6 \pm 2,7$ уд/хв у дівчат. Максимальна ЧСС, яка була зафіксована у юнаків під час їзди на велотренажері склала $159,9 \pm 2,27$, а у дівчат – $152,7 \pm 3,30$ уд/хв. Середня ЧСС усього тренувального заняття, яке тривало у юнаків $38,79 \pm 0,74$, а у дівчат $47,03 \pm 1,36$ хв. склала, відповідно $125,8 \pm 1,57$ і $122,0 \pm 2,95$ уд/хв. Важливо відзначити, що в заключній частині заняття студентам рекомендувалося деяке зниження інтенсивності фізичного навантаження на велотренажері, незважаючи на це, у юнаків ЧСС склала $109,8 \pm 2,39$, а у дівчат – $110,7 \pm 2,86$ уд/хв. Тому закінчення заняття передбачало проведення повільної ходьби по залу, виконання дихальних вправ з акцентом на затримку дихання на видиху і вправ на розслаблення м'язів нижніх кінцівок. В кінці заняття ЧСС у юнаків в положенні сидючи склала $80,3 \pm 1,8$, а у дівчат – $82,1 \pm 1,7$ уд/хв., тобто практично повернулася до початкових величин до заняття.

Висновки

1. Електрокардіограма без відхилень від норми була виявлена в 66,7% у юнаків і 78,6% у дівчат з первинною артеріальною гіпертензією і статистично не відрізнялась за статтю ($p=0,679$).
2. Проведення проби Мартіне-Кушелевського в динаміці дозволяє стежити за функціональним станом підлітків з первинною артеріальною гіпертензією, які проводять заняття на велотренажерах.
3. Регулярні дозовані фізичні навантаження на велотренажерах за авторською методикою у осіб з первинною артеріальною гіпертензією сприяють зниженню артеріального тиску, тенденцією до підвищення фізичної працездатності у юнаків і достовірному зростанню у дівчат.
4. Телеметричне моніторування пульсу за допомогою аналізатора системи "Polar" дозволяє виключити людський фактор при підрахунку пульсу, не вимагає втручання в тренувальне заняття, що сприяє правильному розподілу навантажень і інтервалів відпочинку протягом заняття.
5. Завдяки спостереженням за динамікою функціонального стану і отримання термінової інформації за допомогою моніторів пульсу, стає реальним обґрунтоване і своєчасне внесення коректив в педагогічну складову фізичних навантажень для юнаків і дівчат з первинною артеріальною гіпертензією.

Список використаної літератури

1. Волосовец А.П. Артериальная гипертензия у детей и подростков: современные подходы к диагностике и лечению / А.П.Волосовец, С.П.Кривоустов, Т.С.Мороз // Therapia. - 2010. - №2 (44). – С.25-27.

2. Каулина Е.М. Эффективность применения физических аэробных тренировок в комплексной восстановительной терапии больных артериальной гипертонией / Е.М.Каулина // Спортивная медицина: наука и практика, 2014. -№1. Приложение. – С.104-105.
3. Михалюк Є.Л. Проведення комплексних лікарсько-педагогічних спостережень за тренувальним процесом спортсменів-єдиноборців (тхеквондо, бокс, кікбокс): Інформаційний лист про нововведення в системі охорони здоров'я / [Є.Л.Михалюк, І.В.Ткаліч]. – Київ, 2010. № 237. - 4 с.
4. Михалюк Е.Л. Пульсовое сопровождение физических нагрузок на велотренажерах у подростков с первичной артериальной гипертензией / Е.Л.Михалюк, С.Н.Малахова // “Фізичне виховання, спорт та здоров'я у сучасному суспільстві”: Збірник мат-лів II Всеукр. науково-методичної конференції. 13 березня 2014 р. –Харків: ХНАДУ, 2014. – С. 195-197.
5. Михалюк Є.Л. Впровадження сучасних моніторів пульсу в оздоровчі тренування студентів з первинною артеріальною гіпертензією / Е.Л. Михалюк, С.М. Малахова, Л.І.Левченко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т.Г.Шевченка. –Вип.112. –Т.1. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. –Чернігів: ЧНПУ, 2013. –С.223-225.
6. Патент на корисну модель №51367 МПК (2009) А61В5/00. “Спосіб проведення комплексних лікарсько-педагогічних спостережень за тренувальним процесом спортсменів високого рівня” / Є.Л.Михалюк, І.В.Ткаліч, С.І.Атаманюк. Промислова власність. 2010. Бюл. № 13. С.5.10.
7. Патент на корисну модель №90071 “Спосіб проведення лікарсько-педагогічних спостережень” / Є.Л.Михалюк, О.Г.Іванько, С.М.Малахова. Промислова власність, 2014. Бюл. №9.
8. Профилактика, диагностика и лечение первичной артериальной гипертонии в Российской Федерации. Первый доклад экспертов Научного общества кардиологов и межведомственного совета по сердечно-сосудистым заболеваниям / Г.Г.Арабидзе, Ю.Б.Белоусов, А.Н.Бритов [и др.]. // Русский медицинский журнал. -2000. –Т.8. -№8. –С.318-346.
9. Brook R.D. American Heart Association Professional Education Committee of the Council for High Blood Pressure Research, Council on Nutrition, Physical Activity / R.D. Brook, L.J. Appel, M. Rubenfire [et al.]. Beyond medications and diet: alternative approaches to lowering blood pressure: a scientific statement from the American Heart Association // Hypertension, 2013, vol.61, - №6, - P. 1360-1383.
10. Hu G. Relationship of physical activity and body mass index to the risk of hypertension: a prospective study in Finland / G. Hu, N.C. Barendo, J. Tuomiletho, T.A. Lakka [et al.] // Hypertension, 2004; 43. – P.25-30.
11. Lee C.D. Physical activity and stroke risk: a meta-analysis / C.D. Lee, A.R. Folsom, S.N. Blair // Stroke. 2003; 34: Suppl: - P. 2475-2481.
12. National High Blood Pressure Education Program Working Group on High Blood Pressure in Children and Adolescents. The fourth report on the diagnosis, evaluation, and treatment of high blood pressure in children and adolescents. Pediatrics, 2004. -114. Suppl: 556-576.
13. Quinn T.J. Twenty-four hour, ambulatory blood pressure responses following acute exercise: impact of exercise intensity / T.J. Quinn // J.Hum.Hypertens, 2000; 14: - P.547-553.

В.М. Пристинський,

кандидат педагогічних наук, доцент

(ДВНЗ «Донбаський державний

педагогічний університет», Слов'янськ)

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ УМОВИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ

Актуальність проблеми. Призначення психології фізичного виховання полягає в оптимізації навчально-виховного процесу, що обумовлено педагогічною спрямованістю

розв'язання практичних завдань, пов'язаних з обґрунтуванням психологічних особливостей як викладача фізичного виховання, так і учня, а також організацією педагогічного процесу.

Аналіз наукових досліджень і публікацій дає змогу зазначити, що основним призначенням психології фізичного виховання є визначення оптимальних організаційно-педагогічних умов, реалізація яких надаватиме змогу ефективного вирішення оздоровчих, освітніх, мотиваційних і виховних завдань фізичного виховання учнів [1; 2].

Відомо, що в процесі фізичного виховання учень навчається регулювати свої дії на основі зорових, дотикових, м'язово-рухових, вестибулярних відчуттів. У нього розвивається рухова пам'ять, мислення, увага, воля, здібність до саморегуляції психічних станів [3; 4].

У зв'язку з цим, учителям фізичної культури необхідно використовувати різноманітні проблемні методи навчання, розвивати соціальну активність учня, підтримувати діалог з ним, проводити індивідуальне навчання, збагативши зміст навчального матеріалу життєво важливими суспільно-культурними й соціально-економічними відомостями, які би відповідали сучасному рівню розвитку суспільства.

Отже, оптимізація процесу фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл на засадах урахування їх психологічних особливостей є актуальною проблемою та потребує подальшого осмислення.

Метою роботи є теоретичне обґрунтування організаційно-методичних умов психологічного забезпечення уроків фізичної культури.

Методика дослідження. Для визначення та обґрунтування організаційно-методичних умов психологічного забезпечення процесу фізичного виховання школярів нами було відібрано, систематизовано та проаналізовано літературні джерела, інноваційний педагогічний досвід з даної проблеми.

Дослідження виконано відповідно календарного плану роботи Науково-дослідної лабораторії взаємодії духовного й фізичного розвитку дітей та учнівської молоді Державного вищого навчального закладу «Донбаський державний педагогічний університет» (завідувач лабораторії – кандидат педагогічних наук, доцент Пристинський В.М.) та Науково-дослідного інституту духовного розвитку людини Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля (директор інституту – доктор педагогічних наук, професор, академік НАПН України Шевченко Г.П.).

Результати дослідження. Одним із важливих аспектів психологічного забезпечення процесу фізичного виховання школярів є увага, як стійкий, так би мовити «робочий стан організму». Існують різні способи підтримувати стійку увагу на уроках фізичної культури, які вчителю слід використовувати у своїй професійній практиці. Тільки вміле чередування активізації довільної й мимовільної, зовнішньої й внутрішньої уваги забезпечує високий рівень продуктивності навчальної діяльності.

У зв'язку з цим, ефективними, на нашу думку, є наступні заходи щодо підвищення стійкості довільної уваги учня:

- протягом уроку слід підтримувати дисципліну, виявляти причини її порушення та визначати шляхи активізації уваги учнів;
- при постановці завдань уроку чітко визначати мету й алгоритм її досягнення та його розуміння учнями;
- при поясненні структури техніки фізичних вправ, доводити логічний взаємозв'язок між окремими руховими завданнями;

- супроводжувати пояснення образно-наочною демонстрацією техніки фізичної вправи та добирати найбільш ефективні засоби й методи навчання для спонукання учнів до творчого мислення.

Для забезпечення ефективності кожного рухового завдання необхідно обирати оптимальний темп виконання фізичної вправи; впроваджувати елементи змагання та гри; стимулювати увагу в окремі моменти уроку; демонструвати різні варіанти виконання фізичної вправи.

Оскільки увага проявляється в діяльності, то уважність учнів доцільно розвивати насамперед у процесі цієї діяльності. Рухова діяльність на уроці має спонукати учнів до прояву вольових якостей. Важливим аспектом у формуванні уважності учнів на уроках фізичної культури вважається сприйняття віддаленості й глибини розташування об'єктів, що пов'язано з проявами зоромірної функції. За допомогою її визначається точність балістичних рухів, що є важливим під час туристичних походів, при орієнтуванні на місцевості тощо.

Завдяки сприйняття напряму руху учень дізнається про розташування об'єктів та предметів по відношенню до нього за допомогою зорових і слухових відчуттів. Сприйняття руху відображає у свідомості учнів зміну положення об'єктів і самого спостерігача в часі та просторі (образ фізичних вправ виникає з окремих положень ланок тіла та їх зміни в часі і просторі). За допомогою зору учень отримує інформацію про переміщення об'єктів безпосереднім сприйняттям (при фіксованому погляді, або спостерігаючи за переміщенням) та аналізуючи структуру рухів.

Синтез зорових, рухових, вестибулярних, слухових і тактильних відчуттів дозволяє учневі визначити форму, амплітуду, напрям, тривалість, прискорення й характер рухів.

Сприйняття часу є відображенням інтеграції образу фізичних вправ. Для розвитку здатності сприймати тривалість рухового завдання необхідно заповнювати інтервали відновлення іншими за характером впливу фізичними вправами (діяльністю). Сприйняття послідовності пов'язане з уявленням про структуру техніки фізичної вправи; сприйняття темпу відображає частоту зміни рухів, що здійснюються в певний період часу; сприйняття ритму – структуру руху, що періодично повторюється в часі, співвідношення між окремими фазами руху.

Забезпечення спостереження, що проводиться на уроці, вчитель фізичної культури повинен починати вже з формулювання завдань. На основі чіткої постановки завдань в учня складається уявлення про етапну структуру засвоєння рухової дії, що дає можливість уникнути стихійності сприйняття. Результати спостережень ми рекомендуємо обговорювати з учнями. Грамотно організоване спостереження сприяє надбанню учнями рухового досвіду, що підвищує швидкість, точність і обсяг сприйняття; допомагає розвитку здатності раціонального й повноцінного сприйняття нового навчального матеріалу.

Важливим у психологічному забезпеченні уроку фізичної культури є розвиток розумової сфери учнів. У процесі психічного й інтелектуального розвитку виділяють три види мислення: наочно-дійове, наочно-образне й вербально-логічне. У практичній діяльності учень використовує всі три види мислення. Оперуючи словами-поняттями, в учня формуються й відповідні рухові образи. Сприймаючи той, чи інший об'єкт, дитина створює його образ, а потім дає йому словесне позначення. Фізичні вправи вимагають від учнів активного використання всіх видів мислення, а тому являються ефективним

чинником розвитку інтелекту. Важливо, щоб фізичні вправи відрізнялися доступністю на початковому етапі та поступовим підвищенням складності на подальших етапах у структурі навчання техніки фізичних вправ.

Особливої уваги заслуговує розвиток творчого (критичного) мислення школярів, яке починається, як правило, з виникнення певного ускладнення при виконанні нового рухового завдання, а тому виникає проблемна ситуація. Проблемна ситуація, що створена вчителем, має на меті активізувати в учня пізнавальну потребу, яка й визначає творчий початок у розумовій діяльності. Спонукаючи учнів порівнювати й протиставляти, аналізувати й узагальнювати, обґрунтовувати й оцінювати, учитель активізує розумові механізми, привчає самостійно обирати шлях в оволодінні технікою фізичної вправи. Завдяки цьому створюється психологічна основа для успішного вирішення завдань, спрямованих на розвиток творчого мислення.

Не менш важливим аспектом якості навчання рухам є пам'ять учнів, що забезпечує умови для нормального функціонування мислення (уявлення й поняття зберігаються в пам'яті). Пам'ять є основою неперервності психічної діяльності людини, а тому на уроках фізичної культури проявляються всі види пам'яті: при сприйнятті демонстрації фізичних вправ провідна роль належить зоровій пам'яті; при поясненні (описі, розповіді) – слуховій і словесно-логічній; при виконанні фізичних вправ – руховій, тактильній, вестибулярній.

Прояв зорової пам'яті пов'язаний насамперед із запам'ятовуванням, збереженням, відтворенням зорових образів (розучуваної вправи, тактичних взаємодій в спортивних іграх). Слухова пам'ять пов'язана із запам'ятовуванням звуків, а словесно-логічна – із запам'ятовуванням, збереженням і відтворенням слів, понять, термінів.

Особливого значення при забезпеченні ефективності уроків фізичної культури набувають рухова, тактильна й вестибулярна пам'ять учнів. Механізми їх функціонування пов'язані із запам'ятовуванням, збереженням, відтворенням сигналів, що поступають до кори головного мозку з рецепторів шкіри й вестибулярного апарату, із пропріорецепторів, що важливо при розучуванні техніки нових фізичних вправ.

Емоційна пам'ять на уроках фізичної культури – це пам'ять на емоційні переживання в процесі виконання рухів і дій. Пережиті й збережені в пам'яті учня відчуття виступають як сигнали, які або спонукають до подальшої дії, або утримують його. Позитивні емоційні спогади про успішність виконання рухів сприяють розвитку впевненості.

Для забезпечення активності на уроці потрібно, щоб учні виявляли інтерес до занять фізичними вправами, прагнули розвивати фізичні й психічні якості, отримували задоволення від рухів. У психології інтерес характеризують певними проявами, а саме: широта (коло інтересів); глибина (ступінь інтересу до об'єкту); стійкість (тривалість збереження інтересу до об'єкту); вмотивованість (ступінь свідомості або випадковості інтересу); дієвість (прояв активності для задоволення інтересу).

Інтереси учнів щодо уроків фізичної культури проявляються в прагненні поліпшити здоров'я, сформувати тіло, розвинути фізичні й психічні якості (волю, моральність тощо), підготувати себе до майбутньої професії. У зв'язку з цим, учитель фізичної культури, намагаючись досягти активності учнів, має різноманітні засоби, методи і форми навчання. Традиційна методика проведення уроку передбачає насамперед використання комплексів фізичних вправ, що впливають на розвиток загального фізичного стану організму. Але цей процес, як правило, відбувається без

активної участі центральної нервової системи, без урахування психічного стану учнів у даний момент. У зв'язку з цим, ми рекомендуємо включати в урок елементи аутогенного тренування, що сприяє формуванню в учнів певних психічних навичок, насамперед м'язової релаксації.

Наведемо деякі рекомендації, які на наш погляд, сприятимуть засвоєнню методів психофізичної релаксації в процесі аутогенного тренування.

Перш за все учні повинні зрозуміти алгоритм формування уміння «розслабити» певні групи м'язів (мімічні м'язи; м'язи рук: кисті, передпліччя, плеча; м'язи тулуба: живота, грудей, спини; м'язи ніг: стопи, гомілки, стегна). Потім необхідно навчити управління ритмом дихання. Якнайповніше розслаблення м'язів настає під час видиху. Учні виконують вправи, що регулюють дихання в комплексі з релаксацією (наприклад, вдих – напруга певної групи м'язів, видих – розслаблення). Дотримання таких методичних умов сприятиме й ефективному розвитку фізичних здібностей.

Наступним методичним кроком є формування уваги за допомогою таких прийомів, як фіксація уваги на русі секундної стрілки; фіксація уваги на предметі – м'ячі, гімнастичній палиці, використанням психотехнічних ігор (наприклад, гра «Термометр»). До цієї ж серії вправ включаємо завдання щодо прояву відчуття «тепла», що розповсюджується з окремих ланок (рук, ніг) по всьому тілу.

Розвиток уявлення обов'язково повинен відбуватися на підвищеному позитивному емоційному фоні. У період відновлення після серії інтенсивних фізичних вправ учитель має рекомендувати учням викликати у своїй свідомості уяву (наприклад, берега моря з ритмічним шумом хвиль тощо). Такі уявлення повинні поєднуватися з відповідними фізичними відчуттями (тепло, освіжаючий вітерець тощо), а також внутрішніми переживаннями (розслаблення, безтурботність, спокій, комфорт тощо).

Важливим у забезпеченні позитивного психологічного стану є вербальний вплив, тобто слово діє на перебіг фізіологічних процесів шляхом підвищення або зниження рівня активності основних нервових процесів. Коли учнями засвоєні основні психофізичні навички, доцільно їх використовувати безпосередньо в умовах конкретного аутогенного тренування.

Висновки. Таким чином, на підставі викладеного вище слід зазначити, що для забезпечення ефективності навчання на уроках фізичної культури необхідно враховувати психоемоційний стан учнів. Методично грамотне застосування в уроках фізичної культури методів аутогенного тренування сприятиме якнайшвидшому проходженню відновлювальних процесів в організмі учнів після інтенсивного навантаження, а значить і підвищенню якості засвоєння рухів та оволодіння технікою фізичних вправ.

Список використаної літератури

1. Гогунев Е. Н. Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Гогунев, Б.И. Марьянов. – М. : Академия, 2000 – 288 с.
2. Осіпов В.М. Спортивна медицина: навч. посіб. / В.М. Осіпов. – Бердянськ: БДПУ, 2013. – 215 с.
3. Пристинський В.М. Соціально-педагогічний тренінг у підготовці вчителя фізичної культури / В. М. Пристинський, Т. М. Пристинська, С.Г. Іванченко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка [Текст]. Вип. 112. Т. 2 / Чернігів. нац. пед. ун-т ім. Т.Г. Шевченка; гол. ред. Носко М.О. – Чернігів: ЧНПУ, 2013. – 324 с. (Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт). – С. 230-234.
4. Пристинський В.М. Психологічна підготовка майбутнього тренера в мистецтві управління спортивною командою / В. М. Пристинський, Т. М. Пристинська, Н.О. Ольшанська //

Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка [Текст]. Вип. 118. Т. 2 / Чернігів. нац. пед. ун-т ім. Т.Г. Шевченка; гол. ред. Носко М.О. – Чернігів: ЧНПУ, 2014. – 266 с. (Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт). – С. 187-190.

О.В. Третяк,

кандидат педагогічних наук, доцент
(Бердянський державний педагогічний університет)

СТРУКТУРНІ КОМПОНЕНТИ ПСИХОФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО ДІЙ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ В ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПЕДАГОГА

Актуальність теми. У теперішній час особливої гостроти набула проблема впливу різноманітних політичних, соціально-економічних, побутових та інших умов життєдіяльності населення на стан психофізичної готовності людини. Впровадження технічних нововведень перетворює характер рухової активності людини в професійному та в повсякденному житті [7, 8].

Також, значно збільшився обсяг діяльності, яка здійснюється в екстремальних умовах та пов'язана з величезним емоційним напруженням й вимагає прояву винахідливості і волевих якостей. Ефективність діяльності в таких умовах визначається не тільки рівнем розвитку фізичних якостей і фондом рухових навичок, але й – умінням доцільно їх використовувати.

Готовність до екстремальних ситуацій – одна з найважливіших умов для збереження особистої безпеки кожної людини і суспільства в цілому. Екстремальні ситуації численні і різноманітні.

Отже, проблема психофізичної підготовки людини до загроз різного спрямування під час професійної діяльності є надзвичайно важливою, актуальною і відносно малорозробленою. Це обумовлює необхідність формування у людей, починаючи з періоду навчання у школі, навичок безпечної здоров'язбережувальної поведінки, готовності до дій в екстремальних ситуаціях. Гостро проблема вибору доцільних дій в таких ситуаціях виникає у підлітків через їх психоемоційні особливості розвитку та формування організму [3, с. 10].

Дана обставина окреслює необхідність підготовки здорової, працездатної, психологічно й емоційно стійкої, фізично розвиненої й готової до дій в екстремальних ситуаціях молоді людини, а саме, майбутнього педагога, який має бути компетентним не тільки в забезпеченні високої якості спеціальних знань учнів, але й умінні застосовувати отримані знання, уміння і навички в цих умовах. Особливо важлива для педагога здатність не розгубитись в екстремальних ситуаціях. Це обумовлено специфікою професійної діяльності, в ході якої можуть виникати несподівані ускладнення.

Теоретично-методологічним підґрунтям дослідження стали роботи вчених щодо вивчення готовності як стану особи (М. Д'яченко, М. Котика, Н. Левітова, Л. Матвєєва, Л. Дикої, А. Пуні, Ф. Генова, П. Рудика, І. Васильєва, В. Арєф'єва, Я. Белика, Г. Берегового, В. Єрмакової, Т. Забкової, О. Зайцевої та ін.); формуванню у молоді готовності до дій в екстремальних ситуаціях присвячені роботи ряду вітчизняних (В. Пліска, О. Селезньова, Р. Якіма, М. Стеблюка, Л. Бурлачука, М. Варій, а також російських (Л. Узуна, Л. Вирцікова, Т. Розової, Л. Битехтиної, Л. Кандиловича, В. Губанова, В. Мошкіна, Т. Назарової, А. Столярєнка, А. Приєшкіної, Ю. Рєпіна, А. Шигаєва, Н. Осухової, Д. Петрова, А. Зикова, М. Логачова, І. Малкіної-Пих, В. Ярочкіна та ін.) науковців.

Мета роботи – визначити структурні компоненти психофізичної готовності майбутніх педагогів, що дозволить обрати види і зміст занять з фізичного виховання, за допомогою яких можливий процес фізичного і психічного вдосконалення майбутнього педагога.

Методика дослідження. Для розв'язання поставлених завдань використовувались такі методи: *теоретичні* – аналіз, синтез, узагальнення, конкретизація, класифікація, систематизація, за допомогою яких зіставлялися теоретичні підходи у психолого-педагогічній літературі щодо проблеми визначення структурних компонентів психофізичної готовності до дій в екстремальних ситуаціях в професійній діяльності майбутнього педагога.

Результати дослідження. Діяльність педагога є системою, що історично розвивається, трансформується відповідно до культурно-історичних змін; сферою самореалізації особистості; реальністю, яка творчо формується суб'єктом праці. Вона надає людині певного соціального статусу, потребує спеціальної підготовки, постійної перепідготовки, підвищення кваліфікації [2, с. 467].

Ю.С. Скобло вважає, що однією з постійних потреб людини є її уявлення “захищеності від небезпеки” під час професійної діяльності. Цю захищеність людина розуміє як необхідність уникнення небезпечної ситуації, а в умовах виникнення, успішно їй протидіяти. Захищеність людини від небезпек її праці слід розглядати як наслідки її психофізіологічних, соціальних і професійних якостей, здатності організму до саморегуляції. Слід розглядати “особистий чинник” не як фатальне уявлення, отримане від народження як якість, а як комплекс якостей, що розвиваються та змінюються і відповідно впливають на особисту захищеність від небезпек своєї праці [1, с. 151].

В.А. Сластьонін сукупність професійно обумовлених вимог до педагога визначає як професійну готовність до педагогічної діяльності. У її складі правомірно виділити, з одного боку, психологічну, психофізіологічну і фізичну готовність, а з іншого, – науково-теоретичну і практичну компетентність як основу професіоналізму [6, с. 26].

Зміст професійної готовності акумульований у професіограмі, яка відображає інваріантні, ідеалізовані параметри особи і професійної діяльності вчителя. Т.І. Туркот зазначає, що в даний час професійні вимоги до вчителя об'єднані в три основні комплекси, взаємозв'язаних і доповнюючих один одного: загальногромадянські якості; якості, що визначають специфіку професії вчителя; спеціальні знання, уміння і навички з предмету.

Важливим компонентом в структурі особи педагога виступають професійно важливі якості. На думку Р.А. Міжерікова та М.Н. Єрмоленко домінантними якостями в професійно-педагогічній діяльності є активність особи, цілеспрямованість, врівноваженість, бажання працювати з школярами, здатність не розгубитись в екстремальних ситуаціях, чарівливість, чесність, справедливість, сучасність, педагогічний гуманізм, ерудиція, педагогічний такт, толерантність, дисциплінованість, педагогічний оптимізм та ін. [9, с. 26].

В.Д. Симоненко та М.В. Ретивих вважають, що особливо важлива для педагога здатність не розгубитись в екстремальних ситуаціях. Це обумовлено специфікою професійної діяльності, в ході якої можуть виникати несподівані ускладнення [4, с. 24].

За даними статистики педагога-новатора В.Ф. Шаталова, однією з основних проблем сучасної школи є те, що 86% учнів виявляють агресивне ставлення до вчителів. На нашу думку, це певною мірою створює екстремальну ситуацію, яку повинен вирішувати педагог в умовах професійної діяльності.

Аналізуючи матеріал, стосовно екстремальних ситуацій в життєдіяльності людини, дані статистики та добірку інформаційних матеріалів за повідомленням МВС та МНС України для класних керівників та вихователів загальноосвітніх навчальних закладів, було визначено загрози в професійній діяльності педагога. Загрози було розподілено на чотири групи: загрози, основу яких складає конфліктний взаємозв'язок з діяльністю людини; загрози, пов'язані з фізичним насильством; загрози, пов'язані з психічним впливом на фахівця; загрози, пов'язані з нещасними випадками, суїцидами.

До загроз, основу яких складає конфліктний взаємозв'язок з діяльністю людини було віднесено: конфлікти з колегами та керівництвом школи; непорозуміння із класом; розбіжності між учнями, які повинен вміти урегулювати вчитель; учні з девіантною поведінкою; тероризм в школі; захоплення заручників із школярів та викладачів; ненормативна лексика.

До загроз, пов'язаних з фізичним насильством було визначено: сексуальне насильство; хуліганство; розбій; грубе насильство.

До загроз, пов'язаних з психічним впливом на фахівця слід відносити: шантаж; шахрайство серед учнів; крадіжка самими учнями, студентами; погрози від батьків, учнів, з боку керівництва; моральний тиск; психологічний пресінг.

До загроз, пов'язаних з нещасними випадками, суїцидами виокремлено: нещасний випадок із учнем або викладачем; самогубство або смерть.

Проблема формування психофізичної готовності майбутніх педагогів до ефективних дій в екстремальних ситуаціях – це важлива соціально-педагогічна проблема, вирішення якої відкриває можливість активізації потреби студентів вищих навчальних закладів у підготовці до небезпечних умов життєдіяльності, що в свою чергу дозволяє знизити ризик їх потрапляння до екстремальних обставин, підвищити рівень особистої та суспільної культури безпеки. Вплив небезпечних ситуацій проявляється у студентів неоднозначно і залежить від особливостей функціонального стану, фізичної підготовленості, психологічної стійкості, практичних умінь та навичок, теоретичних знань про способи дій в умовах екстремальних ситуацій.

За даними Ю.С. Скобло і Т.Б. Соколовської психофізичний стан педагога можна вважати задовільним, коли він озброєний інструментом свого захисту: рівнем навчання; знаннями небезпек, їх властивостями і послідовністю виникнення дії; умінь запобігати небезпекам, уникати їх; знаннями послідовності виходу з аварійних ситуацій, ознак відповідного стану тощо.

Крім того, кожен учитель повинен мати можливість оцінити накопичений досвід в питаннях самоконтролю:

- оцінити власну теоретичну і практичну підготовку до професійної діяльності;
- оцінити власні знання інструкцій і норм охорони праці та практичні навички для використання безпечних методів виконання роботи;
- визначити власний психофізіологічний стан і за такого самопочуття звернутися до медичного закладу;
- використати необхідні засоби індивідуального захисту після перевірки їх придатності до використання;
- перевірити придатність інструменту, робочого місця тощо [1, с. 153].

За даними Т.І. Туркот, особливістю професійної діяльності в системі “людина – людина” є те, що учитель окрім професійних знань та умінь в значній мірі використовує інтелектуальні та емоційно-вольові ресурси власної особистості і є свого роду емоційним

та інтелектуальним донором для вихованців. Учень щиро вірить у небезпеку тільки в тій мірі, в якій у це вірить його безпосередній керівник. А тому протиріччя між динамічно зростаючими вимогами до якості професійно-педагогічної діяльності, об'єктивізовані сучасними соціально-педагогічними реаліями (зростання обсягів інформації, ускладнення науково-методичної роботи, викликане переходом до кредитно-трансферної системи навчання, соціально-економічні пульсації тощо) та психофізіологічними, інтелектуальними і емоційними ресурсами особистості педагога, широким спектром професійних функцій, підвищують ризик професійного стресу. При цьому порушується нормальна течія педагогічної діяльності, відбувається екстремізація взаємовідносин між студентами і викладачами, між учителем і учнем, між колегами [9, с. 500].

В.Д. Симоненко, М.В. Ретивих серед багатьох компонентів професійної компетентності виокремлюють екстремальну компетентність, як здатність діяти в умовах, що раптово ускладнилися, при аваріях, порушеннях технологічних процесів [5, с. 20].

До змісту екстремальної компетентності ми пропонуємо наступні структурні компоненти психофізичної готовності майбутнього педагога до дій в екстремальних ситуаціях: фізична готовність, психологічна готовність та науково-теоретична і практична готовність.

Фізична готовність передбачає: достатній рівень фізичного розвитку та функціонального стану; достатній рівень розвитку фізичних якостей: витривалості, сили, швидкості, спритності, гнучкості; достатній рівень розвитку прикладних якостей: швидкісно-силових, влучності, витривалості; достатній рівень розвитку специфічних професійних рухово-координаційних здібностей: здібності точно розміряти і регулювати просторові, часові та динамічні параметри рухів; здібності підтримувати статичну і динамічну рівновагу; здібності виконувати рухові дії без м'язової напруженості.

Психологічна готовність повинна включати в себе: адекватну самооцінку власної підготовленості; уміння швидко оцінювати ситуацію; навички миттєвої орієнтації за несподіваних обставин; уміння мобілізувати сили у відповідності до умов діяльності; уміння контролювати свою поведінку, опановувати негативні психічні стани (страх, паніку, розгубленість та ін.); сформованість почуття відповідальності, обов'язку, доброти, чуйності, справедливості; сформована воляова зібраність, рішучість, витримка; вміння знімати страхи та симптоми тривожності; накопичення психологічного досвіду відповідної поведінки в напружених умовах, у тому числі і екстремальних.

Науково-теоретична і практична готовність це передусім: сформована система знань, умінь і навичок з питань особистої безпеки і безпеки оточуючих у загальноосвітніх закладах освіти; сформована система знань про види екстремальних ситуацій; сформована система знань про ознаки, які визначають екстремальний характер подій; сформована система знань про зміни у стані організму людини, які виникають в екстремальній ситуації; сформована система знань про алгоритм дії в екстремальних ситуаціях; вміння визначити важкість фізичної і психологічної травми; наявність досвіду подолання моральних, волевових і фізичних перевантажень; досвід діяльності в ризикованих ситуаціях.

Висновки. Існуючі дослідження дозволяють стверджувати, що вирішальне значення для адекватних дій в екстремальних ситуаціях має стан психофізичної готовності, наявність умінь і навичок, досвіду упевнених дій в будь-якій критичній ситуації. При цьому підкреслюється необхідність пошуку методики фізичної підготовки студентів – майбутніх педагогів до дій в екстремальних ситуаціях.

Таким чином, визначено структурні компоненти психофізичної готовності до дій в екстремальних ситуаціях в професійній діяльності педагога до загроз різного спрямування, які буде покладено в основу змісту методики фізичної підготовки студентів до дій в екстремальних ситуаціях.

Список використаної літератури

1. Безпека життєдіяльності : навч. посіб. для вищих навчальних закладів III-IV рівнів акредитації / [Ю. С. Скобло, Т. Б. Соколовська, Д. І. Мазоренко та ін.]. – К. : Кондор, 2006. – 422 с.
2. Волкова Н. П. Педагогіка : [навч. посіб.] / Н. П. Волкова. – [вид. 2-ге, перероб., доп.]. – К. : Академвидав, 2007. – 616 с.
3. Мошкин В. Н. Некоторые типы деструктивного поведения / В. Н. Мошкин // Основы безопасности жизнедеятельности. – 2000. – № 6. – С. 18–22.
4. Общая и профессиональная педагогика. Кн. 1 : [учебное пособие для студентов, обучающихся по специальности «Профессиональное обучение» : в 2-х книгах / под ред. В. Д. Симоненко, М. В. Ретивых]. – Брянск : Изд-во Брянского государственного университета, 2003. – 174 с.
5. Пуни А. Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте / Пуни А. Ц. – М. : Физкультура и спорт, 1969. – 88 с.
6. Сластенин В. А. Педагогика : учеб. пособие для студ. высш. учеб. завед. / Сластенин В.А., Исаев И.Ф., Шиянов Е.Н. ; под ред. В. А. Сластенина. – [4-е изд., стереотип.]. – М. : Издательский центр «Академия», 2005. – 576 с.
7. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. Изд. 2-е, испр. и доп. / А.С.Солодков, Е.Б.Сологуб. – М.: Олимпия Пресс, 2005. – 528 с.
8. Тристан В.Г. Практикум по физиологии нервной и двигательной систем: Учебное пособие / В.Г.Тристан. – Омск: СибГАФК, 1996. – 116 с.
9. Туркот Т. І. Педагогіка вищої школи : навчальний посібник [для студ. вищ. навч. закл.] / Туркот Т. І. – К. : Кондор, 2011. – 628 с.

В. М. Федорець,

кандидат медичних наук

Інститут вищої освіти Національної академії

педагогічних наук України (м. Київ),

Вінницька академія неперервної освіти

ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ ЯК СИСТЕМОФОРМУВАЛЬНА І ХАРАКТЕРОЛОГІЧНО-ПОВЕДІНКОВА ОСНОВА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Актуальність проблеми. Ми керуючись традиційними для європейської культури екзистенційно-феноменологічним розумінням феномену відповідальності [1] визначаємо її як необхідний не тільки характерологічно-поведінковий фактор але і як когнітивно-ціннісну, системоформувальну, світоглядну і організаційну умови збереження здоров'я дітей в реаліях системних ризиків, які можуть сформуватися під впливом рухової активності під час уроків фізичної культури.

На жаль однозначно значимим і трагічним феноменом, який висвітлює необхідність уваги та актуалізації феномену відповідальності на всіх рівнях освітньої ієрархії, а також налаштовує на проведення всебічного аналізу освітнього процесу і переосмислення підходів до удосконалення здоров'язбережувальної компетентності вчителя фізичної культури в умовах післядипломної освіти є факти загибелі дітей

внаслідок гострої і хронічної кардіологічної патології [3], які спостерігаються останні 20 років в Україні, Казахстані, Російській Федерації, Білорусії.

Саме такі крайові ситуації розкривають нам розуміння відповідальності як феномену, який на іншому, на буттєвому і емоційно-ціннісному та смислового рівнях визначає необхідність аналізу і переосмислення стилів поведінки та професійно орієнтованих характерологічних рис вчителя фізичної культури. Вказані розуміння лежить в основі конвергентного кордоцентрично і кардіологічно орієнтованого осмислення первинності питань збереження здоров'я. Це визначає необхідність актуалізації проблематики прогнозування та профілактики гострої кардіологічної патології в їх інтегративному медичному і гуманітарно-феноменологічному форматах, а також на основі ціннісно-смилових контекстів представлених перш за все відповідальністю, турботою і добротою.

Проблематика формування відповідальності як актуального, екзистенційного і системоорганізуючого характерологічно-поведінкового феномену у складі здоров'язбережувальної компетентності вчителя фізичної культури в педагогічній науковій літературі висвітлена недостатньо, що разом із значимістю вказаної тематики визначає наше дослідження як актуальне.

Метою нашого дослідження була актуалізація і аналіз формування в умовах післядипломної освіти відповідальності як системного, системоформувального, екзистенційного та ціннісно-смилового характерологічно-поведінкового феномену, який входить до складу здоров'язбережувальної компетентності вчителя фізичної культури.

Методика дослідження включала педагогічну, філософсько-педагогічну, медико-гігієнічну, психологічно-антропологічну, ціннісно-смилову і екзистенційно-феноменологічну рефлексію та осмислення і інтерпретацію феномену відповідальності як необхідної характерологічно-поведінкової якості, що входить до складу здоров'язбережувальної компетентності вчителя фізичної культури.

Результати дослідження. Відповідальність є складним життєвим феноменом, який з позицій філософського осмислення може розглядатися як данність [2] і буття. Відповідальність може також містити систему значень [1] та смислів, а саме: авторство і джерело (authorship), доцільність (reasonability), необхідність відповіді (liability), здатність відповідати (answerability), точність (precision), надійність, залежність (dependability).

При формуванні здоров'язбережувальної компетентності відповідальність нами розуміється як системна і системоформувальна, якість, яка разом із турботою про Другого і «турботою про себе» [4] є основою «технологій себе» [4]. Відповідальність входячи до складу особистісно-екзистенційного компоненту здоров'язбережувальної компетентності здійснює значимий вплив на інтелектуально-ціннісну та діяльнісно-дискурсивну складові вказаної компетентності. Це означає, що вчитель має бути відповідальним наскрізно і системно. І перш за все відповідальним за життя дітей на рівні душі, екзистенції, характеру, мислення і професійних педагогічних дій і технологій. Тому ми говоримо про необхідність розвитку відповідальної здоров'язбережувальної поведінки, відповідальних педагогічних стратегій, тактик і відповідального мислення, розуміння, інтерпретацій та ставлення.

Ми керуючись нашим розумінням проблеми та п'ятнадцятилітнім досвідом удосконалення здоров'язбережувальної компетентності в учителів фізичної культури у Вінницькій академії післядипломної освіти можемо сказати, що для того щоб сформувати відповідальність в комплексі з іншим актуальними якостями вчителя та

аспектами діяльності педагога перш за все необхідно використовувати феноменологічно, екзистенційно, та дискурсивно-комунікативно орієнтовані підходи, а також застосовуючи трансфер і інтеграцію медико-гігієнічних та гуманітарних знань.

Проблема в тім, що сучасна педагогічна освіта у недостатній мірі формує в освітян цілісне, а також феноменологічно і антропологічно орієнтоване бачення дитини, що обумовлено домінуванням позитивістської парадигми. Це все породжувало «педагогічні пасторалі», що начебто рухова активність і здоровий спосіб життя збережуть здоров'я і цього досить. Безумовно вказані компоненти є необхідні і важливі, але не достатні. Необхідні ще спеціальні знання до яких є співвідносною і відповідальністю.

Медичне ж бачення людини в силу технологічної необхідності розвивалося із виразним включенням феноменологічної складової та на основі діяльнісного і критичного компонентів, які сприяли актуалізації відповідальності як необхідної складової технологій діагностики і лікування.

Тому ми в процесі удосконалення здоров'язбережувальної компетентності орієнтуючись на практичний та феноменологічний виміри проблеми використовуємо в своїй освітній практиці задачі побудовані на основі алгоритмів, що відображають людину як цілісність, вітальність, темпоральність та як «ефемерність» і онтологію ризиків. Такі алгоритми сприяють інтелектуально і емоційно-ціннісно орієнтованій проблематизації і актуалізації ризиків кардіологічного здоров'я, що опосередковано сприяє розвитку і розкриттю феноменів відповідальності, міри, гармонії і турботи. Зазначений підхід протидіє контекстуально існуючому в освітній сфері нігілістично-комуністичному «Даєш!» і «Вперёд!», а також дезактуалізує міфи про здоров'я, які формують уявлення про тотальну ефективність спрощених, примітивних і „дивакуватих” дій чи методик (наприклад: «детка по Іванову»). Відповідальність є також антагоністичною до рецептурного мислення тому що змушує фахівця шукати оптимальний вихід опираючись не на фантазії, а на життєві практики, фізіологію, антропологію і медицину, звертаючись при цьому до відповідних фахівців. Таке відповідальне бачення може сформувати дискурс здоров'я в освіті.

Вказані навчальні алгоритми на яких будуються масові практики і педагогічні задачі формуються часто на основі питань наступного типу. Як вказана рухова дія чи тренувальний режим вплине на серце? Як вказана рухова дія вплине на серце дитини з врахуванням віку, статі та стану здоров'я? Як рухова дія вплине на гемодинаміку (рух крові)? Як рухова дія вплине на зв'язочний апарат хребта та стопи?

При аналізі певних в тому числі можливих кризових ситуацій у вчителя фізичної культури формуються когнітивні та ціннісні установки, які по мірі їх рефлексії і інтереорізації трансформуються в його професійні поведінкові і мисленеві стереотипи, характер та світогляд.

Тезисно розглянемо таку задачу. *Питання.* З метою профілактики гострої кардіологічної патології, які актуальні тренувальні чинники необхідно врахувати при коловому тренуванні?

Відповідь. Інтегративні ефекти впливу на серце всіх вправ будуть більші, ніж сума кожної з них. Тому можуть виникнути ефекти синергії як позитивні – покращується ефективність тренувального процесу, так і негативні – збільшуються ризики виникнення гострої кардіологічної патології (аритмії, гостра коронарна недостатність, раптова серцева смерть).

Таким чином відповідальність як системну і наскрізну характерологічно-поведінкову якість ми формуємо інтегративно з розвитком інтелектуально-ціннісного компоненту здоров'язбережувальної компетентності. При цьому використовується аналіз як теоретичних так і практичних питань, проблем, а також проводиться розбір практик і досвідів вчителів.

Актуалізуючи феноменологічний формат проблематики відповідальності, ми її інтерпретуємо не тільки формально як необхідну професійну якість і регламентований стандарт поведінки, а представляємо перш за все як специфічний прояв турботи і сердечності, милосердя та любові до людей і Землі. Тобто як характерологічну якість, в основі якої знаходиться життя, серце, «живе биття серця-часу»; рису характеру, що розгортається як буття, яке розуміється за М. Хайдеггером як час [5, с. 243-246]; буття яке трактується за М. Шелером як *ordo amoris* (порядок любові) [6, с. 339-377].

Висновки. Відповідальність визначається нами не тільки як інструментально орієнтована на практику риса характеру, а як прояв турботи про себе і про Другого, як специфічний образ-концепт Людини Відповідальної, як життєва інтенція, як складова професійної ідентичності педагога і його цілісності, як спосіб буття і особлива темпоральність, як інтегруючий особистісно-психологічний феномен чи реальність, як спосіб реалізації себе у світі, а також як оборотна сторона (чи складова) свободи.

Список використаної літератури

1. Введение в философию ответственности. Монография / А.И.Ореховский [и др.]; под общ. ред. А.И. Ореховского. – Новосибирск: СибГУТИ, 2005.- 186 с.
2. Левинас Э. Время и Другой / Э Левинас // Время и другой. Гуманизм другого человека / Э. Левинас. – Санкт-Петербург : Высш. религиоз.- филос. шк., 1999. – 266 с.
3. Федорець В. М. Аналіз та актуалізація взаємодії вікових, нервових і локомоторних детермінант кардіологічного здоров'я в контексті формування здоров'язберігаючого підходу / В. М. Федорець // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – Вінниця, 2011. – Вип. 12, т. 3. – С. 137–145.
4. Фуко М. Технологии себя / М. Фуко // Логос. – 2008. – № 2 (65). – С. 96–122.
5. Хайдеггер М. Бытие и время / М. Хайдеггер ; пер. с нем. В. В. Библихина. – Москва : Ad Marginem, 1997. – 451 с.
6. Шелер М. Избранные произведения / М. Шеллер ; пер. с нем. А. Н. Малинкина. – Москва : Гнозис, 1994. – 490 с.

І.О. Черезова,

кандидат психологічних наук, доцент
(Бердянський державний педагогічний університет)

ЯКІСТЬ ЖИТТЯ У КОНТЕКСТІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Сучасний стан розвитку української держави характеризується складними соціоекономічними й культурними трансформаціями, що порушують основи буття всієї людської спільноти. Особливо негативними тенденціями є криза цінностей, пов'язаних із образом життя, здоров'я, гідності, відповідальності за наслідки власного життя. Руйнування цінностей, що досить болісно позначається передусім на молодому поколінні, виявляється у погіршенні психічного здоров'я населення, а відтак являє загрозу майбутньому держави.

Сучасні умови української дійсності актуалізують проблему якості життя як концептуальну основу соціальних програм загальнодержавного розвитку. Враховуючи перехід сучасної цивілізації у "цивілізацію якості", проблема якості життя стає не тільки соціологічно-економічною, а й психологічною.

Важливим показником психічного здоров'я людини є відчуття психологічного комфорту (благополуччя), оскільки воно виступає найтоншим індикатором переходу від здоров'я до хвороби. При визначенні психологічного благополуччя широко використовується поняття "якість життя", яке характеризує ступінь комфорту у задоволенні людських потреб.

У спеціальній літературі термін "якість життя" з'явився у 80-х роках минулого століття і трактується як доволі широке поняття, що охоплює всі аспекти життєдіяльності людини. До них можна віднести умови життя, задоволення навчанням або професією, сімейні стосунки, соціальне оточення, політичну та економічну ситуацію в країні. Суб'єктивні аспекти якості життя знаходять своє відображення у наступних факторах: рівень стресостійкості особистості, здатність адекватно вирішувати проблеми, здатність до самореалізації, можливість знаходитися у психічній та фізичній рівновазі.

Складний, багаторівневий характер досліджуваного соціального феномену обумовлює синтез соціально-філософських підходів і парадигм, актуальних для макро- та мікрорівневого осмислення данної цінності. Так, представники об'єктивізму акцентують увагу на дослідженні реальних обставин існування людини, вивченні умов її життя: суспільно-економічних, природно-географічних, індивідуально-мотиваційних. Взаємообумовлююча, інтегративна взаємодія перерахованих факторів викликає синергетичний ефект впливу. Представники суб'єктивізму, аналізуючи якість життя, звертаються до стану внутрішнього світу суб'єкта, ступеня задоволення індивідуальних потреб, суб'єктивних оцінок життя і окремих сторін особистого буття.

При психологічному аналізі якості життя на особливу увагу заслуговує теорія А. Маслоу, який виділяє *вітальні, екзистенціальні, соціальні, престижні і духовні потреби*. Задоволення перерахованих потреб дозволяє говорити про високу якість життя особистості.

Д. Алардт вважає, що якість життя досягається за рахунок задоволення трьох базових потреб: "мати", "кохати" і "бути". До перших, "споживацьких" потреб, відносяться матеріальні умови: економічні ресурси, умови проживання, зайнятість, умови праці, здоров'я, освіта. Любов охоплює потреби спілкуватися з іншими людьми та утворює соціальні ідентичності: контакти у локальній громаді, дружні відносини, соціалізація в групах, стосунки з колегами. Потреби у бутті: інтеграція в суспільстві і життя в гармонії з природою, політична активність, дозвілля тощо. Кожна із вказаних груп потреб має свій реальний потенціал, і чим більш розвинені потреби особистості, соціальної групи і суспільства в цілому, тим більш високі вимоги ставляться до свого життя.

Якість життя являє собою глобальну систему, що включає якість культури, екології, освіти, організації суспільства, якості самої людини. Результати багатьох емпіричних досліджень підтверджують наявність залежностей між екологічною ситуацією та якістю життя. Вплив негативних наслідків людської діяльності реально усвідомлюється соціальними групами, як правило, тільки після досить довгого визрівання соціально-екологічних проблем, тобто у вигляді об'єктивних різноманітних загроз рівню та якості життя.

Одним із показників якості життя людини і суспільства є відсутність соціально-

екологічної напруги. Соціально-екологічна напруга існує при наявності в суспільній свідомості стійких та розповсюджених оцінок, що пов'язують антропогенну екологічну ситуацію із загрозою або фактичним обмеженням важливих соціальних і духовних потреб конкретної спільноти.

Рівні соціально-екологічної напруги, що впливають на якість життя:

- *рівень відсутності напруги*, що характеризується збалансованістю умов та вимог, що породжуються екологічною ситуацією, а також намірів та очікувань соціального суб'єкта. Цей стан виражається в позитивній або нейтральній оцінках впливу екологічної ситуації на життєдіяльність суб'єкта. Це так званий нульовий рівень соціально-екологічної напруги. При цьому екологічні проблеми можуть бути наявні, але знаходитися у латентній фазі;

- *початковий рівень*, якому властивий стан суспільної свідомості, що характеризується оцінкою екологічної ситуації як потенційно загрозової для інтересів та потреб людей. На цьому рівні різко збільшується занепокоєність населення екологічною ситуацією, розповсюджується тривога, недовіра владі і т.п.;

- *рівень явної соціально-екологічної напруги*, для якого характерне усвідомлення екологічної ситуації, що реально загрожує інтересам соціального суб'єкта, поява ознак готовності протистояти небажаним змінам, формування образу "ворога";

- *рівень соціально-екологічного конфлікту*, на якому завершується усвідомлення соціальним суб'єктом невідповідності екологічної ситуації його цінностям та інтересам, виявляється готовність зняти дану невідповідність шляхом соціального зіштовхування, відбуваються цілеспрямовані конфліктні дії.

Зрілість особистості передбачає свідоме прийняття нею певного стилю або способу життя. Спосіб життя відображає актуальні характеристики особистості, а її психологічні потенціали розкриваються лише в тому, в якій мірі даній особистості вдається їх реалізувати, "опредметити".

Існує два основних види способу життя. Перший характеризується високим ступенем узгодженості як різних за узагальненням рівнів диспозицій особистості, так і високою узгодженістю суб'єктивних диспозицій, а також реальної дійсності та поведінки особистості. Тут вся життєдіяльність виступає як самовираження особистості, її суб'єктивні устремління успішно реалізуються в житті та діяльності. Другий спосіб характеризується тим, що людина не усвідомлює своє життя як цілісність, а спосіб життя та взаємопов'язаність в ньому різних видів життєдіяльності виступають як результат зовнішніх життєвих обставин. Людина ніби "пливе за течією життя", що говорить про псевдовідповідність природі.

Таким чином, якість життя є соціально-психологічною категорією, що охоплює всі сфери особистості та включає в себе особливості життя людини на різних рівнях її існування. Проблема формування якісного способу життя залишається актуальною і вимагає негайного вирішення.

Список використаної літератури

1. Никифоров Г.С. Психология здоровья : учебн. пособ. / Г.С. Никифоров. - СПб. : Речь, 2002.
2. Сосунова И.А. Социально-экологическая напряженность: методология и методика оценки / И.А. Сосунова // Социол. исслед. - 2005. - №7.
3. Тихонов А.В. Социология управления / А.В. Тихонов. - СПб. : Изд-во С.-Петербургского ун-та, 2000.
4. Холл К.С. Теории личности / Холл К.С., Линдсей Г. - М. : ЕКСМО-Пресс, 1999.

ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ СФЕРИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ФІТНЕСУ, ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ, ТУРИЗМУ Й РЕКРЕАЦІЇ

О.О. Вертипорох,

асистент

(Бердянський державний педагогічний університет)

ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ФІТНЕС-ТРЕНУВАННЯ СИЛОВОЇ НАПРАВЛЕНОСТІ НА СИСТЕМИ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ, ЯКА ВЕДЕ МАЛОРУХОМИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

Актуальність теми: різноманітні технічні досягнення роблять життя сучасної людини простіше і легше. Піша ходьба все частіше замінюється поїздками на транспорті, а ходіння по сходах - їздою на ліфті. Домашня праця полегшують різні побутові прилади. Проте використання численних благ цивілізації нерідко призводить до того, що людина починає вести малорухливий спосіб життя, який погано позначається на здоров'ї.

В результаті довгого обмеження рухової активності розвивається гіподинамія, часто звана «хворобою цивілізації». Насправді, в офіційній медицині не існує захворювання, іменованого терміном «гіподинамія». Однак недолік фізичної активності не гірше всяких хвороб робить у край негативний вплив на організм. Перший час гіподинамія проявляється такими симптомами, як загальна млявість і слабкість, постійна втома, сонливість, знижений апетит, поганий настрій і дратівливість. Але в довгій перспективі гіподинамія здатна викликати серйозне порушення роботи багатьох органів і систем організму.

Тому регулярна фізична активність необхідна всім людям незалежно від віку й статі. Систематичні тренування зміцнюють м'язову систему, у тому числі й міокард, служать профілактикою застійних явищ у легенях, поліпшують циркуляцію крові в судинах. Люди, що регулярно займаються фізичними вправами, мають гарну пам'ять, високу працездатність і гарний імунний статус.

Мета роботи: розглянути вплив фітнес-тренування силової направленості на системи організму людини, що веде малорухомий спосіб життя для усунення наслідків гіподинамії, нормалізації роботи і показників систем організму та підвищення функціональних можливостей і фізичної підготовленості людини, що сприятиме подальшому попередженню виникнення хвороб, які є наслідками малорухомого способу життя.

Методика: Для вирішення поставлених завдань були використані наступні методи дослідження: аналіз науково методичної літератури; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; анкетування досліджуваних.

З метою ознайомлення зі станом досліджуваної проблеми нами було вивчено та проаналізовано спеціальну науково-методичну літературу з питань дослідження впливу фітнес-тренування силової направленості на системи організму людини, яка веде малорухомий спосіб життя.

Сутність дослідження: Якщо м'язи не діють – погіршується їх харчування, зменшуються обсяг і сила, знижується еластичність і пружність, вони стають слабкими, млявими. Обмеження в рухах (гіподинамія), пасивний спосіб життя призводять до різних патологічних і патологічних змін в організмі людини.

Тому нами була створена і висунута для дослідження програма фітнес-тренування силової направленості для покращення стану здоров'я людини, яка веде малорухомий спосіб життя (таблиця 1.1.)

Таблиця 1.1

Розроблена програма фітнес тренування силової направленості

Вправи	1тижд	2 тижд	3 ттижд
Кардіо навантаження (орбітрек)	20 хв.	20 хв.	30 хв.
Розгинання ніг тренажер	2х 14	2х 14	2х 14
Випади вперед гантелями	—	1 х 14	2х14
Згинання ніг лежачи тренажері	2х14	2х 14	2х14
Розведення рук	-	1х14	2х14
Тяга до грудей вертикальному	2х14	2х14	2х14
Тяга до живота горизонтальному	-	1 х 14	2х14
Підйом гантелей	1 х 14	2х 14	3х 14
Згинання на біцепс гантелями	1 х 14	2х14	3х14
Трицепсові розгинання на блоці	1х14	2х14	3х14
Скручування на фіт-болі	2 х 20-25	2 х 20-25	2 х 20-25
Скручування в тренажері	-	1 х 20-25	2 х 20-25
Кардіо (бігова дорожка)	20 хв.	30 хв.	30 хв.

Фізичні вправи впливають на всі групи м'язів, суглоби, зв'язки, які робляться міцними, збільшуються обсяг м'язів, їх еластичність, сила і швидкість скорочення. Посилена м'язова діяльність змушує працювати з додатковим навантаженням серце, легені та інші органи і системи нашого організму, тим самим, підвищуючи функціональні можливості людини, його опірність несприятливих впливів зовнішнього середовища. Регулярні заняття фізичними вправами в першу чергу впливають на опорно-руховий апарат, м'язи. При виконанні фізичних вправ в м'язах утворюється тепло, на що організм відповідає посиленням потовиділенням. Під час фізичних навантажень посилюється кровоток: кров приносить до м'язів кисень і поживні речовини, які в процесі життєдіяльності розпадаються, виділяючи енергію. При рухах в м'язах додатково відкриваються резервні капіляри, кількість циркулюючої крові значно зростає, що викликає поліпшення обміну речовин.

У відповідь реакції організму людини на фізичне навантаження перше місце займає вплив кори головного мозку на регуляцію функцій основних систем: відбувається зміна в кардіореспіраторної системи, газообміні, метаболізмі та ін. Вправи посилюють функціональну перебудову всіх ланок опорно-рухового апарату, серцево-судинної та інших систем, покращують процеси тканинного обміну. Під впливом помірних фізичних навантажень збільшуються працездатність серця, вміст гемоглобіну та кількість еритроцитів, підвищується фагоцитарна функція крові. Поєднана діяльність м'язів і внутрішніх органів регулюється нервовою системою, функція якої також вдосконалюється при систематичному виконанні фізичних вправ.

Тож вивчивши протягом двох місяців вплив розробленої програми тренувань на організм людини, що веде малорухомий спосіб життя, ми можемо скласти порівняльну таблицю з функціональними показниками систем організму людини до тренувань та після двох місяців тренувань за розробленою програмою (таблиця 1.2.)

Таблиця 1.2

Порівняльна таблиця функціональних показників досліджуваних

Функціональні показники	До тренувань		Після двох місяців тренувань	
	1й досліджуваний (чоловік)	2й досліджуваний (жінка)	1й досліджуваний (чоловік)	2й досліджуваний (жінка)
Вік	26	33	26	33
Вага	104	91	89	85
ЧСС у спокої	87	76	79	72
АТ	145/86	134/80	130/80	120/75
ЧД (частота дихання)	24	22	20	18
ДО (дихальний об'єм)	450	350	850	600
ЖЄЛ	3500	3000	4500	3500
Амплітуда руху в суглобах	значне обмеження руху	помірне обмеження руху	незначне обмеження руху	Норма

Розроблена програма тренувань являє собою ефективну методику покращення стану всіх систем організму людини, що веде малорухомий спосіб життя. Застосування даної методики дозволило домогтися зміцнення м'язового "корсету" тулуба, зміцнити гіпотрофічну мускулатуру, збільшити амплітуду рухів верхніх кінцівок і голови, нормалізувати м'язовий тонус, створити більш сприятливі умови функціонування серцево-судинної системи та інших систем організму, підвищити толерантність до фізичного навантаження. Хороша переносимість програми тренувань і відсутність ускладнень в ході занять свідчать про її безпеку та адекватність.

За результатами досліджень видно, що запропонований нами спосіб нормалізації показників систем організму людини з гіподинамією дозволив домогтися високих позитивних результатів.

Висновки: Отже, нами визначено засоби усунення наслідків гіподинамії, описано найбільш ефективні методи нормалізації функцій систем організму людини, а саме розроблено програму фітнес тренування силової направленості для ліквідації наслідків гіподинамії. Запропонована програма фітнес тренування є для покращення стану здоров'я людини з гіподинамією, і дані зміни фізіологічних показників двох досліджених показали, що розроблена програма фітнес-тренування силової направленості дозволила поліпшити загальний стан здоров'я та роботу всіх систем організму людини.

Список використаної літератури

1. Вайнбаум Я. С. Дозування фізичних навантажень школярів. – М: Просвітництво, 1991, 64 с.
2. Варчук, І.С. Фізична культура: навч. посібник / І.С.Барчуков. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2003. - 255 с.
3. Дубровський, В.М. Рух для здоров'я / В.М. Дубровський. - М.: Знание, 1989. - 140 с.
4. Євсєєв Ю.І. Фізична культура: навч. посібник. - Ростов-на-Дону: Фенікс, 2003. - 384 с.

С.В. Єфімов,

старший викладач

(Бердянський державний педагогічний університет)

НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА «ТУРИЗМ» ЯК СКЛADOVA ПРОФЕСІЙНОЇ ТА ПРАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ

Актуальність теми. Одна з важливих проблем системи освіти на сучасному етапі, це підвищення якості підготовки кваліфікованих фахівців. Не в останню чергу це стосується підготовки майбутніх учителів фізичної культури.

Традиційна система організації професійної підготовки у вищому навчальному закладі більшою мірою передбачає змістовну, спрямовану, практичну роботу студентів, яка поєднується з іншими видами роботи, активізується і реалізується в контексті конкретної навчальної дисципліни, в основному має такі складові, як: робота з текстами лекцій, додаткова інформація, написання доповідей, рефератів та наукових робіт, участь у роботі конференцій, семінарів, безпосередня підготовка до заліків та іспитів [2, с. 112].

Розглянемо більш детально зміст навчальної дисципліни «Туризм» навчального плану студентів факультету фізичного виховання, яка є однією зі складових професійної та практичної підготовки майбутніх учителів фізичної культури в галузі знань «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини» напряму підготовки 6.010201 «Фізичне виховання».

Мета роботи. Охарактеризувати навчальну дисципліну «Туризм», як складову змісту професійної та практичної підготовки майбутніх учителів фізичної культури у вищому навчальному закладі.

Методика дослідження. Теоретико-методичний аналіз навчальної та методичної літератури з проблем дослідження. А також аналіз ролі навчально-методичного забезпечення навчальної дисципліни «Туризм», як складової професійної та практичної підготовки майбутніх учителів фізичної культури у вищому навчальному закладі.

Результати дослідження. Курс лекцій, практичних та самостійних занять навчальної дисципліни «Туризм» містить коло питань, пов'язаних із набуттям майбутніми спеціалістами з фізичної культури і спорту практичних умінь та навичок з туризму, і формуванням у них професійних здібностей.

Метою викладання навчальної дисципліни «Туризм» є озброєння майбутніх учителів фізичної культури теоретичними знаннями і практичними навичками, необхідними для науково обґрунтованого здійснення навчального і тренувального процесів, змагальної і спортивно-прикладної діяльності у фізичному вихованні, спорті та масовій фізичній культурі.

Основними завданнями вивчення навчальної дисципліни «Туризм» є:

- ознайомити студентів з поняттям туризм;
- ознайомити студентів з умовними знаками, засобами визначення відстаней;
- навчити студентів комплексному читанню карт;
- навчити студентів техніки подолання природних перешкод;
- навчити студентів організовувати змагання зі спортивного туризму.

У процесі вивчення навчальної дисципліни «Туризм», згідно з вимогами освітньо-професійної програми, у студентів формуються наступні компетенції:

1. _____ Інструментальні компетенції.

Знати:

- основні вимоги до професійного спілкування;
- основи гармонійних та конструктивних взаємовідносин під час виконання професійних завдань.

Уміти:

- здійснювати аналіз та осмислення загальнонаукової та професійно орієнтованої літератури, у тому числі іноземної;
- професійно, гармонійно та конструктивно налагоджувати взаємовідносини під час виконання професійних завдань.

2. Загальнонаукові компетенції.

Знати:

- основи теорії туристичної діяльності.

Уміти:

- використовувати базові знання з спортивного туризму під час виконання професійних завдань.

3. Навчальні компетенції.

Знати:

- історію туризму;
- класифікацію видів туризму;
- основні вимоги до організації та проведення змагань зі спортивного туризму;
- техніку безпеки при проведенні змагань;
- класифікацію перешкод та способів їх подолання.

Уміти:

- розробляти положення змагань;
- наводити дистанцію;
- орієнтуватися на місцевості;
- надавати першу медичну допомогу;
- долати природні перешкоди.

4. Організаційні компетенції.

Знати:

- права та обов'язки ГСК та учасників змагань;
- основні правила організації суддівства на етапах.

Уміти:

- проводити найпростіші туристичні естафети та змагання;
- організовувати змагання зі спортивного туризму;
- надавати першу медичну допомогу.

Навчальна дисципліна «Туризм» входить до циклу дисциплін професійної та практичної підготовки студентів напряму підготовки 6.010201 Фізичне виховання, галузь знань 0102 Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. На її вивчення відведено 120 годин (4 кредити), з них 72 години аудиторної роботи та 48 годин самостійної. По закінченню курсу навчальної дисципліни студенти у восьмому семестрі складають екзамен.

Програма навчальної дисципліни складається з наступних змістових модулів.

ЗМ 1. Туризм як засіб фізичного виховання.

Тема 1. Туризм як явище громадського життя. Історія розвитку туризму.

Тема 2. Характеристика туризму як засобу фізичного виховання. Види та форми туристичної діяльності.

ЗМ 2. Зміст туристичної підготовки.

Тема 1. Теоретична та краєзнавча підготовка туриста.

Тема 2. Фізична підготовка та формування особистісних якостей туриста.

ЗМ 3. Спеціальне спорядження та вузли для спортивного туризму.

Тема 1. Характеристика спеціального спорядження та його призначення.

Тема 2. Туристичні вузли. Техніка в'язання туристичних вузлів та їх призначення.

ЗМ 4. Організація та проведення змагань зі спортивного туризму.

Тема 1. Характеристика спортивного туризму як засобу фізичного виховання.

Види змагань зі спортивного туризму.

Тема 2. Загальні положення щодо проведення змагань зі спортивного туризму.

ЗМ 5. Подолання природних перешкод та змагання зі спортивного туризму.

Тема 1. Класифікація природних перешкод.

Тема 2. Техніка подолання гірських та водних перешкод.

ЗМ 6. Тренування як складова частина підготовки туриста.

Тема 1. Структура тренувальних циклів.

Тема 2. Програмно-цільове планування туристської підготовки.

ЗМ 7. Зміст, організація та проведення масових туристських заходів.

Тема 1. Характеристика масових туристських заходів.

Тема 2. Методика організації та проведення масових туристських заходів.

ЗМ 8. Забезпечення безпеки туристичної діяльності.

Тема 1. Забезпечення безпеки при заняттях туризмом.

Тема 2. Медичне забезпечення туристських заходів та гігієна туриста.

Самостійна робота є одним із засобів засвоєння студентами навчального матеріалу у вільний від аудиторних навчальних занять час. Зміст самостійної роботи визначається навчальною програмою з навчальної дисципліни «Туризм», завданнями та рекомендаціями викладача, вона передбачає вивчення окремих питань курсу, опрацювання теоретичних основ лекційного матеріалу, підготовку до виступу на семінарському занятті, виконання індивідуальних самостійних завдань, систематику вивченого матеріалу курсу. Засвоєний, у процесі самостійної роботи, навчальний матеріал та виконані індивідуальні самостійні завдання, виносяться на поточний контроль.

Оцінювання знань студентів з навчальної дисципліни «Туризм» відбувається відповідно до кредитно-трансферної форми організації навчально-виховного процесу за рейтинговою шкалою. Студент в сумі може отримати 100 балів: за активну участь на практичних заняттях та виконання завдань викладача, за здачу контрольних нормативів та виконання завдань самостійної роботи, за написання тестових завдань протягом поточного контролю студент отримує 50 балів та 50 балів під час складання екзамену. Підсумкові семестрові оцінки виставляються в балах, оцінка за національною шкалою та оцінка за ЄКТС (табл. 1).

Таблиця 1

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
		для екзамену
90 – 100	A	відмінно
82-89	B	добре
74-81	C	

64-73	D	задовільно
60-63	E	
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Набуті у процесі вивчення навчальної дисципліни «Туризм» практичні знання, уміння та навички, необхідні для успішної професійної та практичної діяльності зі школярами різного віку, раціональної організації їх вільного часу та впровадження здорового способу життя, студенти застосовують під час проходження педагогічної практики в загальноосвітніх навчальних закладах.

Висновки. В дослідженні обґрунтовано значення навчальної дисципліни «Туризм» у процесі професійної та практичної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації туристичної діяльності у педагогічній теорії та практиці.

Вивчення навчальної дисципліни «Туризм» як складової професійної та практичної підготовки майбутніх учителів фізичної культури у вищому навчальному закладі дозволяє розвивати навички групової та командної роботи, розширює їх здатність до вирішення особистісних та професійних педагогічних проблем. Отримання необхідних знань, умінь та навичок дозволить майбутнім викладачам фізичного виховання ефективно вирішувати завдання оздоровлення населення.

Список використаної літератури

1. Грабовський Ю.А. Спортивний туризм. Навчальний посібник. - Тернопіль: Навчальна книга / Ю.А. Грабовський, О.В. Скалій, Т.В. Скалій - Богдан, 2009. - 304 с.
2. Гура О.І. Психолого-педагогічна компетентність викладача вищого навчального закладу: теоретико-методологічний аспект : монографія / О.І. Гура. – Запоріжжя : ГУ “ЗІДМУ”, 2006. – 332 с.
3. Палаткина Г. В. Молодежный туризм : учебное пособие / Г. В. Палаткина. – Астрахань : Астраханский государственный университет, Издательский дом «Астраханский университет», 2012. – 206 с.
4. Філіпов З. І. Спортивний туризм. Організація і методика спортивно-туристичної роботи. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізкультурного профілю / З. І. Філіпов – Дрогобич: Коло, 2010. – 344 с.

А.І. Єфімова,

викладач

(Бердянський державний педагогічний університет)

ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ЯК СКЛАДОВА ФОРМУВАННЯ ПЕДАГОГІЧНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Актуальність теми. На сучасному етапі формування педагогічної науки, однією з актуальних проблем постає розробка шляхів вдосконалення професійної майстерності педагогів, що обумовлено закономірностями суспільного розвитку і високою соціальною значимістю проблеми підвищення якості підготовки фахівця-професіонала.

Найважливішим компонентом змісту педагогічної професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури є інтенсивна рухова діяльність, тобто процес навчання йде за допомогою і через різноманіття фізичних вправ, саме у цьому полягає специфіка фізкультурних вузів. Тому студент повинен володіти не тільки загальною

педагогічними знаннями і вміннями, а й спеціальними якостями, які в більшій мірі залежать від його рухового та технічного потенціалу [1].

Майбутній учитель фізичної культури, особливо молодий, немислимий без відмінної практичної підготовки, він має технічно бездоганно показати передбачені програмою фізичні вправи і виконати без труднощів будь-які контрольні нормативи з шкільної або вузівської навчальної програми. За допомогою професійної підготовки педагог завойовує повагу і авторитет в учнівському колективі, в результаті чого ефективність педагогічного впливу такого викладача підвищується на цілий порядок [2].

Навчальна дисципліна «Підвищення спортивної майстерності» займає одне з центральних місць в системі професійної підготовки студентів (майбутніх викладачів фізичної культури). Основне завдання спортивної підготовки, в процесі вивчення навчальної дисципліни, полягає в збільшенні запасу рухового досвіду, розвитку рухових якостей, підвищення рівня спортивної майстерності, яке безпосередньо впливає на формування професіоналізму.

Мета роботи. Охарактеризувати навчальну дисципліну «Підвищення спортивної майстерності», як складову змісту формування педагогічної професійної майстерності майбутніх учителів фізичної культури.

Методика дослідження. Теоретико-методичний аналіз навчальної та методичної літератури з проблем дослідження. А також аналіз ролі навчально-методичного забезпечення навчальної дисципліни «Підвищення спортивної майстерності», як складової формування педагогічної професійної майстерності майбутніх учителів фізичної культури.

Результати дослідження.

Мета викладання навчальної дисципліни «Підвищення спортивної майстерності» полягає в оволодінні студентами основними знаннями, вміннями і навичками з організації, планування, підготовки і проведення занять з фізичної культури та визначити відповідний мінімальний рівень обов'язкової фізкультурної освіти для студентів.

Основними завданнями вивчення дисципліни «Підвищення спортивної майстерності» є:

- формування розуміння ролі фізичної культури у розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установки на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом;
- формування системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності, навчання, роботи, сімейному фізичному вихованні;
- формування і всебічний розвиток організму, зміцнення здоров'я, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану, працездатності протягом всього періоду навчання;
- формування рухового потенціалу в оволодінні системою практичних умінь і навичок, головними формами раціональної фізкультурної діяльності, забезпечення, зберігання і зміцнення здоров'я, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості;
- формування набуття фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості, що визначають психофізичну готовність випускників вищого закладу освіти до життєдіяльності й обраної професії;
- формування досвіду творчого використання фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності для досягнення особистих і професійних цілей;

- формування вміння виконання державних тестів та нормативів на рівні вимог освітньо-кваліфікаційних характеристик та освітньо-професійних програм відповідного спеціаліста.

У процесі вивчення навчальної дисципліни «Підвищення спортивної майстерності», згідно з вимогами освітньо-професійної програми, у студентів формуються наступні компетенції:

1. Загальнокультурні компетенції.

Знати:

- етичні і правові норми, що регулюють відносини між людьми, суспільством і довкіллям;

- нормативні і правові документи у сфері збереження та зміцнення здоров'я людини.

Вміти:

- використовувати етичні і правові норми, що регулюють відносини між людьми, суспільством і довкіллям;

- використовувати нормативні і правові документи у процесі професійної діяльності.

2. Навчальні компетенції.

Знати:

- основні закономірності проведення оздоровчих тренувань з різних видів спорту;

- специфічні особливості планування занять з підвищення спортивної майстерності;

- особливості підготовки, організації і проведення оздоровчих занять, спортивно-масових і фізкультурно-оздоровчих заходів з використанням елементів різних видів спорту;

- правила контролю і самоконтролю за самопочуттям, фізичним і психічним станом тих, що займаються фізичними вправами.

- основи здорового способу життя;

- основи методики оздоровлення і фізичного удосконалення традиційними і нетрадиційними засобами та методами фізичної культури;

- основи професійно-прикладної фізичної підготовки;

- основи фізичного виховання різних верств населення.

Вміти:

- застосовувати при проведенні занять з підвищення спортивної майстерності закономірності оздоровчого тренування;

- планувати заняття тренувального та оздоровчого характеру з різних видів спорту для різного віку та контингенту тих, що займаються;

- самостійно організовувати підготовку і проведення оздоровчих занять, спортивно-масових і фізкультурно-оздоровчих заходів з використанням різноманітних елементів видів спорту;

- здійснювати контроль і самоконтроль за самопочуттям, фізичним і психічним станом тих, що займаються фізичними вправами.

- виконувати нормативи професійно-прикладної фізичної підготовки.

3. Розвивальні компетенції.

Знати:

- основні методи розвитку фізичних якостей;

- основні фізичні якості, які можна розвивати під час занять;

- інноваційні технології, які використовуються у процесі фізичного виховання.

Вміти:

- складати комплекси загально розвивальних вправ для контингенту з різним рівнем фізичної підготовленості;
- підбирати фізичні вправи в залежності від рівня здоров'я тих, що займаються;
- використовувати інноваційні технології в процесі фізичного виховання;
- добирати методи розвитку різних фізичних якостей.

Навчальна дисципліна «Підвищення спортивної майстерності» входить до циклу дисциплін професійної та практичної підготовки студентів спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура). На її вивчення відведено 420 годин (14 кредитів), з них 224 практичних та 196 годин самостійної роботи. Протягом навчання студенти складають залік у другому, четвертому, шостому та сьомому семестрах.

Програма навчальної дисципліни складається з наступних змістових модулів.

Змістовий модуль 1. Загальний (обов'язковий) розділ.

Тема 1. ТБ при заняттях фізичними вправами.

Правила попередження травм, захворювань та нещасних випадків при заняттях фізичними вправами. Система поточного контролю.

Тема 2. Рівень фізичної підготовленості.

Контрольні за рівнем фізичної підготовленості. Визначення рівня фізичної підготовленості за допомогою державних тестів. Контрольні вправи та контрольні нормативи.

Змістовий модуль 2. Фізична підготовка.

Тема 1. Загальна фізична підготовка.

Загально-розвиваючі вправи: для м'язів рук і плечей; для м'язів тулуба та шиї; для м'язів ніг; для м'язів всього тіла. Загальнорозвиваючі вправи. Різні способи проведення загально розвиваючих вправ. Загальнорозвиваючі вправи з предметами.

Тема 2. Професійно-прикладна фізична підготовка.

Загально розвивальні вправи на місці та в русі. Загально розвивальні вправи з предметами. Загально розвивальні вправи в парах. Вправи на формування правильної постави. Вправи на відновлення.

Змістовий модуль 3. Легка атлетика.

Тема 1. Розвиток швидкості, техніка бігу на короткі та середня дистанції.

Біг на короткі дистанції. Техніка бігу: початок бігу – низький старт, стартові прискорення, біг на дистанції, фінішування. Спеціальні вправи бігу на короткі дистанції. Легко атлетичні вправи на розвиток швидкості.

Тема 2. Розвиток загальної витривалості, техніка бігу на довгі дистанції.

Біг на середні та довгі дистанції, техніка бігу: початок бігу – високий старт, стартові прискорення, біг на дистанції, фінішування. Легкоатлетичні вправи для розвитку витривалості. Кросова підготовка. Контрольний біг (елементи тактики змагань з кросу: розподіл сил, лідирування, обгін, фінішування тощо).

Змістовий модуль 4. Спортивні ігри.

Тема 1. Розвиток спритності.

Складно координаційні вправи. Вправи з використанням незвичних вихідних положень. Вправи зі зміною швидкості або темпу рухів, введення різної послідовності елементів. Зміна способів виконання вправ. Вправи з використанням предметів різної форми та ваги. Вправи на рівновагу.

Тема 2. Волейбол, баскетбол.

Спеціальна фізична підготовка волейболіста та баскетболіста. Техніка та тактика гри у волейбол та баскетбол в нападі та захисті. Техніка оволодіння м'ячем. Фінти (обманні рухи).

Змістовий модуль 5. Розвиток сили та гнучкості.

Тема 1. Силові вправи для м'язів усього тіла.

Силові вправи для розвитку м'язів шиї, рук та плечей. Силові вправи для м'язів черевного пресу. Силові вправи для розвитку м'язів спини. Силові вправи для розвитку м'язів поперекової частини тулуба. Силові вправи для розвитку м'язів сідниць та нижніх кінцівок.

Тема 2. Розвиток пасивної та активної гнучкості.

Ознайомлення з поняттям стретчинг «stretching». Розвиток гнучкості і підвищення еластичності м'язів і зв'язок. Розвиток пасивної та активної гнучкості. Фази скорочення м'язи, розтягування в статичній позі. Вибір вправ для конкретного заняття.

Змістовий модуль 6. Рухливі ігри.

Тема 1. Рухливі ігри.

Ігри з елементами загальнорозвиваючих вправ: „Передача м'ячів в колонах”, „М'яч середньому”, „М'яч сусідові”, ігри з бігом: „Пусте місце”; ігри зі стрибками: „Зайці в городі”; ігри з метанням м'яча у ціль: „Влуч у м'яч”; ігри на увагу: „Хто підходив”, „Вгадай, чий голосок”. Використання рухливих ігор у підготовчій частині уроку для загального розвинення: „Гонка м'ячів у колонах”. Вивчення змісту і методичних рекомендацій ігор, спрямованих на розвиток фізичних якостей: „Естафета звірів”, „Виклик номерів”, „П'ятнашки”, „Влуч у м'яч”.

Тема 2. Естафети.

Вивчення змісту естафет з елементами спорту для удосконалення рухових навичок. Ознайомлення з лінійними, круговими і зустрічними естафетами для розвитку фізичних якостей.

Для організації самостійної роботи при вивченні навчальної дисципліни «Підвищення спортивної майстерності» студентам запропоновано роботу зі спеціальною літературою, відвідання спортивно-масових заходів та підготовку сценаріїв свят, пошук інформації щодо підготовки до навчальних занять з різним контингентом, вивчення документації, щодо підготовки та проведення занять з фізичного виховання, складання комплексів вправ з використанням різноманітного інвентарю.

Оцінювання знань студентів з навчальної дисципліни «Підвищення спортивної майстерності» відбувається відповідно до кредитно-трансферної форми організації навчально-виховного процесу за рейтинговою шкалою. Студент в сумі може отримати 100 балів: за активність на практичних заняттях та виконання завдань викладача, за здачу контрольних нормативів та виконання завдань самостійної роботи, за написання тестових завдань. Підсумкові семестрові оцінки виставляються в балах, оцінка за національною шкалою та оцінка за ЄКТС (табл. 1).

Таблиця 1

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ЄКТС	Для заліку оцінка за національною шкалою
90-100	А	Зараховано
78-89	В	
65-77	С	
58-64	Д	

50-57	E	не зараховано
35-49	FX	
0-34	F	

Висновки. Таким чином, проведене дослідження дозволяє обґрунтувати комплексний підхід до формування професійних якостей в процесі підготовки майбутніх учителів фізичної культури. Оптимальне поєднання форм педагогічних, психологічних і фізіологічних методів впливу під час викладання навчальної дисципліни «Підвищення спортивної майстерності» сприяє формуванню педагогічної професійної майстерності майбутніх учителів фізичної культури.

Список використаної літератури

1. Абдулина О.А. Общепедагогическая подготовка учителя к системе высшего ... образования [Текст] / О.А. Абдулина. – М. : Просвещение, 1990. – 141 с.
2. Быков Ю. Теоретические и методические аспекты формирования профессионала-педагога в период обучения в физкультурном вузе / Ю. Быков // Теор. и практ. физ. культ. 1996, №12, с. 67.
3. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания: учеб. [для студ. вузов физ. воспитания и спорта]: в 2 - х т. / Т.Ю. Круцевич. – К., 2003. – Т.1. – 2003. – 424 с.
4. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія №2. Комп'ютерно-орієнтовані системи навчання: Зб. наук. праць /Редрада. – К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2014. – № 14 (21). – с. 192.

С.І. Кара,

кандидат педагогічних наук, доцент
(Бердянський державний педагогічний університет)

ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ

Актуальність теми. Головним завданням сучасної освіти у вищих педагогічних навчальних закладах є не тільки формування відповідних професійних знань та навичок, а й підготовка вчителя, який вміє творчо використовувати здобуті знання на практиці, працювати з учнями та їхніми батьками, з педагогічним колективом, враховує думку колег, використовує передовий педагогічний досвід, критично оцінює досягнуте.

У зв'язку з цим проблема формування особистості майбутніх учителів у процесі професійної підготовки набуває у наш час особливої актуальності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання підготовки майбутніх педагогів і формування їхньої особистості окреслено в працях О. Абдуліної, М. Адамовського, С. Архангельського, О. Антонової, С. Сисоєвої та ін.

Мета нашої роботи розкрити особливості особистості майбутнього вчителя.

Результати дослідження. До важливих особливостей особистості педагога слід віднести «спеціальні вчительські особливості»: наукову підготовку вчителя та особистий педагогічний хист. Наукова підготовка вченими розуміється як обсяг знань предмета, який викладає учитель: обізнаність з методологією предмета, загальнодидактичними принципами та особливостями дитячої природи. Остання, на думку П. Каптерева, має суб'єктивний характер і міститься у викладацькому мистецтві, особистому педагогічному хисті та творчості (педагогічний такт, педагогічна самостійність, педагогічне мистецтво). Учитель завжди повинен бути самостійним, вільним творцем, який знаходиться у постійному русі, пошуку, розвитку [3, с. 137].

Поряд зі спеціальними особливостями вчителю необхідні й особистісні морально-вольові, до яких віднесено об'єктивність, уважність, чуйність (особливо до учнів, які не встигають у навчанні), сумлінність, витримку, справедливість, справжню любов до дітей і вчительської професії. Поєднання такої любові забезпечує високий професіоналізм учителя [3, с. 138]. Цю думку поділяє багато вчених як України, так і зарубіжжя. Вони акцентують на тому, що саме любов до дітей необхідно вважати важливою особистісною та професійною рисою вчителя, без чого неможлива ефективна професійна діяльність. В. Крутецький доповнює її ще однією умовою – схильністю людини працювати і спілкуватися з дітьми. І. Зимня, підкреслюючи важливість для вчителя самовдосконалюватися, посилається на думку К. Ушинського, що вчитель живе до тих пір, доки він вчиться. Як тільки цей процес закінчується, у ньому вмирає вчитель [4]. Ця важлива думка простежувалась у роботах П. Каптерєва, П. Блонського, А. Макаренка, В. Сухомлинського та інших педагогів і психологів. На нашу думку, саморозвиток і постійне самовдосконалення є найціннішими рисами особистості педагога, які одночасно є також мотивами до творчої педагогічної діяльності, професійного довголіття.

Учені Н. Кузьміна, А. Маркова, С. Кондратьєва, Л. Мітіна виділяють чотири групи в структурі суб'єктивних особливостей педагогів: 1) психофізіологічні (індивідні), які виступають як зародки; вони є передумовою виконання педагогом його суб'єктивної ролі; 2) здібності; 3) особистісні властивості; 4) професійно-педагогічні і предметні знання й уміння.

До психофізіологічних показників суб'єктивної структури педагога В. Мерлін відносить основні характеристики темпераменту: сензитивність, реактивність, активність, співвідношення реактивності й активності, темп реакції, пластичність або ригідність, емоційне збудження, екстраверсія або інтроверсія. І. Зимня до цих показників додає ще такі: емоційна стійкість або нейротизм; аналітичний або синтетичний типи сприйняття [1].

Врахування психофізіологічних показників особистості забезпечує ефективність педагогічної діяльності, яка виявляється в оптимальному рівні інтелектуального розвитку за всіма функціями; гнучкості та конвергентності мислення; активності; високому темпі реакції; лабільності; емоційній стійкості; високому рівні саморегуляції.

Уважаємо, що від психофізіологічних особливостей педагога залежить успішність навчання учнів, тому що нейротизм, аналітико-синтетичний тип мислення впливають на психоемоційний стан учнів.

Індивідуально-психологічні особливості суб'єкта педагогічної діяльності внутрішньо пов'язані зі здібностями людини – однією з її характерних рис. Узагальнення теоретичних ідей сучасних психологів (І. Зимньої, В. Крутецького, А. Маркової, Т. Матиса, О. Орлової та ін.) дало нам змогу визначити узагальнені здібності майбутнього вчителя в структурі суб'єктивної педагогічної діяльності: дидактичні (уміння доступно передавати учням знання); академічні (здібності до певної галузі науки); перцептивні (уміння проникати у внутрішній світ учня, психологічна спостережливість); мовні (якісно і чітко висловлювати свої думки та почуття за допомогою мови, а також міміки і пантоміміки); організаторські (організовувати та згуртовувати дитячий колектив, правильно планувати власну працю); комунікативні (уміння спілкуватися з дітьми, знаходити правильний підхід до них, встановлювати доцільні, з педагогічної точки зору, взаємовідносини, а також наявність педагогічного такту); прогностичні (передбачення власних дій та дій дітей, виховне проектування особистості учнів, прогнозування розвитку тих чи інших якостей

вихованця); здібність до розподілу уваги одночасно між декількома видами педагогічної діяльності.

Одним із важливих чинників успішної педагогічної діяльності є особистісні якості вчителя: його спрямованість на мету, наполегливість, любов до праці, скромність, спостережливість тощо [3, с. 153]. А. Маркова розглядає педагога як суб'єкта діяльності і виділяє в нього такі професійно-педагогічні якості, які можуть бути дуже близькими до здібностей особистості, а саме: педагогічна ерудиція, педагогічне визначення мети, педагогічне (практичне і діагностичне) мислення, інтуїція, імпровізація, спостережливість, оптимізм, винахідливість, передбачення і педагогічна рефлексія [2]. Зазначимо, що якості суб'єкта педагогічної діяльності, проінтерпретовані в структурі особистості, дозволяють співвіднести індивідуальні, природні та особистісні (які набуті під час життя) якості з особливостями педагогічної діяльності.

Висновки. Аналіз педагогічних засад професійної підготовки майбутніх учителів як України, так і зарубіжжя засвідчив, що загальним теоретичним положенням є те, що в педагога має бути глибока теоретична підготовка до навчання, виховання та розвитку дітей, з якими він працює. Він повинен володіти практичними вміннями та навичками формування особистості учня, вихованця та мати цінні особистісні якості, які допоможуть йому одержувати позитивні результати в професійній діяльності.

Подальші дослідження передбачається провести в напрямку вивчення особливостей та умов формування і становлення майбутніх учителів у процесі їхньої професійної підготовки.

Список використаної літератури

1. Зимняя И. А. Педагогическая психология : учеб. для вузов / И. А. Зимняя. – М. : Логос, 2000. – 384 с.
2. Маркова А. К. Психология профессионализма / А. К. Маркова. – М. : Знание, 1996. – 308 с.
3. Павлютенков Є.М. Рабочая книга руководителя школы / Є. М. Павлютенков, В. В. Крижко. – Запорожье, 1993. – 334 с.
4. Ушинский К. Д. Избранные пед. произв. в 4-х томах / К. Д. Ушинский. – Т. IV. – Кн. 1. – 1946.

Є.О. Карабанов,

викладач

(Мелітопольський державний педагогічний університет
ім. Б. Хмельницького)

ФАКТОРИ, ЩО ЗАБЕЗПЕЧУЮТЬ ЕФЕКТИВНУ ЗМАГАЛЬНУ ДІЯЛЬНІСТЬ У ГИРЬОВОМУ СПОРТІ

Актуальність. Удосконалення змагальної діяльності відбувається шляхом об'єктивізації знань про структуру і підготовленість з урахуванням як загальних характеристик становлення спортивної майстерності в конкретному виді спорту, так і індивідуальних можливостей спортсмена. Спортивний результат залежить від певної кількості факторів. Фактор який визначає структуру спортивної діяльності є досягнення найвищого результату для певного спортсмена [1, 2].

Розглядаючи сучасний гирьовий спорт – в Україні набирає популярності, вивчення інформації щодо змагальної діяльності і того, що на неї впливає – є необхідним для подальшого розвитку.

Мета дослідження полягає у визначенні факторів, що впливають на змагальний результат.

Методи дослідження:

- теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел;
- опитування;
- педагогічне спостереження за змагальним процесом спортсменів різної кваліфікації (відеозаписи, протоколи змагань);
- методи математичної статистики.

Результати дослідження. В дослідженні брали участь 45 спортсменів України (чоловіки) різного рівня підготовленості. Гирьовики у середньому беруть участь у шести змаганнях за рік. Проведено анкетування. Одним із питань анкетування було: «Які фактори, у більшій мірі, негативно впливають на Ваш результат у виконанні класичних вправ гирьового спорту?» На думку респондентів, найбільш негативно під час виконання класичної вправи Ривок на них впливає такий фактор, як «Слабка ефективність магнезії» 72 %, що не дає змоги спортсменові в повній мірі реалізувати свою фізичну підготовленість. Під час виконання вправи, на долонях виникає піт, який зменшує зчеплення руки з гирею, що в свою чергу зменшує силу відштовхування та погіршує можливість контролю.

На другому місці знаходиться такий фактор, як «психологічний стан (перегорання)» 23 %, спортсмени психологічно напружені, багато разів у думці уявляють виступ на змаганнях. До дня виступу вони втрачають психологічну підготовленість і вже не спроможні показати свій кращий результат. Негативно також впливають кліматичні умови 5 %, вони ускладнюють виконання змагальних вправ і прискорюють стомлення спортсменів (рис.1).

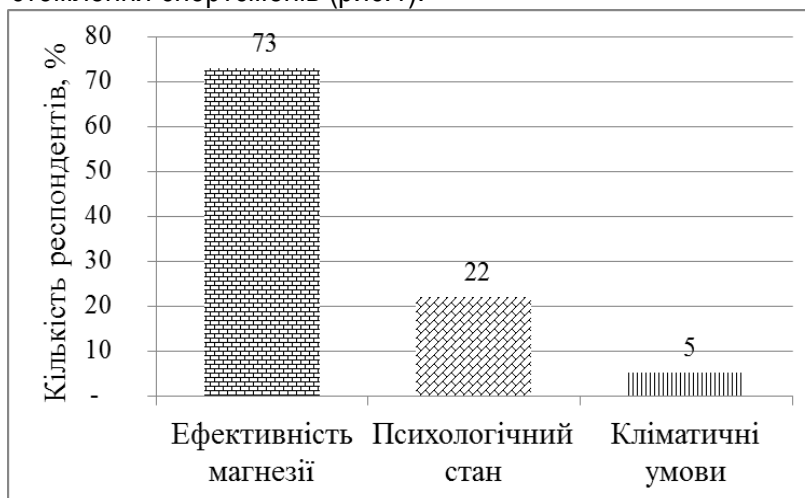


Рис. 1 Фактори, що впливають на спортивний результат (n=45)

Висновки. Отримані результати дають підставу стверджувати, що зовнішні та внутрішні фактори діють на спортсмена разом і можуть бути вирішальним в змаганнях. Чим більший професійний досвід спортсмена, тим менше факторів впливають на нього.

Перспективи подальших досліджень. Визначення факторів, що впливають на змагальну діяльність у гирьовому спорті, дозволить у подальшому дослідити техніко-тактичну підготовку спортсменів, як основний фактор результативності.

Список використаної літератури

1. Гирьовий спорт: навч. посіб. / М. Ф. Пічугін, Г. П. Грибан, В. М. Романчук та ін.; за ред. Г. П. Гибана. – Житомир: ЖВІ НАУ, 2011. – 880 с.
2. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки: Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2013. – 384 с.

Л.Р. Кашкарьова,
кандидат психологічних наук, доцент
(Бердянський державний педагогічний університет)

ПРОБЛЕМА ВИЗНАЧЕННЯ ФАХІВЦЯМИ СФЕРИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІВНЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я НЕПОВНОЛІТНІХ ВИХОВАНЦІВ

Актуальність теми. Сьогодні фахівцям, який працює з неповнолітніми, вкрай важливо уміти визначати стан їх психологічного здоров'я, адже від цього залежить процес налагодження конструктивної взаємодії між вихователем і вихованцем. А від цього, у свою чергу, залежать досягнення у царині фізичного виховання, зокрема й спортивні.

Під психологічним здоров'ям ми розуміємо психологічний аспект психічного здоров'я, тобто ті процеси, які, відносячись до особистості в цілому, знаходяться в певному зв'язку із зовнішніми проявами людського духу, дозволяють людині в майбутньому досягти зрілості, перебувати в постійному саморозвитку, підійти до здійснення своєї життєвої задачі [4].

Проблеми психологічного здоров'я неповнолітніх досліджували зокрема А. Борисюк, Р. Вайсен, Л. Коробка, Дж. Олі, Б. Спрангер, Н. Гуткіна, І. Дубровіна та інші [1; 2; 3].

Психологічне здоров'я підростаючого покоління формується при взаємодії зовнішніх і внутрішніх факторів. Зовнішні, об'єктивні – все, що оточує неповнолітніх, і внутрішні, суб'єктивні – їх індивідуальні особистісні особливості. До об'єктивних факторів можна віднести широке соціальне й конкретне освітнє середовище, а також умови сімейного виховання. До суб'єктивних факторів відносяться, перш за все, характер, темперамент, самооцінка особистості. Основною умовою нормального психосоціального розвитку (крім здорової нервової системи) є спокійна і доброзичлива обстановка в сім'ї, навчальному та поза навчальному закладі. На жаль, сучасні реалії України є дуже серйозним об'єктивним фактором негативного впливу на психологічне здоров'я підростаючого покоління українців.

Мета роботи: запропонувати фахівцям сфери фізичного виховання простий та надійний інструмент для визначення рівня психологічного здоров'я вихованців.

Методика дослідження. Для визначення рівня психологічного здоров'я підлітків та юнаків нами розроблена діагностична анкета, яка складається із сорока запитань, об'єднаних у сім блоків. Тематика блоків стосується факторів ризику соціальної ситуації розвитку, проблем соматичного здоров'я, відносин з батьками, однокласниками, вчителями, переважаючого емоційного стану і відповідної поведінки, ставлення до навколишнього світу і свого передбачуваного майбутнього.

Анкета для старшокласників

(Будь ласка, підкресліть або напишіть правильну відповідь. Конфіденційність гарантуємо. Заздалегідь вдячні за відвертість.)

1. Зараз я навчаюся у _____ класі.
2. Наявність батьків
 - а) сирота б) відсутній один із батьків в) є обидва батьки
3. Освітній рівень батьків (одного з батьків)
 - а) неповна середня освіта б) середня освіта в) вища освіта
4. Чи зловживає (зловживав) хтось із батьків алкогольними напоями
 - а) так, часто б) інколи в) ніколи
5. Чи бувають (бували) в Вашій сім'ї конфлікти?

- а) так, часто б) інколи в) ніколи
6. Як ставляться (ставилися) батьки до Вашого виховання
а) майже не займалися б) постійно контролювали
в) враховували мої інтереси
7. Чи є (були) у батьків чи близьких родичів серйозні захворювання?
а) так, у батьків б) так, у близьких родичів в) ні, немає (не було)
8. Я маю фізичні вади або дефекти фізичного розвитку
а) значні б) незначні в) не маю
9. Я маю спадкові хвороби
а) так б) не знаю в) впевнений, що ні
10. Я маю хронічні хвороби
а) так, значні б) незначні в) у цілому здоровий
11. Я маю проблеми
- серцево-судинної системи
 - органів дихання
 - органів травлення
 - імунної системи
 - опорно-рухового апарату
 - інше
12. Мій тип вищої нервової діяльності
- сильний, неврівноважений
 - сильний, врівноважений, рухливий
 - сильний, врівноважений, інертний
 - слабкий
13. Я відчуваю психологічний комфорт, перебуваючи вдома з батьками
а) ніколи б) інколи в) завжди
14. Я відчуваю психологічну напругу, перебуваючи вдома з батьками
а) завжди б) інколи в) ніколи
15. У мене є проблеми у спілкуванні з батьками
а) так, значні б) незначні в) немає
16. Я відчуваю задоволення від спілкування з батьками
а) ніколи б) іноді в) завжди
17. Мої стосунки з однолітками можна охарактеризувати як
а) незадовільні б) напружені в) хороші
18. Я відчуваю психологічний комфорт, перебуваючи в колективі однокласників
а) ніколи б) інколи в) завжди
19. Я відчуваю психологічну напругу, перебуваючи в колективі однокласників
а) завжди б) інколи в) ніколи
20. У мене є проблеми у спілкуванні з однокласниками
а) так, значні б) незначні в) немає
21. Я відчуваю задоволення від спілкування з однокласниками
а) ніколи б) іноді в) завжди
22. Мої стосунки з учителями можна охарактеризувати як
а) незадовільні б) напружені в) гарні
23. Я відчуваю психологічний комфорт, перебуваючи у школі
а) ніколи б) інколи в) завжди

24. Я відчуваю психологічну напругу, перебуваючи у школі
а) завжди б) інколи в) ніколи
25. У мене є проблеми у спілкуванні з учителями
а) так, значні б) незначні в) немає
26. Я відчуваю задоволення від спілкування з учителями
а) ніколи б) іноді в) завжди
27. Зазвичай мій психічний стан
а) незадовільний б) напружений в) хороший
28. Життєві труднощі примушують мене нервувати
а) часто б) інколи в) ніколи
29. Мені важко керувати власними емоціями
а) часто б) інколи в) ніколи
30. Я конфліктую з батьками
а) часто б) інколи в) ніколи
31. Я конфліктую з однолітками
а) часто б) інколи в) ніколи
32. Я конфліктую з учителями
а) часто б) інколи в) ніколи
33. Я відчуваю себе ображеним
а) часто б) інколи в) ніколи
34. Мені здається, що зі мною чинять несправедливо
а) часто б) інколи в) ніколи
35. Мене важко вивести з рівноваги
а) ні б) інколи в) так
36. Коли мені погано, я
а) роблюся агресивним б) плачу в) приховую це
37. Коли я думаю про майбутнє, мені
а) страшно б) тривожно в) легко
38. Мої уявлення про власне майбутнє
а) розпливчасті б) відносно чіткі в) достатньо чіткі
39. Я впевнений, що в моєму житті все буде добре
а) на жаль, ні б) хотілося б сподіватися в) впевнений в цьому
40. Я думаю, що навколишній світ
а) жорстокий до мене б) байдужий до мене
в) сприятливий до мене.

Аналізуючи результати анкетування, звертаємо увагу на відсоткове співвідношення варіантів відповідей: а) – показник психологічного нездоров'я; б) – невизначений стан; в) – показник психологічного здоров'я.

Результати дослідження. Анкета була апробована магістрантами, які працюють тренерами спортивних секцій. За їхніми висновками, отримані та проаналізовані результати анкетування дозволили їм краще пізнати своїх вихованців, здійснювати індивідуальний підхід до неповнолітніх, надавати їм, по-можливості, соціально-психологічну підтримку, сприяти досягненню ними кращих спортивних результатів.

Висновки. Таким чином, можемо зазначити, що розроблена нами анкета визначення рівня психологічного здоров'я є дієвим, простим та надійним інструментом,

що може сприяти більш ефективній роботі фахівців сфери фізичного виховання з неповнолітніми вихованцями.

Список використаної літератури

1. Борисюк А. С. Психічне здоров'я як соціально-психологічна проблема / А. С. Борисюк // Теоретичні і прикладні проблеми психології. Збірник наукових праць. – Луганськ : Видавництво СНУ ім. В. Даля, 2006. – № 5(16). – С. 27–30.
2. Коробка Л. Психологічне здоров'я людини в контексті здорового способу життя [Електронний ресурс] / Л. Коробка. – Режим доступу : [http:// www.social-science.com.ua/публікація/489](http://www.social-science.com.ua/публікація/489).
3. Психология здоровья: [учебник для вузов] / под ред. Г. С. Никифорова. – СПб. : Питер, 2006. – 607 с.
4. Психологічна енциклопедія / автор-упорядник О. М. Степанов. – К. : «Академвидав», 2006. – 424 с.

Ю.В. Кравченко,

викладач

(Бердянський державний педагогічний університет)

ЗМІСТ ТА СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ТЕОРІЯ І ТЕХНОЛОГІЇ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ», ЯК СКЛАДОВА ФАХОВОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФІТНЕС-ТРЕНЕРІВ

Актуальність теми полягає у тому, що сьогодні існує гостра потреба якості надання фітнес послуг та кваліфікованих спеціалістів в області фітнесу. В зв'язку із введенням в Національний класифікатор професії «фітнес-тренер», у вищих навчальних закладах України формується відповідна система професійної підготовки [3, с. 19], яка повинна забезпечувати ринок праці конкурентоспроможними, професійними фахівцями в області фітнесу, які повинні вміти мобільно реагувати на зміни у соціально-культурному просторі освіти.

Мета роботи полягає у визначенні структури та змісту дисципліни «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності», як складової фахової підготовки майбутніх фітнес-тренерів.

Методика дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел; документальний метод (нормативно-правові документи).

Результати дослідження. Глибокі соціально-економічні зміни в Україні, бурхливий розвиток фітнес-індустрії та постійно зростаюча потреба у професійних фізкультурних кадрах, як стверджує А.В. Прима, «зумовили потребу у фітнес-тренерах, які здатні застосовувати ефективні засоби оздоровлення нації з метою підвищення рівня її та залучення до здорового способу життя» [6, с. 109].

Фахівець з фітнесу, як стверджує О. В. Корх-Черба, «повинен бути всебічно підготовленим до творчої професійно-педагогічної, фізкультурно-оздоровчої, агітаційної роботи з різними соціальними групами населення, володіти основами знань соціальних, гуманітарних, психолого-педагогічних, медико-біологічних, спеціально-педагогічних наук, володіти знаннями анатомо-фізіологічних і психологічних особливостей стану здоров'я різних вікових груп населення тощо» [5, с. 194].

В результаті проведеного теоретичного аналізу науковцями М.В. Дутчак та М.М. Василенко було розроблено і кваліфікаційні характеристики професії «фітнес-тренер». До знань якими повинен володіти фітнес-тренер було віднесено «нормативно-

правові документи, що стосуються фізичної культури і спорту; основи трудового законодавства, цивільного та адміністративного права, основні історичні етапи, напрямки та проблеми розвитку фізичної культури і спорту як органічної частини соціальної системи та загальнолюдської культури; анатомію, фізіологію та біохімію функціонування організму людини, в т.ч. фізичних навантажень; основи теорії здоров'я людини; комплекс факторів формування здорового способу життя; теорію та технологію оздоровчо-рекреаційної рухової активності; сучасні підходи до розробки персональних та групових фітнес-програм для осіб різного віку, статі та фізичного стану; теоретико-методичні основи спорту для всіх; специфіку, структуру та напрямки фізичної рекреації; сукупність знань та навичок з менеджменту та маркетингу; основи психології та педагогіки, в т.ч. психологію спілкування; методичні прийоми формування мотивації до регулярної рухової активності; сучасні комп'ютерні технології у сфері фітнесу» [3, с. 20].

Розглянемо суть поняття «фахова підготовка». У «Педагогічному енциклопедичному словнику» цей феномен розглядається як система професійного навчання, метою якої є прискорене надбання студентами навичок, необхідних для виконання конкретної роботи [7, с. 223].

С. Гончаренко тлумачить фахову підготовку педагога як «систему підготовки педагогічних кадрів (учителів, вихователів тощо) для загальноосвітньої школи та інших навчально-виховних закладів у педагогічних університетах та інститутах, педагогічних училищах, університетах; у широкому розумінні – підготовку педагогічних і науково-педагогічних кадрів для навчальних закладів усіх типів» [2, с. 252].

О.В. Саган трактує поняття «фахова підготовка педагога» як «педагогічний процес, який ґрунтується на принципах неперервності і послідовності, системності, інтегративності, включає вивчення психології, педагогіки та методики в поєднанні з подальшою практикою і спрямований на формування готовності до професійної педагогічної діяльності» [4, с. 96].

Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту розглядається Л. П. Суценко як «процес, який відображає науково й методично обґрунтовані заходи вищих навчальних закладів, спрямованих на формування протягом терміну навчання рівня професійної компетентності особистості, достатнього для організації фізичного виховання різних верств населення регіону й успішної праці в усіх ланках спортивного руху з урахуванням сучасних вимог ринку праці» [8, с. 15].

М. М. Василенко визначає поняття «професійна підготовка майбутніх фітнес-тренерів у вищих навчальних закладах» як «педагогічну систему, що передбачає цілісну сукупність взаємопов'язаних та взаємообумовлених компонентів, спрямовану на формування у майбутнього фахівця професійних компетентностей та відповідних знань, умінь та навичок в межах спеціальності «Фізична культура і спорт» (спеціалізації «Фітнес-тренер»), спроектованих з урахуванням вимог замовників освітніх послуг (роботодавців) та суспільства, що дозволить після завершення освітньої програми певного рівня вищої освіти успішно виконувати завдання та обов'язки, які є специфічними для професії фітнес-тренера, а також реалізовувати власний професійний та особистісний розвиток» [1, с. 7].

У процесі підготовки фахівців за напрямком 017 «Фізична культура і спорт» освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» вивчається дисципліна «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності». Нами розроблено відповідна робоча програма. Метою вивчення дисципліни є: оволодіння студентами теоретичних основ системи емпіричних та теоретичних знань про сутність і оптимальні форми функціонування

системи технологій рекреаційно-оздоровчої рухової активності різних верств населення. Основні завдання дисципліни: 1) ознайомити майбутніх фахівців з сучасними технологіями проведення заходів рекреаційно-оздоровчої рухової активності з різними групами населення; 2) навчити використовувати сучасні методи визначення рухової активності людини у побутових умовах, норми рухової активності у різні періоди життя; 3)набути знання, вміння з організації та проведення різних фізкультурно-масових і рекреаційно-оздоровчих заходів; 4) навчити володіти різними видами педагогічного контролю і самоконтролю під час занять фізичним вправами; 5) ознайомити з виховними аспектами забезпечення формування здоров'я людини та шляхами реалізації здорового способу життя на основі використання основних закономірностей фізичного виховання; 6) сформуванати навички складання програм рухової активності з урахуванням індивідуальних особливостей тих, хто займається; 7) оволодіти вміннями правильно підбирати сучасні засоби та методи технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності. На вивчення дисципліни «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності» відведено шість кредитів, які включають 12 змістовних модулів (ЗМ), а саме:

- ЗМ 1: «Теорія і технології рекреаційно-оздоровчої рухової активності, як наукова та навчальна дисципліна»;
- ЗМ 2: «Значення рухової активності та фітнесу на найважливіші елементи для збереження здоров'я людини»;
- ЗМ 3: «Основи адаптивного фізичного виховання»;
- ЗМ 4: «Організація рекреаційних послуг»;
- ЗМ 4: «Організація рекреаційних послуг»;
- ЗМ 6: «Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології в фізичному вихованні»;
- ЗМ7: «Технології рухової активності аеробної спрямованості»;
- ЗМ8: «Технології, засновані на оздоровчих видах гімнастики»;
- ЗМ 9: «Технології, засновані на видах рухової активності силової спрямованості»;
- ЗМ10: «Технології, засновані на оздоровчих видах єдиноборств»;
- ЗМ11: «Технології, застосовані на заняттях аквафітнесом»;
- ЗМ12: «Оздоровчо-рекреаційні заняття у фізичному вихованні різних груп населення».

З метою розвитку творчих можливостей, поглиблення, узагальнення та закріплення знань, умінь та навичок якими студенти оволодівають у процесі вивчення дисципліни «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності», під час самостійної роботи студентів нами застосовуються наступні методичні прийоми: аналіз значення оздоровчо-рекреаційної рухової активності в системі фізичного виховання та в системі охорони здоров'я; складання анкети готовності тих, хто займається до м'язової діяльності; визначення взаємозв'язку енергії та фізичної роботи; розробка положень про проведення різних видів туристичної діяльності; складання індивідуальних програм занять з різних видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності; розробка комплексів оздоровчо-рекреаційних вправ для різних груп населення; проведення контролю в процесі занять різними видами оздоровчо-рекреаційної рухової активності з метою виявлення адекватності педагогічних спрямованих впливів та їх ефектів запланованим результатам, а при виникненні невідповідності, прийняття необхідних рішень з корекції керуючих впливів під час занять фізичними вправами оздоровчої спрямованості.

Висновки. За результатами нашого дослідження можна зазначити, що структура дисципліни «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності» складається з 6

кредитів та 12 змістовних модулів і входить до циклу професійної та практичної підготовки. Вивчення нормативної дисципліни у процесі фахової підготовки майбутніх фітнес-тренерів сприяє підготовці висококваліфікованих фахівців у сфері фітнес-індустрії, здатних застосовувати набуті знання, уміння та навички необхідні для виконання основних професійних функцій.

Список використаних джерел

1. Василенко М. М. Тезаурус дослідження професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у вищому навчальному закладі // ScienceRise. Pedagogical Education. 2016. № 8(4). С. 4–10.
2. Гончаренко С.У. Український педагогічний словник / С.У. Гончаренко. – К.: Либідь, 1997. – 397с.
3. Дутчак М.В. Теоретичне обґрунтування кваліфікаційної характеристики фітнес-тренера. / М. М. Василенко, М. В. Дутчак // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – ХОВНОКУ, 2013. – № 2. – С. 17-21.
4. Саган О.В. Проектно-технологічний підхід у фаховій підготовці педагога/ О.В. Саган // Інформаційні технології в освіті :[зб. наук. праць/ред.Співаковський О.В.].-Херсон:Вид-во ХДУ, 2015.-Вип.25.-С.95-104.
5. Корх-Черба О. В. Основні напрями реалізації системного підходу у професійній діяльності майбутнього фітнес-тренера // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2015. Вип. 3(1). С. 192–195.
6. Прима А.В. Современный взгляд на формирование готовности будущих фитнес-тренеров к профессиональной деятельности // Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету. Серія: педагогіка . 2016. №3. С.108-115
7. Педагогический энциклопедический словарь [Текст] /Гл. ред. Б.М. Бим-Бад; Редкол.: М.М. Безруких, В.А. Болотов, Л.С. Глебова и др. – М.: Большая Российская Энциклопедия, 2003. – 528 с.
8. Сущенко Л. П. Теоретико-методологічні засади професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах : автореф. дис. на здобуття наукового ступеня доктора пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / Л. П. Сущенко. – К., 2003. – 45 с.

С.Г. Кушнірюк,

кандидат наук з фізичного виховання
і спорту, професор,

Мягченко О.П.

кандидат хімічних наук, доцент
(Бердянський державний педагогічний університет)

ЛІКАРСЬКИЙ КОНТРОЛЬ ЗА СТАНОМ ЗДОРОВ'Я

Лікарський контроль за станом здоров'я – сукупність дисциплін медико-біологічного прямування, наука про біологічні, соціально-екологічні проблеми здоров'я, зокрема при активних фізичних навантаженнях, при впливі екологічних чинників на здоров'я людей, зокрема спортсменів. Такі знання важливі для кожного фахівця, який працює з людьми. Тому необхідно мати інформацію щодо процесів, які відбуваються в стані спокою, (хоча це поняття відносне) або навантаження. Відомо, що стан здоров'я менше залежить від стану медичного обслуговування - тільки на 20%, а більше - 80% від генетичних та екологічних факторів – стану повітря, якості питної води та продуктів харчування [1, 3]. Отже кожна людина повинна усвідомлювати це і знати про стан оточуючого середовища,

яке активно впливає на здоров'я. Через необізнаність про впливи таких факторів на здоров'я люди, які підлягають активним фізичним, психо-фізичним навантаженням, зокрема спортсмени, потерпають від погіршення здоров'я – фізичного, соматичного, психічного. Тому важливим є довести до відома людини основні причини захворювань, а отже подолати їх наслідки.

Актуальність проблеми полягає у наданні студентам, учням сучасних комплексних знань про причини захворювань, способи їх попередження та подання наслідків. На це і спрямований курс «Лікарський контроль за станом здоров'я спортсменів», які найчастіше підлягають негативним впливам середовища – природного, соціального, техногенного [2, 4].

Мета роботи – забезпечити майбутнього фахівця у сфері фізичної культури і спорту, громадського харчування інтегрованими знаннями про основи життєдіяльності, про зміни, що відбуваються в організмі при різноманітних навантаженнях – фізичних, хімічних або біохімічних, психічних, харчових [3, 5]. Саме цьому сприяє запропонований навчальний посібник з курсу «Лікарський контроль за станом здоров'я». Вивчення курсу створює необхідні передумови для подальшого набуття професійних знань. Теоретичні знання необхідні фахівцю для практичної роботи при розробці індивідуальних методів тренувань, при активних фізичних навантаженнях на організм. Для цього створено курс «Лікарський контроль за станом здоров'я», зокрема студентської молоді, спортсменів, які можуть потерпати від значних фізико-механічних, психічних навантажень, перенавантажень при заняттях важкими видами спорту, при психічних травмах. З цього формується **методика дослідження**: систематичне спостереження за станом здоров'я спортсменів, студентської молоді у залежності від типу їх навантаження, використання аналітичних приладів, аналіз практичних навичок та медичного, педагогічного контролю стану здоров'я учнів, спортсменів. За результатами таких спостережень створено навчальний посібник, завдання якого – забезпечити майбутнього спеціаліста з фізичної культури та спорту знаннями про основи життєдіяльності, про зміни, що відбуваються в організмі при різноманітних фізичних навантаженнях. Знання з курсу лікарського контролю за станом здоров'я необхідні для розробки індивідуальних методів тренувань, врахування оптимальних навантажень на організм. Вивчення курсу студентами, які спеціалізуються у сфері фізичного виховання та спорту, спрямоване на оволодіння знаннями з медичного контролю стану здоров'я при фізичному навчанні та вихованні як у стандартних умовах, так і активній м'язовій діяльності, надає основи знань про причини відхилень від норми здоров'я, про ознаки деяких хвороб які повинен знати викладач з фізичного виховання, тренер. Це необхідно для попередження фізичних перевантажень, які можуть викликати паталогічні зміни в організмі [1, 5].

Завдання посібника – забезпечити майбутнього спеціаліста з фізичної культури та спорту знаннями про основи життєдіяльності, про зміни, що відбуваються в організмі при різноманітних фізичних навантаженнях. Знання з курсу лікарського контролю за станом здоров'я необхідні для розробки індивідуальних методів тренувань, врахування оптимальних навантажень на організм. Вивчення курсу студентами, які спеціалізуються у сфері фізичного виховання та спорту, спрямоване на оволодіння знаннями з медичного контролю стану здоров'я при фізичному навчанні та вихованні як у стандартних умовах, так і активній м'язовій діяльності, надає основи знань про причини відхилень від норми здоров'я, про ознаки деяких хвороб які повинен знати викладач з фізичного виховання, тренер. Це необхідно для попередження фізичних перевантажень, які можуть викликати паталогічні зміни в організмі [1, 4].

Отримані знання допоможуть управляти метаболічними процесами обміну речовин через раціональне харчування, графіками тренувань. Вивчення курсу студентами, які спеціалізуються у сфері фізичного виховання та спорту, спрямоване на оволодіння знаннями з медичного контролю стану здоров'я при фізичному навчанні та вихованні як у стандартних умовах, так і активній м'язовій діяльності, надає основи знань про причини відхилень від норми здоров'я, про ознаки деяких хвороб які повинен знати викладач з фізичного виховання, тренер. Це необхідно для попередження фізичних перевантажень, які можуть викликати паталогічні зміни в організмі. В рамках курсу студенти мають орієнтуватися: у фундаментальних, глобальних законах природи та методах сучасних досліджень; розуміти наукові проблеми сучасності, що мають загальнодержавне значення, зокрема збільшення тривалості продуктивного життя; правильно використовувати сучасну наукову термінологію; вміти робити правильний вибір науково-технічних досягнень для їх практичного використання [3, 5]. Значний об'єм інформації студенти повинні отримувати у процесі самостійної роботи, виконуючи реферативні роботи за обраною темою, готуючись до семінарських занять. Загальний об'єм учбового навантаження складає 92 години, з яких аудиторні складають 32 години, інші 60 – самостійна робота студента за наведеною схемою змісту:

Передмова

Вступ

1. Поняття про лікарський контроль, історія його виникнення, розвитку
2. Поняття про хвороби, їх ознаки

Практична робота №1 Історія виникнення та розвитку лікарського контролю як сучасної прикладної науки

3. Лікарські обстеження, їх призначення, види та методи

Практична робота №2. Лікарські обстеження, їх види, значення

4. Діагностика здоров'я для визначення режиму занять фізичними вправами

Практична робота №3 Діагностика здоров'я для визначення режиму занять фізичними вправами

5. Сучасні методи обстеження та прилади, обладнання контролю за станом здоров'я
 - 5.1. Електротензодинамографія
 - 5.2. Стабілографія
 - 5.3. Міотонографія
 - 5.4. Електроміографія
 - 5.5. Основи електрокардіографічних досліджень
 - 5.6. Соматометрія або антропологія
 - 5.7. Фотограмметрія
 - 5.8. Оптична комп'ютерна томографія
 - 5.9. Кнезіологічні методи досліджень
 - 5.10. Електромеханічні методи
 - 5.11. Клініко-фізіологічні методи функціональної діагностики
 - 5.12. Калориметрія – показник енергетичних функцій організму
 - 5.13. Електроміографія

Практична робота №4. Сучасні методи обстеження та обладнання для контролю стану здоров'я

6. Роль лікарського контролю та експертизи при встановленні стану здоров'я, явищ спортивного травматизму. Поняття про експертизи травм, нещасні випадки, травматизм
 - 6.1. Роль лікарського контролю у попередженні спортивного травматизму
Практична робота №5. Роль лікарського контролю та експертизи при встановленні результатів явищ спортивного травматизму
7. Основи лікарсько-педагогічного контролю і спостереження за станом здоров'я
Практична робота №6. Роль лікарсько-педагогічного контролю і спостережень за станом здоров'я спортсменів
8. Значення санаторно-курортного відбору в реабілітації та оздоровленні
Практична робота № 7. Санаторно-курортний відбір у реабілітації
9. Роль санітарної статистики у лікарському контролі, контролі, її види та напрями.
Математичні основи санітарної статистики
10. Планування проведення досліджень, обстежень
 - 10.1 Математичні методи у лікарському контролі
 - 101.1. Поняття про варіаційні ряди, їх властивості
 - 10.1.2. Коефіцієнт кореляції
 - 10.1.3. Довірчі інтервали та оцінка достовірності коефіцієнтів кореляції
 - 10.1.4. Квадратична та кубічна дисперсії
 - 10.1.5. Оцінка достовірності вимірних значень
 - 10.1.6. Алгоритм розрахунків коефіцієнта кореляції та коефіцієнтів прямолінійної регресії
Практична робота №8. Роль санітарної статистики у лікарському контролі фізичного стану спортсменів та математичні методи обробки результатів обстежень

В рамках курсу студенти мають орієнтуватися: у фундаментальних, глобальних законах природи та методах досліджень; розуміти наукові проблеми сучасності, що мають загальнодержавне значення, зокрема проблеми геронтології, збільшення тривалості продуктивного життя населення, причини збільшення смертності над народжуваністю; правильно використовувати сучасну наукову термінологію; вміти робити правильний вибір науково-технічних досягнень для їх практичного використання [3, 4].

Враховуючи сучасні методичні вимоги навчання посібник побудований за кредитно-модульною системою, яка на перше місце ставить самостійну роботу студента, його вміння працювати з навчальною літературою. Для цього в посібнику наведені анотація, тобто загальний огляд курсу, основні теми з кожного модуля. Студент повинен опанувати теоретичний матеріал кожної теми та виконати практичні, самостійні, контрольні та індивідуальні роботи, написати, захистити науковий реферат по одній з тем для самостійно обраної теми.

Висновки: 1) лікарський контроль – це систематичне спостереження керівника – лікаря, тренера, педагога за станом здоров'я учнів, спортсменів, за умовами їх роботи з метою профілактики та раннього виявлення захворювань; 2) такий контроль здійснюється за дітьми у дитячих поліклініках, за вагітними у жіночих консультаціях, за певним контингентом робітників, службовців – наприклад працюючих у шкідливих або важких умовах праці, в умовах нервового навантаження; 3) держава, її органи охорони здоров'я повинні забезпечити належний рівень умов праці, фізичного та нервового

навантаження з метою попередження захворювань; 4) наукову основу лікарського контролю складають дані теоретичної та клінічної медицини про здоровий організм та закономірності розвитку хворобливих процесів у ньому, їх причини. Головне завдання контролю – спостереження за фізичним станом людей, особливо тих, які зайняті важкою фізичною працею, зокрема спортсменами. Його мета – встановлення рівня фізичного розвитку та тренірованості як показника виконання важких фізичних навантажень. Важливими і необхідними у цьому є лікарські обстеження, лікарсько-педагогічні спостереження на заняттях та змаганнях, лікарсько-спортивні консультації. Це повинно сприяти своєчасному виявленню небезпечних факторів – фізичних, хімічних (біохімічних), психічних, що негативно впливають на стан здоров'я, вимагаючи диспансеризації, лікування, спостереження за умовами праці та побуту; 5) ґрунтуючись на загальних положеннях профілактичної медицини, власних дослідженнях і даних суміжних наук, фахівці лікарського контролю створили базу для спільної роботи лікаря і тренера, для активної участі лікаря в управлінні тренувальним процесом, вирішенні низки важливих для спортивної практики завдань. Динамічне обстеження великих груп висококваліфікованих спортсменів дозволило отримати важливі дані для подальшого розвитку спортивної медицини, вивчення впливу великих фізичних навантажень на організм людини.

Список використаної літератури

1. Кушнірюк С.Г., Трофімов В.А. Теорія та методика фізичного виховання (дітей дошкільного віку).- 2013.- 256 с.
2. Мягченко О.П. Біохімія людини. – Навч. посіб. -Бердянськ: Азовпринт. – 2013.- 128 с.
3. Мягченко О.П. Біомеханіка людини. – Навч. посібн. – Бердянськ: БДПУ. -2015. 115 с.
4. Мягченко О.П. Безпека життєдіяльності людини та суспільства. – Навч. посібн. – К.: Центр учбової літератури. -2010. - 384 с.
5. Мягченко О.П. Основи екології. – К.: Центр учбової літератури.- 2010.- 310 с.

Г.Г. Некрасов,

старший викладач

(Бердянський державний педагогічний університет)

ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ПРОГРАМ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ

Актуальність теми. Однією з основних форм фізичного виховання студентів є організація та проведення самостійних занять у позанавчальний час з використанням природничих локомоцій (ходьби, бігу, плавання), ігрових дисциплін, силових та гімнастичних комплексів, а також нетрадиційних вправ інноваційного характеру сучасних фітнес-програм (шейпінгу, аеробіки, бодібілдингу). У зарубіжній і вітчизняній практиці фізичного виховання останні роки терміном «оздоровчий фітнес» позначається сукупність різних видів рухової активності, які сприяють підвищенню фізичного стану тих, хто займається. Рациональне застосування доступних та ефективних засобів фітнесу, які мають вибірковий характер впливу на організм багато у чому забезпечує досягнення мети фізичного виховання студентської молоді – сприяння підготовці гармонійно розвинених висококваліфікованих фахівців з урахуванням конкретних вимог щодо їх професійної психофізичної компетентності. Вибір обсягу, інтенсивності та спрямованості персональної фізкультурної діяльності студентів визначається станом здоров'я, функціональними можливостями організму, статтю, віком, рівнем фізичної працездатності і підготовленості

[3]. Студенти, які крім обов'язкових навчальних занять регулярно у вільний час додатково займаються фізичною культурою і масовим спортом більш активніше адаптуються до нових умов навчання, легше переносять психофізичне напруження [1]. У свою чергу самостійні, як правило, індивідуальні заняття оздоровчим фітнесом потребують наявності у студентів знань основ методики впровадження обраних видів рухової активності.

Мета роботи - аналіз змісту сучасних фітнес-програм.

Методика дослідження: аналізу, синтезу і узагальнення; порівняння і аналогії.

Результати дослідження. На сьогоднішній день фітнес у цілому можна означити як систему фізичних вправ фізкультурно-оздоровчої спрямованості, узгодженої з індивідуальним станом психофізичної сфери людини, її мотиваційної визначеності та особистою зацікавленістю. В практиці фізичного виховання умовно виділяють три основних види фітнесу: 1 - загальний фітнес, 2 - фізичний (оздоровчий) фітнес, 3 - спортивно-орієнтовний [2].

Загальний фітнес або увідний, використовується на навчальному (початковому) етапі занять і являє собою оптимальну якість життєдіяльності, яка визначає «позитивне здоров'я», що включає необхідний рівень працездатності, достатню суспільну активність та психологічну стабільність. Заняття загальним фітнесом характеризуються виконанням вправ низькою інтенсивністю, плавними, обмеженими за амплітудою та напругою рухами з метою загального фізичного і рухового розвитку, корекцією статури та реалізації потреби у руховій діяльності. Цьому відповідає двох-трьох разовий на тиждень режим занять.

Фізичний фітнес являє собою досягнення оптимального фізичного стану в результаті виконання різних фітнес-програм з використанням спеціально організованих форм рухової активності вибіркової спрямованості.

Спортивно-орієнтовний фітнес є найбільш високим ступенем рухової активності та направлений на розвиток рухових здібностей та фізичних якостей для вирішення спортивних задач. Для розуміння суті фітнесу доцільно використовувати признак пріоритетної задачі, яка вирішується у процесі занять фізичними вправами. Саме цей признак застосовується у сучасному визначенні видів фізичного виховання студентів.

Признано вважати, що основними задачами цього процесу є:

1. Забезпечення базового та професіонального рівня фізичної дієздатності.
2. Відпочинок та відновлення оптимального функціонального стану.
3. Відновлення тимчасово втрачених фізичних можливостей.
4. Досягнення максимального результату рухової діяльності.
5. Формування, зміцнення та збереження здоров'я.

У кожному виді фізичної культури (фізкультурній освіті, фізкультурній рекреації, фізкультурній реабілітації, спорті) реалізуються у різній мірі всі ці задачі, однак пріоритетною є лише одна, і саме відповідно до неї і класифікується цей вид. Однак, слід зауважити, якщо перші чотири задачі у тому чи іншому виділеному сьогодні виді фізичної культури по чергові є пріоритетними (перша - у фізкультурній освіті, друга - в рекреації, третя - в реабілітації, четверта - в спорті), то задача формування, зміцнення та збереження здоров'я цілком відноситься до фітнесу відповідно до його головного принципу: «навантаження за для здоров'я».

Принцип оздоровчої спрямованості фізичного виховання конкретизується у фітнес-програмах, які нині інтенсивно розвиваються. Включає в себе парадигмальні основи спеціальних знань і практичного досвіду реалізації фізкультурно-оздоровчого потенціалу

різних, як традиційних, так і нових, як правило, інноваційних форм рухової активності з використанням сучасних засобів забезпечення та контролю.

Таким чином, поняття фітнес-програми об'єднує процес застосування різноманітних засобів фізичного виховання в оздоровчих цілях і наукову дисципліну, яка розробляє й вдосконалює основи методики побудови фізкультурно-оздоровчих занять [3].

Практичним проявом фізкультурно-оздоровчих програм у фізичному вихованні є різні форми рухової активності, спеціально організованої в рамках групових або індивідуальних (персональних) занять. Вони можуть мати оздоровчо-кондиційну спрямованість (зниження ризику розвитку захворювань, досягнення й підтримка певного рівня фізичного стану), а також переслідувати цілі, пов'язані з розвитком здібностей до рішення рухових і спортивних завдань на достатньо високому рівні. Індивідуально орієнтовані фітнес-програми для студентів мають відповідати наступним вимогам: доступність тренувальних та підтримуючих оздоровчий ефект засобів, урахування індивідуальних можливостей та інтересів юнаків та дівчат, можливість проведення індивідуальних занять, теоретична і методична підготовленість, навички самодіагностики фізичного стану, знання щодо попередження травматизму при виконанні самостійних занять.

Класифікація фітнес-програм ґрунтується: на одному виді рухової діяльності (наприклад, аеробіка, оздоровчий біг, плавання і т.п.); на поєднанні кількох видів рухової активності (наприклад, аеробіка та бодібілдинг; аеробіка та стретчинг; оздоровче плавання і біг і т.п.); на поєднанні одного або кількох видів рухової активності та різних факторів здорового способу життя (наприклад, аеробіка та загартовування; бодібілдинг і масаж; оздоровче плавання і т.п.). У свою чергу, фітнес-програми, засновані на одному виді рухової активності, можуть бути розділені на програми, до основи яких покладені:

- види рухової активності аеробної спрямованості;
- оздоровчі види гімнастики;
- види рухової активності силової спрямованості;
- види рухової активності у воді;
- рекреативні види рухової активності;
- засоби психоемоційної регуляції.

Різноманітність фітнес-програм не означає довільності їхньої побудови - використання різних видів рухової активності повинно відповідати основним принципам фізичного виховання.

Якою б оригінальною не була б та чи інша фітнес-програма, в її структурі виділяють наступні частини (компоненти):

- розминка;
- аеробна частина;
- кардіореспіраторний компонент (частина програми, орієнтована на розвиток аеробної продуктивності);
- силова частина;
- компонент розвитку гнучкості (стретчинг);
- заключна (відновлювальна) частина.

Висновки. Наведена узагальнена структура фітнес-програми може зазнавати змін в залежності від цільової спрямованості занять, рівня фізичного стану тих, хто займається, та інших факторів. Наприклад, у фітнес-програмах, які засновані на оздоровчих видах гімнастики розрізняють 8 цільових компонентів або блоків:

- підвідний (підготовка організму того, хто займається, до заняття);
- аеробний (розвиток серцево-судинної і дихальної систем організму);
- танцювально-хореографічний (реалізація естетичних мотивів й установлень, розвиток координаційних здібностей);
- коректуючий (корекція фігури тіла та вправи силового характеру);
- профілактичний (профілактика різних захворювань);
- додатковий (розвиток спритності, гнучкості, вестибулярної стійкості);
- довільний (розвиток музично-ритмічних здібностей);
- релаксаційний (відновлення після занять, зняття напруження й розслаблення).

Невід'ємний компонент фітнес-програм - оцінка фізичного стану тих, хто займається. Оцінюються основні складові: антропометричні показники, функціональний стан серцево-судинної системи, сила і витривалість м'язів, гнучкість. По закінченню необхідно підкреслити, що доступні та ефективні форми рухової активності, які спеціально організовані в рамках програм занять оздоровчим фітнесом особливо потрібні з урахуванням негативних тенденцій у стані здоров'я молоді.

Список використаної літератури

1. Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: Навч.посібник / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. - К.: Олімпійська література, 2010. - 248 с.
2. Давыдов В.Ю. Новые фитнес-системы: учебное пособие. / В.Ю. Давыдов, А.И. Шамардин, Г.О. Краснова - Волгоград: ВГАФК, 2005. - 287 с.
1. Булатова М.М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / М.М. Булатова, Ю.О. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання; за ред. Т.Ю. Круцевич. - К.: Олімпійська література, 2008. - Т. - С. 320-354.
2. Григорьев В.И. Фитнес-культура студентов: теория и практика: Учебное пособие / В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко, С.В. Малинина. - СПб.: Изд-во СПб ГУЭФ, 2010. - 228 с.
3. Иващенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Иващенко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. - К.: Науч. мир, 2008. - 198 с.

В.М. Пристинський,

кандидат педагогічних наук, доцент,

Т.М. Пристинська,

старший викладач

(ДВНЗ "Донбаський державний педагогічний університет", Слов'янськ)

ПРОФЕСІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ ПЕДАГОГА В КОНТЕКСТІ ВЗАЄМОДІЇ ДУХОВНОГО Й ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ОСОБИСТОСТІ

Актуальність проблеми. Одним з пріоритетних завдань Національної програми розвитку освіти України в ХХІ столітті та Цільової комплексної програми "Фізичне виховання – здоров'я нації" є формування гармонійно розвиненої, морально й фізично здорової особистості, яка відповідально ставиться до здоров'я як найвищої особистісної й суспільної цінності.

Фізичне виховання молоді має відображати нові підходи до формування особистості. Активність у фізкультурно-оздоровчій діяльності є об'єктивною умовою гармонійного розвитку особистості. Фізичне виховання покликане формувати дбайливе ставлення до власного здоров'я й фізичної кондиційності, комплексно розвивати фізичні й

психічні якості, сприяти активному й творчому використанню засобів фізичної культури в організації та здійсненні здорового способу життя.

Учитель виконує важливу соціальну функцію, яка полягає у здійсненні духовного, інтелектуального й фізичного розвитку, у вихованні особистості, у формуванні здорового стилю життя учнів. Професійна діяльність фахівця має бути спрямована не лише на організацію навчально-пізнавального (навчально-тренувального) процесу, а й на фізкультурно-оздоровчу та виховну роботу щодо реалізації завдань виховання активного громадянина. Основні напрями розбудови сучасної загальноосвітньої школи вимагають пошуку ефективних шляхів здійснення вчителем фізичної культури навчально-виховної діяльності з учнями. Зазначимо, що при цьому одним з пріоритетних завдань є формування життєво важливих рухових умінь і навичок, сприяння розвитку культури здоров'я, пропагування здорового способу життя, виховання фізично, психічно й духовно здорових громадян України.

Вихованість, рівень професійної майстерності, особистісне ставлення вчителя до проблем виховання здорового способу життя, фізкультурно-оздоровчої, спортивної, туристсько-краєзнавчої діяльності проектується на особистість учнів, їх родини.

Аналіз досвіду освітньої й виховної практики в школі свідчить, що досить актуальною залишається проблема формування фізично активної, здорової особистості учня, подолання шкідливих звичок, дефіциту рухової активності. Зазначені чинники обумовлюється певними протиріччям між декларативним і реальним ставленням суспільства до фізичної культури, що відбивається на стані здоров'я, фізичному розвитку, руховій підготовленості учнів, ціннісних орієнтаціях. Професійна компетентність фахівця фізичної культури і спорту має бути пов'язана з активною пропагандою здорового способу життя.

У сучасній педагогічній науці ґрунтовно досліджується проблема формування здорового способу життя, яка є багатоаспектною та пов'язана з комплексом питань гармонійного фізичного, психічного, культурного, духовного розвитку особистості; з дотриманням оптимальних для здоров'я режимів дня, навчання й відпочинку, харчування, особистої гігієни, рухової активності, загартовування (О. Балакірева, В. Григоренко, Л. Жаліло, О. Яременко, О. Вакуленко, Є. Загуляєв, С. Закопайло, О. Жаборницька, С. Кириленко, В. Кузьменко, С. Омельченко, В. Оржеховська, А. Полулях, А. Сухарева, С. Тверська, В. Осіпов та ін.).

Цінність здоров'я людини є надзвичайно актуальною проблемою й не потребує особливих наукових доказів, але активна життєва позиція, спрямована на його зміцнення й збереження, у багатьох молодих та й дорослих людей, не відповідає сучасному розумінню цієї важливої проблеми.

Молодій людині, як правило, характерна соціальна позиція про те, що хтось має турбуватися про її здоров'я – батьки, вчителі та інші. Вона звикла, що хтось повинен примусити її виконувати певні дії, навіть якщо йдеться про її власне здоров'я.

У зв'язку з цим перед суспільством "... постає завдання формування здорового способу життя як умови збереження української нації, перспективи справжнього духовного оновлення наступних поколінь, запоруки якісних перетворень у масштабах держави" [7, с. 9]. Актуальність означеної проблеми визначається також необхідністю "... науково-технологічного забезпечення формування у студентів педагогічних університетів духовності як чинника оптимізації процесу професійно-педагогічної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури" [2, с. 35].

Загострення соціально-педагогічних суперечностей між наявним рівнем свідомого ставлення молоді до здоров'я і потребою суспільства у фахівцеві, який був би спроможний на високому професійному рівні здійснювати виховну й пропагандистську діяльність з учнями та їх батьками потребують подальшого розв'язання.

Мета роботи полягає в проведенні аналізу соціально-педагогічної значущості професійної діяльності фахівця з фізичної культури і спорту щодо виховної роботи з формування здорового способу життя.

У процесі дослідження вирішувалися наступні завдання:

- довести провідну роль учителя фізичної культури щодо формування здорового способу життя, виховання дбайливого ставлення учнів та їх батьків до власного здоров'я й здоров'я інших;
- на основі практичного досвіду визначити освітній потенціал педагогічної практики по забезпеченню якості формування у студентів виховних функцій вчителя фізичної культури.

Методика дослідження. Для реалізації завдань дослідження нами було систематизовано та проаналізовано літературні джерела, інноваційний педагогічний досвід з даної проблеми, проведено бесіди та анкетування студентів факультету фізичного виховання, учителів фізичної культури загальноосвітніх шкіл, батьків.

Дослідження виконано відповідно календарного плану роботи Науково-дослідної лабораторії взаємодії духовного й фізичного розвитку дітей та учнівської молоді Державного вищого навчального закладу «Донбаський державний педагогічний університет» (завідувач лабораторії – кандидат педагогічних наук, доцент Пристинський В.М.) та Науково-дослідного інституту духовного розвитку людини Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля (директор інституту – доктор педагогічних наук, професор, академік НАПН України Шевченко Г.П.).

Результати дослідження. Сучасність формує новий тип культури особистості вчителя, який передбачає опанування нових моделей поведінки і діяльності. Для педагогів важливо зробити все можливе для того, щоб фізична культура і спорт посіли гідне місце в ієрархії життєвих цінностей молоді.

Збільшується кількість чинників, які негативно впливають на життя й здоров'я людини. Тому, вважаємо, що пріоритетним завданням держави, педагогів, медичних працівників має бути формування в учнівської молоді та їх батьків усвідомлення того, що здорова нація є показником цивілізованої країни. Адже якість освіти не зводиться до здобуття певних знань, умінь і навичок, а пов'язана з такими ціннісними категоріями як здоров'я, комфортність, щастя, благополуччя, самореалізація.

Необхідно констатувати, що фізичне виховання в сучасній школі має певні проблеми, які пов'язані, перш за все, із соціально-педагогічними умовами життєдіяльності сім'ї, кризовими проявами в суспільстві. За останні роки зросла кількість раптових летальних випадків з учнями на уроках фізичної культури, що значно позначилося на відношенні учнів та їх батьків до фізичного виховання, до якості організації й проведення уроків фізичної культури, до діяльності вчителів.

Іноді безвідповідальне ставлення дорослих до визначення об'єктивного стану здоров'я учня, а також реалії навчально-виховного процесу з фізичного виховання слід вважати наслідком трагічних випадків. Цілком закономірно, що система медичного контролю та регулярних медичних оглядів школярів потребує радикального вдосконалення, а проблема формування здорового способу життя, зміцнення й збереження здоров'я дитини в умовах сімейного виховання набуває особливої актуальності.

Однією з причин недостатньо ефективної організації фізкультурно-оздоровчої роботи є незадовільний стан матеріально-технічної бази загальноосвітніх навчальних закладів. За нашими дослідженнями 7 % – відсутні спортивні зали, 40 % – спортивні зали не відповідають сучасним вимогам, 64 % – відсутні майданчики для занять на відкритому повітрі, 98 % – відсутні басейни для плавання. Тобто, майже кожна десята школа в Україні не має певним чином обладнаної спортивної бази, а 40 % діючих – не відповідають сучасним вимогам. Отже, лише близько половини школярів України мають можливість повноцінно займатися фізичною культурою і спортом.

Необхідно також констатувати, що виховна роль учителя фізичної культури ще не набула відповідно високого соціально-педагогічного значення щодо формування здорового способу життя, зміцнення й збереження здоров'я учнів. Залишається низьким рівень поінформованості батьків і дітей про сучасні фізкультурно-оздоровчі технології, засоби зміцнення й збереження здоров'я, активного дозвілля, використання засобів фізичної культури і спорту в сімейному середовищі. Вважаємо що держава, шкільні педагогічні колективи, учителі проводять недостатньо ефективну політику щодо формування здорового способу життя підростаючого покоління, а вищі навчальні заклади здійснюють професійну підготовку.

Сучасна загальноосвітня школа потребує вчителя з творчим науково-педагогічним мисленням, високою професійною мобільністю, здатного ефективно працювати не лише на уроці фізичної культури, а й поза межами класу, школи (під час проведення фізкультурно-масової, оздоровчої, спортивної роботи); фахівця, спроможного до самостійного інноваційного пошуку.

Вважаємо, що будь-які інновації чи модернізації у сфері освіти мають спиратися на особистість учителя. Це, на наш погляд, пов'язано з тим, що не існує “чудодійних” педагогічних систем, а існує вчитель, озброєний прогресивною технологією, сформований як соціально активна особистість, яка вміє творчо міркувати, професійно діяти, створювати суспільні цінності. Загальноосвітня школа є такою, якою є її вчитель. Передаючи із покоління в покоління соціальний досвід, учитель не лише виконує свої професійні функції, а й виступає об'єктом соціального прогресу.

Зміцнення здоров'я української нації, виховання соціальної орієнтації на здоровий спосіб життя та профілактику захворювань – одне з найважливіших завдань суспільства, а значить і школи, яке призначений реалізувати вчитель фізичної культури. Без професійно компетентного вчителя фізичної культури, освіті важко здійснювати ці завдання, бо особистість учителя – це не тільки “ключова фігура” освітньо-виховного процесу школи, а ще й пропаганди та ствердження здорового способу життя в сімейному вихованні дітей і підлітків.

Ми сподіваємося, що фахівці з фізичної культури будуть бажаними в кожній сім'ї; вони мають стати сімейними “радниками”, які професійно володіють знаннями щодо спадковості, генетики, здоров'я, рухової підготовленості (активності) кожного члена родини. Це допоможе розробити адекватну, особистісно орієнтовану програму укріплення здоров'я, загартовування, проведення фізкультурно-оздоровчих вправ, які є суто індивідуальними; порекомендувати як найкраще організувати сімейні туристичні походи; яку обрати спортивну секцію для дитини тощо.

Важливим, на наш погляд, є те, щоб знання, уміння й навички про здоровий спосіб життя, які отримані від учителя, стали надійним підґрунтям для подальшого розвитку

гідного громадянина України, оскільки саме освіта і виховання мають бути фундаментом розвитку особистості кожної людини, запорукою достойного майбутнього держави.

Звичайно, для виконання цієї важливої освітньо-виховної місії вчитель фізичної культури має бути високоосвіченою, всебічно розвиненою, здоровою людиною, яка неухильно дотримується й реалізовує здоровий спосіб життя, а свої фахові знання, уміння і навички передає молоді на високому професійному рівні.

Необхідно визнати, що студентські роки в педагогічному університеті – це не лише час професійного становлення та зростання фахівця, а ще й період формування власного способу життя, усвідомлення значення впливу здоров'я на подальшу життєдіяльність. Успіх вирішення цього завдання залежить від рівня професійної майстерності викладачів вищої школи, від їхнього уміння донести кожному студенту значущість здорового способу життя як складової гармонійного розвитку особистості. Нормою життя студента має стати зміцнення й збереження його здоров'я, загартовування, свідоме дотримання режиму дня, харчування, турбота й відповідальність про себе та своїх близьких завдяки набутих в університеті знань. Вважаємо, що на підставі саме цих чинників повинна розпочинатися підготовка вчителя до процесу виховання дітей, до усвідомлення значущості здоров'я. Тільки тоді ми в змозі вести мову про успіх сучасного вчителя у вихованні здорової нації.

Фахове зорієнтовані навчальні дисципліни, навчальні дисципліни психолого-педагогічного циклу, педагогічна практика, позааудиторна виховна робота в університеті, громадсько-педагогічна діяльність мають всі можливості для якісної підготовки висококваліфікованих спеціалістів фізичної культури і спорту, але для цього потрібні зусилля всього професорсько-викладацького складу університету.

Нажаль, ми спостерігали, що під час педагогічної практики студенти проявляють стандартний підхід до виконання своїх професійних обов'язків і завдань з виховної роботи. Привертає увагу той факт, що, за даними нашого дослідження, понад 41,3 % студентів третього курсу мають труднощі під час проведення саме виховних заходів з учнями та їх батьками; 57,7 % не вміють достатньо координувати спільні проекти, не розуміють як керувати “Школою сприяння здоров'я”, проводити конкурси, спортивні свята, диспути, пояснюючи це недостатністю відповідних педагогічних знань, умінь і навичок; 34,5 % студентів мають труднощі щодо самостійної виховної діяльності в оздоровчих дитячих центрах.

Проведені нами педагогічні спостереження показують, що досить значна кількість учителів фізичної культури вказують на недостатність фахових знань, педагогічних умінь і навичок щодо виховної діяльності з учнями, а відсутність бажання деяких учителів удосконалювати педагогічну майстерність не дають можливість обирати інноваційні та ефективні форми і методи фізичного виховання для конкретних умов навчального закладу.

Соціально-педагогічна ситуація щодо запобігання й профілактики захворювань серед дітей та підлітків, занепад спортивно-оздоровчої інфраструктури, послаблення її в навчальних закладах освіти, недоступність оздоровчих послуг, втрата зв'язків школи з сім'єю, є на наш погляд тими причинами, котрі визначають недостатню ефективність системи фізичного виховання й здоров'я школярів.

Проведене опитування дозволяє нам констатувати, що, нажаль, майже 83 % учнів 9-11 класів із різних регіонів Донецької області, учителю фізичної культури надали передостаннє місце у рейтингу вчителів школи. До такого вчителя приходять на педагогічну

практику й студенти педагогічного університету. Отже, маємо стверджувати, що існуючий рівень професіоналізму вчителя, якість його професійно-педагогічної підготовки ще не відповідають сучасним вимогам суспільства.

Сподіваємось, що урахування цих негативних тенденцій, спонукатимуть викладачів педагогічного університету до пошуку нових, більш ефективних підходів у підготовці висококваліфікованих, соціально активних, духовно багатих і гармонійно розвинених фахівців з фізичної культури. На наше переконання потрібне переосмислення самої сутності, завдань, змісту виховної діяльності фахівця фізичної культури і спорту.

Вважаємо, що удосконаленням цього компоненту підготовки повинна стати виважена і конструктивна організація педагогічної практики студентів факультету фізичного виховання. Розподіляючи студентів на педагогічну практику методистам необхідно усвідомлювати, що вчитель фізичної культури повинен забезпечити сприятливі умови для розвитку не тільки професійно-педагогічних умінь, навичок і здібностей майбутнього колеги, а й його духовних, моральних якостей, креативності мислення, творчого пошуку.

Важливою умовою підвищення ефективності підготовки спеціаліста під час проходження педагогічної практики є стимулювання прагнення студента до створення своєї "індивідуальної" системи фізичного виховання учнів. Доцільно роз'яснювати студентам, що підвищення ефективності процесу фізичного виховання має відбуватися на засадах якісного змісту й організації роботи, яке залежить від педагогічної майстерності й професійного рівня освіти самого вчителя, від використання в практичній діяльності національних традицій, інтерактивних й інноваційних форм і методів роботи з учнями, урахування педагогічних і матеріальних умов, інтересів учнів і можливостей педагога.

Реалізації виховних технологій, які формують здоровий спосіб життя, зберігають і зміцнюють здоров'я, сприяє комплексний підхід до створення освітньо-виховного середовища навчального закладу. Кожному педагогу варто знати, що результати фізичного виховання учнів залежать не тільки від учителя фізичної культури, а й від здоров'язбережувальної орієнтації освітньо-виховного середовища навчального закладу.

При організації педагогічної практики студентів факультету фізичного виховання ми намагаємось створити сприятливий для виховної діяльності соціум разом з педагогічним колективом школи. Так, розв'язання проблеми формування здоров'я учнів відбувається завдяки співпраці всіх ланок освіти. Педагогічні кроки вчителя фізичної культури, перш за все, спрямовані на учнів та їх батьків. Упровадження в освітньо-виховне середовище навчального закладу "Школи сприяння здоров'я", спільних творчих програм, проектів фізкультурно-оздоровчого й психолого-педагогічного спрямування ("Кроки до здоров'я", "Наповни амфору здоров'я", "Я і моє здоров'я", "Захисти себе від хвороби", "Фізичні вправи для мене й моєї сім'ї", "Уроки знань про рухову активність", "Нетрадиційні методи і системи загартовування" тощо) допомагають реалізації здорового способу життя школярів, їх батьків, друзів, у сімейному вихованні.

Позитивний результат у здійсненні ефективної педагогічної діяльності майбутнього вчителя ми пов'язуємо з організацією самостійної й науково-дослідної роботи, що забезпечує подальший розвиток професійної готовності. У змістові модулі програм з навчальних дисциплін закладено виконання завдань з аспектами формування здорового способу життя. Так, на практичних і семінарських заняттях пропонуємо студентам зробити доповіді на теми: "Місце і роль сучасного вчителя фізичної культури у формуванні культури здоров'я учнів", "Робота з батьками щодо зміцнення й збереження здоров'я дітей"; рекомендуємо виконання індивідуальних навчально-дослідних завдань з

наступних тем: "Організація фізичного виховання у сім'ї", "Використання засобів фізичної культури і спорту в сімейному вихованні," "Залучення батьків і дітей до спільних занять фізичною культурою і спортом для всіх" тощо. Для кожного студента розробляється алгоритм виконання його індивідуального навчально-дослідного завдання з метою більш глибокого розуміння шляхів розв'язання даної проблеми.

Висновки. Отже слід констатувати, що підготовка майбутнього вчителя фізичної культури до виховної роботи з формування здорового способу життя учнів та їх батьків має високу соціально-педагогічну значущість. Особливого значення вона набуває в час соціально-економічної та духовної кризи суспільства, погіршення екологічної ситуації й здоров'я людини.

У зв'язку з цим учитель фізичної культури, на наш погляд, має бути однією з центральних фігур, яка визначає шляхи розв'язання проблеми формування здорового способу життя, виховання дбайливого ставлення учнів та їх батьків до власного здоров'я. Якісний розвиток й удосконалення педагогічних умінь і навичок студентів з виховної роботи можливо досягти, забезпечуючи творчий підхід, різноманітність, інноваційність у виборі форм і методів навчання і виховання особистості.

Перспективи подальших досліджень. Підготовка вчителя фізичної культури до виховної діяльності потребує науково виважених дій, подальшого пошуку нових педагогічних шляхів її здійснення. Накопичений нами досвід спонукає до критичного аналізу та подальших професійних роздумів щодо впровадження у навчально-виховний процес студентів факультетів фізичного виховання інноваційних педагогічних і виховних технологій, спрямованих на взаємодію духовного й фізичного розвитку дітей та учнівської молоді.

Список використаної літератури

1. Баклицька О. Акцентуації характеру в структурі особистості студента вищого навчального закладу спортивно-фізкультурного профілю / О. Баклицька, Р. Сірко // Молода спортивна наука України : збірник наук. праць. Вип. 12 : у 4-х т. – Львів : НФВ «Українські технології», 2008. – Т. 4. – С. 6-11.
2. Григоренко В.Г. Професійна діяльність викладача педагогічного університету як об'єкт духовного та мотиваційно-системного дослідження / В.Г. Григоренко, В.М. Пристинський, Г.В. Григоренко // Духовність особистості : методологія, теорія і практика : збірник наук. праць. – Луганськ : Східноукраїнський національний університет ім. Володимира Даля, 2009. – Вип. 1(30). – С. 32-46.
3. Дубогай О. Мотивація до занять фізичними вправами. Бібліотека шкільного світу / О. Дубогай // Здоров'я та фізична культура. Фізкультура як складова здоров'я та успішного навчання дитини. – К., 2006. – 145 с.
4. Крутогорська Н. Пошук нових технологій організаційно-виховної роботи серед студентів педагогічного університету / Н. Крутогорська // Рідна школа. – 2003. – № 4. – С. 47-50.
5. Омельченко С.О. Принципи моделювання педагогічної системи взаємодії соціальних інститутів суспільства у формуванні здорового способу життя учнів загальноосвітньої школи / С.О. Омельченко, В.М. Пристинський // Соціальна педагогіка : теорія та практика. – 2009. – № 3. – С. 77-85.
6. Осіпов В.М. Спортивна медицина: навч. посіб. / В.М. Осіпов. – Бердянськ: БДПУ, 2013. – 215 с.
7. Pristinsky V.N. New capacity of cross-cultural infospace in forming knowledge base about healthy lifestyle / V.N. Pristinsky, K.K. Krasnolutsky // Інноваційні технології в галузі фізичного виховання, спорту, рекреації та валеології : електр. збірник наук. робіт IV міжн. (Інтернет) наук.-метод. конф. Вип. 4. – Х. : Акад. ВВ МВС України, 2010. – С. 95-99.
8. Приступа Є. Глобалізаційні тенденції в системі підготовки фахівців у галузі фізичного виховання і спорту в Європі / Є. Приступа // Наукові записки Тернопільського

- національного педагогічного університету ім. В. Гнатюка. Серія : Педагогіка. – 2004. – Вип. 4. – С. 125-129.
9. Сластенин В. Учитель и время / В. Сластенин // Педагогика. – 1990. – № 9. – С. 3-5.

В.Л. Самойленко,
викладач
(Бердянський державний педагогічний університет)

ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ СПЕЦІАЛІСТІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ ДО ВИКОРИСТАННЯ В ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ МУЛЬТИМЕДІЙНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАСОБІВ

Актуальність проблеми. Події, які відбуваються в даний час в нашій країні, соціально-економічні зміни і глибокі поновлення в суспільному житті висунули нові вимоги до освіти. Це обумовлено тим, що пріоритет життя і здоров'я стає основним принципом державної політики України. Життя диктує нам нові вимоги до підвищення ефективності фізичної культури і спорту студентської молоді.

У наші дні, завдяки зростанню соціального значення занять фізичною культурою і спортом, виникла необхідність використання у сфері фізичної культури і спорту інноваційних технологій, інформатизації освіти із застосуванням комп'ютерних програм, використанням соціальних мереж та інших інформаційно-комунікативних форм. Модернізація освіти в сфері фізичної культури студентів можлива тільки при своєчасному забезпеченні студентів необхідною інформацією, спрямованої на задоволення їх інформаційних потреб та інтересів, на підвищення знань і умінь.

Удосконалення інформаційних процесів у сфері фізичної культури і спорту студентів повинні істотно змінити форми і зміст вищої освіти. Однак всі ми помічаємо недостатню ефективність використання сучасних мультимедійних навчальних засобів у фізичній культурі та спорті. Використовуються головним чином системи і програмне забезпечення загального призначення: комп'ютери, оргтехніка, системне програмне забезпечення, пакети прикладних програм з математичної статистики і т.д. Спроби вирішувати специфічні для сфери фізичної культури завдання з використанням інформаційних технологій робляться дуже рідко. Фізичне виховання студентів продовжує, в основному, реалізовуватися без використання вище зазначених технологій. Увага студентів акцентується на нормативних показниках фізичної підготовленості, а теоретична, психофізична, інтелектуальна підготовка з використанням засобів фізичного виховання в необхідній мірі не використовуються. Спостерігається розбіжність між високим рівнем інформатизації навчального процесу у ВНЗ та недостатнім використанням мультимедійних навчальних засобів в навчальному процесі з фізичного виховання. Це обумовлено, перш за все, неготовністю, як викладачів, так і кафедр фізичної культури до впровадження цих технологій. Тому для вирішення даної проблеми необхідний аналіз і пошук шляхів її подолання.

Один з факторів, що не дозволяють поки ефективно використовувати комп'ютерні технології, це стан інформаційних ресурсів кафедр фізичної культури і спорту. Існуючі розробки в галузі використання комп'ютерних технологій у фізичному вихованні носять, як правило, приватний характер – створення баз даних, моніторинг фізичного розвитку і фізичної підготовленості, проектний метод, – і не мають широкого поширення в практиці. Аналіз опублікованих робіт по цій темі показав, що проблема підготовки майбутніх

спеціалістів з фізичної культури та спорту до використання в професійній діяльності мультимедійних навчальних засобів є актуальною, однак практично не розробленою.

Мета роботи – визначити методи, форми та прийоми використання мультимедійних навчальних засобів у професійній діяльності майбутніх спеціалістів з фізичної культури та спорту.

Методика дослідження. За власною функціональною ознакою, що визначає їх місце в навчальному процесі, мультимедійні навчальні засоби можна розділити на програмно-методичні (навчальні плани і навчальні програми), навчально-методичні (методичні вказівки і керівництва), навчальні (підручники, навчальні посібники) і контролюючі (програми з тестування).

В даний час майже не існує методичних розробок з підготовки таких навчальних матеріалів. Це переконало нас у необхідності створення навчальних посібників, заснованих на широко поширених програмних засобах, таких як MS Word, PowerPoint, що дозволяють студентам і викладачам швидко освоювати і використовувати їх в процесі навчання. Створення електронної навчальної літератури з фізичної культури – це не просто перенесення друкованих матеріалів в комп'ютерну форму для забезпечення учнів необхідними матеріалами. Комп'ютерні технології як технічні засоби навчання розвиваються в рамках існуючого навчального процесу, тому повинні бути сумісними з цим процесом. У той же час, створювані комп'ютерні технології можуть активно впливати на зміни методики викладання, на всю технологію навчального процесу.

На основі вище сказаного можемо назвати основні напрямки використання комп'ютерних технологій у сфері фізичної культури і спорту:

- статистичний аналіз;
- оформлення методичної документації;
- навчання і контроль теоретичних знань студентів;
- контроль фізичного розвитку і підготовленості студентів;
- обробка результатів змагань з різних видів спорту;
- контроль і оптимізація техніки спортивних рухів;
- створення комп'ютеризованих тренажерних комплексів.

За своїм методичним призначенням електронна навчальна література відноситься до групи навчальних програмних засобів, яке дозволяє:

- виконувати комп'ютерну візуалізацію навчальної інформації;
- здійснювати методичне забезпечення навчального процесу;
- застосовувати зворотний зв'язок зі студентами;
- реалізовувати контроль як теоретичного курсу, так і фізичної підготовки.

Найбільш перспективними напрямками використання мультимедійних навчальних засобів в загальній системі вузівської освіти є програмні засоби навчального призначення, які найбільш широко можна використовувати на уроках фізичної культури. Вони включають в себе

- електронні навчальні посібники (електронний підручник, електронна презентація);
- навчально-методичні комплекси;
- контролюючі комп'ютерні програми;
- комп'ютерні ілюстрації для підтримки різних видів занять.

Результати дослідження. У сфері фізичної культури та спорту найчастіше застосовуються такі електронні посібники як електронні підручники, колекції,

мультимедіа-бібліотеки, електронні довідники, електронні презентації, тренажери, тести і багато іншого. Для створення даних типів мультимедіа продуктів необхідно знати в яких випадках доцільніше їх використовувати, та як методично правильно їх створювати.

Електронний підручник – основне електронне видання, створене на високому науковому та методичному рівні, що відповідає Державному освітньому стандарту в галузі фізичної культури і спорту, а також навчальній програмі. Електронний підручник це офіційно затверджений посібник, в якому міститься придатний для освоєння і доступно викладений матеріал. Він призначений для самостійного вивчення матеріалів курсу та побудований на гіпертекстовій основі. Зміст теоретичного курсу електронного підручника включає в себе основні поняття і терміни, теорії, принципи, що розкривають сутність явищ у фізичній культурі та спорті, об'єктивні зв'язки між ними, що пояснюють і формують знання і навички. Воно спрямоване на озброєння студентів знаннями, способами їх застосування в підтримці працездатності, зміцненні здоров'я в процесі навчальних і самостійних занять фізичними вправами і фізичному самовдосконаленні протягом життя. Перевагою електронного підручника є його інтерактивність, а також можливість зберігання на електронних носіях або пересилання по електронній пошті. Електронний підручник включає в себе текстовий матеріал, підбір довідкового та ілюстративного матеріалу, відеофрагментів, анімаційних фрагментів, блоки перевірки знань. Програмні засоби електронних підручників охоплюють значні за обсягом матеріалу розділи навчальних курсів і служать для групового та індивідуального навчання. Електронний підручник покликаний максимально полегшити розуміння і запам'ятовування (причому активне, а не пасивне) найістотніших понять, тверджень і прикладів, залучаючи до процесу навчання інші, ніж звичайний підручник, можливості людського мозку, зокрема, слухову і емоційну пам'ять, а також використовуючи комп'ютерні пояснення.

Щоб створити електронний підручник необхідно повністю переглянути погляд, як на сам представлений матеріал, так і на структуру його подачі. Структуру даного матеріалу необхідно проаналізувати і максимально супроводжувати графічною, анімаційною або відео-формою подання інформації. Створення електронного підручника передбачає написання тексту книги, підбір довідкового та ілюстративного матеріалу, створення сценарію навчальної програми та ескізів інтерфейсу, а також сценаріїв окремих блоків (відеофрагментів, анімаційних фрагментів, програм, які реалізують комп'ютерне моделювання, блоків перевірки знань і т.д.). В електронних підручниках передбачена можливість переміщення по частинах підручника в будь-якому порядку. Кожен розділ складається з теоретичної частини, прикладів, вправ на закріплення вивченого матеріалу, коментарів і контрольної роботи, яка може бути представлена у вигляді тестів. Всі розділи пов'язані гіпертекстовими посиланнями, які забезпечують вільний перехід до будь-якого з них. Іншою можливістю є організація спливаючих підказок, які не захаращують документ, а з'являються і зникають за запитом користувача. Крім цього електронний підручник повинен бути розроблений диференційовано за рівнями складності.

Електронний навчальний посібник – це електронне видання, частково або повністю замінює або доповнює підручник і офіційно затверджене як таке видання. Розглядається як доповнення до підручника. Електронний навчальний посібник може охоплювати не всю дисципліну, а лише частину (кілька розділів) приблизною програми. На відміну від підручника, допомога може включати не тільки апробовані, загальновизнані знання і положення, а й різні думки з тієї чи іншої проблеми.

Електронна презентація – в даний час це найбільш ефективний і доступний спосіб надання інформації. Своїм успіхом вона зобов'язана чисто технічних переваг: наочності, доступності, компактності, а так само універсальності. Електронна презентація складається зі слайдів на певну тему. Презентація може являти собою поєднання тексту, посилань гіпертексту, графіки, відео, комп'ютерної анімації, які організовані в єдине середовище. Електронні презентації містять різний обсяг інформації - фотографії, кінограм, відео файли, електронні довідники. Відмінною особливістю електронної презентації є її інтерактивність, тобто можливість взаємодії через елементи управління. Так, сама широко розповсюджена електронна презентація робиться для Microsoft Power Point. Настроюється зміна кадрів, поява тексту і зображення автоматично або по клацанню миші робить її зручною у використанні і доступною простому користувачеві ПК. Існують презентації з використанням технологій HTML, FLASH-презентації, які дозволяють створювати багаторівневі елементи, а так само GIF- анімація. Викладач не обмежений у способах подачі інформації і може в повній мірі використовувати в своїй роботі принцип наочності. Перевагою використання електронних презентацій є структурована подача великої фактичного матеріалу, створення цілісного уявлення про теми, яка розглядається, можливість показу великої кількості зображень, поживлення стандартного уроку.

Гіпертекст – це особлива структура тексту, в якій позначаються зв'язку між окремими частинами тексту. У тому випадку, якщо текст містить у собі великий об'єм інформації, то він забезпечується посиланнями або виносками, які ведуть до інших частин тексту або фото-, аудіо-, відео - ілюстрації, що пояснюють значення тієї чи іншої посилання. Гіпертекст - текст, влаштований таким чином, що він перетворюється в систему, ієрархію текстів, одночасно становлячи єдність і безліч текстів, в ньому позначаються зв'язку між окремими частинами тексту. Це дієвий спосіб для демонстрації великого тексту, в якому є багато інформації. Для створення гіпертексту використовується програмне забезпечення HTML (Hyper Text Markup Language). У гіпертексті можна прокладати маршрути, тобто виділяти структури віртуальної властивості. Програмами, які підтримують цю технологію, властиві чотири функції, властиві даному типу комп'ютерного тексту: це заміщення, посилання, замітки і запити. Перша функція дозволяє замінювати при перегляді тексту частина інформації малюнком, графікою або іншим фрагментом тексту. Так, наприклад, замість назви розділу можна отримати текст, розміщений в ньому. Завдяки другій функції можна користуватися зв'язками інформаційної мережі. Відбувається цілеспрямований перегляд тексту на різну глибину і в різних напрямках. Перегортати його можна за допомогою мишки (в діалоговому режимі), або за допомогою запитів. Функція замітки працює як стандартні замітки на полях, але за допомогою засобів, властивих сучасним комп'ютерам - відеофайлів, кольорової графіки або звукового супроводу.

Подальшим розвитком ідеї гіпертексту є гіпермедіа. *Гіпермедіа* – це синтез гіпертексту і мультимедіа. Гіпермедіа-документ може включати не тільки гіпертекст, але і графіку, а також звук і відео. Перспективи застосування систем гіпермедіа полягають в можливості створення складних інформаційних масивів, які мають зв'язки з іншими масивами інформації.

Комп'ютерні тести в освітньому просторі фізичної культури ВНЗ в програмах контролю і самоконтролю знань з різних спортивно-педагогічних дисциплін, методах психодіагностики, функціональної діагностики, організації дистанційного навчання використовуються сучасні інформаційні технології. Комп'ютерний контроль знань має

ряд переваг – це можливість застосування індивідуального підходу до кожного студента, підвищується об'єктивність оцінювання, можна наочно простежити детальну картину успіхів і помилок. У навчальному процесі комп'ютерні програми використовуються для контролю самостійної роботи студентів, що дозволяє в першу чергу індивідуалізувати контроль самостійної навчальної діяльності при будь-якій кількості студентів. Комп'ютерні тести допомагають оцінити теоретичні знання студентів з фізичної культури і виявити реальний рівень знань. Перевірка теоретичних знань визначає рівень засвоєння студентами впорядкованої системи знань з фізичної культури і спорту. Використання комп'ютерних тестів на теоретичних уроках фізичної культури дає можливість здійснювати реальну індивідуалізацію та диференціацію навчання, вносити обґрунтовані зміни в процес викладання, достовірно оцінювати якість навчання і керувати ним.

Комп'ютерні тести з самоконтролю на заняттях фізичною культурою і спортом допомагають студентам опанувати знаннями по цій темі. Здобуваються знання для самостійного ведення щоденника самоконтролю і визначення своєї фізичної підготовленості. Щоденник самоконтролю служить для обліку самостійних занять фізкультурою і спортом, а також реєстрації антропометричних змін, показників, функціональних проб і контрольних іспитів фізичної підготовленості, контролю виконання тижневого рухового режиму. Тут представлені показники самоконтролю, суб'єктивні свідчення стану організму, ознаки втоми. Ведення щоденника самоконтролю в електронному вигляді дає можливість визначити ефективність занять, оптимальне планування величини й інтенсивності фізичного навантаження і відпочинку. Управління процесом фізичного виховання студентів передбачає наявність зворотної інформації – даних про отримані результати. Як статистичного збору інформації, здійснення скринінгу і моніторингу показників фізичної культури студентів у процесі фізичного виховання студентів, зручно користуватися таблицями, створеними в широко поширених програмних засобах, таких як MS Word, MS Excel. Досягти поліпшення організації освітнього процесу з фізичного виховання можна, якщо забезпечити повну і об'єктивну інформацію при фізичному вдосконаленні, фізичному стані, фізичній підготовленості, фізичному розвитку, морфофункціональних даних студента.

Висновки. Основні напрямки вдосконалення навчального процесу в сфері застосування комп'ютерних технологій на заняттях фізичної культури – це навчальні системи, спрямовані на повідомлення студентам теоретичних відомостей і фактів і контроль знань, а так само моніторинг фізичного розвитку і фізичного стану студентів. Комп'ютер значно розширює можливості надання інформації. Однак, розробляючи технологію застосування комп'ютера на заняттях фізичною культурою, необхідно користуватися принципом – комп'ютер в навчанні використовується лише тоді, коли він забезпечує отримання знань і умінь, які неможливо або досить складно сформулювати при використанні традиційних технологій. Так, наприклад, представлення в зручній формі спортивних процесів, що протікають з великою швидкістю (біг, стрибки, пересування на лижах) важких для наочної демонстрації на звичайних заняттях, або використання комп'ютерних технологій для формування правильного уявлення про техніку рухової дії. У цьому випадку вивчення теоретичного матеріалу сприяє швидкому засвоєнню, а отримання знань і рухових навичок стають інтенсивнішими і різноманітнішими.

Список використаної літератури

1. Барчуков І.С., Нестеров А.А. Фізична культура і спорт: методологія, теорія, практика / І.С.Барчуков, А.А.Нестеров. - М.: Academia, 2009. – С. 95.

2. Волков В.Ю. Комп'ютерні технології в освітньому процесі з фізичної культури / В.Ю. Волков // Матер. Всерос. наук.-практ. конф. СПб., 2000.
3. Панченко Л. Ф. Інформаційно-освітнє середовище сучасного університету : монографія / Л. Ф. Панченко. - ДЗ «Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка». – Луганськ : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2010. – 280 с.
4. Петров П. К. Система подготовки будущих специалистов физической культуры в условиях информатизации образования : дис. д-ра пед. наук : 13.00.01, 13.00.04 / Петров Павел Карпович. – Ижевск, 2003. – С. 41.
5. Сухобок О. Ю. Засоби інноваційних педагогічних технологій у підготовці майбутніх учителів фізичної культури / Олег Юрійович Сухобок. // Педагогіка, психологія і медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – №12. – С. 109.

Н.М. Самсутіна,

кандидат педагогічних наук, доцент
(Бердянський державний педагогічний університет)

ДИСЦИПЛІНА «ПРОФЕСІЙНА МАЙСТЕРНІСТЬ» ЯК СКЛАДОВА ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНЬОГО УЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Актуальність теми. Пошук шляхів удосконалення професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури є актуальною проблемою вищої школи. Для її вирішення ведеться розробка нових навчальних технологій на основі поєднання теоретичних та практичних компонентів фахової підготовки, що висвітлюється у змісті освітньої програми підготовки майбутніх учителів фізичної культури у вищому навчальному закладі.

Освітня програма – система освітніх компонентів на відповідному рівні вищої освіти в межах спеціальності, що визначає вимоги до рівня освіти осіб, які можуть розпочати навчання за цією програмою, перелік навчальних дисциплін і логічну послідовність їх вивчення, кількість кредитів ЄКТС, необхідних для виконання цієї програми, а також очікувані результати навчання (компетентності), якими повинен оволодіти здобувач відповідного ступеня вищої освіти [1].

Програма навчальної дисципліни “Професійна майстерність” розроблена відповідно до навчального плану з урахуванням основних положень освітньої програми підготовки майбутнього учителя фізичної культури.

Вивчення дисципліни “Професійна майстерність” спрямовано на формування професійних компетентностей майбутніх учителів фізичної культури у процесі фахової підготовки, а також на оволодіння студентами ґрунтовними знаннями, уміннями та навичками педагогічної діяльності.

Мета роботи. Дати характеристику дисципліні “Професійна майстерність” як складової освітньої програми підготовки майбутнього учителя фізичної культури.

Методика дослідження. Для досягнення мети роботи використано аналіз психолого-педагогічної і методичної літератури щодо підготовки майбутніх учителів фізичної культури.

Результати дослідження. Метою вивчення навчальної дисципліни “Професійна майстерність” є ознайомлення студентів зі складовими професійної майстерності учителя фізичної культури, розвиток їх творчого потенціалу, формування загальних та фахових компетентностей.

На думку В.Л. Матросова, сучасний вчитель фізичної культури повинен бути не просто фахівцем високого рівня, спеціалістом своєї справи, а й відповідати наступним вимогам: формувати компетенції, необхідні для продовження освіти у відповідній сфері майбутньої професійної діяльності; дотримуватися варіативності змісту освіти, вміти проектувати індивідуальні освітні траєкторії тих, яких навчає; володіти здатністю і готовністю вводити в освітній процес інтерактивні, діяльнісні компоненти, включати тренінгові методи навчання [2, с. 15].

В.А. Савченко зазначає, що “професійна майстерність вчителя фізичної культури прямо пов'язана з його творчістю, де велику роль відіграють інтуїція, натхнення, талант, учитель має можливість впливати особистим професійним переконанням, виразити свою педагогічну індивідуальність” [3, с. 318].

Тому основними завданнями вивчення дисципліни “Професійна майстерність” майбутніми учителями фізичної культури є створення в них уявлення про майбутню професійну діяльність; формування навичок спілкування з учасниками навчального процесу; формування готовності до застосування інноваційних технологій у педагогічній діяльності, становлення професіоналізму, розвиток творчого мислення.

У результаті вивчення навчальної дисципліни “Професійна майстерність” студент повинен оволодіти загальними компетентностями, серед яких соціальними, загальнокультурними та інструментальними.

Формування соціальних та загальнокультурних компетентностей передбачає оволодіння студентами основами етичних і правових норм, що регулюють відносини між людьми, суспільством і довкіллям; нормативних і правових документів у сфері збереження та зміцнення здоров'я людини; вміти використовувати отримані теоретичні знання на практиці.

Формування інструментальних компетентностей передбачає оволодіння студентами методами аналізу й синтезу інформації з літературних джерел; термінологією свого фаху, вміннями здійснювати пошук літературного джерела у тематичному бібліографічному каталозі.

Вивчення дисципліни “Професійна майстерність” майбутніми учителями фізичної культури сприяє формуванню в них фахових компетентностей, серед яких навчальні, що включають загальні основи професійної майстерності учителя фізичної культури, складові професійної майстерності учителя фізичної культури, основи педагогічного такту та стилі діяльності вчителів фізичної культури, складові педагогічної техніки учителя фізичної культури, засоби комунікативного впливу учителя фізичної культури, вміння визначати зміст і завдання занять з урахуванням фізичної підготовленості індивідуальних психофізичних особливостей учнів; вдосконалювати систему масового залучення учнів до занять фізичною культурою та спортом, відбір найбільш обдарованих учнів та сприяння підвищенню їх спортивної майстерності, вміння проводити спільно з медичними працівниками контроль за станом здоров'я дітей і дозування їх фізичного навантаження, консультації для батьків, вчителів, вихователів груп продовженого дня з методики фізичного виховання дітей; удосконалювати форми залучення школярів до регулярних та повноцінних занять фізичною культурою та спортом.

У результаті вивчення дисципліни майбутні учителі фізичної культури оволодівають організаційними компетентностями, а саме, знаннями про основи моніторингу педагогічної майстерності учителя фізичної культури, критерії ефективності педагогічної діяльності учителя фізичної культури, сучасні підходи до оцінювання учнів на уроках фізичної

культури, вміннями спрямовувати свою діяльність на виховання в учнів свідомого ставлення до свого здоров'я, формування звичок здорового способу життя; здійснювати моніторинг за результатами навчання учнів, аналіз активності участі учнів у спортивних змаганнях.

Програма навчальної дисципліни "Професійна майстерність" складається з таких змістових модулів: загальні основи професійної майстерності учителя фізичної культури; складові професійної майстерності учителя фізичної культури; педагогічний такт та стилі діяльності вчителів фізичної культури; культура педагогічного мовлення вчителя фізичної культури; педагогічна техніка у професійній майстерності учителя фізичної культури; творчість у професійній діяльності учителя фізичної культури; засоби комунікативного впливу учителя фізичної культури; конфлікти у педагогічній взаємодії учителя фізичної культури.

Зміст I модулю розкривають такі теми: "Зміст професійної майстерності учителя фізичної культури та шляхи її реалізації", "Самоорганізація та самоосвіта як індивідуальні передумови успішної професійної діяльності учителя фізичної культури".

Зміст II модулю розкривають такі теми: "Основні компоненти професійної майстерності учителя фізичної культури", "Авторитет учителя фізичної культури".

Зміст III модулю розкривають такі теми: "Педагогічний такт учителя фізичної культури", "Стилi діяльності та керівництва учителя фізичної культури".

Зміст IV модулю розкривають такі теми: "Складові техніки професійного педагогічного мовлення учителя фізичної культури", "Спортивна термінологія як компонент професійного мовлення учителя фізичної культури".

Зміст V модулю розкривають такі теми: "Педагогічні здібності учителя фізичної культури", "Педагогічна техніка учителя фізичної культури".

Зміст VI модулю розкривають такі теми: "Уява та творчість учителя фізичної культури", "Увага та спостережливість учителя фізичної культури".

Зміст VII модулю розкривають такі теми: "Професійне педагогічне спілкування учителя фізичної культури", "Переконання та навіювання як засоби комунікативного впливу учителя фізичної культури".

Зміст VIII модулю розкривають такі теми: "Характеристика конфліктів як засобу регулювання стосунків на уроках фізичної культури", "Взаємодія у конфліктах на уроках фізичної культури".

Висновки. У ході нашого дослідження ми дійшли висновку, що вивчення дисципліни "Професійна майстерність" у процесі фахової підготовки майбутніх учителів фізичної культури сприяє підготовці висококваліфікованих фахівців, здатних виконувати багатофункціональну професійну діяльність у загальноосвітніх навчальних закладах, формувати традиції і культуру здорового способу життя підрастаючого покоління України.

Список використаної літератури

1. Закон України «Про вищу освіту» // <http://zakon2.rada.gov.ua>.
2. Матросов В.Л. Модернизация высшей педагогической школы / В.Л. Матросов // Педагогика. 2006. – №10. – С.14-18.
3. Савченко В.А. Формування професійної майстерності вчителів фізичної культури в системі післядипломної педагогічної освіти / В.А. Савченко // Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова. Серія 16. Творча особистість учителя: проблеми теорії і практики: збірник наукових праць / Ред. кол.: Н.В. Гузій (відп. ред.). – Вип.14 (24). – К.: Вид-во НПУ імені М.П.Драгоманова, 2011. – С. 316-320.

Н.І. Сердюк,

кандидат психологічних наук,

старший викладач

(Бердянський державний педагогічний університет)

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД СПОРТСМЕНІВ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

Фізичне виховання та спорт у житті підлітків займають вагомe місце та є засобом різнобічного розвитку, удосконаленням фізичних і психічних якостей і здібностей, формування життєво необхідних навичок і умінь. Підлітковий вік є кризовим не тільки для особистості, що підростає, а для дорослих, що їх оточують. Особливої уваги заслуговує питання психологічного супроводу підлітків при зайнятті спортом. Адже, їм ще досить складно регулювати себе та свою поведінку в умовах тренувань та змагань.

Зазначеній проблематиці присвячено цілий ряд досліджень, зокрема таких науковців, як: В. П. Некрасова, А. Ц. Пуні, А. Е. Тараса та Н. А. Худадова т.н. Аналіз проведених досліджень вказує на те, що психологічний супровід є своєрідною допомогою спортсмену в адаптації до нових вимог спортивної діяльності, подоланні кризи переходу до поглибленого тренування в тому чи іншому виді спорту.

Метою роботи є теоретично обґрунтувати необхідність впровадження психологічного супроводу для спортсменів-підлітків.

Основні напрямки психологічної допомоги підліткам можуть бути реалізуються у вигляді наступних завдань:

а) в тренувальному процесі: допомога в адаптації до нових навантажень; допомога у формуванні психологічних детермінант спортивного результату: мотивації досягнення успіху, спортивно-важливих якостей, індивідуального стилю діяльності;

б) в змаганнях: допомога в підвищенні надійності змагальної діяльності й досягненні стабільно високих спортивних результатів;

в) у вирішенні проблем спортивної кар'єри загального плану: допомога в поєднанні спорту й навчання, спорту та інших захоплень; допомога в завоюванні авторитету в спортивній групі (команді);

г) у вирішенні життєвих проблем: допомога в реалізації «почуття дорослості» по лінії самовдосконалення [2].

Психологічний супровід в цьому віковому періоді повинен компенсувати недосвідченість спортсмена в рішенні нових для нього проблем. Разом з тим, при наданні такої допомоги необхідно дотримуватися диференційованого та індивідуального підходів.

Досить інформативними та важливими є психодіагностичні дослідження спортсменів підліткового віку психологом, що доповнюють дані тренерських спостережень. Такі дослідження, що пов'язані, в основному, з оцінкою психічних станів і їх динаміки, можуть проводити самі спортсмени після відповідного навчання. Навчання спортсмена самодіагностики (тобто самоспостереження, самоконтролю, самоаналізу і самооцінці) тісно пов'язане з підвищенням його загальної психологічної компетентності. Те ж стосується оволодіння ними прийомами психічної саморегуляції й ефективності самовиховання. Тому психологічне просвітництво і тренінги серед спортсменів повинні бути систематичними. Серед великого розмаїття психологічних тренінгів корисними можуть бути тренінги психічної саморегуляції, комплексні тренінги типу «уявної репетиції змагання», а також елементи соціально-психологічних тренінгів і тренінгів вирішення проблем; в спортивних

іграх і єдиноборствах ефективні різні тактичні тренінги, що формують тактичне мислення спортсмена на моделях змагальної діяльності в своєму виді спорту.

При визначенні змісту психологічного супроводу варто відштовхуватися від насущних проблем спортсмена, а саме таких як: психологічна підготовка до змагань, надійність виступів, відновлення після навантажень, спілкування та ін. Слід звернути особливу увагу на профілактику в тренувальних заняттях таких несприятливих психічних станів, як монотонія, психічне виснаження, емоційне виснаження, які у підлітків виникають скоріше, ніж у дорослих.

Ще одним важливим вектором психологічного супроводу спортсменів підліткового віку є становлення вольової сфери особистості. Серед спортивно-важливих якостей, поряд з фізичними якостями, істотно підвищується значення психічних властивостей, особливо вольових. Їх цілеспрямоване формування з урахуванням вимог виду спорту і типологічних особливостей нервової системи спортсмена стає найважливішим резервом підвищення як ефективності тренувального процесу, так і змагальної надійності.

Проблема психологічної підготовки спортсмена до змагань і підвищення надійності виступів вирішується комплексно, включаючи формування і вдосконалення всіх психологічних детермінант, що позитивно впливають на досягнення високого спортивного результату. До числа таких детермінант можна віднести:

- розвиток мотивації досягнення успіху, але з установкою не тільки на результат, а й на придбання нового змагального досвіду (досвід – це теж успіх);
- формування спортивно-важливих психічних властивостей (вольових, рефлексивних та ін.), що забезпечують ефективну саморегуляцію психічного стану спортсмена в умовах змагань або якісне виконання вправ на фоні несприятливих обставин;
- формування умінь регулювати свої психічні стани, а також таких стильових особливостей, як «вибіркове ставлення до суперників», «передстартовий ритуал», «коронні технічні та тактичні прийоми», «певний характер взаємодії з тренером в умовах змагань» тощо [1].

Також важливою проблемою для підлітків-спортсменів і в спорті, і поза ним є спілкування – з тренером, батьками, вчителями, товаришами по команді, друзями, однолітками своєї та протилежної статі. Якщо, спілкування з товаришами, однолітками, як правило, має емоційний характер, то дорослими – інформативно-навчальний. Та через притаманне для них відчуття дорослості, підлітки на завжди адекватно та спокійно сприймають настанови та поради дорослих, що викликає великі труднощі, і психологічна допомога в цій сфері є особливо актуальною та необхідною.

В цілому, психологічний супровід спортсменів підліткового віку сприяє швидкому подоланні підліткової кризи, а також успішному самоствердженні в спорті шляхом всебічного самовдосконалення та самореалізації.

Список використаної літератури

1. Лупекина Е. А., Мельникова О. Н. Психология личности и спортивной карьеры / Е. А. Лупекина, О. Н. Мельникова. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2009. – 126 с.
2. Наконечний І. Ю. Психологічне забезпечення навчально-тренувального та змагального процесу з панкратіону юнаків віком 12-13 років / І. Ю. Наконечний // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2015. – Вип. 129(4). – С. 136-139.

С. М. Хатунцева,

кандидат педагогічних наук, доцент
(Бердянський державний педагогічний університет)

ПРОБЛЕМА ФОРМУВАННЯ У МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ОСНОВ ЗДОРОВ'Я ГОТОВНОСТІ ДО САМОВДОСКОНАЛЕННЯ В ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ

Актуальність теми. У зв'язку з реалізацією державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти "Нова українська школа" актуалізовано питання готовності майбутнього вчителя до самовдосконалення, оскільки саме педагоги здатні сприяти вихованню цілісної всебічно розвинутої особистості, здатної конкурувати на світовому ринку праці, навчатись впродовж життя.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Сучасне наукове товариство обґрунтовує ідеї вивчення самовдосконалення як механізму розвитку (С. Гольдентрихт, В. Кудрявцев, Я. Пономарьов), акцентує увагу на творчій природі пізнання (В. Біблер, В. Кедров, В. Лекторський, М. Ярошевський) та важливості творчої взаємодії учасників педагогічного процесу (І. Лернер, С. Масич, Т. Розумна) [1]. С. Страшко наголошує на важливості постійного розвитку життєвих навичок, сприятливих для здоров'я, безпеки і гармонійного розвитку учнів [2].

Мета роботи є вивчення проблеми формування у майбутніх учителів основ здоров'я готовності до самовдосконалення в процесі професійної підготовки.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети використано такі методи: аналіз, порівняння, узагальнення.

Результати дослідження. Готовність майбутнього вчителя основ здоров'я до професійного самовдосконалення є важливою складовою його фахової підготовки. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми в сфері освіти зі здоров'я людини, що передбачає застосування теорій здоров'я та здорового способу життя, психолого-педагогічних, медико-біологічних наук і характеризується комплексністю та невизначеністю педагогічних умов організації здоров'язбережувального освітнього процесу в початковій та основній (базовій) середній школі є інтегральною компетентністю випускника бакалаврату.

В процесі підготовки майбутнього вчителя основ здоров'я формуються загальні та спеціальні компетентності. До першої групи компетентностей відносимо:

- здатність до використання принципів, норм етики, правил культури поведінки, правової культури у стосунках з людьми на основі загальнолюдських та національних цінностей, норм суспільної моралі;
- здатність до системного мислення, креативності, генерування нових ідей, пошуку варіантів нестандартного розв'язання професійних завдань;
- здатність до самостійного обрання оптимальних професійних дій для розв'язання завдань професійної діяльності; до використання елементів самоорганізації власної діяльності відповідно до професійних завдань;
- здатність до аналізу, оцінки, прогнозування соціальних процесів суспільного життя, прогнозування освітнього процесу;
- здатність до використання знань фундаментальних наук в обсязі, необхідному для освоєння дисциплін циклу професійної підготовки;
- здатність до визначення наукового апарату, планування, організації, проведення наукового дослідження, опрацювання його результатів із застосуванням

методів математичної статистики;

Друга група – спеціальних компетентностей:

- здатність до цілевизначення, планування освітнього процесу та прогнозування його наслідків і результатів;
- здатність до конструктивної взаємодії з суб'єктами освітнього процесу; володіння техніками педагогічного впливу, попередження й розв'язання конфліктів;
- здатність до організації освітнього процесу на основі положень нормативно-правових документів; до комплексного використання знань з теорії й практики педагогічної діяльності; до розробки змісту освітнього процесу; до відбору й доцільного використання педагогічного діагностичного інструментарію, методів, форм, засобів навчання й виховання;
- здатність до аналізу й оцінки власної професійної діяльності; до встановлення причинно-наслідкових зв'язків між очікуваними й одержаними результатами;
- здатність використовувати базові знання про учасників навчально-виховного процесу, структуру та функції системи освіти; цілі, правові основи організації і функціонування різних загальноосвітніх та спеціалізованих навчально-виховних закладів;
- здатність організовувати інклюзивний освітній процес;
- здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання про біологічні основи процесів життєдіяльності, про будову та функції організму людини в цілому та його окремих органів і систем.
- здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання про охорону навколишнього середовища та основні фактори довкілля, що впливають на здоров'я людини;
- здатність проектувати, організовувати, проводити навчальний процес з предметів оздоровчого спрямування (основ здоров'я, основ медичних знань тощо) в загальноосвітніх навчальних закладах і оцінювати його ефективність;
- здатність проектувати, організовувати і проводити позакласну виховну роботу з питань формування, збереження та зміцнення здоров'я, профілактики шкідливих звичок та соціально-небезпечних інфекційних хвороб;
- здатність проводити оцінку та моніторинг рівня здоров'я, здійснювати консультації з питань здорового способу життя та раціонального харчування, розробляти індивідуальні оздоровчі системи, залучати дітей та молодь до оздоровчо-рекреаційної рухової активності;
- здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у сфері фізичної реабілітації, надавати реабілітаційні послуги в межах сформованих компетенцій; здійснювати корекційно-реабілітаційну допомогу дітям з вадами розвитку;
- здатність застосовувати сучасні методи й освітні технології навчання у фізичному вихованні; самостійно проводити навчальні заняття з фізичної культури з дітьми шкільного віку та учнями в загальноосвітніх установах, освітніх закладах, позакласну спортивно-масову роботу з учнями;
- здатність вчитися впродовж життя і вдосконалювати здобуті під час навчання компетентності.

Ми розглядаємо самовдосконалення з позицій особистісно-діяльнісного підходу як активну систематичну діяльність людини, спрямовану на перетворення свого особистісно-професійного потенціалу відповідно до вимог вищої школи, що можливе за умови формування потреби в самовдосконаленні шляхом саморозуміння та професійно-

особистісного зростання в процесі самоосвіти, самовиховання та саморозвитку. Уважаємо, що особистісно-професійний потенціал містить творчу складову. Здійснення виховних заходів вимагає врахування індивідуальних особливостей особистості і характеру різних видів діяльності, які формуються. Творчий потенціал носить комплексний характер і має прояв у психофізіологічному, соціальному, духовному аспектах. Творчий потенціал вчителя є динамічною структурою, що включає констеляцію індивідуальних особливостей та творчих задатків, які мають прояв в процесі самовдосконалення педагога.

Висновки. Отже, формування готовності до самовдосконалення у майбутніх учителів основ здоров'я початкової і основної (базової) школи, фахівця з надання індивідуальних і групових консультацій та послуг у сфері збереження й зміцнення здоров'я людини є обов'язковою умовою їх фахової підготовки.

Список використаної літератури

1. Масич С. Ю. Психолого-педагогічна характеристика особистості педагога та його діяльності в сучасних умовах / С. Ю. Масич // Педагогіка та психологія. – 2015. – Вип. 50. – С. 100-109. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpkhnpu_ped_2015_50_14
2. Страшко С. Проблеми підготовки вчителя за спеціальністю «Валеологія» / Станіслав Страшко, Людмила Животовська // Здорове довкілля – здорова нація : тези доповідей та матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Бердянськ : БДПУ, 2008. – С. 201–202.

Я.О. Шевченко,

аспірантка,

Бердянський державний педагогічний університет

ДЕЯКІ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ФІТНЕС-ТРЕНЕРІВ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Актуальність теми. Для входження України до європейського освітнього співтовариства та забезпечення ефективної професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у вищих навчальних закладах необхідно вирішити принципово нові завдання, пов'язані з сучасною парадигмою вищої фізкультурної освіти. На сучасному етапі розвитку суспільства особлива увага надається підготовці компетентних фахівців, здатних до самовдосконалення і прагнення до досягнення високих кінцевих результатів у професійній діяльності. Постає завдання підготовки не лише справжніх професіоналів і ділових людей, готових (інтелектуально і фізично) реалізувати себе в умовах світу, що змінюється.

Стан трансформації системи вищої освіти України, як вказує Т. Г. Дерка, «вимагає переходу до принципово нового рівня професійної компетентності випускників вищих навчальних закладів, професійна підготовка яких повинна відповідати вимогам часу» [3, с. 46].

Науковці (М. М. Василенко, М. Р. Батищева, М. В. Дутчак, А. А. Ісаєва, О. Я. Кібальник, О. Г. Сайкіна, А. В. Прима та ін.) приділяють значну увагу професійній діяльності фітнес-тренерів і наголошують, що з позицій сьогодення зростає потреба у фахівцях, здатних мобільно й гнучко використовувати знання з фітнесу в обраній майбутній професії.

Мета дослідження полягає у з'ясуванні деяких чинників формування готовності майбутніх фітнес-тренерів до професійної діяльності.

Методика дослідження теоретичний аналіз психолого-педагогічної літератури та інформації з мережі Інтернет щодо формування готовності майбутніх фітнес-тренерів у професійній діяльності.

Результати дослідження. Головною метою професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів є забезпечення ринку праці конкурентоспроможними фахівцями, які спроможні ефективно надавати фізкультурно-оздоровчі послуги. Головним результатом професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів є їх готовність до професійної діяльності.

Професійна підготовка майбутніх фахівців, підкреслює Ю. О. Забіяко, розглядається, як «цілісна система, що будується на основі органічної єдності загального, особливого й індивідуального» [4, с.104]. Як вказує науковець, «вона здійснюється за принципом інтегративного підходу до формування її змісту, відбору форм і методів, оскільки вона інтегрує в собі підготовку як фахівців фізичної культури і спорту, так і фахівців з конкретних видів спорту» [4, с.104]. Нам особливо імпонує ця думка вченої.

Професійну підготовку майбутніх фітнес-тренерів у вищих навчальних закладах, М. М. Василенко розглядає, «як педагогічну систему, що передбачає цілісну сукупність взаємопов'язаних та взаємообумовлених компонентів, спрямовану на формування у майбутнього фахівця професійних компетентностей та відповідних знань, умінь та навичок в межах спеціальності «Фізична культура і спорт» (спеціалізації «Фітнес-тренер»), спроектованих з урахуванням вимог замовників освітніх послуг (роботодавців) та суспільства, що дозволить після завершення освітньої програми певного рівня вищої освіти успішно виконувати завдання та обов'язки, які є специфічними для професії фітнес-тренера, а також реалізовувати власний професійний та особистісний розвиток» [2, с.7].

Аналіз психолого-педагогічної літератури свідчить про відсутність загальноприйнятого визначення поняття «готовність» (табл. 1).

Таблиця 1

Визначення поняття «готовність»

Автор	Сутність поняття
Н. В. Гуртовенко	Готовність – це один із основних структурних компонентів у діяльності людини, який акумулює в собі необхідні складові для успішного вирішення поставлених завдань.
А. Ф. Линенко	Готовність – це «цілісне утворення, яке характеризує емоційно-когнітивну і вольову мобілізаційність суб'єкта в момент його включення в діяльність певного спрямування».
Ю. М. Орлова	Готовність – це вміння досконало виконувати свою справу, а для цього необхідно мати прагнення стати кращим, ніж ти є, зменшити недоліки та набути нових рис, необхідних для життя, таких, як: відповідальність, стійкість та працездатність.
О. І. Похомова	Готовність – це інтегральна якість особистості, що характеризується певним рівнем її розвитку і визначає можливість особистості участь в якому-небудь процесі.
В. А. Фатєєв	Готовність – це складна, цілісна особистісна освіта, до складу якої входять морально-вольові якості особистості, соціально значущі мотиви, практичні уміння та навички, знання про певну сферу діяльності.

Поняття «професійної готовності» використовується як категорія теорії діяльності (стан та процес); як категорія теорії особистості (її відносин і установок); як категорія професійної підготовки до педагогічної діяльності, на думку Р. К. Шаехової [5, с. 78]. Крім того, «професійна готовність» – це закономірний результат професійної підготовки,

вказує Р. К. Шаехова [5, с. 78]. Вона є результатом професійного самовизначення, освіти й самоосвіти, професійного виховання і самовиховання, стверджує автор [5, с. 78].

Аналіз змісту понять свідчить про те, що проблема формування готовності майбутніх майбутніх фітнес-тренерів до професійної діяльності є досить актуальною.

У структурі готовності майбутніх фітнес-тренерів виокремлюють різні структурні компоненти. Так, аналіз теоретичних джерел щодо готовності майбутнього фітнес-тренера дозволив О. А. Атамась виділити компоненти цієї готовності (мотиваційно-ціннісний, когнітивний, діяльнісний та особистісний) [1, с. 47]. Мотиваційно-ціннісний компонент готовності передбачає професійну спрямованість, усвідомлення своїх професійних цілей, ціннісних орієнтацій, принципів щодо впровадження технологій оздоровчого фітнесу та складає основу для реалізації інших її структурних компонентів [1, с. 57]. Когнітивний компонент готовності визначається пізнавальними процесами і характеризується обсягом професійно орієнтованих знань про ритміку і хореографію, особливості технологій оздоровчого фітнесу, спортивні танці та фітнес-технології у професійній діяльності [1, с. 57]. Діяльнісний компонент характеризує наявність професійно орієнтованих умінь та навичок щодо впровадження технологій оздоровчого фітнесу [1, с. 57]. Особистісний компонент відображає наявність організаторських, комунікативних та артистичних здібностей, які розширюють можливості студента в майбутньому активно брати участь в організації та проведенні різноманітних заходів фізкультурно-оздоровчої спрямованості, що забезпечать розвиток рухових здібностей школярів [1, с. 57].

Важливим чинником формування готовності майбутніх фітнес-тренерів до професійної діяльності є збіг мотиваційної сфери суб'єкта з характером мети. Мотивація є важливим компонентом готовності, який впливає на досвід особистості, професійні якості, майстерність, досконалість в професійній діяльності, що забезпечує ефективність в цілому.

Висновки. Формування готовності до професійної діяльності є інтегрованою якістю особистості майбутнього фітнес-тренера, який готовий вирішувати проблеми різної складності. Ця готовність характеризується спрямованістю мотиваційної сфери на фізкультурно-оздоровчу діяльність та комплексом професійно орієнтованих знань, умінь, навичок, цінностей і якостей особистості, особистісних характеристик, що виступають умовою ефективної оздоровчої діяльності.

Список використаної літератури

1. Атамась О. А. Формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу : дис. на здобуття наукового ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти» / О. А. Атамась – К., 2015. – 254 с.
2. Василенко М. М. Тезаурус дослідження професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у вищому навчальному закладі / М. М. Василенко // ScienceRise. Pedagogical Education. - 2016. - № 8(4). – С. 4-10.
3. Дерка Т. Г. Форми професійної підготовки фахівців фізичного виховання на засадах акмеології / Т. Г. Дерка // Наукові записки [Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка]. Сер. : Педагогічні науки. - 2016. - Вип. 149. – С. 46-50.
4. Забіяко Ю. О. Професійна підготовка фахівців фізичної культури та спорту / Ю. О. Забіяко // Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту в сучасних умовах: Матеріали I Міжнародної науково-практичної конференції. – Дніпропетровськ, 2015. – С.104-108
5. Шаехова Р. К. Готовность педагога дошкольного образования к профессиональной деятельности/ Р. К. Шаехова // КПЖ. 2009. №2. – С. 78-83.

СУЧАСНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

С.М. Афанасьєв,

кандидат наук з фізичного виховання, доцент,

Т.М. Толстикова,

кандидат медичних наук, доцент

(Придніпровська державна

академія фізичної культури і спорту)

ЗАСТОСУВАННЯ СТРІТБОЛУ ДЛЯ КОРЕКЦІЇ ПОСТАВИ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Актуальність теми. За статистичними показниками, порушення постави залишаються найбільш поширеними функціональними розладами кістково-м'язової системи (КМС) у школярів, що складають від 33,4% до 80% дитячої популяції [1, 2]. Своєчасно нескореговані порушення постави у дітей є важливим фактором ризику розвитку сколіотичної хвороби, впливаючи в наступному на здоров'я вже дорослої людини протягом усього життя. Саме це визначає актуальність проблеми профілактики сколіозу, яку необхідно починати вже з порушень постави.

Мета роботи: вивчити особливості рухливої здатності хребта і витривалості м'язів тулуба та визначити гендерні особливості їх функціонального стану у дітей молодшого шкільного віку з порушенням постави, як основу для подальшого персоналізованого підходу до її корекції засобами фізичної реабілітації.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проведені на базі середньої загальноосвітньої школи № 17 м. Дніпро під час профілактичного огляду 210 учнів 1-4 класів. Порушення постави виявлено у 155 дітей (73,8 %), в тому числі 92 у дівчаток (59,3 %) та 63 хлопчиків (40,7 %).

За інформованою згодою з батьками дітей для дослідження рухливості хребта і витривалості м'язів тулуба відібрано 46 дівчаток та 45 хлопчиків зі сколіотичною поставою.

Вивчали: функціональний стан хребетного стовпа, силову витривалість м'язів (СВМ) черевного преса та спини, тонус м'язів передньої черевної стінки, скорочувальну здатність м'язів передньої черевної стінки визначали у статичній та динамічній пробах [3].

Статистична обробка результатів досліджень здійснювалася методами варіаційної статистики з використанням стандартного пакету прикладних програм SPSS 13.0 for Windows.

Результати досліджень та їх обговорення. При визначенні рухливості хребетного стовпа при загальному його зниженні як у хлопчиків, так і дівчаток, виявлені гендерні відмінності, які проявлялися більш значним рівнем її обмеженості у хлопчиків.

Такі зміни, на наш погляд, обумовлені нервово-м'язовим дисбалансом, що визначило подальше дослідження витривалості м'язів тулуба.

У хлопчиків в порівнянні з дівчатками були вищими статична СВМ спини за фітбол-тестом ($p < 0,05$), СВМ бічних зон тулуба ($p < 0,05$) та черевного преса ($p < 0,001$), а також збільшення динамічної СВМ черевного преса ($p < 0,001$). Щодо тонусу м'язів черевного преса та скорочувальної здатності м'язів передньої черевної стінки у статичній пробі, то суттєвої статевої різниці у показниках не встановлено. У динамічній пробі скорочувальна здатність м'язів передньої черевної стінки була вищою у хлопчиків, ніж у

дівчаток в 1,3 рази ($p < 0,001$).

Таким чином, як і передбачалося, сколіотична осанка супроводжується порушенням стабільності хребта, яка була нижчою у дівчаток.

Для корекції постави в програмі фізичної реабілітації застосовані елементи стрітбол гри. З урахуванням даної патології, та визначення асиметрії в правий, чи лівий бік школярам була поставлена умова виконувати кидок у кошик протилежною рукою від викривлення.

Коригуючий ефект стрітболу пов'язаний з неоднаковою напругою м'язів при спробі зберегти симетричне положення частин тіла при викривленні постави. При цьому м'язова тяга з обох сторін поступово вирівнюється, усувається її асиметрія, частково слабшає і піддається зворотньому розвитку м'язова контрактура на стороні сколіотичної дуги.

Ефективність розробленої програми вивчена через 9 місяців.

Результати оцінювали як добрі при нормалізації показників структурно-функціонального стану хребта, задовільним результат вважали при сталому їх покращенні. Незадовільними вважали результати при погіршенні показників.

При аналізі показників гнучкості хребта встановлено позитивний ефект у всіх школярів.

Так, у 73,9 % хлопчиків рухливість хребта вперед відповідала нормальним значенням ($6,2 \pm 0,04$) см, у 26,1 % значно покращилася ($4,6 \pm 0,2$) см. Рухливість хребта назад відповідала нормальним значенням у 65,2 % хлопчиків ($6,2 \pm 0,05$) см, у інших покращилася ($5,2 \pm 0,09$) см.

Особливо помітним було зростання гнучкості у правобічному та лівобічному напрямку. У 91,3 % хлопчиків повністю відновлена лівобічна рухливість хребта ($16,6 \pm 0,2$) см, у інших вона зросла втричі ($14,2 \pm 0,3$) см ($p < 0,001$).

Серед дівчаток рухливість хребта вперед відновилася у 65,2 % ($6,2 \pm 0,05$) см, у інших вона зросла до ($5,0 \pm 0,1$) см.

Рухливість хребта назад відповідала нормальним значенням у 78,3 % ($6,7 \pm 0,06$) см, у 27,1 % вона покращилася ($5,2 \pm 0,1$) см.

У половини дівчаток повністю відновлена лівобічна ($16,8 \pm 0,3$) см та правобічна ($16,6 \pm 0,3$) см рухливість хребта, у другій половині дівчаток вона зросла втричі ($12,0 \pm 0,6$) см ($p < 0,001$) та ($12,4 \pm 0,5$) см ($p < 0,001$).

Покращенню гнучкості хребта сприяло зростання витривалості м'язів тулуба. Про це свідчить зростання статичної СВМ спини у хлопчиків в 1,5 рази ($p < 0,001$), у дівчаток – в 2,2 рази ($p < 0,001$). Повністю вона була відновлена у 65,2 % хлопчиків та 70,8 % дівчаток.

Статична СВМ бічних зон тулуба підвищилася в 1,4 рази у хлопчиків ($p < 0,001$), у дівчаток – в 1,7 рази ($p < 0,001$). Повністю вона була відновлена у 56,5 % хлопчиків та 62,6 % дівчаток.

Статична СВМ черевного преса зросла в 1,3 рази у хлопчиків ($p < 0,001$) та в 1,8 рази – у дівчаток ($p < 0,001$). Повне відновлення відбулося у 65,2 % хлопчиків та 66,7 % дівчаток.

Динамічна СВМ черевного преса зросла в 1,8 рази у хлопчиків ($p < 0,001$) та в 2,5 рази – у дівчаток ($p < 0,001$). Повністю вона була відновлена у 65,2 % хлопчиків та 62,5 % дівчаток. При цьому тонус м'язів черевного преса підвищився в 1,3 рази у хлопчиків ($p < 0,001$) та в 1,4 рази – у дівчаток ($p < 0,001$) з повним відновленням у 73,9 % хлопчиків та 66,7 % дівчаток.

Скорочувальна здатність м'язів передньої черевної стінки в статичній пробі зросла в 1,3 рази як у хлопчиків ($p < 0,001$), так і у дівчаток ($p < 0,001$). Повне відновлення цього показника спостерігалось у 69,6 % хлопчиків та 75,0 % дівчаток.

В динамічній пробі зросла в 1,1 рази як у хлопчиків ($p < 0,05$), так і у дівчаток в 1,5 рази ($p < 0,001$). Повне відновлення спостерігалось у 87,0 % хлопчиків та 66,7 % дівчаток.

Висновки:

1. Сколіотична постава у школярів молодшого шкільного віку супроводжувалась зниженням функціональних можливостей хребетного стовпа, які проявлялися більш значним рівнем її обмеженості у хлопчиків, але силова витривалість м'язів спини та черевного пресу, тобто стабільність хребта була меншою у дівчат.

2. Запропонована програма фізичної реабілітації з включенням стрітболу дозволила скоригувати виявлені порушення та покращити функціональний стан хребта та скорочувальну здатність м'язів передньої черевної стінки та черевного пресу у дітей молодшого шкільного віку та досягти повного відновлення у 87,0 % хлопчиків та 66,7 % дівчаток.

Список використаної літератури

1. Галиахметова Г. М. Физиологические изгибы позвоночника и функциональное состояние организма подростков 12-15 лет : автореф. дис. на соискание ученой степени канд. биол. наук : спец. 14.00.16. / Галиахметова Гульсири Миннегайфутдиновна. - Казань, 2006 - 24 с.
2. Киричук С. В. Распространенность и факторы риска деформаций позвоночника и нарушений осанки у детей и подростков / С. В. Киричук, П. И. Храмцов, В. Р. Кучма // Вопросы современной педиатрии. - 2006. Вып. № 5. - С 265-266.
3. Скиндер Л. А. Физическая реабилитация детей с нарушениями осанки и сколиозом : учебно-методическое пособие / Л. А. Скиндер, А. Н. Герасевич, Т. Д. Полякова, М. Д. Панкова [и др.] ; - Брест. гос. ун-т имени А.С. Пушкина. - Брест : БрГУ, 2012. - 210 с.

К. А. Бугаєвський,

кандидат медичних наук, доцент

(Класичний приватний університет,

Інститут здоров'я, спорту та туризму, м. Запоріжжя)

**ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ
ПІСЛЯ ПОРУШЕНОЇ ТРУБНОЇ ПОЗАМАТКОВОЇ ВАГІТНОСТІ**

Актуальність проблеми. Питання лікування при позаматковій вагітності є на сьогоднішній день дуже актуальним, оскільки ця патологія несе в собі безпосередню загрозу для життя пацієнтки. Згідно різних літературних джерел позаматкова трубна вагітність становить 1,6-25% серед гінекологічних захворювань і займає друге місце в структурі причин материнської смертності в цивілізованих країнах світу (Л. В. Каушанська, 2008; Л. В. Петрова, 2008).

Окрім того частота позаматкової вагітності залишається стабільно високою в структурі невідкладних станів в гінекології, складаючи 1-12% по відношенню до всіх пацієнток, госпіталізованих в гінекологічні стаціонари (Л. В. Каушанська, 2008; Л. В. Петрова, 2008; М. І. Мазитова, О. Б. Ляпахин, 2010). Майже у 50% жінок, які перенесли трубну позаматкову вагітність, розвивається вторинне трубно-перитонеальне безпліддя, а у 8-20% є можливість виникнення повторної ектопічної вагітності, найчастіше вже в іншій

матковій трубці, що надає проблемі важливе соціальне значення, пов'язане із зростанням жіночого безпліддя [1, 2].

Якщо питанням оперативного лікування та медичної реабілітації різних форм позаматкової вагітності приділено багато уваги, то в доступній літературі, ані вітчизняними, ані закордонними дослідниками практично не висвітлені питання застосування методів і засобів фізичної реабілітації після перенесеної позаматкової вагітності та її оперативного лікування. Хоча дуже актуальними в сучасному відновлювальному лікуванні є питання застосування методів і засобів фізичної реабілітації як в ранньому, так і в пізньому післяопераційному періодах, а також на санаторно-курортному етапі реабілітації [3-6].

Головне завдання проведення післяопераційних відновлювально-реабілітаційних заходів, це попередження таких ускладнень, як повторна позаматкова вагітність, вторинне безпліддя, утворення злуквих утворень навколо маткових труб і порушення їх функціональної активності [3, 7-9].

Метою нашої роботи було показати актуальні моменти в практичному застосуванні засобів та методів фізичної реабілітації при відновному лікуванні у пацієнток.

Методика дослідження. У пацієнток вивчався загально-соматичний та акушерсько-гінекологічний анамнез, проводилося повне клінічне обстеження загальноприйнятими методами, що включали в себе оцінку загального соматичного та гінекологічного статусу. Первинною документацією у зазначених жінок була також, спеціально розроблена нами анкета, яка містила дані анамнезу про перенесені захворювання, екстрагенітальну патологію, функціонування репродуктивної функції жінок, а також про реабілітаційні заходи, які проводилися після оперативного лікування та їх ефективність, дані лабораторних та додаткових досліджень (вимірювання базальної температури, УЗД в динаміці проведення дослідження та застосування реабілітаційних заходів). Також нами використовувався літературний аналіз досяжної наукової та фахової науково-методичної літератури з вивчаемого питання, співбесіда з пацієнтками для уточнення стану самопочуття в процесі проведення відновного лікування, аналіз отриманих результатів дослідження.

Результати дослідження. Після вивчення первинної медичної документації, нами була відібрана група пацієнток, для проведення дослідження щодо ефективності застосування комплексу методів фізичної реабілітації після оперативного лікування позаматкової трубної вагітності. Група була однорідною за віком, діагнозом, комплексом лікувально-діагностичних заходів. До експериментальної групи увійшло 36 жінок, яким проводили реабілітаційні заходи за запропонованою нами схемою. Середній вік пацієнток в досліджуваній групі достовірно не відрізнявся між собою ($p > 0,05$) і становив $29,8 \pm 6,2$ років. Всі жінки, на час проведення дослідження, спостерігалися в умовах гінекологічного відділення та жіночої консультації.

Для дослідження, в комплекс запропонованих методів фізичної реабілітації після оперативного лікування позаматкової (трубної) вагітності, нами використовувалися засоби лікувальної фізичної культури (ЛФК) за методикою В.Є. Васильєвої, лікувальна гімнастика (ЛГ), вібраційний і гінекологічний масаж, рефлексотерапія біологічно-активних точок (БАТ) статевої та ендокринної систем на стопах та підшвах, фітбол [3-5,7, 11]. Ефективність реабілітаційних заходів оцінювали відразу після застосування і в динаміці: через 1, 3 і 6 місяців після перенесеного оперативного лікування.

Для визначення якості життя та суб'єктивного оцінювання психологічного та соматичного стану жінок, які перенесли позаматкову трубну вагітність та її оперативне

лікування, було проведено їх анкетування, як під час їх стаціонарного лікування, так і через 6 місяців після нього та проведення комплексу фізичної реабілітації.

Згідно даних, отриманих нами після обстеження та анкетування пацієнток, нами було достовірно встановлено, що основними чинниками виникнення прогресуючої трубної вагітності у пацієнток були: порушення менструального циклу у вигляді дисменореї (51,6%), наявність штучного переривання вагітності в анамнезі (50,2%), раніше перенесені різноманітні оперативні втручання (41,0%), прояви, діагностування та лікування безпліддя різного ґенезу і спроби його лікування (32,3%), застосування жінками в попередні роки внутрішньо-маткової контрацепції.

Відповідно до результатів анкетування, у передопераційному періоді стан пацієнток у групі характеризувався таким чином: 54,1% пацієнток досліджуваної групи відзначали порушення менструальної функції до операції у вигляді альгоменореї та дисменореї. При їх повторному анкетуванні через 6 місяців після операції 63,2% пацієнток досліджуваної групи відзначали нормалізацію менструальної функції. Їх післяопераційна фізична реабілітація включала ЛФК у вигляді комплексу спеціальних вправ, що зміцнюють м'язи живота і тазового дна (за методикою В. Є. Васильєвої) [3-5].

Для активізації та стабілізації менструальної та ендокринної функцій яєчників ми застосовували, як альтернативний медикаментозному лікуванню, метод рефлексотерапії стоп та підосів, з активним впливом на БАТ, що відповідають за репродуктивну та ендокринну функцію [5, 7]. При оцінюванні функції яєчників в післяопераційному періоді, за допомогою вимірювання базальної температури (БТ) в досліджуваній групі, в перші 2-3 місяці, овуляторні цикли відновилися у 12 жінок (33,33%), на 3-4 місяці після операції овуляції визначалися ще у 15 жінок (41,67%), на 5-6 місяці овуляція фіксувалася ще у 6 жінок (16,67%). Овуляторні цикли через 6 місяців не були зафіксовані у 3 (8,33%) жінок в групі.

У ранньому післяопераційному періоді (з першої доби після операції) ми застосовували курс вправ лікувальної гімнастики (ЛГ), спрямованих на загальне зміцнення організму, протягом 15 днів в ранньому післяопераційному періоді. Ці вправи були націлені на покращення дихання, мали статичний і динамічний характер [3-5, 7]. Важливе значення відігравав комплекс ранкової гігієнічної гімнастики щадного режиму, який ми вважали доцільним, зважаючи на те, що всі пацієнтки, задіяні в нашому дослідженні були прооперовані сучасним лапароскопічним методом, який полегшує як перебіг післяопераційного періоду, так і фізичну післяопераційну реабілітацію [3-5, 7].

Також нами, із застосуванням через день, застосовувалися вібраційний масаж на низ живота (15-20 сеансів) [5, 7] і гінекологічний масаж по І. І. Бенедиктову, в модифікації М. Г. Шнейдермана (по 15-20 сеансів на курс реабілітації) [4, 5, 11]. Ці види масажу використовувались нами як засіб, що поліпшує гемодинаміку, для профілактики і немедикаментозної терапії утворення злуків і застійних явищ в порожнині малого тазу. На абулаторно-поліклінічному етапі проведення реабілітаційних заходів, з метою зміцнення м'язів тазового дна, черевної стінки та попереку, поліпшення крово- і лімфообігу, а також для профілактики можливих злукових утворень, 3-4 рази на тиждень ми застосовували вправи на фітболі [3-5, 7].

У наступні три місяці післяопераційного періоду у 14 (38,9%) пацієнток досліджуваної групи, після застосування запропонованого нами комплексу фізичної реабілітації, настала вагітність. У 12 (33,3%) пацієнток була зафіксована прогресуюча маткова вагітність. На жаль, у 2 (5,56%) жінок стався самовільний викидень на 6-8 тижні

їх вагітностей. Так, після застосування запропонованого нами реабілітаційного відновного лікування, через 6 місяців, у 41,67% жінок досліджуваної групи репродуктивна функція була відновлена, 18 (50%) жінок з досліджуваної групи надалі завагітніли і народили.

Індивідуальний моніторинг якості життя проводився нами до початку лікування, в процесі проведення лікування, а також на етапах ранньої та пізньої реабілітації з використанням анкети-опитувальника «Якості життя жінок», з оцінкою 5 параметрів (фізичний і психічний стан, соціальне і рольове функціонування, загальне суб'єктивне сприйняття стану свого здоров'я). Оцінка якості життя пацієнток, дозволяла нам здійснювати постійне спостереження за ходом реабілітації та, при необхідності, проводити її корекцію [3, 7].

У періоді реабілітації, після перенесеного оперативного лікування трубної вагітності у 65,0% жінок мала місце сприятлива психологічна адаптація, у 35,0% була виявлена патологічна психологічна адаптація. Застосування нами психологічної підтримки жінок в періоді реабілітації сприяло більш швидкій нормалізації менструальної (53,8%) і фертильної (30,8%) функції пацієнток.

Аналіз найближчих та віддалених результатів лікувально-реабілітаційних заходів після хірургічного лікування трубної вагітності показав, що застосування комплексу методів фізичної реабілітації сприяє зменшенню термінів перебування в стаціонарі, зниженню частоти рецидивів ектопічної вагітності, ранньому відновленню менструальної і репродуктивної функції, поліпшенню якості життя хворих [1, 6, 9].

У ранньому і в пізньому реабілітаційному періоді жінкам, які перенесли оперативне лікування з приводу трубної вагітності, нами рекомендовано спостереження клінічного психолога або психотерапевта по місцю їх лікування та/чи реабілітації [10].

Крім того, в комплексі реабілітаційних заходів для пацієнток, які перенесли оперативне лікування при трубній позаматковій вагітності, на нашу думку, доцільна реабілітація їх репродуктивного здоров'я, у вигляді корекції їх менструального циклу та ендокринної функції, за допомогою використання рефлексотерапії БАТ на стопі та підшвах, профілактичне застосування різних видів масажу (вібромасаж, гінекологічний масаж), а також використання ЛФК, у вигляді спеціальних фізичних вправ (за методикою В. Є. Васильєвої, А. Кегеля, Ф. А. Юнусова [3-5, 7].

Таким чином, врахувавши отримані результати проведеного нами дослідження, можна зробити наступні **практичні висновки**:

1. Розроблений комплекс фізичної реабілітації, будучи методично простим і не потребуючим великих матеріальних витрат, може бути використаний на практиці в широкий мережі лікувально-профілактичних установ, що спеціалізуються на реабілітації гінекологічних хворих.

2. Включення в практику відновного лікування у гінекологічних пацієнток запропонованого комплексу лікувально-реабілітаційних заходів, на стаціонарному, амбулаторному та санаторно-курортному етапах, може значно зменшити частоту і ризик рецидивів трубної позаматковій вагітності, злукових ускладнень та вторинного трубно-перитонеального безпліддя.

Список використаної літератури

1. Каушанская Л. В. Особенности клинического течения внематочной беременности / Л. В. Каушанская // Российский вестник акушера-гинеколога, 2008. – Т. 8. – №4. – С. 59–62.

2. Петрова Е. В. Внематочная беременность в современных условиях / Е. В. Петрова // Акушерство и гинекология: научно-практический журнал / Научный центр акушерства, гинекологии и перинатологии РАМН, 2008. – №1. – С. 122–124.
3. Бугаєвський К. А. Фізична реабілітація після гінекологічних операцій / Бугаєвський К. А. // Збірка матеріалів VI Міжнародної заочної науково-практичної конференції «Психологічні, педагогічні та медико-біологічні аспекти фізичного виховання і спорту». – Одеса, 20–24 квітня 2015 р. Розділ V «Фізична культура в реабілітації осіб з обмеженими можливостями». – С. 246–252.
4. Заїка К. О. Застосування фізіотерапії та ЛФК у хворих після операції з приводу позаматкової вагітності / К. О. Заїка // Проблеми фізичного здоров'я фахівців XXI століття: матеріали III Всеукр. наук.-практ. конф. – Кіровоград. – 2009. – С. 112–116.
5. Філатова Г. М. Комплексна фізична реабілітація жінок в ранньому післяопераційному періоді після хірургічного лікування з приводу порушеної трубної вагітності : магістерська робота / Г. М. Філатова. – Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка – 2009. – 109 с.
6. Майскова И. Ю. Оздоровление женщин после хирургического лечения трубной беременности: автореф. дис...канд. мед. наук / И. Ю. Майскова. – М., 2008. – 132 с.
7. Кривоногова Т.С. Немедикаментозные методы в реабилитации женщин с вторичным бесплодием / Т. С. Кривоногова, И. Д. Евтушенко, Л. А. Матвеева // Мать и дитя: Матер. IV Российского форума. – М., 2002. – С. 194–195.
8. Куранов П. Д. Реабилитация гинекологических больных немедикаментозными методами в раннем послеоперационном периоде / П. Д. Куранов, А. А. Лыков, Н. В. Кабанова // Состояние и актуальные проблемы оперативной гинекологии: Тез. докл. – СПб, 1992. – 54 с.
9. Мазитова М. И. Репродуктивное здоровье женщин после трубной беременности / М. И. Мазитова, А. Б. Ляпахин // Трудный пациент, 2010. – Т. 8. – № 8. – С. 25–26.
10. Жук С. І. Оцінка якості життя жінок, пролікованих з приводу позаматкової вагітності альтернативними методами./ С. І. Жук, О. І. Яцина // Здоровье женщины. – 2008. – №3 (35). – С. 132–134.
11. Шнейдерман М. Г. Гинекологический массаж: практическое руководство для врачей. 2-е изд., испр. и доп. М.: РИТМ, 2011. – 96 с.

В.М. Осіпов,

кандидат наук з фізичного виховання
та спорту, доцент

(Бердянський державний педагогічний університет)

СУЧАСНІ МЕТОДИ КІНЕЗІОТЕРАПІЇ У ФІЗИЧНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ З ДИТЯЧИМ ЦЕРЕБРАЛЬНИМ ПАРАЛІЧЕМ

Актуальність теми. Дитячий церебральний параліч (ДЦП), як окреме захворювання центральної нервової системи було вперше описане англійським хірургом-ортопедом W.J.Littlem у 1843 році. Вчений наголосив, що розвиток цього захворювання тісно пов'язаний з порушеннями вагітності, патологічним протіканням пологової діяльності, асфіксією новонародженого, що зумовлює пошкодження головного мозку дитини та розвитку рухових, мовних і психічних порушень [3, 4].

Рухові порушення спостерігаються у 100% дітей, мовні – у 75%, психічні – у 50%. Частота ДЦП у різних країнах світу коливається від 1,5 до 2,6 випадків на 1000 населення, а в популяції це складає 0,1–0,7%. В Україні частота ДЦП складає 2,4–2,5 випадків, а в різних регіонах держави досягає 4,5 випадки на 1000 населення [3].

ДЦП – органічне ураження центральної нервової системи, яке супроводжується розладами пози тіла і рухів з формуванням м'язово-скелетних деформацій, що

призводить до обмеження рухової та соціальної активності хворих. Тому кінезотерапевтичні методи реабілітації, що засновані на постійному фізичному тренінгу і поетапному формуванні навичок базової рухової активності та самообслуговування дитини є основним видом відновного лікування, безпечним для цієї категорії хворих.

Мета роботи – розглянути сучасні методи кінезіотерапії, які застосовуються у фізичній реабілітації дітей з дитячим церебральним паралічем.

Методика дослідження. Для досягнення зазначеної мети дослідження був використаний такий комплекс методів: загально-наукові методи теоретичного рівня: аналогія, аналіз, синтез, порівняння, обґрунтування, класифікація, систематизація, інтерпретація; загально-педагогічні методи: теоретичний аналіз психолого-педагогічної, медико-біологічної та спеціальної науково-методичної літератури; вивчення і аналіз інформаційних і статистичних матеріалів; педагогічне спостереження; вивчення і узагальнення педагогічного досвіду роботи з фізичної реабілітації.

Результати дослідження. Дитячий церебральний параліч (ДЦП) є невиліковним захворюванням, тому говорити треба про безперервну і комплексну реабілітацію, яка повинна включати в себе природні та штучні методи фізіотерапії, кінезіотерапії, психолого-педагогічний, логопедичний і дефектологічний супровід, трудотерапію, арт-терапію, ортезування та підбір технічних засобів пересування [1; 5].

Кінезіотерапія – це лікування рухами, які визначаються індивідуально для кожного пацієнта з урахуванням його вікових, фізіологічних, клінічних особливостей та супутніх захворювань. Поступове навчання дитини правильним рухам (простим і складним) призводить до їх нейрорефлекторного закріплення і покращення трофіки в кістково-м'язових структурах тіла. Кінезіотерапія може бути активною і пасивною. До активної кінезотерапії відносять: лікування положенням, лікувальну фізичну культуру, трудотерапію, арт-терапію, ігротерапію, заняття спортом. Пасивними методами кінезотерапії є лікувальний масаж і механотерапія [1; 3; 4; 5].

Лікування положенням – це пасивне утримання частин тіла пацієнта в позах, близьких до фізіологічних, з допомогою спеціальних пристосувань: укладок, шин, ортезів, гіпсових лонгетів, тейпів, ортопедичного взуття. Для глобального тренування пози тіла пацієнта з вираженими парезами застосовують метод динамічної пропріоцептивної корекції за К.Семеновою [6], розроблений на основі досягнень у космічній медицині (комбінезони «Адель» і «Гравітон»). Суть цього методу реабілітації заключається у відновленні порушених функцій рухового центру головного мозку шляхом спрямованої корекції пози і рухів тіла та формування тим самим нормалізованого потоку афферентної імпульсації. Це призводить до руйнування патологічних синергій і становленню нових рефлекторних зв'язків у ЦНС, що покращує рухову сферу.

Спастичність м'язів, парези, порушення постави і ходи значно обмежують рухову активність хворих на ДЦП. Лікувальна фізична культура при цьому захворюванні спрямована на максимальний розвиток рухових здібностей пацієнта і компенсацію наявних рухових порушень за допомогою таких фізичних вправ: на розтягнення м'язів, зняття напруження м'язів, розширення діапазону рухів; вправ взаємного впливу для зміцнення м'язів-синергістів та м'язів-антагоністів; вправ на витривалість для підтримки ефективності функціонального стану органів; вправ на розслаблення для усунення спазмів м'язів та судом; вправ для навчання навичок нормальної ходьби; вправ на підйом по похилій площині для покращення рівноваги та сили; вправ на опір для розвитку м'язової сили.

Механотерапія – це метод фізичної реабілітації, який полягає в послідовному виконанні дозованих вправ за допомогою приладів і механізмів, сконструйованих для розвитку окремих м'язових груп і суглобів. За цільовим призначенням виділяють наступні механо-терапевтичні прилади: апарати для діагностики рухової функції і якості рухів (динамометри, гоніометри, тонусометри, кутоміри); фіксуючі апарати для структуризації рухових актів у окремих суглобах (блочні установки); апарати, які дозують фізичні навантаження (велотренажер, бігова доріжка, орбітреки); апарати комбінованого типу, які формують цілісні комплекси рухових дій. Вправи на тренажерних механізмах носять строго нормалізований характер, виконуються за заздалегідь запланованою схемою, з певною швидкістю, амплітудою і навантаженням. Механотерапія завжди виконує допоміжну роль після лікувальної гімнастики, що показує істотно більш високу результативність, ніж без неї.

Найбільш відомими авторськими методиками кінезіотерапії при ДЦП є рефлексна локомоція (Войта-терапія), нейродинамічна терапія (Бобат-терапія) і система інтенсивної нейрофізіологічної реабілітації Козьявкіна.

Метод Вацлава Войти [5] базується на теорії так званої рефлексорної локомоції, що дозволяє відновити в осіб, які страждають на порушення моторних функцій, природні моделі рухів завдяки активації рухових рефлексів за допомогою відповіді на стимулювання вроджених рефлексів і дотримання певних заданих вихідних положень. Підбраною фіксацією виключається виконання будь-якого іншого руху і патологічні синергії. На початку рухи виконуються пасивно, потім активно і, нарешті, з опором інструктора. Лікування за методом Войти найбільш ефективно на першому році життя дитини.

Методика Карла і Берти Бобат [2] базується на нейродинамічному підході до корекції рухових порушень. Основним є те, що не можна досягти нормалізації рухових порушень при прагненні накласти нормальні рухи на патологічні. Тому всі зусилля на заняттях спрямовані на придушення тонічних рефлексів. Найбільше значення тут має вплив на пропріоцепцію. Основними прийомами пропріорецепторного впливу Бобат-терапії є інгібіція (пригнічення патологічних рухів і поз), фацилітація (полегшення виконання природних, фізіологічних рухів і утримання фізіологічної пози), стимуляція (для посилення відчуття положення власного тіла в просторі). Методика призначена переважно для важко хворих дітей раннього віку.

Методика В. І. Козьявкіна (система інтенсивної нейрофізіологічної реабілітації) [7]. В основі методики закладена оригінальна полісегментарна біомеханічна корекція хребта, спрямована на усунення функціональних блоkad хребетно-рухових сегментів і відновлення нормальної рухливості суглобів хребта, що скорочує прояви дизрегуляції нервової системи на різних рівнях чутливих і рухових систем. Біомеханічна корекція хребта та суглобів застосовується в комплексі з рефлексотерапією, лікувальною фізкультурою, системою масажу, ритмічною гімнастикою, механотерапією і апітерапією.

При підборі індивідуальної програми реабілітації слід пам'ятати, що основною метою відновного лікування дитини з ДЦП є також її соціальна адаптація, яка крім розвитку рухової функції передбачає формування комунікативних навичок, інтеграцію в середовище однолітків, отримання освіти та професії. Тому серед реабілітаційних заходів стосовно до пацієнта з ДЦП обов'язково повинні бути засоби соціальної та педагогічної реабілітації: *трудо́терапія*, що дозволяє розвинути навички, необхідні для повсякденного життя (самостійне одягання, здійснення гігієнічних процедур тощо); *логотерапія*, допомагає вирішити проблеми з ковтанням і впоратися з мовними

дефектами; *ерготерапія* – підбір технічних засобів реабілітації (інвалідні крісла, ходунки і т.д.); *арт-терапія* – сприяє формуванню мотивації до лікування та соціальної інтеграції через мистецтво, творчість і спорт, що має на меті вплив на психоемоційний стан пацієнта.

Висновки. Церебральний параліч значно впливає на якість життя – хворого на будь-якому етапі від дитинства і юнацтва до зрілості та старості. Тому на кожному віковому етапі пацієнта з церебральним паралічем повинна супроводжувати активна комплексна реабілітаційна підтримка, при цьому особливу увагу слід приділяти засобам і методам кінезіотерапії, що істотно знижує інвалідизацію хворих і підвищує їх соціальну адаптацію.

Список використаної літератури

1. Белова А. Н. Нейрореабілітація: Руководство для врачей / А. Н. Белова. – М. : Антидор, 2003. – 568 с.
2. Бобат-концепція. Теорія та клінічна практика в неврологічній реабілітації / [авт. тексту К. Бобат]. – Нижній Новгород : Кирилиця, 2013. – 320 с.
3. Дитячі церебральні паралічі / В.І.Козявкін, М.О. Бабадагли, С.К.Ткаченко, О.О.Качмар. – Львів: Медицина світу, 1999. – 312 с.
4. Детский церебральный паралич — актуальное обозрение / Т.Т.Батышева, О.В.Быкова, Е.М.Тюрина, А.В.Виноградов. // ДОКТОР.РУ. – 2012. – №5. – С. 40–44.
5. Детский церебральный паралич: клинические рекомендации по лечению и прогноз / Н.Л.Тонконоженко, Г.В.Клиточенко, П.С.Кривоножкина, Н.В.Малюжинская. // Лекарственный вестник. – 2015. – №1 (57). – С. 26-30.
6. Новые подходы к применению метода динамической проприоцептивной коррекции в восстановительном лечении больных детским церебральным параличом / Н.Ю.Титаренко, А.В.Аверкин, М.В. Дворовой, К.А.Семенова. // Социальная педиатрия и реабилитология. – 2011. – №1. – С. 35-44.
7. Основы реабилитации двигательных нарушений по методу Козявкина / В.И.Козявкин, Н.Н.Сак, О.А.Качмар, М.А.Бабадаглы. – Львів: НВФ “Українські технології”, 2007. – 192 с.

Т.М. Пристинська,
старший викладач
(ДВНЗ «Донбаський державний
педагогічний університет», Слов'янськ)

ЗАСОБИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ОЗДОРОВЧО-РЕАБІЛІТАЦІЙНОЇ СПРЯМОВАНOSTІ В ЗАБЕЗПЕЧЕННІ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ЛЮДИНИ

Актуальність проблеми. Отримавши певний рівень освіти, людина приступає до багаторічної трудової діяльності. І, якщо, у загальноосвітній школі, а потім в інших закладах освіти, фізичне виховання є складовою навчально-виховного процесу, завдяки якому ще в певній мірі можливо підтримувати стан фізичного здоров'я, то ступаючи на шлях самостійної професійної діяльності більшість людей, нажаль, не продовжують систематичні заняття фізичною культурою і спортом. Але ж відомо, що використання різноманітних засобів фізичної культури і спорту вважається значущим фактором у підвищенні працездатності й зміцненні здоров'я людини, і від того як ефективно вони будуть застосовуватись, залежить розв'язання такої важливої соціальної проблеми.

Аналізуючи дані літературних джерел, ми встановили, що останнім часом доводиться спостерігати недостатність використання інноваційних засобів, методів і форм фізичної культури з метою підвищення працездатності людини та зміцнення її здоров'я [1; 2]. Фахівцями пропонуються різноманітні форми (спортивні клуби і секції з видів спорту, фітнес-клуби та центри активного сімейного відпочинку тощо), які би сприяли підвищенню зацікавленості особи до ведення здорового способу життя. Окремо наголошується на необхідності подальшого пошуку шляхів розв'язання проблеми цілеспрямованого використання засобів фізичної культури і спорту для підвищення працездатності людини [3; 4].

Метою роботи є теоретичне обґрунтування ефективності використання засобів фізичної культури і спорту оздоровчо-реабілітаційної спрямованості для досягнення оптимальної працездатності людини.

Методика дослідження. Для визначення та обґрунтування ефективності засобів фізичної культури щодо забезпечення ними оздоровчо-реабілітаційного впливу нами було відібрано, систематизовано та проаналізовано літературні джерела, інноваційний педагогічний досвід з даної проблеми.

Дослідження виконано відповідно календарного плану роботи Науково-дослідної лабораторії взаємодії духовного й фізичного розвитку дітей та учнівської молоді Державного вищого навчального закладу «Донбаський державний педагогічний університет» (завідувач лабораторії – кандидат педагогічних наук, доцент Пристинський В.М.) та Науково-дослідного інституту духовного розвитку людини Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля (директор інституту – доктор педагогічних наук, професор, академік НАПН України Шевченко Г.П.).

Результати дослідження. Узагальнюючи існуючий досвід в осмисленні взаємозв'язку ефективності використання засобів фізичної культури з підвищенням професійної працездатності людини, представляється доцільним зазначити наступне:

- засоби фізичного виховання прискорюють підвищення працездатності та підтримують продуктивність праці, сприяють більш швидкому відновленню втраченої в процесі інтенсивних трудових дій нервово-психічної й м'язової енергії;
- деякі сучасні види професійної діяльності характеризуються підвищеною гіподинамією або локальним навантаженням на певні ланки тіла, у зв'язку з чим засоби фізичного виховання в значній мірі виконують профілактичну функцію, знижують імовірність захворювань і травм на виробництві.

Відтак, впровадження фізичної культури в забезпечення ефективності професійної діяльності сприятиме підвищенню продуктивності праці на основі зміцнення здоров'я й гармонійного розвитку людини. Дана мета дає можливість конкретизувати її в розв'язанні наступних завдань:

- на засадах загальної фізичної підготовленості сприяти розвитку специфічних для даної професії рухових здібностей, умінь і навичок;
- використовувати засоби фізичної культури для забезпечення оптимальної динаміки працездатності;
- сприяти відновленню працездатності, використовувати засоби фізичного виховання для попередження професійних захворювань і травм;
- сприяти формуванню міжособистісних стосунків у виробничому колективі.

Для ефективної організації занять з фізичного виховання працюючої молоді, а також людей більш зрілого віку необхідно враховувати особливості фізичного розвитку й

рухової підготовленості. Так, слід зважати на те, що в молодій людини зберігається достатньо високий рівень тренуваності рухових функцій (особливо силових проявів і працездатності), а тому складаються сприятливі передумови для занять різними видами спорту й досягнень певних результатів. У зрілому ж віці настає поступове зниження показників фізичного потенціалу (еластичності м'язового апарату, рухливості в суглобах тощо). Після 30-40 років починається зменшуватися швидкість рухової реакції, що пов'язано зі зниженням збудливості нервових центрів, а також лабільності м'язів; погіршується прояв координаційних здібностей, здібність до засвоєння певних рухів.

У зв'язку з цим, систематичні заняття фізичними вправами не менше трьох разів на тиждень, а також додаткові заняття оздоровчо-рекреаційного й реабілітаційного характеру рекомендуються як ефективний засіб підвищення працездатності та зміцнення здоров'я людини.

Сподіваємося на те, що в сучасному українському суспільстві буде набувати певної популярності так звана пролонгована фізична культура, спрямованість якої полягає в тому, щоб продовжити (пролонгувати) ту базу загальної фізичної підготовленості, яка закладена в процесі фізичного виховання за державними програмами і стандартами в період навчання в закладах освіти. Дана форма фізичної культури рекомендовано практично здоровим людям, які не мають серйозних відхилень у фізичному стані та здоров'ї. Основними формами занять є секції загальної фізичної підготовки й самостійні заняття. Знану гігієнічну функцію виконує ранкова гімнастика, а рекреаційну – загартовуючи тіло процедури (купання й плавання, туристичні походи тощо).

Високу практичну значущість має оздоровчо-реабілітаційна фізична культура. Термін «реабілітація» означає допомогу особі в досягненні соціально-професійної повноцінності, на яку вона здатна в межах існуючих відхилень у стані здоров'я. Відновлення стану здоров'я за допомогою фізичних вправ засновано на поліпшенні циркуляції крові та кисневого забезпечення тканин організму, підвищення м'язового тону. Традиційними формами оздоровчо-реабілітаційної фізичної культури є групи лікувальної фізичної культури при лікарнях, фізкультурних диспансерах, поліклініках; групи здоров'я в колективах фізичної культури на фізкультурно-спортивних базах; самостійні заняття за визначеною фахівцями програмою та методикою, що мають як загальнооздоровчий, так і спеціально спрямований відновлювальний характер.

Найбільш розповсюдженим і достатньо ефективним засобом підвищення загальної працездатності людини, а також її гармонійного розвитку й зміцнення здоров'я є заняття різними видами спорту, які організовуються колективами фізичної культури не менше трьох разів на тиждень.

Для забезпечення якості таких занять важливим є контроль за станом здоров'я, фізичного розвитку й фізичної підготовленості тих, хто займаються. Оцінку реакції пульсу на фізичне навантаження доцільно проводити методом співставлення даних частоти серцевих скорочень у стані спокою та після фізичного навантаження. Здійснення самоконтролю повинно реалізовуватись завдяки ведення «Щоденника здоров'я», де фіксують стан самопочуття, сон, апетит, бажання займатися фізичними вправами, больові відчуття тощо. Це допоможе визначити оптимальний обсяг й інтенсивність навантаження фізичними вправами та обрати найбільш придатну форму занять.

Висновки. Таким чином, на основі викладеного вище слід зазначити, що для ефективної організації занять фізичними вправами має бути реалізовано взаємозв'язок між станом здоров'я й фізичної працездатності людини та стилем її життя; обсягом і

характером щоденної рухової активності та професійними особливостями трудової діяльності. Реалізація такого взаємозв'язку має досягатися завдяки використанню різноманітних засобів фізичної культури та враховувати наступні методичні рекомендації:

- доцільним є використання таких засобів, методів і форм фізичного виховання, які мають науково-методичне обґрунтування в контексті оздоровчого ефекту;
- загальний обсяг фізичного навантаження повинен плануватися тільки у відповідності до індивідуальних можливостей людини;
- ефективність процесу занять повинен бути забезпечений регулярним педагогічним і медико-біологічним контролем та самоконтролем.

Список використаної літератури

1. Иващенко Л.Я. Физическое воспитание взрослого населения // Методика физического воспитания различных групп населения : учебник / под ред. Т.Ю. Круцевич. – К. : Олимпийская литература, 2003. – Т. 2. – С. 201-251.
2. Комплексные многофункциональные тренажеры в физическом воспитании профессионально-прикладной направленности : учеб. пособие / В.Н. Пристинский, А.В. Осипцов, В.И. Филингов, Т.Н. Пристинская; под. общ. ред. В.Н. Пристинского. – Славянск; Краматорск : СДПУ; ДГМА, 2008. – 92 с.
3. Крапівіна К.О. Нетрадиційний підхід до традиційної фізичної культури : монографія / К.О. Крапівіна, О.В. Мусієнко. – Львів : видав. центр ЛНУ ім. Івана Франка, 2006. – 300 с.
4. Осіпов В.М. Спортивна медицина: навч. посіб. / В.М. Осіпов. – Бердянськ: БДПУ, 2013. – 215 с.

ЕКОЛОГО-БІОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

К. А. Бугаевский

кандидат медицинских наук, доцент
(Классический приватный университет,
Институт здоровья, спорта и туризма, г. Запорожье)

ИЗУЧЕНИЕ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ ПЕРВОГО КУРСА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭКСПРЕСС-МЕТОДА ПО Г. Л. АПАНАСЕНКО

Актуальность проблемы. Состояние здоровья студенческой молодёжи в последние годы вызывает тревогу и является объектом пристального внимания и изучения многих специалистов медико-биологической, психологической и социологической направленности [1-6]. Проведённые исследования позволяют выявить у современных юношей и девушек широкий спектр анатомических, антропометрических, морфологических и иных изменений, зачастую комбинированных.

Не являются исключением в данном вопросе и студенты-медики. Во время изучения дисциплины «Валеология», нами были проведены исследования уровня состояния здоровья у отечественных и иностранных студентов обоих полов I курса фармацевтического факультета Запорожского государственного медицинского университета. За основу проведения исследования был взята экспресс-метод определения уровня соматического здоровья, предложенный профессором Г. Л. Апанасенко.

Целью работы является осветить и проанализировать полученные результаты состояния здоровья студентов I курса, юношей и девушек, украинских и иностранных студентов, для определения их групп здоровья, при занятиях физической культурой в медицинском университете.

Методика исследования. В основу методики количественной экспресс-оценки уровня физического здоровья положено показатели антропометрии (длина тела, массы тела, динамометрия), а также данные о состоянии сердечно-сосудистой системы. После получения каждого показателя определяется общая сумма баллов, которая оценивается уровнем физического здоровья: 3 балла и меньше – низкий, 4-6 – ниже среднего, 7-11 – средний, 12-15 – выше среднего, 16-18 – высокий уровень здоровья [2-6]. При проведении исследования для каждого студента был приготовлен индивидуальный лист, в который, по мере проведения требуемых измерений, вносились полученные данные [2-6].

После получения результатов исследования, были проведены их изучение и анализ, с применением метода математической статистики. Общая оценка уровня здоровья определялась, как сумма баллов по показателям.

Результаты исследования. Всего в проводимом исследовании приняло участие 85 украинских и 77 иностранных студента. Среди украинских студентов юношей было 35 (41,18%), а девушек – 50 (58,82%) человек. Среди иностранных студентов юношей было 54 (70, 13%), девушек – 23 (29,87%).

Все студенты были отнесены к юношескому возрасту, их средний возраст составил $18,4 \pm 0,6$ лет. Для сравнения полученных результатов мы выделили следующие группы – юноши и девушки, отечественные и иностранные студенты.

Исследование проводилось на базе кафедры физической реабилитации, спортивной медицины, физического воспитания и здоровья Запорожского государственного медицинского университета. У юношей полученные результаты отражены в таблице 1:

Таблица 1

Сравнительные данные полученных показателей среди юношей

№	Наименование показателя	Отечественные студенты (n=35)	Иностранные студенты (n=54)
1.	Индекс массы тела, (кг/см ²)	23,5±0,76	20,4±0,3
2.	Жизненный индекс (мл/кг)	54,4±1,7	62,6±3,2
3.	Силовой индекс (%)	70,4±1,0	74,4±1,3

Полученные данные указывают на то, что отечественные студенты имеют более высокие показатели индекса массы тела (ИМТ), жизненной ёмкости лёгких и, соответственно, значения жизненного индекса.

Но юноши иностранцы, несмотря на чуть меньшие показатели ИМТ и ЖЕЛ, имеют более высокие показатели силы кисти (как правой, так левой) и, соответственно, более высокие показатели силового индекса.

Полученные показатели у отечественных и иностранных девушек-студенток, отражены в таблице 2:

Таблица 2

Сравнительные данные полученных показателей среди девушек

№	Наименование показателя	Отечественные студентки (n=50)	Иностранные студентки (n=23)
1.	Индекс массы тела, (кг/см ²)	18,79±0,72	18,51±0,54
2.	Жизненный индекс (мл/кг)	50,4±1,1	48,7±1,3
3.	Силовой индекс (%)	45,2±3,2	39,2±1,3

Все данные, полученные после перевода в баллы, для их соотношения уровням здоровья у отечественных студентов, отражены на рис. 1:



Рис. 1. Показатели уровней здоровья у украинских студентов

Анализируя показатели здоровья всех украинских студентов (n=85), принявших участие в проводимом исследовании следует отметить, что больше половины из общего числа студентов имеют средний (41), выше среднего (6) и высокий (2) уровни здоровья, что составило 49 (57,65%) человек. В то же время, уровень здоровья 36 (42,35%) украинских студентов, которые имеют его уровень ниже среднего (32) и низкий (4) уровни здоровья, вызывает определённую тревогу, так как указанные

студенти знаходяться в стані передхвороби і /або хвороби. Дані рівня здоров'я у іноземних студентів (n=77), відображені на рис. 2:

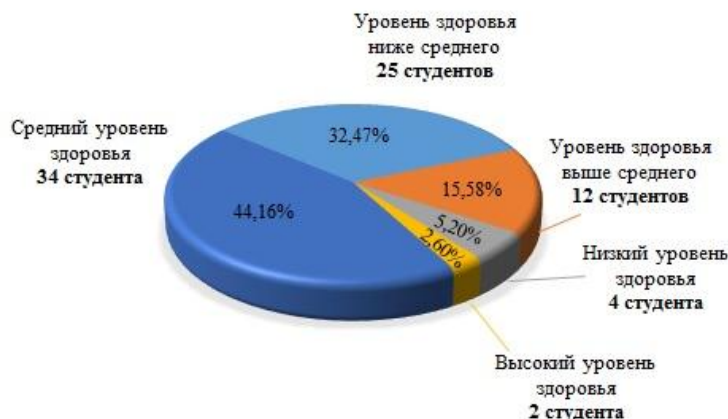


Рис. 2. Показатели уровня здоровья у иностранных студентов

Здесь имеет место следующая тенденция – общее число студентов (n=48) со средним (34), выше среднего (12) и высоким уровнем здоровья (2), составляет суммарно – 48 (62,34%) студентов, что является более высоким показателем, чем у украинских студентов.

Количество иностранных студентов (n=29) с уровнем здоровья ниже среднего (25) и низким (4) составило 37,66%, что также ниже, чем показатель у украинских студентов-медиков. В то же время, общее количество студентов из обеих групп (n=65) или 40,12%, с низким и ниже среднего уровнем здоровья, из общего числа студентов (n=162), является достаточно высоким и требует пристального внимания со стороны врачей студенческой поликлиники и профильных специалистов.

Анализируя приведённые данные, можно сделать следующие **выводы**: Вызывает тревогу количество студентов с низким и ниже среднего уровнем здоровья, как отечественных – 36 (42,35%), так и иностранных 29 (37,66%).

Список использованной литературы

1. Апанасенко Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2000. – 243 с.
2. Ефремова Т. Г. Оценка состояния здоровья по Г. Л. Апанасенко как метод экспресс-диагностики в процессе физического воспитания / Т. Г. Ефремова, Е. А. Волкова // Воспитание и обучение: теория, методика и практика : материалы III Междунар. науч.–практ. конф. (Чебоксары, 8 мая 2015 г.). — Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2015. – С. 326–328.
3. Король С. А. Оцінка стану соматичного здоров'я та фізичної підготовленості студентів I курсу технічних спеціальностей / С.А. Король // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2014. – № 11. – С. 23-29.
4. Мартынюк О. В. Оценка уровня здоровья студенческой молодежи по показателям адаптационного потенциала, биологического возраста и по резервам биоэнергетики организма / О.В. Мартынюк, В.Н. Вилянский // Физическое воспитание студентов. – 2015. – № 3 – С. 20-28.
5. Михайлюк О. Оценка уровня физического здоровья учащихся / О. Михайлюк, С. Савчук // Физическое воспитание, спорт и культура здоровья в современном обществе: сборник научных трудов. – №. 2. – 2009. – С. 72-75.
6. Сазанова М. Л. Экспресс-диагностика здоровья первокурсников с разным уровнем двигательной активности / М. Л. Сазанова, Н. Л. Демина, Г. А. Попова // Фундаментальные и прикладные исследования в современном мире. – 2015. – № 11-3. – С. 74-77.

В.В. Гнатюк,

кандидат біологічних наук, доцент

(Бердянський державний педагогічний університет)

СОНЯЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК ЕКОЛОГІЧНИЙ ФАКТОР ВПЛИВУ НА ЗДОРОВ'Я ТА СЕРЕДОВИЩЕ ІСНУВАННЯ ЛЮДИНИ

Актуальність теми. Від нашого світила, зорі Сонце, залежить більшість процесів, які відбуваються у сонячній системі та на планеті Земля. Вплив Сонця на навколишнє середовище планети – колосальний.

Відомо, що природне середовище утворює визначені, найчастіше специфічні умови для розвитку живих організмів. Серед цих умов вагоме місце посідає сонячне випромінювання або сонячна активність – термін, що характеризує поточну сонячну радіацію, її спектральний розподіл, супутні електромагнітні явища та зміни в часі характеристик Сонця.

Сутність дослідження. Сонячні плями – найбільш відомі явища на Сонці. Вперше в телескоп у 1610 році їх спостерігав Галілео Галілей. З того часу астрономи почали систематично вести спостереження за небесним тілом.

Наприкінці XI сторіччя два спостерігачі – Г. Шперер у Німеччині й Е. Маундер в Англії – вказали на той факт, що протягом 70-літнього періоду аж до 1716 р. плям на сонячному диску, очевидно, було дуже мало. Уже в наш час Д. Едді, заново проаналізувавши всі дані, прийшов до висновку, що дійсно в цей період був спад сонячної активності, названий Маундерівським мінімумом.

До 1843 р. після 20-літніх спостережень amator астрономії Г. Швабі з Німеччини зібрав досить багато даних для того, щоб показати, що число плям на диску Сонця циклічно змінюється, досягаючи мінімуму приблизно через кожні одинадцять років. Швейцарський астроном Р. Вольф з Цюриха зібрав чимало даних про плями, систематизував їх, організував регулярні спостереження і запропонував оцінювати ступінь активності Сонця спеціальним індексом, що визначає міру «заплямованості» Сонця й враховує як число плям, що спостерігалися в певний день, так і число груп сонячних плям на диску Сонця. Цей індекс відносного числа плям, згодом названий «числом Вольфа», починає свій відлік з 1749 року. Крива середньорічних чисел Вольфа чітко показує періодичні зміни числа сонячних плям, які вказують на активність Сонця у певний проміжок часу [1, 4].

Слід пригадати, що Сонячна радіація є основним природним джерелом теплової та світлової енергії, без якої неможливе існування органічного життя на Землі. Зараз вже не викликає сумнівів такий причинно-наслідковий ланцюг: сонячна активність — збурення магнітосфери та іоносфери — зростання напруги електромагнітного поля Землі — реакція живого організму тощо [1].

Так, наприклад, по відношенню до людського організму, встановлено, що з посиленням сонячної активності, у людей псується настрій, знижується працездатність, порушується ритм життя. У цей період реєструють підвищення загострень хронічних хвороб, насамперед серцево-судинної системи та ЦНС, дорожнього травматизму.

Передусім сонячна активність впливає на систему крові людини. Під час геомагнітних бурь швидкість згортання крові зменшується на 8%. А кількість білих кров'яних тілець – лейкоцитів, від яких, як відомо, залежить опірність організму різним інфекційним захворюванням, у роки активного Сонця знижується в 1,5-1,7 разів. Таким

чином, поширеність епідемій у цей час може залежати не лише від посилення діяльності патогенних мікроорганізмів [1, 2].

Слід зазначити, що час від часу на Сонці, в активній його області, із зростанням чисельності сонячних плям відбуваються раптові вибухи плазми – сонячні спалахи. Вони породжують потужне іонізуюче випромінювання (в основному рентгенівське, яке досягає орбіти Землі через 8 хв 20 с.). Коли Земля потрапляє в такий потік, деформується її магнітосфера і виникає так звана магнітна буря. Так, під час сильної магнітної бурі 11 лютого 1958 р. у Швеції був зареєстрований вихід з ладу електричних ліній, де на кабелях горіла ізоляція, та переставали працювати запобіжники й трансформатори [1].

Сонячна активність також впливає на магнітосферу, атмосферу, техносферу і біосферу Землі, викликаючи при цьому певні зміни навколишнього середовища. Наприклад, тваринний світ до цього явища також небайдужий. Тісно пов'язані з 11-річним циклом періоди підвищеного розмноження павуків каракуртів, бліх, пустельної саранчі тощо, що призводить до масового поширення та завдання шкоди або ж навпаки, до їхнього чисельного видового скорочення [3].

Результати дослідження. За твердженням О. Л. Чижевського, радянського біофізика, який вивчав вплив сонячної активності й циклів активності Сонця на явища в біосфері, у тому числі на соціально-історичні процеси, сонячна активність впливає на поширення епідемій і пандемій холери, грипу, дизентерії, дифтерії, а також на поширення епізоотій – масових захворювань тварин. Він наголошував, що існує прямий вплив космічних факторів (сонячної активності) на поведінку організованих людських мас і на хід всесвітньо-історичного процесу, починаючи з V століття до Р.Х. і до нашого часу.

Сонячна активність суттєво впливає на клімат нашої планети, посилюючи при цьому парниковий ефект, що призводить до підняття середньорічної температури, а це зумовлює танення льодовиків та посилення інтенсивності випаровування вологи з поверхні світових океанів, морів та континентів, формуючи при цьому потужні циклони, які в останні роки значно посилилися. Так, чисельні урагани, паводки, шторми, зокрема циклони, що вирували у першій половині 2017 року, наносять колосальні збитки навколишньому середовищу та економіці країн, забираючи при цьому велику кількість людських життів.

Висновки. Отже, навівши лише малу кількість прикладів, певних аргументів та фактів з даної проблеми, ми показали суттєвий вплив сонячної активності на навколишнє середовище та важливість регулярного спостереження за небесним світилом, аналізу явища та процесів, які відбуваються на ньому. Саме цим і займаються багато обсерваторій та велика кількість науковців усього світу.

Список використаної літератури

1. Витинский Ю. И. Солнечная активность. — 2-е изд. / Ю. И. Витинский. — М. : Наука, 1983. — 193 с.
2. Смит К., Хэнеуолт Ф. Молекулярная фотобиология, пер. с англ. / К. Смит, Ф. Хэнеуолт. — М., 1972. — 226 с.
1. 3.Чижевский А. Л. Космический пульс жизни: Земля в объятиях Солнца. Гелиотараксия / А. Л. Чижевский. — М. : Мысль, 1995. — 768с.
3. Кауров Э. Человек, Солнце и Магнитные Бури [Электронный ресурс] / Э. Кауров // Астрономия. — 2001. — 19.01. — Режим доступа: http://science.ng.ru/astronomy/2000-01-19/4_magnetism.html.

М. М. Кідалова,

кандидат педагогічних наук, доцент
(Бердянський державний педагогічний університет)

ФАСИЛІТАЦІЯ ОСОБИСТІСНИХ ЗМІН ПЕРШОКУРСНИКІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЯК ЕКОЛОГІЧНА УМОВА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРАГАЮЧИХ СТРАТЕГІЙ ПОВЕДІНКИ В АДАПТАЦІЙНИЙ ПЕРІОД НАВЧАННЯ

Постановка проблеми. На початкових етапах професійного становлення студенти-першокурсники стикаються з різного роду проблемами, зумовленими насамперед змістом і особливостями процесів професійного та особистісного самовизначення, індивідуалізації, адаптації до нових умов, зокрема й соціальних, тоді як якість особистісного життя, пристосування особистості до соціального середовища через вироблення адаптивних механізмів і соціально прийнятих характеристик, конструктивність взаємодії багато в чому залежить від її можливостей та вміння долати різного плану труднощі, емоційні бар'єри (ЕБ).

Психологами і педагогами ЕБ розглядаються як різновид психологічних бар'єрів [1; 2]. У свою чергу існування ЕБ на фоні спілкування призводить їх в ранг комунікативних (В. Бойко). Під ЕБ слід розуміти переживання особистістю напружених емоційних станів, що суттєво блокують діяльність, особливо спілкування, подолання яких є неодмінною умовою її розвитку.

Загострення ЕБ спостерігається не тільки в перехідні періоди розвитку особистості, але і в ті, що характеризуються невизначеністю, новими складними умовами життєдіяльності, зокрема адаптаційні для студентів-першокурсників ВНЗ. Підвищена вираженість ЕБ, загальний високий бар'єрний фон призводять до ускладнення спілкування та їх взаємин із новими соціальними категоріями суб'єктів навчально-професійної діяльності, адаптації, продукування різного плану проблем як для студента, так і для закладу (організаційних, методичних, мотиваційних, дисциплінарних, особистісних тощо). Специфіка прояву ЕБ студентів-першокурсників (залежно від напрямку професійної підготовки) передбачає визначення їх функцій у становленні особистості в юнацькому віці, причин виникнення, окреслення психолого-педагогічних умов в системі відповідних заходів задля екологічно-доцільного подолання ЕБ й попередження їх прогресування, запобігання дезадаптації.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Розробкою проблеми сутності, способів походження, функцій, класифікації психологічних бар'єрів займалися І. Андрєєва, Э. Берн, А. Бодальов, В. Кан-Калік, М. Кідалова, В. Куніцина, В. Лабунська, О. Лещинська, П. Лушин, С. Назметдінова, М. Подимов, Б. Паригин, Е. Рогов, О. Цуканова, М. Шевадрін, Т. Ексакусто, Н. Яковльова та ін. [3]. М. Кідаловою, П. Лушиним докладно розкрито феноменологію емоційних бар'єрів: сутність, види, визначено роль у розвитку особистості, наслідки, особливості подолання ЕБ у контексті різних психолого-педагогічних теорій, концепцій та підходів на фоні вікових і життєвих періодів.

Особливості прояву психологічних бар'єрів спілкування у студентському середовищі висвітлено у роботах Н. Вітюк, Г. Микитюк, О. Санникової, О. Слюсарєвої, Г. Федосової, С. Шебанової. Чимало досліджень присвячено проблемам адаптації в юнацькому віці: фізичній, психологічній, соціальній, адаптації до навчального процесу, до нових побутових умов. На думку В. Карандашева, В. Лобейка, Л. Редько, особливості навчальної діяльності й соціального середовища зумовлюють специфіку протікання провідних динамічних процесів: професійного самовизначення і розвитку, професійно

значимих якостей, особистісного самовизначення в системі особистісних значень і ціннісних орієнтацій; власне адаптації до умов навчання й соціального середовища в ході соціалізації, адаптованості у сфері особистісних та інтимних відносин [5].

Мета роботи. У цілому, досягнення у названих вище дослідницьких напрямках дають можливість прицільного вивчення ЕБ студентської молоді, а саме з'ясування їх специфіки залежно від особливостей умов життєдіяльності, спрямованості професійної підготовки на початковому етапі фахового становлення. На цій підставі **метою** нашого дослідження є встановлення емпіричним шляхом психологічних особливостей прояву ЕБ спілкування студентів ВНЗ в умовах адаптаційного періоду та визначення характеру корекційного впливу.

Методика дослідження. Як основні діагностичні методи використовувалися бесіда, анкетування, тестування. Психодіагностичний інструментарій склали методики, що виявляють ЕБ у міжособистісному спілкуванні студентів і категорії суб'єктів між якими вони виникають. Кількісно-якісний аналіз та інтерпретація результатів дослідження здійснювалися з використанням описової статистики відсоткового розподілу.

Вибірку склали 78 студентів перших курсів БДПУ факультету психолого-педагогічної освіти і мистецтв та факультету економіки і управління.

Виклад основних результатів дослідження. Насамперед ми спробували визначити, з якими соціальними категоріями у студентів виникають емоційні проблеми у спілкуванні. Результати анкетування «Емоційні і дисциплінарні проблеми в юнацькому віці» показали, що найуразливішими є спілкування і відносини з братами/сестрами. Так, у 27,1% респондентів емоції створюють значний негативний вплив на характер спілкування з сиблінгами, у 11,2% – вони вкрай ускладнені.

На цьому фоні терпимими є взаємини юнаків і дівчат з батьками, хоча за рівнем вираженості вони не виходять за рамки жорстко критичних, але 10,3% респондентів випробовує значні труднощі в спілкуванні з ними. Даний факт багато в чому виправдовується ще й тим, що студенти ставляться до батьків як до власності (22,1%), якою вони певною мірою намагаються розпоряджатися, нівелюючи при цьому їх повноваження як старших наставників.

Таку істотну відмінність у прояві ЕБ між цими двома близькоспорідненими категоріями й опитувальними можна пояснити тим, що велика частина студентів знаходяться далеко від домівки і постійної батьківської опіки, тому з батьками емоційні проблеми виникають рідше і вони не так виражені. У той же час, хоча спілкування з братами/сестрами також вимушене обмежено, але взаємини мають зовсім інший характер, оскільки в цьому випадку залучені зовсім інші механізми.

Із бесіди зі студентами з'ясувалося, що часто мимовільно емоційними перешкодами у спілкуванні виступають пригадування дитячих образ відносно сиблінгів. Пригадування образ як пусковий стимул призводять до відповідних, протягом років відпрацьованих, стереотипних поведінкових реакцій по відношенню до них як до партнерів у спілкуванні, і до тих комунікативних ситуацій, які між ними виникають. У такому разі сформувалося і продукується ставлення до брата/сестри як негласного конкурента в системі батьківсько-сімейних відносин.

Аналізуючи взаємини і спілкування з ровесниками, ми дійшли висновку, що вони переважно носять більш спокійний характер. Незначна вираженість емоційних проблем у міжособистісному спілкуванні відзначається у 33,4% опитаних. Не зважаючи на

відносний прояв стабільності, у деяких студентів (11,1%) все ж таки існують явні емоційні перешкоди у спілкуванні з певними ровесниками.

У більшості випадках юнаки й дівчата обирають стратегію уникнення небажаних партнерів спілкування (батьків, брата/сестру, конкретного ровесника). Наприклад, 11,2% респондентів вибірки визнать, що вони не підтримують тривалих взаємин, тобто спілкування блокується максимально можливим обмеженням/дозуванням часу й частоти комунікативних контактів.

Таким чином, якщо розташувати всі названі категорії суб'єктів, з якими у юнаків та дівчат виникають ЕБ у порядку ранжирування за рівнем вираженості, вони виникають насамперед з найближчими родичами – сиблінгами, потім із батьками, а якнайменше вони виражені в середовищі однолітків, виняток становлять емоційно неприйнятні конкретні ровесники.

У той же час результати діагностики спілкування у ВНЗ показали, що найчастіше ЕБ виникають із викладачами – 21,2%, менше – із заступниками деканів – 14,4%, завідувачами кафедрами – 7,1%, однокласниками (особливо однієї статі) – 5,7%. Це свідчить не тільки про наявність значних емоційних перешкод, які блокують спілкування студентів із цими категоріями, а й про комунікативну нетолерантність.

Окрім емоційних проблем у студентів виникають і дисциплінарні. Так, 16,7% опитаних сперечається з батьками, 5,6% – з оточуючими (діагностується високий рівень вираженості); 16,8% – у спілкуванні та взаєминах вдається до брехні, 22,4% – відзначає у себе вживання образливих слів під час спілкування (останні потрібно розцінювати щодо власних критеріїв вихованості й культури); 5,5% – явно обурюються і протестують на прохання дорослих щось зробити (як рідних, близьких, так і чужих, але від яких вони знаходяться в певній залежності).

У той же час на твердження анкети «Звинувачую інших у власних невдачах, провині і проблемах», 5,5% респондентів відповіло, що завжди діють саме таким чином. Подібне свідчить про прояви зовнішнього локус-контролю в цієї студентської категорії, нерозвиненості критики на власну адресу, об'єктивного оцінювання себе й оточуючих, обставин; про спрацьовування механізмів психологічного захисту як тимчасового стримання особистісних змін.

Юнацький вік припускає можливість ідентифікації й діагностики в себе наявності переживання емоцій, емоційних станів і якостей як певних перешкод у спілкуванні. Студенти відзначають, що часто такими виступають прояв з їх сторони щодо партнера по спілкуванню: ворожості – 3,4% і агресивності – 6,9%. Істотно ускладнюють характер спілкування, його ефективність і конструктивність прояви соромливості (55,4%), причому у 11,1% ця якість явно блокує комунікативну діяльність. 22,2% респондентів вважає, що для них образа як комплексне відчуття провини й агресії, обернене всередину і зовні є складно переборюваною перешкодою в міжособистісному спілкуванні.

Крім того, значна частина респондентів – 33,3% відзначає в себе присутність печалі, причому у 16,7% вона має явно виражений характер. Це дає підстави ідентифікувати її через показник депресії і надалі провести діагностику на предмет переживання депресії, щоб точно з'ясувати: чи має вона тимчасовий або функціонально-якісний характер?!

Паралельне вивчення в умовах ВНЗ емоційних проявів у спілкуванні студентів-першокурсників і задоволення діяльністю показало, що 33% опитаних відзначає в себе нудьгу, 33,6% – прояви розчарування і 33,2% – відчують незадоволення від своєї

діяльності. Таку розстановку показників можна інтерпретувати низькою емоційною зацікавленістю в провідному виді діяльності – учбово-професійної і вмотивованістю як у навчанні, так і в спілкуванні між одногрупниками, відсутністю усвідомленого вибору професії. У той же час спостережувані нами деякі візуальні ознаки свідчать на користь передбачуваного.

Водночас встановлено, що у 34,4% першокурсників емоційні проблеми пов'язані з неухважністю юнаків, яка особливо гостро виявляється у 16,6%. Наявність цього факту примушує задуматися про причини цього явища саме в цьому віці. Одну з таких ми вбачаємо в надмірній завантаженості студентів у позааудиторний час.

Велика частина вибірки (2/3) – це студенти, що вчаться на «творчих» спеціальностях – музичне мистецтво і хореографія. Час, який вони витрачають на репетиції, показові виступи віднімають немало енергії та сили, коли як можливості перерозподілу діяльності обмежені. Це насамперед позначається на якості уваги, мисленнєвої діяльності, засвоєнні програмного матеріалу. Прояв неухважності як зовнішнього діагностичного показника, з одного боку, і власне розчарування із цього приводу, неухважності до співбесідника, до власних емоційних і поведінкових реакцій, зниження рівня контролю у спілкуванні, адекватності рефлексії, а з іншого, призводить до того, що студентам доводиться відчувати постійну напругу.

Привертають до себе увагу показники прояву загального занепокоєння студентів – 61,1%, з яких у 33,3% респондентів воно виражене дуже високо. 27,7% від загальної вибірки нерідко відчувають страх. Усе назване, є ознаками підвищеної тривожності та приводом додаткової перевірки і встановлення наявності переживання стану або властивості з прицілним з'ясуванням причин. Тим більше, що тривожність як емоція «наперед» припускає наявність невизначеного страху.

Із цією метою ми провели додатково діагностику тривожності методикою «Особистісна шкала прояву тривоги Дж. Тейлор». Обставини складаються таким чином, що тільки в 41,4% респондентів тривожність виражена середньо з тенденцією до низького рівня, коли як у 37% вона середня з тенденцією до високого рівня. 21,7% вибірки – носії високого й дуже високого рівня. Порівняльна характеристика даних залежно від профнаправленості за високим і дуже високим рівнями, показала, що найтривожнішими є студенти-музиканти – 33,2%, набагато менше вона виражена у студентів-хореографів – 18,7%, у студентів-економістів вона складає 14,3%.

Як залишкові явища підліткового віку у значного числа студентського контингенту – 38,8% діагностуються істотні коливання настрою за лінійкою діаметральних показників, причому в 33,3% з них – з переходом на дуже високий рівень вираженості (надалі залишається уточнити гендерний аспект емоційної нестабільності). У той же час 38,8% юнаків і дівчат вважає, що вони надмірно реагують на дію зовнішніх чинників, причому у 33,3% ця поведінкова реакція сильно виражена. 33,1% респондентів визнає, що вони виявляють нетерпимість до оточуючих і комунікативних ситуацій. Це свідчить про незбалансованість сформованості структур емоційної зрілості та парціальних емоційного інтелекту як загального показника емоційної розвитку в цьому віковому періоді.

Таким чином, прояв у першокурсників значного коливання настрою, емоційної нестриманості, неухважності, загального занепокоєння, страху, тривожності, печалі тощо, є індикатором не просто ЕБ, загального психологічного самопочуття, але й показником якості протікання адаптаційних процесів у даних конкретних умовах навчання, особливо заниженого в студентів «творчих» спеціальностей. Серед чинників, що надають істотний

вплив на характер адаптації як динамічного процесу можна відзначити боязнь не впоратися з навчальним навантаженням, суворість викладачів, різнопланові труднощі міжособистісного спілкування, надмірне позааудиторне навантаження.

У цьому сенсі інформативними виявилися відомості, одержані тестуванням методикою В. Бойко «Діагноста емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні» [6]. За результатами тестування встановлено, що переживання власне ЕБ студентської молоді – поширене явище. У 48,2% студентів вибірки діагностується загальний високий і дуже високий рівень вираженості емоційних перешкод у спілкуванні. Серед парціальних ЕБ привертають до себе особливу увагу прогресування таких бар'єрів, як неадекватний прояв емоцій (НПЕ) – 20,7%; негнучкість, нерозвиненість, невиразність емоцій (НННЕ) – 10,3%; невміння управляти власними емоціями (НУЕ) – 9,7%.

У свою чергу, порівняльний аналіз поширеності явища ЕБ високого й дуже високого рівня вираженості свідчить не на користь студентів спеціальностей музика – 66,7% і хореографія – 50,0%, коли як у студентів спеціальності економіка він набагато менший – 28,7% (табл. 1.).

Порівнюючи вираженість приватних ЕБ у студентів-економістів, відзначається їх відносно низький рівень, винятком є НПЕ – 14,2%. У той же час у студентів-музикантів присутність бар'єру НПЕ діагностується у 50,0%, студентів-хореографів – 12,5%.

Таблиця 1

Порівняльна характеристика вираженості емоційних бар'єрів спілкування студентів ВНЗ в адаптаційний період навчання (%)

Емоційні бар'єри	Напрямок підготовки		
	Музичне мистецтво	Хореографія	Професійна освіта. Економіка
Неадекватний прояв емоцій	50,0	12,5	14,2
Негнучкість, нерозвиненість, невиразність емоцій	50,0	0	0
Невміння управляти власними емоціями	16,8	6,2	0
Домінування негативних емоцій	0	0	0
Небажання зближуватися з людьми на емоційній основі	0	6,2	0
Загальний рівень вираженості ЕБ	66,7	50,0	28,7

Як бачимо, для студентів спеціальності «Музичне мистецтво» прогресування бар'єру НПЕ є суттєвою емоційною перешкодою у спілкуванні, утім, це співвідношення дотримується і відносно бар'єру НННЕ. Так серед всіх спеціальностей його прогресування спостерігається тільки у студентів-музикантів – 50,0%, у інших цей бар'єр відсутній.

У студентів-музикантів більшою мірою виявляється НУЕ – 16,8%, ніж у студентів-хореографів – 6,2%. Для студентів-економістів він не характерний.

Аналізуючи показники бар'єру небажання зближуватися з людьми на емоційній основі (НСЛЕО), потрібно відзначити, що його дія блокує спілкування студентів-хореографів (6,2%). У студентів-музикантів за цим параметром фіксуємо його відсутність, тоді як у студентів-економістів він середньо виражений (42,9%).

Отже, загальним для всіх категорій студентів є прогресування бар'єру НПЕ з найбільшим показником у студентів-музикантів (1/2). У той же час присутність домінування негативних емоцій (ДНЕ) як бар'єру – у всіх категорій не спостерігається.

Таким чином, аналізуючи ситуацію поширеності явища ЕБ серед студентської молоді, можна дійти висновку, що найбільш благополучно в емоційному плані вона складається у студентів економічних спеціальностей за рахунок прагматичності й малої емоційної залученості. Винятком є наявність у цієї категорії бар'єру НПЕ. Студенти спеціальності «Музика», навпаки, схильні до прояву ЕБ у спілкуванні як взагалі, так і зокрема бар'єрів НННЕ, НПЕ, НУЕ. У той же час, не зважаючи на низькі показники вираженості окремих ЕБ у студентів спеціальності «Хореографія» (порівняно зі спеціальністю «Музичне мистецтво») загальний рівень ЕБ у половини залишається високим.

Можна підсумувати, що студенти «творчих» спеціальностей не тільки більш емоційні, але й у значного контингенту, особливо у студентів-музикантів, ще не сформувалося умінь управляти власними емоціями в спілкуванні (16,7%), їх адекватному прояві (50%). Студенти-хореографи, хоча й усвідомлюють своє негативне ставлення до найближчого оточуючого соціуму, але не поспішають робити спроби його змінити.

Існування у студентської молоді власне ЕБ у спілкуванні та ЕБ, що визначається психічними станами, напрямку співвідноситься з відповідними парціальними структурами емоційної зрілості й емоційного інтелекту і може свідчити про нерівномірне дозрівання останніх, а відносно емоційного інтелекту – певного етапу становлення як інтегративного емоційного інтелекту, так його парціальних структур як загального показника емоційного розвитку. Саме це положення ми спробуємо надалі уточнити.

Це положення в певному значенні співзвучне, прописаним Л. Коулом і Дж. Холлом («Психологія юності»), задачам, які повинне вирішити юнацтво через систему становлення світогляду, усвідомлення й осмислення власного життя: емоційна, соціальна й інтелектуальна зрілість; пробудження сексуального інтересу; емансипація від батьківського дому; навички розподілу вільного часу; вибір професії; побудова психології життя; ідентифікація «Я» [4].

Ці обставини зумовили знаходження такого коригувального підходу у роботі з ЕБ першокурсників в адаптаційний період навчання в ВНЗ, який був би екологічним та адекватним віковій ситуації розвитку.

При цьому ми виходимо з того, що прогресування ЕБ в юнацькому віці це перехідний етап вікового розвитку і відповідним образом обмежене тимчасовими рамками самозародження та самозживання. Як і будь яке закономірне явище, вони не можуть бути викорінювані.

Дотримуючись психоімунологічної точки зору, висловленої в рамках теорії особистісних змін П. Лушина [12], в умовах перехідного періоду проблеми прояву ЕБ у юнацькому віці не є патологічними, навпаки, вони характеризуються певною конструктивністю, обумовленою становленням нової ідентичності [10]. Відбувається трансформація всіх особистісних основ юнаків/дівчат – викорінювання зжиганих контекстів функціонування і вироблення нових. У цьому значенні ЕБ першокурсників, обмежуючи застарілий контекст розвитку, задають подальшу програму розвитку, являючи таким чином явище перехідної форми. ЕБ в юнацькому віці, супроводжуючи процес трансформації, стають альтернативним способом орієнтації в навколишній дійсності і разом з тим являють собою становлення емоційного інтелекту [10].

Крім того, бар'єри психологічні (емоційні, комунікативні, когнітивні, поведінкові), як і психологічний захист, будучи компонентами у роботі психоімунової системи особистості [12; 14; 10], на цьому етапі запобігають особистість від негативних наслідків зміни «Я-образу», забезпечують збереження особистості юнака/дівчини в процесі

трансформації ідентичності, але не стільки в статистичному, скільки в динамічному аспекті розвитку. Механізми роботи психоімунної системи чітко простежуються в процесі переживання ЕБ юнака/дівчини і їх співволодінні: – відхід та ізоляція від несприятливих чинників зовнішнього і внутрішнього середовища за допомогою дозування й контролю комунікації з ними як передумова протистояння; – власне боротьба з цими негативними чинниками; – утворення передумов вироблення «антитіл», тобто комунікації раніше антагоністичних агентів; – по мірі адаптації та модифікації виробляється індиферентність до чужорідного середовища, толерантності до ЕБ (тривожності, відчуттю невизначеності тощо).

Отже, робота психоімунної системи у плані подолання ЕБ юнаками/ дівчатами полягає не стільки в зниженні рівня проблемності, скільки в реконструкції, оновленні й наданні нових можливостей. За своєю суттю в подоланні ЕБ у юнацькому віці, в контексті роботи психоімунної системи, вже закладені певні **потенційні можливості здоров'язбережних стратегій поведінки**. У процесі співволодіння з ЕБ, юнак/дівчина, незалежно від ступеня усвідомлення цього, придбає систему знань, умінь і особистісних якостей, які надалі дозволять йому орієнтуватися в соціокультурному просторі, конструктивно взаємодіяти з внутрішнім та зовнішнім середовищем і гармонізувати відносини між ними, ефективно організовувати власну життєдіяльність, зберігаючи при цьому **психологічне здоров'я**.

Природне переживання ЕБ першокурсників є неодмінною умовою особистісного розвитку і змін. У зв'язку з цим їх «подолання» (тривожності, депресивності, агресивності, фрустрованості, відчуття невизначеності, негативізму тощо) принципово виключає викорінювання. Усуваючи ЕБ, вихователь ризикує позбавити юнака/дівчини освітнього середовища з ознаками проблемності, невизначеності, багатозначності і навіть конфлікту як сприятливих умов формування незамінних комунікативних якостей: міжособистісної толерантності, уміння відстоювати власну життєву позицію, жити в умовах конфлікту, творчого ставлення до життя, критичного мислення і відчуття свідомої впевненості. Придбання цих якостей першокурсниками допомагає в процесі трансформацій і співволодіння з власними ЕБ перейти на новий ступінь розвитку – зріле юнацтво, коли життєві негаразди, конфлікти й невизначеність проблемних ситуацій перетворюються з обмежень на можливості власного та соціального розвитку.

У даному контексті адекватною стратегією ставлення до студентської молоді перших курсів ВНЗ в адаптаційний період навчання буде сприяння в набутті досвіду самостійного долаття ЕБ наряду з фасилітацією особистісних змін юнаків/дівчат. В цій ситуації розвитку вони є екологічно-виправданим підходом вироблення здоров'язберегаючих стратегій поведінки та їх використання у подальшому житті відповідно до традицій і норм суспільної, вищо-професійної та сімейної поведінки. Тим самим підтримка, а іноді навіть стимулювання ЕБ юнака/дівчини призведе до їх зживання, але не раніше, ніж у першокурсника повністю сформується система емоційної і поведінкової саморегуляції в нових соціальних умовах.

Водночас, враховуючи специфіку прояву ЕБ у юнацькому віці, можливості фасилітативного супроводу та маючи на меті поліпшення процесів адаптації студентів-першокурсників, можна зазначити ряд задач, які потребують психолого-педагогічного розв'язання: корекція змістовного наповнення навчальних програм напряму «Мистецтво»; навчання студентів-першокурсників плануванню і організації свого часу та його перерозподіл із урахуванням специфіки діяльності; вироблення в них комунікативних навиків і умінь;

мотивування до учбово-професійної діяльності, сприяння гармонійному дозріванню структур емоційної зрілості й становленню емоційного інтелекту в рамках особистісно-орієнтованого підходу. Основними напрямками роботи із студентами-першокурсниками мають стати проведення тренінгів спілкування, Форум-театрів, Арт-терапія.

Висновки. Аналіз результатів дослідження ЕБ першокурсників ВНЗ в адаптаційний період навчання залежно від особливостей умов життєдіяльності дозволяє формулювати наступне:

- Існування ЕБ спілкування в середовищі студентів-першокурсників – поширене явище (48,2%), особливо серед контингенту «творчих» спеціальностей: «Музика» – 66,7%, «Хореографія» – 50,0%. У студентів спеціальності «Економіка» стан найбільш благополучний, ЕБ виявляються у 28,7%. Зі всіх приватних ЕБ перешкодою в спілкуванні виступає бар'єр неадекватного прояву емоцій.

Загальною характеристикою для всіх категорій студентів є прогресування бар'єру неадекватного прояву емоцій із його переважанням у студентів-музикантів (1/2). Домінування негативних емоцій як бар'єру, що створює перешкоди в спілкуванні, у всіх категорій студентської молоді не спостерігається (в цьому спостерігається кількісно-якісні відмінності юнацького вікового періоду від попереднього, тобто процес дорослішання і дозрівання структур емоційної зрілості й емоційного інтелекту в цьому сенсі відповідає віковим нормативам (!)).

Студенти «творчих» спеціальностей («Музика» і «Хореографія») більш схильні до прояву ЕБ у спілкуванні як загалом, так і зокрема бар'єрів: негнучкості, нерозвиненості, невиразності емоцій, неадекватного прояву емоцій та невміння управляти емоціями. У більшості кількості контингенту, особливо у студентів-музикантів, не достатньо сформоване уміння управляти власними емоціями в спілкуванні, прояв їх адекватності; невелика частина студентів-хореографів, хоча усвідомлює своє негативне ставлення до найближчого навколишнього соціуму, але особливо й не роблять спроби його змінити. На цьому віковому етапі зустрічається категорія першокурсників, що не вміють підтримувати тривалі взаємини з оточуючими й надмірно реагуючих на дію зовнішніх чинників.

- Перешкодами в спілкуванні студентів-першокурсників виступають переживання емоцій, емоційних станів і певних властивостей і якостей: ворожості й агресивності, нетерпимості до соціального оточення і комунікативних ситуацій, коливання настрою, власної соромливості, відчуття образи. Нерідко емоційні проблеми студентів пов'язані з дисциплінарними.

- У студентів «творчих» спеціальностей емоційні проблеми частіше виникають унаслідок неухважності, яку можна пояснити фізичним і/або психологічним перевантаженням; у чверті опитуваних діагностується присутність нудьги, розчарування й незадоволення від власної діяльності, які можна інтерпретувати низькою емоційною зацікавленістю до провідного виду діяльності – учбово-професійної і вмотивованістю як у навчанні, так і в спілкуванні між одногрупниками, відсутністю усвідомленого вибору професії.

- При ранжируванні за рівнем вираженості емоційних бар'єрів, у хлопців і дівчат у першу чергу вони виникають з найближчими родичами – сиблінгами (особливо на фоні образи й конкуренції в системі сімейних відносин), менш з батьками і якнайменше вони виражені в середовищі однолітків, виняток становлять емоційно неприйнятні конкретні ровесники (одиночні випадки). У межах ВНЗ найчастіше ЕБ виникають із викладачами, менше – із заступниками деканів, завідувачами кафедрами, одногрупниками (особливо однієї статі). Десята частина юнацького контингенту ще так і не навчилася підтримувати

тривалі взаємини, половина якого має зовнішній локус-контроль. Це свідчить не тільки про наявність значних емоційних перешкод, які блокують спілкування студентів із цими категоріями, але й про поширену комунікативну нетолерантність. У більшості випадків хлопці і дівчата обирають стратегію уникнення небажаних категорій суб'єктів спілкування;

- На дисциплінарному рівні проблематичним складається спілкування студентів-першокурсників не тільки з ближнім оточенням, але і з дальнім. Перешкодами в спілкуванні виступають вживання образливих слів під час спілкування, вдавання до обману; декому у спілкуванні властиві вияви обурення і протесту на прохання дорослих наставників щось зробити, сперечання з батьками й оточуючими; прояви звинувачувально-номінативних характеристик як показника зовнішнього локус-контролю і нерозвиненості самокритики.

- Існування емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні студентської молоді може свідчити про низьку толерантність до комунікативних ситуацій, партнера по спілкуванню, нерівномірному дозріванні структур емоційної зрілості, емоційного інтелекту і певному етапі становлення інтегративного і парціальних емоційного інтелекту як загального показника емоційної розвитку в юнацькому віці. Саме це положення в подальшому ми спробуємо уточнити.

- Переживання емоційних бар'єрів першокурсниками ВНЗ та їх самоподолання в адаптаційний період навчання є необхідною умовою становлення особистості, вироблення необхідних здоров'язберігаючих стратегій поведінки для подальшого життя у контексті збереження особистості не скільки статистичному, а скільки динамічному значенні. В цьому сенсі екологічно сприятливим підходом є фасилітація – як супровід особистості в її саморозвитку.

- Поліпшення процесів адаптації студентів-першокурсників можливе завдяки впровадженню системи психолого-педагогічного заходів: корекція змістовного наповнення навчальних програм за напрямом «Мистецтво»; навчання студентів-першокурсників планування й організації власного часу і його перерозподіл з урахуванням діяльності; вироблення в них комунікативних навиків і умінь; мотивування до учбово-професійної діяльності, сприяння гармонійному дозріванню структур емоційної зрілості, і становлення емоційного інтелекту в контексті особистісно-орієнтованого підходу. Основними напрямками та формами роботи із студентами-першокурсниками мають стати – проведення тренінгів спілкування, Форум-театрів, Арт-терапії. Реалізація зазначених змін в освітній системі сприятиме процесам адаптації студентів-першокурсників, а значить ефективній підготовці фахівців в умовах ВНЗ.

Список використаної літератури

1. Кідалова М. Емоційний бар'єр : до визначення фенона і перспектив роботи з ним у віковому аспекті / М. Кідалова, П. Лушин // Психологічні перспективи. – Вип. 11. – Луцьк : Волинський нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2008. – С. 145 – 155.
2. Лушин П. В. О психологии человека в переходный период (Как быть, когда всё рушится) / Павел Владимирович Лушин. – Киев : Науковий світ, 2007. – 207 с.
3. Кідалова М. М. Психологічний зміст емоційних бар'єрів у підлітковому віці // Розвиток особистості в сучасному освітньому просторі : колективна монографія / за заг. ред. О.В. Горещькою. – Донецьк : ЛАНДОН – XXI, 2013. – С. 157 – 171.
4. Коул Л., Холл Дж. Психология юности / Л. Коул, Дж. Холл. – СПб. : Питер, 2000. – 547 с.
5. Редько Л.Л., Лобейко Ю.А. Психолого-педагогическая поддержка адаптации студента-первокурсника в вузе : учебное пособие / Л.Л. Редько, Ю.А. Лобейко. – Москва : Илекса, 2008. – 296 с.

6. Фетискин Н. П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М. – М. : Институт психотерапии, 2002. – 490 с.

С.І. Книш,

кандидат педагогічних наук, доцент
(Бердянський державний педагогічний університет)

МЕДИКО-БІОЛОГІЧНА ТА ВАЛЕОЛОГІЧНА СКЛАДОВА ПЕДАГОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ОСНОВ ЗДОРОВ'Я

Соціально-економічні зміни в Україні на початку XXI століття обумовлюють суттєві зміни у сфері освіти. Кінцевою метою вищого навчального закладу є підготовка фахівців вищої кваліфікації – нової генерації в українському суспільстві, готової відповісти на всі запити сучасності, якісно вирішуючи виробничі і наукові завдання. Система підготовки майбутніх фахівців повинна забезпечувати набуття необхідних знань в галузі науки і техніки, володіння сучасними інформаційними і навчальними технологіями, професійну та соціальну адаптованість. Однією з нагальних проблем розвитку вищої освіти є проблема якості професійної підготовки майбутніх випускників [2].

Проблеми валеологічної підготовки сучасного вчителя основ здоров'я вивчали такі вчені: Беседа Н., Симоненко С., Стєпкіна О., Рибіна І., Абалкіна І.Л., Моткін І.О., Куркуленко С.С., Курняк Л.Д., Науменко Н.В., Процюк В.А.

Як зазначає Н. Беседа, дослідження проблемних аспектів підвищення готовності педагогів до здійснення здоров'язбережувального педагогічного процесу дає підстави для виокремлення низки логічно пов'язаних етапів методичної підготовки педагогів у цьому напрямі, зокрема: здійснення діагностичних досліджень педагогічних кадрів із метою окреслення актуальних питань здоров'язбережувальної діяльності в школі, конструювання ціннісних установок та стійких мотивацій у членів педагогічного колективу до здоров'язбереження учнів, підвищення професійної компетентності вчителя завдяки опануванню ним теорії і практики здоров'язбережувальних технологій, розроблення методичного супроводу здоров'язбережувальної педагогічної діяльності: методичне й інформаційне забезпечення, упровадження здоров'язбережувальних технологій у педагогічний процес загальноосвітнього навчального закладу, вивчення, узагальнення і поширення найбільш результативного педагогічного досвіду із моделювання, проектування та практичного застосування здоров'язбережувальних технологій [1].

У студентів недостатньо сформовано ставлення до свого здоров'я і здоров'я дітей як до однієї з головних цінностей людського життя, майбутні вчителі не володіють навичками і методикою оздоровлення і підвищення компенсаторних сил організму з метою захисту від стресів і інших шкідливих чинників, що мають місце в сучасній практиці життєдіяльності, у студентів відсутній досвід педагогічної роботи з формування здорового способу життя у школярів, хоча після закінчення вузу їм доводиться займатися відповідною діяльністю в школі. Таким чином, постає питання про професійну готовність педагога до здійснення педагогічної роботи по формуванню здорового способу життя і стереотипів безпечної поведінки у школярів. Ці недоліки є наслідком того, що у майбутніх вчителів основ здоров'я не сформований мотиваційний компонент до ведення здорового способу життя і підвищення індивідуального здоров'я, а також і те, що у нашій країні з раннього дитячого віку не формується правильне

ставлення до здоров'я і стереотипи безпечної поведінки. Всі перераховані негативні явища складаються на тлі повної відсутності або наявності слабких міжпредметних зв'язків між навчальними блоками.

Основною метою валеологічної освіти педагогічних працівників є формування валеологічної культури вчителя як передумови його адаптації до нової педагогічної парадигми – гуманістичної спрямованості навчального процесу. Валеологічна культура є невід'ємним елементом професійної компетентності вчителя.

В основу валеологічних та медико-біологічних аспектів освіти покладені принципи гуманізації, науковості, безперервності, системності та прогностичності.

Зміст валеологічної освіти педагогічних працівників повинен, в першу чергу, бути спрямованим на формування особистості вчителя з валеологічною світоглядною установкою на дотримання норм здорового способу життя і виконання практичних дій щодо збереження здоров'я учнів.

Зміст медико-біологічних аспектів освіти реалізується через мультидисциплінарний підхід, який передбачає валеологізацію існуючих навчальних дисциплін, зокрема основ медичних знань, вікової фізіології і психології, шкільної гігієни, педагогіки, методик викладання шкільних предметів, тощо; а також внутрішньо дисциплінарний підхід – введення в навчальні плани підготовки та перепідготовки вчителів нових загальноосвітніх валеологічних дисциплін і спеціальних валеологічних дисциплін, спецкурсів, тощо[5].

Удосконалення професійної підготовки студентів педагогічних вищих навчальних закладів, підвищення її якості повинно здійснюватися поетапно.

З урахуванням того, що на першому етапі ставиться завдання формування вчителя-вихователя, а на другому – вчителя-фахівця, реалізується виховна функція підготовки фахівця та професійно-педагогічної діяльності майбутніх вчителів. Тому необхідно розробити теоретико-методологічні засади такої підготовки, якими є стандартизація і гуманізація вищої педагогічної освіти на рівні навчальних планів, програм і навчальних дисциплін.

Певна річ, у формуванні екологічної культури учнівської молоді важливу роль відіграє насамперед робота по формуванню здорового способу життя. Цей процес ми розглядаємо насамперед як валеологічний компонент екологічної освіти і виховання. Бо саме активне засвоєння валеологічних знань у системі неперервної освіти дає можливість кожному суб'єкту всіх її ланок досягнути свою роль та завдання у справі формування, збереження, зміцнення, відтворення, передачі особистого здоров'я, а також з істотною складовою формування належного ставлення до природного та суспільного середовища.

Система валеологічної освіти повинна бути побудована із врахуванням базових потреб тих, що навчаються. У цьому випадку, по-перше, створюються умови для їх індивідуального гармонійного розвитку; по-друге, забезпечується загальний комфорт і домінування в учнів позитивного настрою; по-третє, формується стійке позитивне ставлення до освітньої діяльності і загальноприйнятих правил поведінки.

Вища школа в справі формування еколого-валеологічної культури молоді відіграє важливу роль, однак не завжди в підготовці студентів враховується соціальна значущість еколого-валеологічних проблем.

З'ясовано, що для формування еколого-валеологічної культури студентів необхідно використовувати систему педагогічних умов: високий науковий рівень і єдність теоретичних і практичних занять; індивідуально-особистісний підхід шляхом поєднання

групових і індивідуальних занять; встановлення взаємозв'язків між екологічною і валеологічною культурою особистості студента; інтеграція курсів фахової підготовки.

В ході дослідно-експериментальної роботи С. Симоненко виявила зміст і способи формування трьох складових компонентів валеологічної культури. У зміст формування цих складових повинна входити система роботи, що складається з:

а) теоретичної підготовки у вузі, направленої на розвиток валеологічної свідомості і формування спрямованості мислення на збереження, зміцнення і формування індивідуального здоров'я, тобто формування мотиваційно-ціннісного компонента;

б) практичної підготовки у вузі, направленої на придбання особистісно-значущих валеологічних знань і умінь підвищувати індивідуальне здоров'я і використовувати компенсаторні сили організму в боротьбі із стресами і неврозами;

в) практичної роботи в школі з метою набуття особистого досвіду творчої валеологічної діяльності в умовах освітнього закладу. [3].

Студенти – майбутні педагоги, та ланка в освітньому просторі, яка повинна брати участь у процесі навчання дітей управлінню власним здоров'ям. [2].

Таким чином, у сучасній педагогіці існують різні підходи до валеологічної підготовки сучасного вчителя основ здоров'я. С. Симоненко виділяє такі способи формування валеологічної культури вчителя: валеологізація основних курсів і дисциплін в педагогічному вузі з використанням міжпредметних зв'язків; введення на всіх факультетах спецкурсів, направлених на вироблення валеологічної свідомості; поєднання валеологізації предметних курсів із спецкурсами. І. Рибіна, розглядаючи проблему валеологічної підготовки сучасного вчителя, чітко визначає завдання цього напрямку виховної роботи у вузі, пропонує шляхи вирішення даної методичної проблеми за допомогою використання різноманітних видів та форм діяльності у навчально-виховному процесі.

Оновлення змісту професійної освіти на сучасному етапі можливе за умови:

1) реалізації нових підходів у вивченні і осмисленні педагогічного процесу у вищих навчальних закладах, розробки та впровадження нових програм, враховуючи останні досягнення науки, техніки, соціо- та екокультури суспільства;

2) формування нової генерації педагогів шляхом впровадження інновацій освіти та виховання, інформатизації освітнього процесу, орієнтованого на зміцнення та збереження здоров'я підростаючого покоління.

Список використаної літератури

1. Беседа Н.А. Підвищення готовності вчителів загальноосвітньої школи до застосування здоров'язбережувальних технологій. / Н.А.Беседа // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. Науковий журнал №1(3). – Суми. Сум ДПУ ім. А.С.Макаренка, 2010.– С.363-369.
2. Левківський К.М., Сухарніков Ю.В. Забезпечення якості вищої освіти України в контексті Болонського процесу. - К.: Вища школа. - 2004.-18 с.
3. Рыбина И.Р. Формирование у студентов валеологических знаний / И.Р. Рыбина // Профессиональное образование. – №4. – 2008. – С. 12–13.
4. Симоненко С.М. Содержание и способы формирования валеологической культуры будущего учителя в вузовской профессиональной подготовке: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Светлана Михайловна Симоненко. – Уссурийск, 2002. – 18 с.
5. Страшко С.В., Животовська Л.А Проблема підготовки вчителя за спеціальністю « валеологія» // Матеріал. III-ї Всеукраїнської науково-практичної конференції « Здорове довкілля - здорова нація». -Бердянськ. -2006р.-С. 2-3.

Л.М. Кравченко,
кандидат хімічних наук, доцент
(Бердянський державний педагогічний університет)

ПРИЧИННО-НАСЛІДКОВІ ЗВ'ЯЗКИ ЧИННИКІВ ТЕХНОГЕННО ЗМІНЕНОГО ДОВКІЛЛЯ І ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

В наш час здоров'я розглядають як складний феномен глобального значення, як об'єкт споживання, вкладу капіталу, індивідуальну і суспільну цінність, явище системного характеру, яке постійно взаємодіє з навколишнім середовищем. Україна сьогодні є однією з країн із найбільш трансформованим природним середовищем в усіх його виявах (наземному, повітряному, водному), тому актуальним є питання оцінки впливу такого довкілля на стан здоров'я людини.

Методика оцінки ризику здоров'ю населення займає в теперішній час провідне положення в системі безпеки й гігієни навколишнього середовища. Концепція оцінки ризику покладена в основу сучасних документів і рекомендацій усіх міжнародних (Програма ООН із захисту навколишнього середовища, ВООЗ, міжнародна торговельна організація, Європейське регіональне бюро ВООЗ (ЕРБ ВООЗ)) і урядових закладів більшості економічно розвинених країн (США, Канада, Великобританія та інші).

Багато років, у нашій країні основою екологічної безпеки була концепція «нульового ризику», що спиралася на гранично допустимі концентрації (ГДК) шкідливих речовин і гранично припустимі рівні (ГПР), однак ці нормативи не завжди дотримуються в нових соціально-економічних умовах. Наслідки перевищення нормативів, тактика профілактики й соціального захисту населення конкретно не визначені.

Для розв'язку даних завдань потрібні були нові концепції, у тому числі розглядається концепція «припустимого ризику». Концепція «припустимо ризику» використовується не для протиставлення її принципам гігієнічного нормування («нульового ризику»), а використовується в тих випадках, коли ми маємо справу з факторами беспороговості дії. До таких факторів належать радіація й канцерогенні речовини.

Методологія оцінки ризику для здоров'я людини, пов'язаного із впливом факторів навколишнього середовища, включає аналіз фізичних, у тому числі радіаційних факторів, хімічних сполук, що забруднюють атмосферне повітря населених пунктів, ґрунт, воду, харчові продукти, численних біологічних факторів, шкідливих і небезпечних факторів виробничого середовища й трудового процесу (професійний ризик).

Слід зазначити, що в Україні відсутня правова й методична база застосування системи оцінки ризику. Щоб прискорити розробку сучасної методики оцінки ризиків створюють комп'ютерні бази даних (накопичені відомості про понад 9 тисяч хімічних сполук з усіма показниками залежностей доза-відповідь, референтні й гранично припустимі рівні впливу, критичні органи, системи, шкідливі ефекти).

З метою прогнозу медичних наслідків аварійних ситуацій розробляються методи й критерії оцінки впливу рівнів хімічних сполук з урахуванням прогнозованої ваги шкідливих ефектів (ефекти, що загрожують життю й здоров'ю, важкі ефекти, що утрудняють самопорятунок, помірні шкідливі ефекти, суб'єктивні реакції дискомфорту).

При вивченні екологічних ризиків пріоритетна увага приділялася забрудненню атмосферного повітря й виробничому середовищу. Однак аналіз загального сумарного хімічного навантаження повинен ураховувати ще й внесок різних мікросередовищ: житла, транспорту, суспільних установ та інше.

Так встановлено [1], що у формуванні сумарних канцерогенних і неканцерогенних ризиків головна роль належить житловим приміщенням – величина ризику складає 80-90% (внесок міського атмосферного повітря коливається в межах 4,5-15%, транспорту – 2,2%). Провідне місце серед канцерогенів у повітрі житлових будинків зайняли бензол, тетрахлорметан, хлороформ. Провідні ранги при визначенні сумарного неканцерогенного ризику мають азоту диоксид, формальдегід, 1,2,4-триметилбензол. Усього у житлових приміщеннях було визначено близько 100 хімічних речовин, концентрації яких в 1,5-4 рази перевищують показники забруднення атмосферного повітря, а по деяких речовинах перевищення досягає 10 разів. Актуальність проблеми гігієни житла визначається ще й тим, що більшість сучасних городян проводять у них від 10 до 23 годин на добу, особливо діти, пенсіонери, що не працюють.

Впровадження в нашої державі Стокгольмської конвенції про стійкі органічні забруднювачі (СОЗ) підвищує науковий інтерес до небезпек, пов'язаних із застосуванням хімічних речовин, віднесених до списку СОЗ, а також до реалізації плану дій, спрямованих на їх скорочення або ліквідацію [2].

Погіршення екологічного стану довкілля відбувається не тільки внаслідок розвитку промисловості, а й під впливом екологічно необґрунтованої індустріалізації аграрного виробництва, яка проявляється у збільшенні використання добрив, отрутохімікатів, концентрації відходів тваринницьких комплексів, переробних підприємств, що ускладнюється відсутністю очисних споруд на селі. Визнаючи високу екологічну ефективність хімічних засобів захисту врожаю, необхідно враховувати, що застосування пестицидів пов'язане з потенціальною загрозою. Циркуляція токсичних речовин в атмосфері, воді, ґрунті, трофічних ланках ланцюга живлення призводить до постійного забруднення біосфери залишковими кількостями пестицидів та продуктами їх трансформації. І хоча застосування цих засобів спрямоване проти шкідників, бур'янів, хвороб рослин та тварин, „ураженою” в кінцевому рахунку є людська популяція, як вища ланка трофічного ланцюга, якщо між обробкою рослин та збиранням врожаїв не дотримано певного терміну, або коли пестициди застосовують у надто високій концентрації.

Джерелами потрапляння діоксинів у навколишнє середовище є підприємства чорної та кольорової металургії, відходи деревообробної й целюлозно-паперової промисловості. Утворюються вони й при знищенні відходів у сміттєспалювальних печах, на теплових електростанціях, у вихлопних газах автомобілів, у тютюновому димі, при пожежах, коли горять синтетичні матеріали й мастила в трансформаторних будках. Стікаючи з відходами виробництва в ріки, моря, водойми, ґрунт, діоксини засвоюються живими організмами й попадають на обідній стіл людини разом з рибою, крабами, молоком. Молекула діоксину має форму прямокутника розмірами приблизно 3 x 10 ангстремів. Це дозволяє їй дивно точно вписуватися в рецептори живих організмів. У малих дозах діоксини не стільки отруюють, скільки саме видозмінюють живе. Діоксин може роками накопичуватися в організмі, не вступаючи там ні в які взаємодії, а потім дає про себе знати у вигляді найрізноманітніших хвороб. Блокуючи рецептори, молекула діоксина придушує імунні можливості організму. Один раз потрапивши в певне середовище перебування, діоксини закріплюються там, нікуди не зникаючи, до повного розпаду. Період їхнього напіврозпаду у ґрунті – 10-12 років. В організмі людини – 6-7 років. Офіційно встановлена добова санітарна норма в різних країнах коливається від 0,006 до 10 пікограм діоксину на один кілограм живої ваги. У Європі при встановленні ГДК беруть за основу можливість виникнення ракових пухлин, в Америці – пригнічення імунної системи,

тому й цифри різні. Ступень токсичності CO₂ визначається ступенем леткості, проникнення крізь шкіру, здатністю до накопичення в організмі, ступенем і швидкістю знешкодження і виділення з організму. CO₂ є отрутою мутагенної, канцерогенної, тератогенної та ембріотоксичної дії.

Фактором ризику для здоров'я населення є продукти хлорування води – галогенвмісні сполуки (ГВС). За даними ВООЗ істотний несприятливий вплив на здоров'я можуть виявляти 19 ГВС, найнебезпечнішими серед них визнані тригалометани, особливо – хлороформ. Речовини, що утворюються при хлоруванні, здатні викликати віддалені ефекти: тератогенна дія, мутагенний і канцерогенний ефекти. Це дає підставу порушувати питання про заміну хлорування води на інші способи знезаражування – озонування, ультрафіолетове опромінення і таке інше.

Заповнення середовища проживання людини хімічними речовинами, контакт людини з іонізуючими випромінюваннями вказує на можливе підвищення частоти мутацій у людській популяції. Базовий рівень хромосомних аберацій за останні 20 років підвищився в 2 рази. На виробництві цей показник перевищує контрольний рівень в 2-3 рази, особливо серед курців.

Відомо, що дія будь-яких генів здійснюється в тісній взаємодії з факторами середовища. Деякі з них на різні чинники середовища можуть викликати патологічні реакції (екогенетичні хвороби). Потенційно екогенетичні фактори навколишнього середовища діють не на все населення, а тільки на ту його частину, яка генетично схильна, тобто має мутації. Спадково обумовлені патологічні реакції на дію зовнішніх факторів широко відомі: це забруднення атмосфери, їжа й харчові добавки, ліки, фізичні фактори й метали.

Дані про вплив середовищних забруднень на зміну генофонду популяції, оцінка ризику повинні постійно корегуватися у зв'язку із прогресом генетичних технологій, з одного боку, і з урахуванням впровадження нових технологій на виробництвах, з іншого боку, з урахуванням географічних, кліматичних, національних умов.

Таким чином, у даний час розробляється інтегрована система, що включає чисельні комп'ютерні бази даних про практично всі наявні у світі значення припустимих рівнів впливу чинників довкілля для оцінки ризиків, пов'язаних з гострими й хронічними впливами в різних середовищах.

Методика оцінки ризику здоров'ю, що розроблюється, повинна стати необхідним елементом державного санітарного нагляду на етапах попереджувального й поточного санітарного нагляду для обґрунтування заходів щодо охорони довкілля й при оцінці можливих збитків для здоров'я при гострих, у тому числі аварійних і хронічних хімічних впливах, стати основою соціально-гігієнічного моніторингу.

Якщо для оцінювання фізичного здоров'я людини використовуються інформативні методики, які, залежно від віку, статі, фізичного стану, функціональних можливостей організму, рівня підготовленості, дозволяють віднести кожного індивіда до одного з п'яти рівнів фізичного розвитку, то для психічного, духовного та соціального здоров'я методи кількісного оцінювання поки що тільки напрацьовуються.

Список використаної літератури

1. Губернський Ю.Д., Новиков С.М., Калініна Н.В., Мацюк А.В. Оцінка ризику впливу на здоров'я населення хімічних речовин, що забруднюють повітря житлового середовища // Гігієна й санітарія. 2002. - №6. - С.27-30

2. Національний план виконання Стокгольмської конвенції про стійкі органічні забруднювачі. – К.: 2011. – 252с. зміст: [Електронний ресурс] // Режим доступу : <http://govuadocs.com.ua/docs/index-19099998.html>.

В.Л. Міщенко,
викладач фізичного виховання,
спеціаліст вищої кваліфікаційної категорії
Гірничого коледжу ДВНЗ «КНУ»

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЯК УМОВА ДО УСПІШНОГО НАВЧАННЯ У ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ

Актуальність теми. Недостатність теоретичного і практичного опрацювання, існування педагогічних протиріч, відсутність методики цілеспрямованого виховання здорового образу життя, було визначено темою дослідження "Формування здорового способу життя студентської молоді як умова до успішного навчання у ВНЗ". Враховуючи зниження рівня життя, погіршення екологічних умов, скорочення медичних і соціальних державних програм на перший план висувуються проблеми фізичного здоров'я сучасної молоді. У загальному комплексі умов, які визначають рівень здоров'я сучасного студентства, першочергового значення набуває їхній здоровий спосіб життя [2].

Ключові слова: студент, навчання, здоровий спосіб життя, фізичне виховання, ВНЗ, здоров'я.

Мета роботи. з'ясувати основні умови до успішного навчання при формуванні здорового способу життя у студентської молоді ВНЗ.

Методика дослідження. Теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, порівняння та зіставлення.

Результати дослідження. Успішне оволодіння вищою освітою можливо лише за умови достатньо високого рівня здоров'я [3]. Тому врахування особливостей способу життя, зокрема фізичної активності і позитивне ставлення до фізкультурно-спортивної діяльності, а також екологія є важливими елементами організації здорового способу життя студентської молоді.

Авторитетні науковці наголошують, що фізичне виховання у ВНЗ є фундаментальною частиною оздоровлення студентів. Фізичне виховання, будучи складовою частиною процесу отримання вищої освіти, водночас, спрямоване на вирішення проблеми покращання стану здоров'я студентів [3]. Вважається, що найперспективнішим, доступним та ефективним напрямком досягнення максимально позитивного результату в питанні здорового способу життя студентів ВНЗ є всебічне використання засобів фізичного виховання як основного фактора ліквідації недоліків у фізичному розвитку цих студентів. Воно є найбільш перспективним, доступним та ефективним напрямком для досягнення покращання фізичного стану студентства, як провідного компонента здорового способу життя.

Аналізуючи роботи вчених і фахівців [1], які досліджували аспекти формування здорового способу життя у студентів ВНЗ встановлено, що фізичне виховання у вищій школі відіграє особливу роль для певного контингенту, насамперед для осіб з низьким рівнем фізичної підготовленості, і особливо, для студентів, які не вважають фізичне виховання важливою дисципліною. Проте, згідно численним дослідженням, останнім часом спостерігається стійке погіршення стану здоров'я населення та молоді зокрема.

Встановлено, що у вищих навчальних закладах освіти кількість підготовчих та спеціальних медичних груп зростає від 4,25% на першому курсі до 9,01 % на третьому. Відповідно спостерігається зменшення кількості студентів основної медичної групи від 90,0% до 75,2%. Зниження рівня здоров'я і фізичної працездатності у студентській молоді є наслідком значного психоемоційного навантаження, порушень гігієнічного обґрунтування режиму дня, харчування та екології.

Одним з таких шляхів, здатних певною мірою забезпечити вирішення проблеми здоров'я студентської молоді, є формування у неї позитивної установки на активну підтримку власного здоров'я протягом життя. На думку провідних спеціалістів галузі [1], сформуванню ставлення до здоров'я як найважливішої цінності, дати необхідні для життя кожного індивідуума знання з валеології, навчити дотримуватися здорового способу життя - основне завдання сучасної фізкультурної освіти. Прагматичний вектор соціальної поведінки у студентському середовищі щодо вибору шляхів досягнення життєвого успіху, повинен також розглядатися фахівцями як мотиваційний стимул для формування здорового способу життя та культури дозвілля, як інструмент творення бажаного іміджу, що є складовою ймовірності успішної майбутньої професійної кар'єри, важливим компонентом здорового способу і стилю життя студентської молоді. Саме тому, формування широкого культурного світогляду, дбайливого ставлення до власного здоров'я як вагомих складових способу життя, є визначальним у досягненні кар'єрного та життєвого успіху студентської молоді.

Висновки. Отже, формування здорового способу життя студентської молоді є однією з умов до успішного навчання у вищому навчальному закладі. Перебудова свідомості студентів, використання нових досягнень та методик, дозволяють докорінно змінити спосіб життя сучасної молоді. Реформування вищої школи в контексті реалізації оздоровчої функції, що передбачає суттєві зміни організації навчально-виховного процесу, затвердження особистісно-орієнтованого розвитку особистості зумовлює широке гуманістичне розуміння якості освіти. У співвідношенні мети фізичного виховання і досягнутих результатів якості освіти виступає як інтегрований підсумок всієї організації навчально-виховного процесу фізичного виховання.

Основою формування здорового способу життя та культури дозвілля є формування ціннісних орієнтирів студентів на збереження здоров'я і культуру дозвілля. Ми вважаємо, що, формування здорового способу життя студентів буде здійснено більш успішно, якщо зміст дисципліни "Фізичне виховання" буде доповнений розділом, який стосується проблеми формування здорового способу життя.

Список використаної літератури

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студент /В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – М. : Альфа, 2003. – 352 с.
2. Дубогай О. Д. Фізичне виховання і здоров'я: навч. посібник/ О. Д. Дубогай, Н. Н. Завидівська та ін. – К. : УБС НБУ, 2012. – 270 с.
3. Завидівська Н. Н. Фундаменталізація фізкультурно-оздоровчої освіти : аспект здоров'язбережувального навчання студентів : монографія/ Н. Н. Завидівська – К. : УБС НБУ, 2012. – 402 с.
4. "Національна програма патріотичного виховання населення, формування здорового способу життя, розвитку духовності та зміцнення моральних засад суспільств" <http://zakon1.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=169799EF>.
5. Плахитний Д. П., Славина Н. С., Дарчук С. І., Дорош В. У. Про здоров'я та здоровий спосіб життя: - Кам'янець- Подільський, 2004. -224с.

6. Формування здорового способу життя молоді проблеми і перспективи / О. Яременко, О. Вакуленко та ін.. – К.:Український ін-т соціальних досліджень, 2000. - 207 с.

О.П. Мягченко,
кандидат хімічних наук, доцент
(Бердянський державний педагогічний університет)

ЕКОЛОГО-БІОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДОВКІЛЛЯ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ НАСЕЛЕННЯ ПІВНІЧНОГО ПРИАЗОВ'Я УКРАЇНИ

Аналіз останніх досліджень і публікацій вказав на недостатній об'єм інформації про сучасний стан курортно-рекреаційного, туристичного потенціала Північного Приазов'я України, м. Бердянська і пов'язані з цим стан здоров'я молоді, зокрема студентської – фізичного, психічного, інтелектуального, репродуктивного. Більшість відомих праць присвячені стану загальних біологічних, еколого-економічних, геологічних проблем регіону, зокрема рослинам, тваринам, розробці корисних копалин. Існують розрізнені дані про: еколого-економічні передумови створення та розвитку вільної економічної зони на основі рекреаційних ресурсів Бердянського курортного регіону.

Отже **актуальність проблеми** дослідження полягає у моніторингу стану особливостей довкілля, що є основою його покращання і використання для оздоровлення населення.

Мета роботи – проаналізувати сучасний стан курортно-рекреаційного, туристичного потенціала Північного Приазов'я України, надати оцінку перспективам його можливого розвитку та використання результатів дослідження у педагогічному процесі навчання студентів за напрямками «Фізичне виховання» та «Здоров'я людини».

Методика дослідження – власні геоекологічні, ботанічні, соціально-екологічні спостереження стану північного узбережжя Азовського моря у межах України та аналіз наявної інформації про стан історико-культурних об'єктів старовини – пам'яток античного часу – курганів та сучасності – культові, архітектурні споруди, у тому числі техногенне та біоекологічне різноманіття рослинного і тваринного світу, які є основою розвитку туризму, рекреації – лікувальні води, пелоїди, пляжі на узбережжях річок і моря, солоних озер-лиманів та штучних прісноводних озер. Завдяки цьому багато територій Приазов'я та його міст мають значні перспективи для формування високорозвиненого рекреаційно-курортного і туристичного господарства. Але вказана територія недостатньо досліджена в геоекологічному, історичному, культурному аспектах, які є основою розвитку різноманітних напрямів туризму, зокрема спортивного, екологічного, оздоровчого [1].

Результати дослідження. У нинішній час повністю ще не розкриті можливості узбережжя поблизу Бердянська, Приморська, як унікальних Європейських дитячих курортів, які в Західній Європі відсутні та можуть успішно конкурувати із курортами Анапі. Бердянський рекреаційний район входить до складу Азово-Чорноморського рекреаційного регіону в межах Донецької, Запорізької та Херсонської областей та 12 мильної зони акваторії. Одним з приваблюючих символів будь-якого курорту є Синій прапор Європи, якого не отримав жоден курорт Північного Приазов'я. Це знак екологічної чистоти пляжів, морської води, наявності сучасного сервісу, заповідних територій, сучасних парків, архітектурних споруд. Такою спорудою є головний корпус Бердянського

державного педагогічного університету, який має вигляд середньовічної фортеці і віднесений до споруд загальнонаціонального значення.

Однією з важливих проблем у коротко-рекреаційному розвитку досліджуваної території є відсутність висококваліфікованих менеджерів у туристично-екологічному бізнесі. Такі спеціалісти - екоменеджери повинні сприяти розвитку курортно-рекреаційної, туристичної справи, бути їх організаторами на наукових засадах, володіючи науковою інформацією про об'єкти туризму. Вони повинні знати показники рекреаційного виду навантажень на територію: кількість туристів-рекреантів, які знаходяться в її межах; кількість мешканців, вирушаючих з населених пунктів на відпочинок, а також щільність частини шляхів сполучення, що обслуговують в основному туристів та відпочиваючих.

Важливим етапом розвитку рекреаційно-туристичної зони Північного Приазов'я може бути надання статусу спеціальної рекреаційно-туристичної зони згідно з Концепцією Кабінету Міністрів України про вільні економічні зони [2]. Такі зони сприяли б створенню умов для отримання інвестицій із відповідними податковими, візовими, митними пільгами. Суб'єктами туризму можуть бути як внутрішні – місцеве населення, так і зовнішні – переважно закордонні. Зовнішній туризм або в'їзний у порівнянні з внутрішнім економічно більш вигідний.

Територія Північного Приазов'я України освоєна тільки внутрішнім контингентом в одному напрямі – оздоровчо-лікувальному і зовсім не освоєна зовнішнім – іноземцями. На наш погляд це результат низького рівня реклами досліджуваної території через відсутність спеціалістів, фахівців в галузі перед усім зовнішнього туризму. Сучасний менеджер в галузі цього напрямку діяльності повинен володіти знаннями з історії, екології, рослинного і тваринного світу регіону, мати етнографічні, загальнокультурні знання про об'єкти туризму. Такою інформацією повинен володіти і вчитель фізкультури щоб ефективно вести заняття з туризму, мета яких – поліпшення стану здоров'я учнів, рекреантів. Доцільною є впровадження у систему навчання спеціалізації «Туризм» на факультеті фізичного виховання.

Аналіз сучасного стану та використання природно-лікувальних ресурсів може бути проведений на підставі кількісної оцінки природно-рекреаційного потенціалу (ПРП). Показником ПРП виступає чисельність людей, яким надаються лікування, відпочинок і туристичні послуги, виходячи із запасів природних рекреаційних ресурсів регіону за певний період часу. Цей показник для бердянських пляжів може складати 187500 осіб/рік, ПРП мінеральних вод при щорічному видобутку 12300 куб. м, становить: 341667 осіб/рік при питному лікуванні та 49200 осіб/рік при використанні ванн. Згідно розрахунків ПРП для Бердянська потреба у лікувальних пелоїдах складає 1572 особи на добу або $1572 \cdot 125 = 196500$ осіб за рік і свідчить про значні можливості розвитку цієї галузі економіки, зокрема і на узбережжі Азовського моря, у містах Бердянську, Приморську, Маріуполі. Але через нераціональне використання ресурсів - пелоїдів, лікувальних вод, недбале відношення до їх джерел – солоноводних та прісноводних джерел вже відбулося їх руйнування та різке зниження доходу (P) від використання курортно-рекреаційної території, що можна оцінити формулою: $P = \Delta P \cdot S \cdot k$, де P – дохід від використання курортно-рекреаційної території; ΔP – додатковий прибуток через понаднормативне навантаження на територію (грн/кв.км), S – площа курортно-рекреаційної території (кв. км), k – удорожчуючий коефіцієнт цінності території, який для узбережжя Азовського моря, згідно зі ст.7 Закону України "Про плату за землю", складає 1,5 [4].

Негативним прикладом руйнування основ санаторно-курортного лікування Бердянського регіону є лікувальні ропні озера Червоне та Велике, які фактично втратили лікувальні властивості через безконтрольне використання пелоїдів, винищення рослинного покриву на їх узбережжі, руйнування берегової лінії автомобілями неорганізованих відпочиваючих. Їх пелоїди надмірно запісочені, що не дозволяє використовувати їх за призначенням, а вода забруднена сполуками важких металів, хлороорганічними речовинами. Великою проблемою пляжів Бердянська, більшості території Північного Приазов'я є наявність у їх пісках радіоактивних речовин природного походження, зокрема сполук урану, торію, радону. Вони утворюють на пляжах Бердянської та інших кіс розсипи чорного та червоного кольорів. Це монацитові піски, які викидаються на узбережжя при штормах і є джерелами альфа та бета випромінювання і становлять загрозу для здоров'я рекреантів, особливо дітей. Рівень випромінювання коливається від 200 до 700 мкР/год (при нормі не більше 50 мкР/год) [5].

Виходячи з результатів дослідження еколого-економічної оцінки стану курортно-рекреаційного потенціалу України, її регіонів та міста Бердянська можна зробити **висновки**:

1. Природно-рекреаційний потенціал України, Північного Приазов'я треба оцінювати не тільки за інтенсивністю освоєння відомих природних ресурсів, а й потенційних, які можуть складати основу подальшого розвитку цієї сфери економіки.

2. Рекреаційний потенціал пляжів Бердянська не використовується у повному обсязі. Низька якість пляжів пов'язана передусім з нераціональною забудовою узбережжя, його механічним перевантаженням будівлями, що сприяють інтенсивній руйнації - розмивам.

3. Через погіршення якості ПРП Бердянська він поступово втрачає привабливість як курортно-рекреаційний та туристичний об'єкт, перетворюючись на об'єкт короткоденного відпочинку, що різко зменшує його економічні можливості, кількість відпочиваючих (рекреантів) щорічно зменшується на 10-15%.

4. Необхідно забезпечити постійний моніторинг стану природного середовища курортно-рекреаційних територій, зокрема знешкодження радіоактивних пісків на пляжах Бердянської коси, всього Північного Приазов'я, рослинного покриву узбережжя.

5. Здійснити заходи з поліпшення безпеки для природних об'єктів – відновлення рослинного покриву на узбережжі моря, лиманів, річок, заборонивши діяльність несумісну з курортно-рекреаційною діяльністю – в'їзд автотранспорту у зони масового відпочинку, природно-заповідні території, зелені зони, узбережжя лиманів, які є основою існування і розвитку цього виду діяльності.

6. Збільшити площі заповідних територій та їх спрямування, зокрема геологічних, історичних, водно-болотних угідь, які є місцем гніздування птахів і мають велике значення для розвитку курортно-рекреаційних територій, їх потенціалу. Таким об'єктом може стати штучне прісноводне озеро глибиною до двох метрів, площею біля одного кв. км. з власною екосистемою, де мешкають фазани, лебеді, качки.

Виходячи з отриманих результатів робота потребує подальшого дослідження змін в еколого-економічному, культурно-освітньому, природно-антропогенному напрямках.

Список використаної літератури

1. Мягченко О.П. Екологічні проблеми Північного Приазов'я. – Бердянськ: АРІУ – 2004 – 354 с.
2. Котляревский М.Б., Костерев, Мягченко О.П. Еколого-экономические предпосылки создания и развития свободной экономической зоны на основе рекреационных ресурсов Бердянского курортного региона. – Сб.: Донбасс. Прошлое, настоящее, будущее. – Донецк. – 1995, с. 64-66.

3. Мягченко О.П., Сопнева Н.Б., Гнатюк В.В. Природознавство з основами краєзнавства. – Бердянськ. – 2016. – С. 141-254.
4. Галушкіна Т.П. Екологічний менеджмент та аудит рекреаційних територій (концептуальні засади та організаційний механізм). – Одеса. – 2006. – 182 с.
5. Рязанцев Г.Б. и др. Радиоэкологические исследования на побережье Азовского моря. // Довкілля. Мариупольская экологическая газета, №7.- 2008, с.7.

Т.Г. Омельченко,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

(Національний університет

фізичного виховання і спорту України)

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ ЯК НАГАЛЬНА ПОТРЕБА СУЧАСНОСТІ

Актуальність теми. За даними офіційної статистики за 25 років незалежності населення України скоротилося на 9 млн осіб. У 1991 році в Україні проживало 51,944 млн осіб, а станом на 1 січня 2016 – 42,760 млн осіб [2]. Україна перебуває в стані демографічної кризи, яка характеризується депопуляцією, старінням населення та скороченням середньої тривалості життя.

Найбільш розповсюдженою причиною смертей в Україні є серцево - судинні захворювання. Вони складають більш ніж третину смертей дорослого населення. Інсульти та інфаркти посідають перше та друге місце серед причин смерті чоловіків та жінок. Цікаво, що ВООЗ називає їх – «lifestyle diseases», тобто хвороби, які залежать від стилю життя людини, його постійних індивідуальних звичок [2]. Тому ризик розвитку захворювання може бути значно меншим за умов свідомого бажання людини змінити модель своєї поведінки у бік, сприятливий для здоров'я. М.М. Амосов, який завжди пропагував здоровий спосіб життя, писав: "Природа людини міцна. Принаймні у більшості людей. Звичайно, легкі хвороби неминучі, але складні виникають частіше як наслідок хибного способу життя...

В українському суспільстві через низку об'єктивних та суб'єктивних причин недооцінюються можливості здорового способу життя у зміцненні здоров'я громадян. Дефіцит руху в повсякденному житті на тлі напруженої розумової роботи приводить до зниження імунітету, стійкості організму до несприятливого впливу навколишнього і внутрішнього середовища, умов життя і діяльності, результатом чого є падіння психофізичного тону, нервово-емоційний стрес, виникнення хвороб.

Більшість хвороб сучасної людини обумовлена її способом життя і повсякденною поведінкою. У зв'язку з цим, нагальною потребою в Україні є формування здорового способу життя населення.

Мета дослідження: довести, що формування здорового способу життя населення України є найефективнішим механізмом зниження показників захворюваності та смертності.

Методи дослідження: теоретичний аналіз літературних джерел та інтернет-ресурсів.

Результати дослідження. Стан здоров'я сучасної людини залежить від спадковості, власного ставлення до здоров'я, визначається способом життя, а також від зовнішніх умов та розвитку медицини. Однак, можливості медицини у 5-6 разів за ефективністю поступаються факторам здорового способу життя і зупинити тенденцію до зниження рівня здоров'я населення без зміни способу життя неможливо [1,4].

До пріоритетних складових здорового способу життя, які обумовлюють стан здоров'я людини відносять: достатній рівень рухової активності, раціональне харчування, відмову від шкідливих звичок, дотримання режиму дня, контроль психоемоційного стану, медичну активність (профілактичні огляди), тощо. За інформацією Всесвітньої організації охорони здоров'я, відсутність належної рухової активності призводить до економічних збитків у розмірі 150 – 300 євро на одну особу за рік [3]. У зв'язку з тим, що систематичною руховою активністю в Україні займається не більше 10% населення [3], необхідно залучати населення до рухової активності інакше високого рівня захворюваності населення та економічного занепаду країни уникнути неможливо.

Оптимальна систематична рухова активність є не тільки важливим фактором підвищення рівня здоров'я і профілактики захворювань, а й таким, який забезпечує формування здорового способу життя шляхом непрямого впливу на його складові, що сприяє раціональній організації вільного часу, відмові від шкідливих звичок, тощо. Рухова активність належного обсягу й інтенсивності є важливим чинником підвищення якості життя.

Вивчення світового досвіду показує різні підходи залучення до рухової активності та формування здорового способу життя населення. Цікавим та корисним для України є вивчення досвіду залучення до рухової активності та формування вело інфраструктури Німеччини. У Німеччині до правильного поведіння на дорозі на велосипеді дітей привчають ще у школі - уроки проводять поліцейські. Після завершення таких уроків школярі складають іспит в реальних умовах міського дорожнього руху та отримують "права велосипедиста".

На заході здоровий спосіб життя громадян – турбота держави і бізнесу. Іпотека стимулює жителів дотримуватися здорового способу життя і прагнути до довголіття. Корпорації вважають, що здоровий підлеглий краще ніж хворий, і заохочують співробітників дотримуватися здорового способу життя.

Цінним для наслідування є система формування здорового способу життя в Китаї, в якій ключову роль займає процес фізичного виховання та заняття руховою активністю.

У Канаді є посади фахівців, які відповідають за формування здорового способу життя. Уряди скандинавських країн – Швеції та Фінляндії – майже одночасно оголосили справжню війну курцям, поставивши за мету до 2040 року повністю викоринити в своїх країнах шкідливу для здоров'я звичку. Зараз в обох країнах курить лише кожний шостий дорослий мешканець.

Здоровий спосіб життя – одна з основних складових успіху сучасної людини. Варто українцям перейняти такий досвід від сусідів. А головне завдання держави – зробити ЗСЖ доступним для широких верств населення. Питання можливості (неможливості) вести здоровий спосіб життя надзвичайно суб'єктивне, тому що воно перш за все детерміновано ступенем усвідомлення людиною важливості дій в цьому напрямі. Навіть при відсутності деяких об'єктивних умов (комфортне житло, належне харчування, достатній доход) особи з високим рівнем свідомості стосовно здорового способу життя прагнуть діяти заради власного здоров'я. І навпаки, за достатньо об'єктивних умов нестача особистісних стимулів унеможливорює прагнення бути здоровим.

Висновки. Необхідність формування здорового способу життя зумовлена постійним зростанням захворюваності та погіршенням стану здоров'я населення України. Зупинити даний процес, як показує практика світового досвіду, можливо шляхом утвердження здорового способу життя населення.

Список використаної літератури

1. Волошко Н.І. Психологія становлення здорового способу життя учасників навчально-виховного процесу: монографія/ Н.І. Волошко//За ред.. В.В. Рибалки.- К.:Логос, 2015.- 416 с.
2. Державна служба статистики України: офіційний сайт.- Режим доступу: www.ukrstat.gov.ua.
3. Стратегии и рекомендации по здоровому образу жизни и двигательной активности : сб. материалов ВОЗ / сост. Е. В. Имас, М. Д. Дутчак, С. В. Трачук. – К.: НУФВСУ, изд-во «Олимп.лит.», 2013. – 528 с.
4. Феномен людини. Здоровий спосіб життя [Текст]: зб.наук.праць/ Ю.М. Панишкіна.- Львів, 2014.-Вип.34(100).-93с.

І.В. Писанець,

викладач

(Бердянський державний педагогічний університет)

РОЗВИТОК РУХОВІХ ЯКОСТЕЙ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ШЛЯХОМ ЗАСТОСУВАННЯ ВИДІВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ВОДІ

Актуальність теми. Аналіз досліджень вітчизняних науковців з проблем рухової активності людини свідчить про те, що дане питання стає ще більш актуальним.[1,2,3]. Повсякденне життя студентської молоді насичено факторами негативного впливу на здоров'я: зменшення обсягу та інтенсивності рухової активності через впровадження комп'ютеризації навчання, збільшення частки розумової праці у структурі трудової діяльності, а також через підвищення комфортності транспортних засобів, удосконалення побутової техніки, розвиток сфери комунальних послуг тощо. Відмічається низький рівень залучення осіб до спеціально організованої рухової активності. Президент України підписав Указ, яким схвалив Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» [4].

На сьогодні необхідно шукати нові підходи для підвищення ефективності рухової активності та розвитку її якості через підбір відповідних вправ, як на суші, так і у воді [6].

Фізкультурно-оздоровчі заняття, зокрема з плавання, дозволяють суттєво знизити негативний вплив науково-технічного прогресу на організм людини.[5]. Актуальність цієї проблеми обумовлювала і завдання: з'ясувати вплив застосування різних видів рухової активності у воді на розвиток їх якостей у процесі занять з плавання.

Мета роботи – пошук шляхів покращення рівня рухових якостей через використання різноманітних видів рухової активності у воді у процесі фізичної підготовки студентської молоді.

Методика дослідження. Для вирішення поставлених завдань були використані наступні методи дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної літератури за даною темою, фізіологічні методи дослідження, педагогічне спостереження, методи математичної статистики.

Результати дослідження У процесі виявлення різниці між навантаженням при виконанні вправ на суші та у воді взяли участь студенти факультету фізичного виховання Бердянського державного педагогічного університету під час проведення занять з дисципліни «Плавання та методика його викладання» та секційних занять з плавання. Студенти були поділені на дві групи, одна з яких виконувала вправи на суші,

друга виконувала такі ж самі вправи у воді. Використовували комплекси вправ різного характеру. Навантаження дозували за рахунок зміни амплітуди рухів, темпу та кількості повторів.

Щоб виконати запропоновані вправи на розтягування та розігрів м'язів нижніх і верхніх кінцівок на суші чітко, правильно, студенти докладають певні зусилля, при цьому особлива увага повинна приділятися профілактиці травм опорно-рухового апарату.

При виконанні таких самих вправ у воді другою групою студентів спостерігається інша картина. У воді значно зростає амплітуда рухів у суглобах, рухи виконуються з меншим м'язовим напруженням. Вода не тільки полегшує виконання фізичних вправ, але й підсилює їх ефект. Виконані у воді вправи покращують кровопостачання серця, що зменшує стресову дію на серцеві м'язи і збільшує рухові можливості організму. Вправи у воді - це найкраще тренування дихальної системи, коли відбувається посилена робота м'язів, які долають силу тиску води на поверхні грудей, що, в свою чергу, сприяє збільшенню рухливості грудної клітки, життєвої ємкості легенів і вдосконалення дихального ритму.

Коли ми перебуваємо по шию у воді, наша вага зменшується, за рахунок чого мінімізується навантаження на спину та суглоби. Також відсутність опори сприяє підвищенню рухової активності, зміцненню всіх груп м'язів і формуванню правильної постави. Ризик травмуватися у воді мінімальний. Постійний масаж водою знижує рівень молочної кислоти у м'язах, тому після занять ви не відчуватимете крепатури. За допомогою фізичних вправ у воді можна зміцнити навіть і ті м'язи, які із труднощами розвиваються під час занять на суші.

Для розвитку якості рухової діяльності на суші та у воді рекомендується проводити різноманітні ігри. В процесі гри учасники вчаться справлятися з труднощами. Активна рухова діяльність і позитивні емоції, викликані нею, підсилюють усі фізіологічні процеси в організмі, поліпшують роботу усіх органів і систем. Несподівані ситуації, що виникають під час гри, привчають учасників доцільно використовувати набуті рухові навички і уміння. Ігри у воді складніше ніж на суші, вони вимагають більшого напруження. У воді людина витрачає колосальний запас енергії, що сприяє тренуванню м'язів і суглобів. Ігри у воді розвивають координацію рухів, швидкість реакції, сприяють більшій розкутості і упевненості в собі.

Мета виконання вправ у воді - знизити вплив сили тяжіння землі на скелет, м'язи і всі системи життєдіяльності людського організму, досягти точного виконання вправ з максимальною амплітудою. При заняттях у воді дія гравітації слабшає, їй починають протистояти сили виштовхування, а значить, навантаження на суглоби і вагу, яку вони несуть при заняттях на суші, значно знижується. Значить, у воді можна займатися набагато довше без ризику травматичних пошкоджень. Фізичні вправи у воді дають абсолютно інші відчуття, ніж на суші.

Наразі існує декілька видів рухової активності у воді. Це плавання, аквааеробіка, акватлон, як новий вид спорту. У свою чергу аквааеробіка має декілька напрямків, серед яких: програми на розвиток окремих груп м'язів, наприклад аквапрес; аквабоксинг – тренування високої інтенсивності, що включає удари руками і ногами, запозичені з різних видів єдиноборств; аквакаланетикс – для тих, хто хоче швидко позбавитись зайвих кілограмів, особливо в області стегон та живота; акваденс – веселі танці у воді під ритмічну музику; акваджогінг – біг у воді, який позбавлений всіх ризиків бігу «на суходолі» та інш.

Висновки. Сучасна перебудова системи рухової активності студентської молоді потребує активізації пошуку ефективних шляхів інтеграції різних видів рухової активності у програму з фізичної підготовки.

В результаті спостережень було виявлено, що водне середовище значно покращує якість рухової активності у процесі фізичної підготовки студентської молоді.

Залишаються актуальними питання пошуку шляхів застосування різноманітних видів рухової активності у воді, їх обсягів, інтенсивності та форм.

Список використаної літератури

1. Анিকেєв Д. М. Экспертная оценка путей усовершенствования организации двигательной активности студенческой молодежи / Д. М. Анিকেєв // Физическое воспитание студентов. – 2010. – №6. – С. 3–7.
2. Кобяков Ю. П. Двигательная активность студентов: структура, нормы, содержание / Ю. П. Кобяков // Современные исследования социальных проблем. – 2011. – т. 8. – С.44 – 46.
3. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2011. – 224 с.
4. Указ Президента України «Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року “Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація”. №42/2016 від 09.02.2016р.
5. Корінчик Л.І. Вплив фізичних навантажень на розумову і серцеву діяльність молоді / Л.І.Корінчик // Спортивний вісник Придніпров'я: наук.-теорет. Журнал. – 2004. №7 – С.147 –149.
6. Гоглюватая Н.О. Программирование физкультурно-оздоровительных занятий аквафитнесом с женщинами 1-го зрелого возраста: автореф. дис. на соискание науч. степени канд. наук по физическому воспитанию и спорту: спец. 24.00.02 «Физическая культура, физическое воспитание разных групп населения»/ Н.О.Гоглюватая. –К., 2007. –22с.

С.М. Писаренко,
старший викладач,
І.І. Хіврич,
викладач

(Бердянський державний педагогічний університет)

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Актуальність проблеми. На сучасному етапі розвитку суспільства активізувалась увага до здорового способу життя студентів, що пов'язано зі стурбованістю суспільства що до здоров'я фахівців, що випускаються вищою школою і зростанням захворюваності в процесі їх професійної підготовки з подальшим зниженням працездатності. Стан здоров'я молоді є найважливішою складовою здорового потенціалу нації, тому збереження і розвиток здоров'я студентів і формування у них здорового способу життя сьогодні має пріоритетне значення. Невипадково педагоги останнім часом проявляють глибоку зацікавленість до проблеми здоров'я студентів, виховання у них відповідального ставлення до свого здоров'я, до здоров'я оточуючих і здоров'ю майбутніх поколінь.

Ступінь досліджуваності проблеми. Сучасний навчальний процес часто зумовлює погіршення здоров'я студентів. Ці статистичні дані підтверджують щорічним медичним оглядом студентів у вузі. В 2015 г. медичний огляд, проведений міжвузівської

поліклінікою, показав, що 75% студентів мають хронічні захворювання: це остеохондроз, сколіоз, плоскостопість, різні захворювання зорових органів, нервово-психічні розлади і алергічні захворювання. Відзначається тенденція до зростання такої хвороби як ожиріння. Майже третина юнаків за медичними показниками не підходять для служби в збройних силах.

До причин, що викликають погіршення здоров'я студентів, відносяться високі розумові навантаження, інтенсифікація навчального процесу та існуюча його орієнтація, заснована на домінуванні статичних навантажень, що сприяє штучному скороченню обсягу довільної рухової активності студентів. 78,4% студентів страждають гіподинамією, наслідком якої є зниження працездатності, загальної активності організму і зростання захворюваності. К причинам, викликаючими погіршення стану здоров'я молоді, ми відношуємо і поширеність серед молодіжних курців, споживання алкогольних напоїв, наркотиків. В свій відпочинок і дозвілля вони зв'язують із відвідуванням кафе, барів тощо. Все це говорить про низький рівень культури здоров'я молоді, про безвідповідальне ставлення до свого здоров'я.

Сутність дослідження. Фізична культура повинна розглядатися як важливий засіб в процесі фізичного виховання студентів, у формуванні у них здорового способу життя, організації відпочинку та дозвілля, відновлення тілесних і духовних сил.

Формування фізичної культури особистості на сучасному етапі розвитку суспільства - це цілеспрямований, багатогранний і в той же час цілісний процес переходу від переважно фізичної підготовки до реалізації індивідуальних здоров'язберігаючих програм, фізичного самовдосконалення особистості, зміни рівня розвитку психофізичних якостей і властивостей.

Формування мотиваційного ставлення до занять фізичною культурою направлено на придбання студентами здоров'я як ціннісної орієнтації. Дані науки і практики свідчать про те, що фізкультурно-спортивна діяльність ще не стала для студентів нагальною потребою, не перетворилася на інтерес особистості. І реальна участь студентів в цій діяльності недостатня, хоча саме фізкультурно-спортивна діяльність передбачає формування таких якостей і властивостей особистості як соціальна активність, орієнтація на здоровий спосіб життя, естетичні ідеали і етичні норми життя. Тому формування здорового способу життя студентів є основною метою фізичного виховання, завданнями якого є підвищення функціональних, адаптивних можливостей організму, виховання і розвиток особистості, спрямоване на розвиток і саморозвиток фізичної культури людини.

Рефлексивно-дієвостная модель формування ЗОЖ студентів відображає логіку та послідовність їх дій, пов'язаних з: 1) умовою їхньої інформації про ЗОЖ і її переходом до знання через надання інформації смисл; 2) перехід від інформації до думки; 3) вираження особистого ставлення до знання про ЗОЖ, про здоров'я; 4) оцінка знання (рефлексія в складі знання); 5) перехід від думки (від знання) до дії; 6) вибором дій та дій та їх виконанням; 7) оцінка дій і поступки та особиста самооцінка.

Змінюючи один одного дані етапи представляють собою відносно самостійні ланки процесу орієнтації майбутніх учителів на ведення здорового способу життя. Послідовність переходу від однієї стадії до іншої забезпечує сутність між ними. Характер переходу від однієї стадії до другої стадії обумовлює "вектор" руху студентів до здорового способу життя.

Освідчення студентами про необхідність вести здоровий образ життя відбувається на етапі вступу студентів з інформацією про здоровий образ життя та наділення її смислом. Придбання знань (інформації) про ЗСЖ відбувається на етапі переходу інформації в думку, а, формування та актуалізація потреб в ЗСЖ пов'язані зі становленням особистісного, зацікавленого ставлення до здорового способу життя, яке виражається в мотивації вчинків і дій в рамках здорового способу життя. Оскільки «мотивація внутрішньо зв'язана цілепрямованістю практичного дії», постільки визначення задуму і завдання здорового способу життя пов'язане з оцінкою прийнятих і виконаних рішень, здійснених дій. Формуванню мотивів ЗСЖ (зміцнення здоров'я, відмова від шкідливих звичок, збереження здоров'я, активізація відновлювальних процесів, підвищення працездатності і т.д.) сприяє оцінка студентами реалізованого особистісного ставлення до знання про здоров'я, про здоровий спосіб життя і його компонентах. Практична реалізація оздоровчих програм здійснюється в рамках переходу від думки до дії та в контексті вибору дій. Контроль за змінами, що відбуваються в організмі, корекція дій, регуляція навантажень, так само як і суб'єктивна і об'єктивна оцінка отриманих результатів здійснюються в процесі оцінки дій і вчинків і особистісної самооцінки.

Висновок. Встановлено, що реалізація стратегії діяльності викладача по формуванню здорового способу життя студентів педагогічного університету в єдності з їх орієнтацією на виховання здоров'я учнів, на розвиток у них потреби в здоровому способі життя передбачає створення моделі формування здорового способу життя. Приблизючи майбутніх учителів до цінностям здоров'я та здорового образу життя та його компонентів, що створює умови для присвоєння цих цінностей учням і для послідовної реалізації у взаємодії з однокурсниками. Що лежить їх реалізація в взаємодії з учнями, з людьми, так і з логікою дій самих студентів у створенні здорового образу життя, яке орієнтує їх на створення життя, достойної людини.

Список використаної літератури

1. Абаскалова Н. П. Системний підхід у формуванні здорового способу життя суб'єктів освітнього процесу "Школа-вуз" Текст. : Монографія / Н.П. Абаскалова. Новосибірськ, 2001. – 403 с.
2. Адакин, Е. Е. Дослід інтеграції різнорівневих освітніх структур: проблеми та перспективи Текст. / Е. Е. Адакин // Наука і освіта: тези докл. V Міжнародної науч. Конф. Белово: Беловський поліграфіст, 2004. – С. 234-236.
3. Зайцев, Г. К. Валеолого-педагогічні основи забезпечення здоров'я людини в системі освіти Текст. : Дис. .док. Пед. Наук / Г. К. Зайцев. – СПб., 1998. – С. 49.
4. Утешинський, Д. Д. Диференціація навчання біології на основі факультативного курсу «Здоров'я людини» Текст. : Автореф. Дис. . Канд. Біол. Наук / Д. Д. Утешинський. М., 1996. – 20 с.
5. Шульгин А. І. Основи планування та проведення практичних занять у вузі за навчальною дисципліною «Фізична культура» Текст. : Учеб. Пособие / А. І. Шульгин [та ін.]. Кемерово: КеМІ (філіал) РГТЭУ, 2003. –120 с.

Т.Г. Шаповалова

кандидат педагогічних наук, доцент

(Бердянський державний педагогічний університет)

ЕКОЛОГО-ВАЛЕОЛОГІЧНИЙ ПІДХІД ДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Актуальність теми. Глобалізація протиріч між суспільством та природним довкіллям актуалізує проблему сталого розвитку людини, біосфери та людства, орієнтуючи освітні системи на формування у підростаючого покоління ціннісного відношення до природи, життя, здоров'я. У сучасному освітньому просторі відбуваються зміни, що пов'язані з модернізацією змісту освіти і розвитком нових освітніх компетенцій і компетентностей особистості.

Рада Культурної Кооперації середньої освіти для Європи визначила ті основні, ключові компетентності, які в результаті навчання мають засвоїти молоді європейці. Відповідно з цим освітня мета стала співвідноситися з формуванням ключових компетентностей, що відображено в Постанові Кабінету Міністрів України «Про затвердження Державного стандарту базової і повної загальної середньої освіти» від 23 листопада 2011 р. № 1392.

Компетентнісний підхід у освіті розглядається і в контексті Болонського процесу. Відбувається різка переорієнтація оцінки результатів навчання з понять «підготовленість», «освіченість», «загальна культура», «вихованість» на поняття «компетенція», «компетентність».

Існуюча на сьогодні педагогічна система і умови сучасного життя можуть дати достатній об'єм знань, але не здатні зберегти здоров'я дітей та оточуючого їх середовища. Підтвердженням тому є катастрофічне зниження здоров'я дітей та молоді України, нестійка мотивація до збереження здоров'я, відсутність механізмів упровадження принципів валеології та екології в масову практику загальноосвітніх, позашкільних та вищих навчальних закладів. Формується нова стратегія сучасної загальноосвітньої та вищої школи, в якій здоровий спосіб життя розглядається як необхідний компонент освіти. Звідси важливим педагогічним завданням стає виховання екологічно культурного і валеологічно грамотного громадянина країни, який здатний нести відповідальність за власне здоров'я та здоров'я довкілля.

Реалізацію ідей стійкого розвитку системи «людина – природа – суспільство» зорієнтовано на ствердження життя та здоров'я людини як вищих цінностей і мети її діяльності. Сучасна освіта, в тому числі й вища, недостатньо сприяють формуванню цих пріоритетів.

Вивчення філософської, психолого-педагогічної, медичної літератури підтверджує, що останнім часом різні аспекти формування еколого-валеологічної культури, здоров'язбережувальної компетентності, здорового способу життя дітей та молоді були предметом наукових пошуків.

Взаємозв'язок між здоров'ям і станом навколишнього середовища, який знайшов своє відображення в сучасних екологічних і валеологічних знаннях, став своєрідним каталізатором актуалізації проблеми еколого-валеологічної освіти. Інтегративним показником цих взаємовідношень виступає здоров'я не тільки людини, але й усіх біо-еко-соціальних систем (М. Амосов, Г. Апанасенко, Ю. Бойчук, В. Волков, М. Гончаренко, В. Горащук, С. Горбунова, О. Гречишкіна, О. Єжова, В. Єфімова, В. Казначєєв, Г. Капранова, І. Конельська, І. Кривич, Л. Кузнєцова, О. Кушніна, О. Микитюк, С. Страшко, О. Сичов, З. Тюмасєва та ін.).

Сучасні дослідження здоров'язбережувальних проблем свідчать про різноаспектний підхід. Філософський та соціальний напрям відображено в працях А. Бойко, Н. Гундарєва, В. Крюкова, Ю. Лисицина, О. Сахно. Валеологічний напрям

розглядається вченими Г. Апанасенко, Ю. Бойчуком, Т. Бойченко, О. Бондаренко, М. Гончаренко, В. Горащуком, Т. Кириченко, П. Плахтієм, С. Страшком, Л. Сущенко.

Вплив ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя вивчали Г. Власюк, Г. Кривошеєва, С. Лапаєнко, В. Оржеховська. Питаннями розробки і впровадження здоров'язбереджувальних, здоров'язміцнюючих та здоров'яформуючих заходів у навчальні заклади займаються О. Аксьонова, Т. Бережна, Т. Бойченко, Е. Булич, О. Ващук, І. Волкова, М. Гончаренко, О. Дубровкіна, О. Міхеєнко, І. Муравов, І. Петренко, С. Свириденко та інші. Особливої актуальності набуває робота з розвитку в дітей здоров'язбережувальної компетентності, потреб у здоровому способі життя, включення здоров'я в число їхніх життєвих цінностей.

На початку 90-х років науковці та практики розвинутих країн звернулись до питань удосконалення системи освіти з позицій компетентнісного підходу.

Теоретичні основи компетентнісного підходу в освіті розглядаються в працях І. Агапова, Р. Бадер, К. Баханова, І. Беха, О. Биковської, В. Болотова, Н. Бібік, Л. Ващенко, А. Вербицького, С. Добросмислової, І. Зимньої, Е. Зеєр, І. Єрмакова, Л. Канішевської, М. Катунової, В. Лаптева, О. Лебедєва, О. Локшиної, Д. Мертенса, О. Овчарук, Б. Оскарсона, Л. Паращенко, О. Пометун, Н. Радіонової, О. Савченко, В. Сєрикова, Л. Тихенко, С. Трубачової, А. Тряпичиної, А. Хуторського, А. Шелтен, С. Шишова та ін.

У межах проекту ПРООН «Освітня політика та освіта «рівний-рівному» українськими педагогами запропоновано перелік ключових компетентностей, які є необхідною складовою освітнього процесу, що забезпечує гармонійний, усебічний розвиток особистості. Однією з таких є здоров'язбережувальна (валеологічна) компетентність, під якою слід «розуміти характеристики, властивості учня, спрямовані на збереження фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я – власного та оточуючих».

Процес формування здоров'язбережувальної компетентності здійснюється на принципах природовідповідності, культуровідповідності та духовно-фізичної гармонії людини й природи. Сукупність теоретичних і методичних положень та організаційно-методологічних заходів дозволяють забезпечити високу ефективність формування здоров'язбережувальної компетентності у вищих навчальних закладах, зокрема на факультеті фізичного виховання.

Мета роботи: розглянути особливості еколого-валеологічного підходу до формування здоров'язбережувальної компетентності у студентів факультету фізичного виховання.

Виклад основного матеріалу. Як зазначає Ю. Бойчук, з точки зору соціально-педагогічної сфери, кризовий стан суспільства, моральна та фізична його деградація обумовлює необхідність розвитку культури здоров'я на основі еколого-валеологічного напрямку виховання та освіти. Здоров'язбережувальну компетентність можна вважати як динамічний стереотип мислення, поведінки та діяльності, який сприяє збереженню і зміцненню здоров'я людини та визначає дбайливе ставлення до здоров'я оточуючих[1].

Сьогодні поняття здоров'язбережувальної компетентності активно впроваджується в педагогічну практику всіх навчальних закладів.

Як показує досвід ряду держав, зупинити тенденцію до зниження рівня здоров'я населення не можна без зміни способу життя людей. Це залежить від багатьох факторів і, перш за все, від рівня здоров'язбережувальної компетентності та певних

знань людини. За даними сучасних досліджень, проведених найбільш авторитетними науковими центрами різних країн, здоров'я людини приблизно на 8–10% залежить від медицини, на 15–20% – від стану довкілля (екологічного фактору), на 18–20% – від біологічних факторів (спадковості), вирішальним же чинником є спосіб життя людини (близько 50–58%). Сучасна оздоровча практика надає перевагу фізичним вправам, які дійсно мають надзвичайно потужний і широкий спектр оздоровчої дії. Саме тому проблема оздоровлення у свідомості більшості населення здебільшого пов'язується з ефективністю системи фізичного виховання [3].

Ековалеологія є новою інтегративною галуззю знань, комплексною навчальною дисципліною, що вивчає закономірності, способи та механізми формування, відновлення й зміцнення здоров'я людини з використанням природних оздоровчих методів і технологій. Здоров'я є складним динамічним процесом, тісно пов'язаним зі способом життя людини, тому як навчальна дисципліна валеологія охоплює сукупність знань про індивідуальне здоров'я людини та здоровий спосіб життя [2].

Еколого-валеологічна освіта набуває нового значення, коли пов'язується перш за все з активно маніфестуючим сьогодні компетентнісним підходом до освіти.

Здоров'язбережувальна компетентність майбутнього педагога, зокрема вчителя фізичного виховання, основ здоров'я та реабілітації, формується через здоров'язбережувальні компетенції та здоров'язбережувальні освітні технології. Створення здоров'язбережувального середовища – це створення оздоровчо-освітнього простору, де суб'єкти освітнього процесу мають можливість зберігати, зміцнювати та відновлювати власне здоров'я.

У формуванні еколого-валеологічної культури у вищому навчальному закладі ми виокремлюємо три основних аспекти: пізнавальний (людині необхідна певна сума знань про природу, власне тіло та здоров'я); емоційний (важливо мобілізувати емоції, прищепити турботливе ставлення до власного здоров'я та природи); прикладний (необхідно створити умови, щоб кожен міг зробити свій внесок у справу збереження природи і власного здоров'я).

Від розвитку системи еколого-валеологічної освіти, створення нового стилю ноосферного мислення значною мірою залежить формування здорового способу життя, зміцнення та збереження здоров'я. Результатом еколого-валеологічної освіти та виховання повинна стати еколого-валеологічна культура, що припускає компетентнісний підхід студента факультету фізичного виховання до своїх генетичних, фізіологічних можливостей, методів і засобів контролю, збереження і розвитку власного здоров'я як невід'ємної частки природи, уміння поширювати свої знання та передавати їх оточуючим. Чітко прослідковується взаємозв'язок між еколого-валеологічним вихованням, еколого-валеологічною культурою та ноосферним світоглядом [4].

Прикладом біоенергетичної здоров'язбережувальної технології є природно-релаксаційна стежина «ЛікЕП» (лікувальна енергетика природи) Станції юних натуралістів м. Бердянська Запорізької області (Центр розвитку дітей та молоді, 2017), яка створена з метою використання енергетичних властивостей природних об'єктів у оздоровленні та адаптації дітей та молоді до сучасного соціуму.

Студенти факультету фізичного виховання БДПУ, які в майбутньому стануть реабілітологами та вчителями основ здоров'я, проходять майстер-класи «Біоенергетичні та лікувальні властивості живої природи», що входять до курсу «Здоров'я людини» та «Основи здорового способу життя». Майстер-класи дають

можливість познайомитися та засвоїти біоенергетичні здоров'язбережувальні освітні технології, нетрадиційні методи релаксації та реабілітації.

Нами виявлені наступні педагогічні умови формування здоров'язбережувальної компетентності студентів факультету фізичного виховання: 1) забезпечення взаємозв'язку теоретичної і практичної підготовленості студентів за допомогою системного формування теоретичних знань про стан здоров'я та свідоме ведення здорового способу життя (навчальні курси «Основи здорового способу життя», «Медико-біологічні основи фізкультури і спорту», «Фізична реабілітація», «Сучасні оздоровчі технології у фізичному вихованні», «Відновлювальні засоби працездатності і виховання», «Рухова активність та здоров'я людини»), що дає можливість застосовувати в умовах конкретної ситуації сукупність здоров'язбережувальних компетенцій; 2) створення здоров'язбережувального середовища, що спрямоване на виховання свідомого та дбайливого ставлення до власного здоров'я, позитивне відношення студентів до самостійних занять фізичними вправами, створення комфортного середовища для всіх учасників педагогічного процесу, розробка нових та оновлення існуючих навчально-виховних технологій. Велика увага має приділятися методикам викладання навчальних дисциплін, які базуються на здоров'язбережувальних технологіях; 3) розробки системи засобів, що спрямовані на формування здоров'язбережувальної компетентності студентської молоді з впровадженням методики проведення майстер-класів з біоенергетики. Біоенергетичний потенціал природи безмежний – це безперервний процес оздоровлення. Виховання й навчання еколого-валеологічній культурі, спрямовані на формування практичних знань, поведінки й діяльності, забезпечують відповідальне ставлення до власного здоров'я та оточуючого середовища й природного простору.

Для оздоровлення, релаксації та соціалізації підростаючого покоління ми пропонуємо ефективно використовувати енергетику живої природи. В цьому полягає головний сенс біоенергетичних здоров'язбережувальних технологій. Для сучасних студентів, які бажають підвищити свій фаховий рівень та опікуються здоров'ям, дуже важливо мати найповнішу інформацію про такі технології, опанувати їх методиками і в майбутньому практикувати їх під час викладання в закладах освіти.

Формування якісного здоров'я підростаючого покоління в екологічно здоровому навколишньому середовищі здійснюється на принципах природо- і культуровідповідності та духовно-фізичній гармонії людини та природи.

Аналіз педагогічних досліджень і практичного досвіду свідчать про зростаючий інтерес до питань, пов'язаних із здоров'язбережувальною компетентністю. Проте проблема її формування у студентів факультету фізичного виховання БДПУ залишається не зовсім вирішеною. Основними причинами цього є: відсутність загально визнаного розуміння здоров'язбережувальної компетентності студента як комплексного феномену, який має великий потенціал для покращення рівня здоров'я молоді; недостатня розробленість теоретико-педагогічних основ формування здоров'язбережувальної компетентності, що характеризують її суть і можливості вдосконалення; нерозробленість змістового і методико-технологічного супроводу формування здоров'язбережувальної компетентності студента вищого навчального закладу.

Основними компонентами навчально-виховного процесу у вищому навчальному закладі є зміст педагогічного процесу, засоби забезпечення процесу формування (форми і методи) здоров'язбережувальної компетентності майбутніх педагогів.

Елементом біоенергетичної здоров'язбережувальної технології є природно-релаксаційна стежина, яка передбачає проведення деревотерапії (дендротерапії). Дерево – потужний природний акумулятор космічної енергії, який спочатку накопичує природну енергію, а потім стає провідником лікувального впливу на людський організм. Деревця поділяють на відбираючі, підживлювальні та нейтральні типи. Відбираючий тип – зменшує (відбирає) енергію людини, у тому числі й негативну (ялина, тополя, осика, верба, вільха, ялівець, бузок, калина, черемха, всі рослини, що в'ються). Підживлювальний – збільшує (підживлює) енергію людини (дуб, береза, сосна, акація, каштан, липа, горобина, клен, ясен, модрина, яблуня, вишня). Після контакту з деревом відбираючого типу рекомендується «підзарядитися» від підживлювального. На релаксаційно-енергетичних зупинках стежини дерева обов'язково працюють у парі: ялівець – береза; ялина – сосна; калина – робінія звичайна; верба – клен тощо [5].

Нами розроблено методику використання анімалотерапії – спілкування з живими об'єктами – тваринами. Сеанси анімалорелаксації відвідувачі отримують контактуючи з тваринами та птахами живого куточку, а також зі свійськими тваринами міні-ферми, спілкування з кіньми на кінній фермі. Цей метод оздоровлення є не менш ефективним, ніж спілкування з дельфінами.

Зернотерапія – лікування насінням, одна з самих простих і ефективних методик, що допомагає людині відновити баланс здоров'я. Суть у тому, що на долонях та стопах людини є біологічно активні точки, які відповідають певному органу, якщо прикладати до них зерно або насінину, можна домогтися певного терапевтичного ефекту.

Літотерапія – взаємодія природного каміння й людини. Каміння володіє сильною енергетикою, випромінювання якої призводить до зміни частоти вібрації живих тканин організму людини, що поліпшує стан її фізичного та духовного здоров'я. Найчастіше використовується кварц – найдоступніший мінерал Землі, енергія якого здатна позитивно впливати на людину, підтримувати гармонію і баланс життєвих сил, усувати напругу, знімати стрес, послаблювати енергетику негативного впливу.

На зупинках природно-релаксаційних стежин студенти мають можливість отримати інформацію про біоенергетичні властивості рослин і тварин, навчитися методики релаксації та оздоровлення, апробувати її шляхом особистісно зорієнтованого контакту з релаксаційними об'єктами [5].

Природа дарує нам свій безмежний біоенергетичний потенціал, який можна використовувати для безперервного процесу оздоровлення. Для цього педагогічним працівникам необхідно зосередити зусилля на формуванні здоров'язбережувальної компетентності в дітей та молоді. Комплекс еколого-валеологічних практичних знань, реалізований у поведінці та діяльності, спроможний забезпечити відповідальне ставлення студентів до власного здоров'я, довкілля та природного простору.

Висновки. Вищезазначене дозволяє дійти висновку, що процес формування здоров'язбережувальної компетентності особистості студента вимагає ековалеологічного інтегрованого підходу, який передбачає залучення різних методів, що сприяють зміцненню здоров'я, підвищують якість життя в цілому. Втім розглянуті аспекти даної проблеми не вичерпують усіх питань і не претендують на всебічне її розкриття. Проблему виховання свідомого і дбайливого ставлення до власного

здоров'я необхідно вирішувати засобами освіти. У цьому зв'язку процес формування здоров'язбережувальної компетентності потребує пошуку і застосування нових педагогічних технологій, засобів, форм навчання, які сприяють створенню потужної мотивації, спонукають до активної реалізації оздоровчої програми.

Список використаної літератури

1. Бойчук Ю. Д. Компетентнісний підхід / Ю. Д. Бойчук // Наукові підходи до наукових педагогічних досліджень : монографія / за заг. ред. докт. пед. наук, проф., чл.-кор. НАПН України В. І. Лозової. – Харків : Апостроф, 2011. – С. 188-216.
2. Міхеєнко О. І. Валеологія: основи індивідуального здоров'я людини : навчальний посібник / О. І. Міхеєнко. – 2-ге вид., перероб. і допов. – Суми : Університетська книга, 2010. – 448 с.
3. Сінгаєвський С. М. Поняття «здоров'я» як кінцева мета фізичного виховання в школі / С. М. Сінгаєвський, А. О. Леоненко, М. В. Зубаль // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : зб. наук. праць. – Рівне : Принт Хауз, 2001. – Вип. 2. – С. 181-184.
4. Шаповалова Т. Г. Гармонізація культурно-освітнього простору майбутніх педагогів через здоров'язбережувальні технології / Т. Г. Шаповалова // Гармонізація культурно-освітнього простору вищої школи : соціально-педагогічні аспекти : матеріали Міжн. наук.-практ. конференції (11 – 13 червня 2014 р.) / за ред. д-ра філос. наук, проф. Молодиченко В.В. – Мелітополь : Видавництво МДПУ ім. Б. Хмельницького, 2014. – С. 356 – 359.
5. Шаповалова Т. Г. Гармонізуюча енергетика природи : навч.-метод. посіб. / Т. Г. Шаповалова, В. Д. Мелаш, К. І. Ковальчук. – Мелітополь : Вид-во МДПУ ім. Б. Хмельницького, 2016. – 317 с. (Серія «Екологічна освіта для сталого розвитку»).

М.Г. Данило

викладач

(Бердянський державний педагогічний університет)

ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ФІТНЕС ТРЕНЕРІВ ДО ОВОЛОДІННЯ БАЗОВИМИ УМІННЯМИ ТА НАВИЧКАМИ З ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ФІТНЕСУ В ПРОЦЕСІ ФАХОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Актуальність теми. Пріоритетним напрямком реформування системи освіти є забезпечення цієї галузі висококваліфікованими спеціалістами. Впровадження ступеневої системи підготовки фахівців створює на кожному ступені широкі можливості освіти для задоволення різноманітних культурно-освітніх потреб особи та суспільства, забезпечення гнучкості загальноосвітньої, професійної підготовки фахівців [8]. Актуальним стає питання створення відповідних науково-виробничих комплексів, основна мета яких полягає у забезпеченні безперервної підготовки фітнес тренерів на всіх рівнях освіти. Зміст та обсяг ступеневої підготовки при цьому повинні відповідати професійним вимогам до спеціалістів певного кваліфікаційного рівня. Навчальні плани різних рівнів освіти повинні містити крім обов'язкових широкий перелік вибіркових дисциплін і спецкурсів, що дозволять динамічно змінювати зміст навчального процесу у відповідності до існуючих вимог.

Професійна підготовка студентів до майбутньої спортивно-педагогічної діяльності аналізується науковцями з погляду цілісного явища, інтегральної ознаки, що включає в собі формування і розвиток спеціальних здібностей, вмінь та навичок, зацікавленості спеціаліста у передачі своїх знань іншим, позитивного ставлення до даного виду

діяльності, розвиток умінь володіння способами та прийомами навчання і виховання, розвиток самоконтролю і самоаналізу, самооцінки своєї діяльності [4,6]. Сутність готовності до професійної діяльності трактується дослідниками як певний стан психічних функцій, який, будучи достатньо сформованим, забезпечує значні досягнення в здійснюваній діяльності, і як результат підготовки до певної діяльності. Фізичний стан готовності і готовність як стійку характеристику особистості науковці розглядають в тісному взаємозв'язку.

Значної актуальності набуває питання підготовки майбутніх фітнес тренерів, здатних професійно вирішувати завдання фізичного виховання різних груп населення у різних організаційних формах. Особливої уваги потребує визначення рівня готовності майбутніх фахівців до ведення фізкультурно-оздоровчої роботи у фітнес індустрії.

Мета роботи. Обґрунтувати структуру професійно-педагогічної діяльності та зміст фізичної готовності майбутніх фітнес тренерів в процесі фахової підготовки. Виявити взаємозв'язки між компонентами професійно-педагогічної готовності майбутніх фахівців та визначити рівень фізичної готовності майбутніх фітнес тренерів до оволодіння базовими вміннями та навичками з функціонального фітнесу.

Методика дослідження. Для досягнення мети роботи використано аналіз психолого-педагогічної і методичної літератури щодо підготовки майбутніх фітнес тренерів, педагогічне тестування та методи математичної статистики.

Результати дослідження. Узагальнюючи судження багатьох вчених щодо професійної готовності майбутнього фітнес тренера до спортивно-педагогічної діяльності, можна розглядати це поняття як цілісний прояв особистості, як комплексну здібність до діяльності певного типу, як результат професійної освіти і виховання, соціальної зрілості особистості. Таким чином, при визначенні суттєвих характеристик готовності важливо враховувати психічний стан особистості, сукупність її певних якостей і властивостей, набір професійних умінь та навиків [4].

Вирішення проблеми підготовки студентів до майбутньої професійно-педагогічної діяльності залежить від підвищення ефективності навчання спеціалістів з фізичної культури та спорту, від своєчасної розробки продуктивного вирішення завдань підготовки студентів до майбутньої фізкультурно-оздоровчої діяльності, пошуку більш гнучких підходів до підвищення рівня підготовки майбутніх фітнес тренерів до роботи у фітнес індустрії.

Найважливішою проблемою сучасної теорії та методики навчання у фізичній культурі та спорті є пошук оптимальних засобів і методів підвищення майстерності майбутніх фахівців, що на думку багатьох науковців, можливо здійснювати двома шляхами: індивідуалізуючи роботу з ними та удосконалюючи самі заняття. Все це вимагає обґрунтованого та своєчасного використання тих методів та видів занять, які при вирішенні конкретних завдань можуть дати максимальний ефект [1, 4].

В останні роки з'явилося багато робіт, у яких безпосередньо чи у зв'язку із вивченням інших проблем досліджуються питання готовності майбутніх фахівців до професійної діяльності. В численних працях вітчизняних авторів (М.Я.Віленський, Р.С.Сафіна, О.Д.Дубогай, Л.В.Шербань та ін.) по-різному розуміється роль і місце професійно-педагогічної підготовки майбутніх фахівців.

А.В.Забора вважає, що основна увага при формуванні знань умінь і навичок майбутніх фахівців повинна бути спрямована на викладання спортивно-педагогічних дисциплін, зміст, яких має бути переорієнтованим на формування професійної

свідомості майбутнього фахівця і включати: формування сучасної техніки виконання вправ як основи методу реального показу; оволодіння методиками розвитку рухових здібностей і навчання основним фізичним вправам [7].

На думку М.В. Борисюка та інших, у структурі професійної компетентності фахівця з фізичної культури та спорту виділяють такі компетентності як: загальнонаукові (визначають фундаментальність освіти), загальнопрофесійні (пов'язані з орієнтацією в загальних теоретичних, соціально економічних і організаційно-управлінських питаннях сфери фізичної культури і спорту) і спеціальні (забезпечують професійно-функціональні і професійно-комунікативні знання і уміння) [2].

Н.М. Самсутіна та інші науковці зазначають, що види професійних функціональних компетентностей майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту мають у своїй структурі спільні компоненти, які включають мотивацію до виконання професійних функцій, систему знань, рівень загальної та спеціальної фізичної підготовленості, а також навичок, необхідних для виконання професійних функцій.[9].

За даними М.Я.Віленського, Р.С.Сафіна [3], В.І.Степанишина [10] професійна спрямованість майбутнього фахівця з фізичної культури та спорту – це результат організаційно-педагогічного і психолого-педагогічного впливу, який забезпечує формування фізичної культури, якостей особистості, психофізичних можливостей, рухових здібностей, потреб у фізичному вихованні і самовдосконаленні, необхідних для успішної професійної діяльності.

В структурі професійної готовності фітнес тренера до спортивно-педагогічної діяльності науковці виділяють такі компоненти, які знаходяться у стійкій єдності: психологічна готовність, науково-теоретична готовність, практична готовність, психофізіологічна готовність, фізична готовність.

Практична готовність майбутнього фахівця до спортивно-педагогічної діяльності передбачає наявність професійних умінь та навиків – специфічних рухових та власне педагогічних. Рухові уміння – це володіння технікою вправ, педагогічні – синтез теоретичних знань і практичних дій, прийомів навчання та виховання.

Фізична готовність визначається відповідністю стану здоров'я і фізичного розвитку вимогам педагогічної діяльності. В процесі проведення різноманітних за формою і змістом занять фізичними вправами необхідною передумовою їх дієвості є високий рівень фізичної підготовленості фахівця. Наукові дослідження показують, що у молодих фахівців спостерігається тісний взаємозв'язок між фізичною підготовленістю і володінням руховими вміннями та навичками. Важливим фактором фізичної готовності майбутнього фітнес тренера до професійної діяльності є формування в нього потреби у фізичному самовдосконаленні і самовихованні.

Визначенню проблеми оцінки рівня готовності до занять фізичною культурою та спортом студентської молоді присвячені численні наукові дані, викладені в наукових працях Л.В. Волкова [4], Т.Ю.Круцевич [11] та ряду інших авторів. Більшість дослідників вважають, що визначення здібностей до занять тим, чи іншим видом спортивною діяльності повинно ґрунтуватися на системному підході, а його структура повинна визначатися комплексно, із застосуванням педагогічних, фізіологічних, психологічних і інших методів.

В нашому дослідженні був використаний метод, що дозволяє визначити вплив рівня фізичної підготовленості майбутніх фітнес тренерів на успішність навчання базовим знанням, навичкам і умінням з функціонального фітнесу. Ефективність

процесу навчання в сучасних умовах багато в чому обумовлена використанням засобів і методів комплексного контролю, як інструмента управління, який дозволяє здійснювати зворотні зв'язки між викладачем та студентом і на цій основі підвищувати рівень управлінських рішень під час навчання.

Контроль фізичної підготовленості майбутніх фітнес тренерів проводився з метою об'єктивної кількісної оцінки сили, швидкості, гнучкості, координаційних здібностей, витривалості, відповідно до наказу міністерства молоді та спорту України від 15 грудня 2016 року № 4665 «Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України».

При оцінюванні фізичної готовності майбутніх фітнес тренерів до оволодіння базовим знанням, навичкам і умінням з функціонального фітнесу використовувалися тести для визначення вихідного рівня фізичної підготовленості: стрибок у довжину з місця (силові здібності); нахил тулуба вперед (гнучкість); біг на 100 м (швидкість); човниковий біг 4х9 м (спритність); біг 2000 м - жінки, 3000 м - чоловіки (витривалість). Результати рівня фізичної готовності майбутніх фітнес тренерів представлено в табл.1.

Таблиця 1

Розподіл майбутніх фітнес тренерів за рівнем фізичної готовності

Види випробувань	Оцінка "5"		Оцінка "4"		Оцінка "3"		Оцінка "2"	
	К-сть	%	К-сть	%	К-сть	%	К-сть	%
Витривалість, рівномірний біг 2000 м. (ж) - 3000 м. (ч)	8	11,94	33	49,25	20	29,85	6	8,96
Сила, стрибок у довжину з місця	11	16,43	25	37,31	25	37,31	6	8,96
Швидкість, біг на 100 м.	23	34,33	22	32,84	17	25,37	5	7,46
Спритність, човниковий біг 4х9 м.	18	26,87	20	29,85	24	35,82	5	7,46
Гнучкість, нахил тулуба вперед з положення сидячи	22	32,84	20	29,85	17	25,37	8	11,94

Оцінювання витривалості свідчить, що 11,94% майбутніх фітнес тренерів виконали завдання на "відмінно", 49,25% оцінено на "добре", 29,85% отримали оцінку "задовільно". Лише для невеликої кількості майбутніх фітнес тренерів тест на витривалість виявився складним 8,96% отримали оцінку "2. Таким чином, більше половини студентів показали високі результати в тесті біг 2000-3000 метрів.

Аналізуючи рівень розвитку силових здібностей можна зазначити, що за результатами тесту стрибок у довжину з місця виявлено, що 16,43% студентів

отримали оцінку “відмінно”, 37,31% – “добре”, 37,31% – “задовільно” та 8,96% майбутніх фітнес тренерів отримали 2 бали.

Аналіз результатів дослідження з визначення рівня розвитку швидкості, показав, що відмінні оцінки в тесті на швидкість зареєстровано у 34,33% майбутніх фітнес тренерів, добрі – у 32,84% студентів, задовільні – у 25,37% досліджуваних. Оцінку 2 бали отримали 7,46% студентів. Таким чином, потрібно зазначити той факт, що 7,46% майбутніх фітнес тренерів не здатні виконувати рухові дії з максимальною швидкістю.

Визначаючи рівень розвитку спритності, маємо такі результати. В тестуванні спритності відмінні оцінки зареєстровано у 26,87% майбутніх фітнес тренерів, добрі – у 29,85% студентів. Оцінку “задовільно” отримали 35,82% досліджуваних та лише 7,46% 2 бали. Таким чином, третина майбутніх фітнес тренерів мають задовільні результати розвитку спритності.

Визначення рівня розвитку гнучкості у майбутніх фітнес тренерів, показало: виконали завдання на “відмінно” 32,84%, оцінено на “добре” – 29,85%, отримали оцінку “задовільно” 25,37%. Для невеликої кількості майбутніх фітнес тренерів вправа виявилась складною 11,94% отримали 2 бали. Таким чином, 11,94% студентів не здатні виконувати рухові дії з максимальною амплітудою.

Висновки. У процесі дослідження визначено зміст і структуру професійно-педагогічної діяльності майбутніх фітнес тренерів до оволодіння базовим знанням, навичкам і умінням з функціонального фітнесу: організаційний – полягає в умінні забезпечити різноманітні види самостійної роботи тих хто займається, засвоєння умінь і навиків, розвиток фізичних якостей та виховання особистості в цілому; комунікативний – визначається умінням фітнес тренера будувати ділові відносини з тими хто займається і колегами в процесі фізичного виховання; гностичний – пізнання змісту навчального предмету, закономірностей фізичного розвитку і психології тих хто займається, постійне самовдосконалення; руховий – включає кваліфіковане володіння технікою фізичних вправ функціонального фітнесу, прийомами допомоги, страховки учнів, уміння організувати переміщення тих хто займається, вибрати правильне місце для показу і керування.

Метою визначення рівня фізичної готовності є оптимізація процесу навчання студентів базовим знанням, навичкам і умінням з функціонального фітнесу на основі об'єктивної оцінки рівня розвитку фізичних якостей. Інформація, яка є результатом рішення приватних завдань контролю вихідного рівня фізичної підготовленості майбутніх фітнес тренерів, реалізується в процесі навчання, з метою оптимізації фахової підготовки до майбутньої професійної діяльності.

Список використаної літератури

1. Арзютов Г.М. Теорія і методика поетапної підготовки спортсменів (на матеріалі дзюдо): автореф. дис. на здобуття наук. ступ. доктора пед. наук / Г.М. Арзютов.; К.: 2000. – 41с.
2. Борисюк М.В. Актуальність підвищення рівня практичної підготовки спеціалістів в області фізичної культури і спорту / М.В. Борисюк, Т.А. Базиліук, Е. Ю. Туник // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2009. – № 5. – С. 25-28.
3. Виленский М.Я., Сафин Р.С. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей. – М.: Высшая школа, 1989. – 159 с.
4. Волков В. Основы професійно-прикладної фізичної підготовки студентської молоді / В. Волков. – К.: Знання України, 2004. – 82 с.

5. Выдрин В.М., Собянин Ф.И. Исследование профессионально-педагогической пригодности будущих учителей физической культуры //Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 3.– С. 7-8.
6. Дрозд О.В. Фізичний стан студентської молоді України та його корекція: Автореф. дис...канд.наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Волинський державний університет ім. Лесі Українки.– Луцьк, 1999.– 21с.
7. Забора А.В. Формування знань і навичок майбутніх вчителів фізичної культури в процесі вивчення дисциплін «Теорія і методика фізичного виховання» і «Гімнастика з методикою викладання»: дис. канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02 / Забора Андрій Володимирович. – Х., 2004. – 197 с.
8. Капська А.Й. Деякі особливості формування готовності студентів до професійної творчості // Моделювання виховної діяльності в системі професійної підготовки студентів: Теорія, практика, програми. – К.: ІЗМН, 1998. – С. 5-12.
9. Самсутіна Н.М. Формування професійних функціональних компетентностей майбутніх учителів фізичної культури у процесі фахової підготовки: дис. ... канд. пед. наук з теорії і методики професійної освіти: 13.00.04 / Самсутіна Наталя Михайлівна. – К., 2010. – 192 с.
10. Степанишин В.І. Професійне спрямування навчального процесу в педагогічному вузі. – К.: НМКВО, 1992. – 61 с.
11. Теория и методика физического воспитания : учебник [для студентов вузов физического воспитания и спорта] : в 2-х т. / под ред. Т. Ю. Кругевич. – К., 2003. – Т. 2. – 2003. – 391 с.

Наукове видання

Головний редактор:

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, професор **Кушнірюк С. Г.**

Технічний редактор та комп'ютерна верстка:

кандидат біологічних наук, доцент **Гнатюк В. В.**

Дизайн обкладинки:

Гнатюк В. В.

Надруковано з оригінал-макету, наданого авторами

Підписано до друку 11.09.2017 р.
Формат 60х84/16. Папір офсетний.
Гарнітура «Arial». Друк – лазерний.
Ум.-друк. арк. 12,4. Обл.-вид. арк. 12,9.
Наклад 150 прим. Вид. № .

Видавництво та друк Ткачук О.В.
71100, Запорізька обл., м. Бердянськ, вул. Кірова, 52/49, 53
Тел. (097) 918-66-41, (066) 106-29-93; e-mail: Tizdat@gmail.com
<http://izdatelstvo.at.ua>

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до
Державного реєстру видавців, виготівників і
розповсюджувачів видавничої продукції
ДК № 3377 від 29.01.2009 р.