

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛТАВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЮРІЯ КОНДРАТЮКА

ISSN 2521-1579

ГУМАНІТАРНИЙ ВІСНИК

ПОЛТАВСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО
ТЕХНІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ ЮРІЯ КОНДРАТЮКА

Збірник наукових праць

Педагогіка

Філософія

Фізичне виховання та спорт

Філологія

HUMANITIES BULLETIN

OF POLTAVA NATIONAL TECHNICAL
YURI KONDRATYUK UNIVERSITY

Scientific Publications Collection

Pedagogy

Philosophy

Physical education and sport

Philology

Випуск 4

Полтава – 2018

НАУКОВА РАДА:

ОНИЩЕНКО В. О., доктор економічних наук, професор, ректор Полтавського національного технічного університету імені Юрія Кондратюка, *голова наукової ради збірника*;

ТОПУЗОВ О. М., доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент НАПН України, віце-президент НАПН України;

КОРОБКО Б. О., доктор технічних наук, доцент, проректор з науково-педагогічної роботи Полтавського національного технічного університету імені Юрія Кондратюка;

СІВІЦЬКА С. П., кандидат економічних наук, проректор з наукової та міжнародної роботи Полтавського національного технічного університету імені Юрія Кондратюка;

ІВАНИЦЬКА І. О., кандидат хімічних наук, доцент, декан гуманітарного факультету Полтавського національного технічного університету імені Юрія Кондратюка, *заступник голови наукової ради збірника*.

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:

РИБАЛКО Л. М., доктор педагогічних наук, старший науковий співробітник, професор Полтавського національного технічного університету імені Юрія Кондратюка, *головний редактор*;

АГЕЙЧЕВА А. О., кандидат педагогічних наук, доцент, в.о. декана гуманітарного факультету, *заступник головного редактора*;

БОЙКО Г. М., доктор педагогічних наук, професор, професор Полтавського національного технічного університету імені Юрія Кондратюка;

БЕЛЬМАЗ Я. М., доктор педагогічних наук, професор Полтавського національного технічного університету імені Юрія Кондратюка;

ЛАВРЕНТЬЄВА О. О., доктор педагогічних наук, професор Державного вищого навчального закладу «Криворізький державний педагогічний університет»;

КОНОНЕЦ Н.В., доктор педагогічних наук, доцент, доцент ВНЗ Укоопспілки «Полтавський університет економіки і торгівлі»;

СТРІЛЕЦЬ В. В., кандидат педагогічних наук, доцент Полтавського національного технічного університету імені Юрія Кондратюка, докторант;

МОРОЗ Ю. М., кандидат педагогічних наук, доцент Полтавського національного технічного університету імені Юрія Кондратюка;

BIRGITTA THELMAN BECK, Former Head of Swedish Secondary Institutions Department, Stockholm;

EKHLAS MANGUP ZYADA, Head of Research Department Ministry of Foreign Trade, Khartum, Sudan;

AYANDA NOMA, Head of Research Department, South Africa Daily;

THIN THIN SOE, Head of Research Department, Ministry of Industry, Myanmar;

АЛЯЄВ Г. Є., доктор філософських наук, професор Полтавського національного технічного університету імені Юрія Кондратюка;

МЄШКОВ В. М., доктор філософських наук, професор Полтавського національного технічного університету імені Юрія Кондратюка;

БЕЗУГЛА Л. Р., доктор філологічних наук, професор Полтавського національного технічного університету імені Юрія Кондратюка;

ПЕРЕДЕРІЙ І. Г., доктор історичних наук, доцент Полтавського національного технічного університету імені Юрія Кондратюка;

АНДРСЄВА О. В., доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор Національного університету фізичної культури і спорту України;

ГОРДІЄНКО Ю. В., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент Полтавського національного технічного університету імені Юрія Кондратюка.

УДК [009](06)(477.53)
ББК 60я43
Г93

ISSN 2521-1579

**Свідоцтво про державну реєстрацію
друкованого засобу масової інформації
(Серія КВ № 22902-12802Р від 28.08.2017 р.)**

*Рекомендовано до друку вченою радою
Полтавського національного технічного університету імені Юрія Кондратюка
(протокол № 22 від 27 грудня 2018 року).*

ГУМАНІТАРНИЙ ВІСНИК
ПОЛТАВСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО ТЕХНІЧНОГО
УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ ЮРІЯ КОНДРАТЮКА
Наукове видання
Збірник наукових праць

HUMANITIES BULLETIN
OF POLTAVA NATIONAL TECHNICAL
YURI KONDRATYUK UNIVERSITY
Scientific publications
Scientific Publications Collection

Гуманітарний вісник Полтавського національного технічного університету імені Юрія Кондратюка : зб. наук. праць [ред. кол.; гол. ред. Л. М. Рибалко]. – Полтава : ПолтНТУ імені Юрія Кондратюка, 2018. – Вип. 4. – 180 с.

У збірнику подано результати наукових досліджень із актуальних проблем педагогіки, філософії, історії, філології, фізичного виховання та спорту; висвітлено наукову та освітню діяльність гуманітарного факультету Полтавського національного технічного університету імені Юрія Кондратюка.

Видавець: Полтавський національний технічний університет імені Юрія Кондратюка;
36011, м. Полтава, Першотравневий проспект, 24, тел. (+380)532-56-98-94, e-mail: gv.pntu@ukr.net

© ПолтНТУ імені Юрія Кондратюка, 2018
© Автори, 2018

ЗМІСТ

Розділ 1. Педагогіка

<i>Семеновська Л.А.</i> ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДІАЛОГІЧНОГО ХАРАКТЕРУ НАВЧАЛЬНОЇ ВЗАЄМОДІЇ ЯК ВАЖЛИВИЙ ЧИННИК УДОСКОНАЛЕННЯ ПЕДАГОГІЧНОГО ПРОЦЕСУ.....	5
<i>Лаврентьєва О.О., Рибалко Л.М., Лаконова О.Й.</i> ДУАЛЬНА СИСТЕМА ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ.....	13
<i>Сіренко Р.Р., Матула С.С., Бітківська Л.І.</i> ПЕДАГОГІЧНА ТЕХНОЛОГІЯ УПРАВЛІННЯ ПРОЦЕСОМ ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТА ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	26
<i>Скрипник Л.М.</i> ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ У СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ КВАЛІФІКОВАНИХ ФАХІВЦІВ.....	35
<i>Воробьев А.В.</i> ИНТЕГРАЦИЯ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ.....	42
<i>Кравченко Л.М.</i> ЗАСТОСУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА УРОКАХ БІОЛОГІЇ ТА ХІМІЇ.....	46

Розділ 2. Фізичне виховання та спорт

<i>Бугаевский К. А.</i> ГРЕБНОЙ СПОРТ: ОСОБЕННОСТИ РЯДА РЕПРОДУКТИВНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У СПОРТСМЕНОВ РАЗНОГО ВОЗРАСТА.....	55
<i>Луковська О.Л., Кудрявцева В.Є.</i> ПИТАННЯ АДАПТАЦІЇ В ПРОГРАМІ ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ У СФЕРІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ.....	63
<i>Бугаевский К. А.</i> КИОКУШИНКАЙ-КАРАТЭ: ОСОБЕННОСТИ МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА В РАЗНЫХ ПОЛОВЫХ СОМАТОТИПАХ....	69
<i>Осипенко Е. В.</i> СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ МОДЕРНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ.....	78
<i>Bugajewski K.A.</i> BADANIE PROCESU MASKULINIZACJI TENISISTEK W MŁODYM WIEKU.....	88

Жамардій В.О. СУЧАСНІ ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ЗАСТОСУВАННЯ
ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ НА ЗАНЯТТЯХ ІЗ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
СТУДЕНТІВ.....94

Рибалко Л.М., Рассоха І.В., Шанорда І. М. РОЗРАХУНКОВІ ПОКАЗНИКИ
ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ПолтНТУ
(ЗА ПРОГРАМОЮ «CMS WORDPRESS»).....103

Єлісєєва Д. С. ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ КАРАТЕ У ПОЄДНАННІ
ЗІ СХІДНОЮ СИСТЕМОЮ ХАТХА-ЙОГА У ФІЗИЧНОМУ
ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ.....113

Бондаренко А. Е., Бондаренко К. К., Зыкун Ж. А. ВЛИЯНИЕ
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ НА
ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ
СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ.....121

Ворочай Т. А., Мочалова Е. А. ПРИМЕНЕНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ.....129

Сердюкова Е.Н. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ
РЕАБИЛИТАЦИИ.....137

Володкович Е В., Володкович С.Л., Ярчак Л.М. РЕЗУЛЬТАТЫ
СОЦИОЛОГИЧЕСКОГО ОПРОСА ПО ИЗУЧЕНИЮ ОТНОШЕНИЯ
СТУДЕНТОВ К НЕКОТОРЫМ ВОПРОСАМ ЗДОРОВЬЯ И НАВЫКАМ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.....147

Гулько Т.Ю. ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНА РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК
СКЛАДОВА АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....152

Розділ 3. Філологія

Андрієнко В. В., Стрілець В.В. ПРИЙОМИ ПЕРЕКЛАДУ
БАГАТОКОМПОНЕНТНИХ ТЕРМІНІВ НАФТОГАЗОВОЇ ГАЛУЗІ З
АНГЛІЙСЬКОЇ МОВИ НА УКРАЇНСЬКУ.....160

Сидорова А.К., Стрілець В.В. ГРАМАТИЧНІ ТРАНСФОРМАЦІЇ ПІД ЧАС
ПЕРЕКЛАДУ АНГЛІЙСЬКИХ ТЕКСТІВ НАФТОГАЗОВОЇ ГАЛУЗІ
УКРАЇНСЬКОЮ МОВОЮ.....166

Розділ 4. Історія

Лисенко А.В., Дудник В.І. ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ
БІОГРАФІЧНОГО МЕТОДУ ФАХІВЦЯМИ БІБЛІОТЕЧНОЇ,
МУЗЕЙНОЇ ТА АРХІВНОЇ ГАЛУЗІ.....161

Розділ 1. Педагогіка

УДК 378. 026

ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДІАЛОГІЧНОГО ХАРАКТЕРУ НАВЧАЛЬНОЇ ВЗАЄМОДІЇ ЯК ВАЖЛИВИЙ ЧИННИК УДОСКОНАЛЕННЯ ПЕДАГОГІЧНОГО ПРОЦЕСУ

Л. А. Семеновська,

*доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри загальної педагогіки та андрагогіки
Полтавського національного педагогічного університету
імені В. Г. Короленка
e-mail: larysasemenovskaya@gmail.com*

На основі теоретичного аналізу фундаментальних філософських (М. Бахтін, В. Кемеров, С. Франк та ін.), психологічних (В. Зінченко, Б. Мецераков, О. Леонтьєв та ін.) і педагогічних (А. Бойко, І. Колеснікова, Є. Федотова та ін.) досліджень встановлено, що загальнонауковою основою для обґрунтування феномена взаємодії учителя/викладача й учня/студента є ідея про діалогічний спосіб існування людини в історико-культурному та освітньо-виховному просторі; доведено, що суб'єкт-суб'єктна дидактична взаємодія є характерною ознакою педагогічної діяльності, яка сприяє саморозвитку особистості, отже, є важливим чинником удосконалення педагогічного процесу.

Ключові слова: *навчальна взаємодія, діалог, педагогічний процес, навчання, викладання, педагогічне спілкування, комунікація.*

Постановка проблеми. Динамічні процеси соціально-економічного поступу нашої держави актуалізують потребу наукового осмислення та якісного оновлення системи національної освіти. Закони України «Про освіту» (2017 р.), «Про вищу освіту» (2014 р.), Національна стратегія розвитку освіти в Україні на період до 2021 року (2013 р.), Концепція «Нова українська школа» (2016 р.) висувають перед педагогічною спільнотою цільові орієнтири, що пов'язані з постійним розвитком та самореалізацією особистості, удосконаленням її аксіологічної сфери та розширенням соціальних комунікацій. В означених документах підкреслюється важливість удосконалення педагогічного процесу з урахуванням інноваційних підходів і

традиційних освітньо-виховних засобів, які мають глибоке наукове коріння. Засади чинником у реалізації означених завдань виступає забезпечення діалогічного характеру взаємодії між учнем/студентом і вчителем/викладачем, що здійснюється в процесі навчання й виховання особистості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Узагальнення джерельної бази надало підстави стверджувати, що вітчизняною і зарубіжною науковою думкою накопичено значний обсяг теоретичних здобутків щодо розв'язання означеної проблеми. Приміром, філософські основи міжособистісної взаємодії студіювали В. Андрущенко, С. Артур, М. Бахтін, В. Біблер, О. Бодальов, І. Жбанова, В. Кемеров, В. Кремень та ін., евристичну сутність навчальної взаємодії розглядали І. Бех, А. Бойко, С. Гончаренко, В. Кан-Калик, В. Сухомлинський та ін., поняття і структуру педагогічної комунікації вивчали Н. Бутенко, О. Жирун, М. Заброцький, С. Левченко та ін., різноманітним аспектам формування комунікативної культури педагога присвячені роботи Н. Волкової, Н. Гез, Т. Голанд, Т. Гоффманн, А. Капської, М. Лазарева та ін., технологічні засади розвитку комунікативних умінь особистості висвітлювали Г. Бушуєва, А. Дубаков, А. Капська, Д. Хумест та ін.

Формулювання цілей статті. Метою нашого дослідження є розкриття ролі й сутності діалогічної взаємодії в контексті розв'язання проблеми удосконалення педагогічного процесу.

Виклад основного матеріалу. У результаті наукового пошуку з'ясовано, що теоретичною основою для розуміння феномена дидактичної взаємодії є, по-перше, філософські положення про духовну сутність людини; по-друге, положення щодо діалогічного способу її існування в історико-культурному просторі. Ці ідеї забезпечують якісно нове осмислення людської сутності, взаємовідносин людини й реальності, вибудовуючи при цьому своєрідну діалогічну картину світу. Всебічна взаємодія особистості з оточенням дозволяє їй не лише актуалізувати внутрішній потенціал, а й заповнити його в структурному, змістовному, ціннісному та смисловому аспектах. Занурення в цей процес уможливорює зіставлення думок, почуттів і вчинків індивіда з їх відбиттям у свідомості інших людей, що, безумовно, виступає основою його самопізнання, саморегуляції, самореалізації.

Досліджуючи означене питання, учені підкреслюють, що категорія «взаємодія» – складне міждисциплінарне поняття, яке використовується для позначення впливу речей одна на одну, для розкриття взаємозв'язків між різними об'єктами, для характеристики форм людського співбуття, особистісної діяльності та пізнання. У понятті «взаємодія» фіксуються, по-перше, «прямі» та «зворотні» обміни енергією й інформацією між різними суб'єктами, між ними та середовищем, по-друге, форми кооперації людей в різних ситуаціях співпраці [8]. Тож у дидактичному аспекті поняття

«взаємодія» є засадничим для визначення таких категорій, як зміна, становлення, розвиток, процес, формування. Водночас конкретизація поняття «взаємодія» здійснюється саме крізь ці категорії. Взаємодія набуває визначеності як передача руху від одних об'єктів до інших, як трансляція повідомлень у людських контактах або як синтез різних людських сил, що породжує нові знання, речі, організаційні структури.

Наукове обґрунтування двостороннього характеру взаємодії, значущості її результатів для особистісного зростання кожного з суб'єктів педагогічного спілкування, її спрямованості як руху «зсередини назовні» знайшли своє відбиття в працях С. Франка. Учений безпосередньо пов'язував питання самовизначення особистості в світі з проблемою контакту, спілкування з іншою людиною [11].

Дослідники означеної проблеми поділяють думку, що забезпечення взаємодії є сутністю педагогічної діяльності. У контексті навчання цей феномен трактується як двосторонній процес – навчання й викладання. Звісно, взаємодія вчителя/викладача та учня/студента як особистостей об'єднаних спільною метою, але не тотожних за своєю соціальною ролі, знань, досвіду і т. д., – варіант саме такої взаємодії. Навчальна взаємодія є засадничим чинником різного роду пізнавальних ситуацій, оскільки вона виявляє динаміку, зрушення та зміни щодо стану, позицій, дій і моделей сприйняття. Розкриваючи властивості суб'єктів, взаємодія непрямим чином зумовлює ситуацію пізнання, фіксує їхні пізнавальні здібності, визначає рівень включеності в ситуацію, а отже, розкриває власні характеристики педагога та студента. Існування навчальної взаємодії ставить особистість і вчителя/викладача, і учня/студента перед необхідністю зважати на ці об'єктивні властивості, які не залежать від її пізнавальної установки і впливу оточення [8, с. 136].

Педагогічна взаємодія учнів/студентів і вчителів/викладачів, що розуміється нами як варіант взаємозв'язку суб'єктів педагогічного процесу, є інтегративним і багатофункціональним чинником їх обопільного саморозвитку. Вона здатна впливати на цілеспрямований, прогресивний і продуктивний саморозвиток суб'єктів, а також на зміцнення їхньої спільності за умови систематичного взаємозбагачення й розвитку як явища та процесу. Сутність впливу педагогічної взаємодії на особистісний саморозвиток його суб'єктів зумовлена виникненням в процесі обміну між ними когнітивними, вольовими, емоційними, ціннісними та ін. потенціалами психолого-педагогічних феноменів і ефектів, що визначають характер і ступінь досліджуваного впливу.

Студіювання особливостей педагогічної взаємодії дає підстави констатувати, що вона є різновидом соціальної взаємодії, володіє її основними рисами, характерними ознаками і в той же час реалізує в процесі свого

здійснення специфічну, але вкрай важливу для буття і становлення індивіда мету: сприяння саморозвитку особистості. Специфічність взаємодії учня/студента та вчителя/викладача полягає в тому, що вона відбувається як взаємозалежний саморозвиток партнерів, чому значною мірою сприяють своєрідні феномени й ефекти, які при цьому виникають. Водночас вони дозволяють перетворити зміст педагогічної взаємодії зі звичайного обміну в «обмін перетвореннями», що дає нові стимули для особистісного зростання учасників такого роду контактів [9].

Варто також відзначити, що досліджуючи феномен виховальних відносин, А. Бойко визначає педагогічний процес як «спеціально організовану, творчу, морально-естетичну взаємодію», що спрямована на досягнення завдань навчання й виховання особисті [3, с. 172]. Водночас учена підкреслює, що характер такої взаємодії зумовлюється соціально і психологічно всією системою суспільних відносин, загальнолюдських і національних цінностей, відповідає певному етапові розвитку цивілізації. Тож розробляючи шляхи удосконалення педагогічного процесу мова має йти про цілеспрямоване забезпечення діалогічної навчальної взаємодії між учнем/студентом та вчителем/викладачем.

Зрозуміти сутність категорії «взаємодія» дозволяє її співвідношення з категоріями «комунікація» і «спілкування». Згідно з визначенням С. Азаренка, комунікація – це тип взаємодії між людьми, що передбачає інформаційний обмін. Комунікацію слід відрізняти від діалогу, оскільки її цільовим орієнтиром є злиття особистостей, що беруть участь в ньому, і від спілкування, бо останнє має справу, перш за все, із загальними механізмами відтворення соціального досвіду і породження нового [9, с. 13, 165].

Класична лінійна модель комунікативного акту передбачає адекватну передачу інформації від адресанта до адресата. Відповідно до цієї моделі адресант кодує певну інформацію знаковими засобами тієї системи, яка використовується в даній формі комунікації. Для засвоєння інформації від адресата потрібна зворотна процедура подання змісту – декодування.

Діалогічний характер комунікації та її зумовленість соціальними чинниками ґрунтовно розроблена в працях М. Бахтіна. Учений зауважував, що «свідомість складається і здійснюється в знаковому матеріалі, створеному в процесі соціального спілкування організованого колективу» [2, с. 45]. Подібні міркування розвивав Л. Виготський: «Первісна функція мови – комунікативна. Мова є, перш за все, засіб соціального спілкування, засіб висловлювання й розуміння» [5, с. 245].

На думку В. Зінченко і Б. Мещерякова, спілкування – це взаємодія двох і більше людей, що полягає в обміні між ними інформацією пізнавального або афективно-оцінювального характеру. Зазвичай спілкування передбачає

практичну взаємодію людей (спільна праця, навчання, колективна гра і т. п.). Воно забезпечує планування, здійснення й контроль їхньої діяльності. Разом із тим, спілкування задовольняє особливу потребу особистості, що розвинулася в процесі суспільно-історичного розвитку людей – контакт з іншими людьми. Задоволення цієї потреби пов'язане з виникненням почуття радості [4, с. 232].

Отже, проведений аналіз категорій «взаємодія», «комунікація», «спілкування» дозволяє стверджувати, що поняття «комунікація» передбачає лише інформаційний обмін суб'єктів, тоді як поняття «взаємодія» є більш широким, оскільки не зводиться тільки до інформаційного обміну, а сприяє взаємним змінам суб'єктів взаємодії. Спілкування також відноситься до взаємодії і передбачає не лише обмін інформаційно-пізнавального або афективно-оцінювального характеру, але і практичну взаємодію педагога і студентів. Воно також не сприяє зміні суб'єктів взаємодії. Таким чином, у взаємодії виділяються певні характерні особливості форм людського співбуття, які передбачають обопільну зміну взаємодіючих сторін, їх взаємозв'язок, взаємозумовленість спільного саморозвитку.

На основі узагальнення наукових джерел встановлено, що педагогічний діалог або педагогічне спілкування може здійснюватися лише в системі міжсуб'єктних відносин. Тому взаємодія на рівні діалогу передбачає наявність специфічного міжсуб'єктного простору, в якому перетинаються індивідуальні смисли й цінності. У педагогічному процесі такий простір не виникає сам по собі, він формується зусиллями педагога і студента, дорослого і дитини і т. д. У ході справжнього діалогу виникають особливі ціннісно-сміслові відносини, що засновані на інтересі до внутрішнього світу особистості, її мотивів, потреб і схильностей [1; 6].

У цьому контексті доцільно підкреслити, що за визначенням Т. Ліфінцевої, діалог (грец. – бесіда, розмова) – це філософський термін, який використовується в сучасних онтологічних теоріях комунікації для позначення особливого рівня комунікативного процесу, на якому відбувається поєднання особистостей учасників комунікації. Значну наукову цінність щодо розробки теорії діалогу становить творчий доробок М. Бахтіна. Учений переконував, що діалог є способом взаємодії свідомостей, а тому будь-яке зіткнення зі світом культури стає «запитуванням і бесідою», діалогом. Виходячи з цих позицій М. Бахтін стверджував, що розуміння виникає там, де зустрічаються дві свідомості, тож розуміння взагалі можливо за умови існування іншої свідомості, що володіє розумінням [7, с. 244, 247].

Забезпечення діалогічної навчальної взаємодії передбачає пошук і знаходження педагогічного сенсу того, що відбувається, його освітньо-виховну інтерпретацію на основі особистісних смислів учнів/студентів. У ситуації вибору діалогічна свідомість педагога завжди робить вибір на користь

студентів, як правило, ігноруючи власні потреби. Інший складник такої взаємодії – «діалогічність» змісту освіти, що також пов'язано з гуманістичними пріоритетами в освіті. Зауважимо, що спеціальний розгляд питання змісту освіти як предмета спілкування між педагогом і студентом є необхідним для формування цілісного уявлення про феномен навчальної діалогічної взаємодії в умовах вищої школи.

Оскільки навчальна діалогічна взаємодія як особистісно орієнтована взаємодія може вивчатися лише в межах суб'єкт-суб'єктного підходу, то її адекватне розуміння неможливе без усвідомлення характеристики суб'єкта в його ставленні до об'єкту, тобто до предмета педагогічного спілкування, визначення його ролі та місця по відношенню до учня/студента та вчителя/викладача.

Предмет навчальної взаємодії (це можуть бути всі сфери людської діяльності й пізнання: внутрішній світ людини, міжособистісні стосунки, навколишній світ, наукові знання тощо) є одним із найважливіших чинників виникнення й побудови діалогу. Разом з тим, предмет навчальної діалогічної взаємодії повинен відповідати двом умовам. Перш за все, в ньому повинні бути втілені ті інтереси, ті смисли, які займають в даний момент часу одну з провідних позицій в ієрархії мотивів суб'єкта. Крім того, кожен із партнерів повинен мати своє власне, відмінне від іншого, бачення цього предмета спілкування. Зміст предмета спілкування породжує в учасників індивідуальні смисли, які перетинаються в ході навчальної діалогічної взаємодії, в результаті чого виникає загальне смислове поле.

Загальна смислове поле є якісно іншим утворенням по відношенню до вихідних індивідуальних сенсів. У результаті «взаємодії» смислів для індивідуальної свідомості відкриваються нові сфери, що були приховані від нею внаслідок одностороннього сприйняття дидактичного змісту. При цьому відбувається не лише подвоєння смислів за рахунок арифметичного додавання, але й їх переосмислення на новому рівні узагальнення. З огляду на це загальне смислове поле виступає носієм і генератором нових смислів (пізнавальних, емоційних, оцінювальних та інших) обох партнерів. Саме тому, на думку педагогів і психологів, можна говорити про рівність позицій партнерів у навчальній діалогічній взаємодії, про те, що вони відкривають один одному новітній об'єкт бачення предмета. Тож відсутність перетину смислів призведе фактично до наявності двох різних предметів спілкування, а повне злиття – до неможливості утворення якісно нового смислового поля, що призведе, отже, до непотрібності самого спілкування. Розуміння предмета спілкування як єдиного смислового поля робить більш зрозумілою характеристику «діалогічності» як відкритості. Відкритість у навчальній діалогічній взаємодії вбачається не як відкритість взагалі, а як здатність презентувати свою позицію-ставлення щодо

предмета педагогічного спілкування. Прояв відкритості поза предметом дидактичної взаємодії буде виглядати як монологічний прояв особистості.

Висновки. Проведене дослідження надало підстави стверджувати, що забезпечення діалогічного характеру навчальної взаємодії позитивно впливає на підвищення ступеню інтенсивності спілкування її учасників та їхньої міжособистісної комунікації; на урізноманітнення та посилення динаміки процесів взаємообміну змістовими напрямками, видами, формами та прийомами освітньо-виховної діяльності; досягнення цілеспрямованої суб'єктної рефлексії всіма учасниками взаємодії своєї пізнавальної діяльності.

Список використаних джерел

1. Балл Г. О. Діалогічність як форма існування і розвитку особистості : [монографія] / Г. О. Балл, М. В. Папуча / [за заг. ред. : Г. О. Балла, М. В. Папучі]. – Ніжин : Міланик, 2007. – 343 с.
2. Бахтин М. М. Эстетика словесного творчества / М. М. Бахтин. – М. : Искусство, 1979. – 424 с.
3. Бойко А. Виховання людини: нове і вічне. – Полтава : Техсервіс, 2006. – 568 с.
4. Большой психологический словарь / Сост. и общ. ред. Б. Мещеряков, В. Зинченко. – СПб. : Прайм-еврознак, 2004. – 672 с.
5. Выготский Л. С. Мышление и речь / Л. С. Выготский. – М. : Лабиринт, 1999. – 352 с.
6. Діалогічна взаємодія у навчально-виховному процесі загальноосвітньої школи : кн. для вчителя : навч. посіб. / В. В. Андрієвська [та ін.] ; Акад. пед. наук України, Ін-т психології імені Г. С. Костюка. – К. : [б. в.], 1997. – 136 с.
7. Лифинцева Т. П. Философия диалога Мартина Бубера / Т. П. Лифинцева. – М. : Изд. Института философии РАН, 1999. – 133 с.
8. Современный философский словарь / под общ. ред. В. Е. Кемерова. – Лондон : Панпринт, 1998. – 1064 с.
9. Современный философский словарь / под общ. ред. В. Е. Кемерова. – М. : Академический Проект, 2004. – 864 с.
10. Федотова Е. Л. Теоретико-методологические основы педагогического взаимодействия : монография / Е. Л. Федотова. – Иркутск : Изд-во Иркут. гос. пед. ун-та, 1997. – 114 с.
11. Франк С. Л. Сочинения / С. Л. Франк. – М. : Правда, 1990. – 608 с.

Семеновская Л. А.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИАЛОГИЧЕСКОГО ХАРАКТЕРА УЧЕБНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ КАК ВАЖНЫЙ ФАКТОР УСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОЦЕССА

На основе теоретического анализа фундаментальных философских (М. Бахтин, В. Кемеров, С. Франк и др.), психологических (В. Зинченко, Б. Мещеряков, А. Леонтьев и др.) и педагогических (А. Бойко, И. Колесникова, Е. Федотова и др.) работ установлено, что общенаучной базой для

обоснования феномена взаимодействия учителя/преподавателя и ученика/студента является идея о диалогическом способе существования человека в историко-культурном и образовательно-воспитательном пространстве; доказано, что субъект-субъектное дидактическое взаимодействие является характерным признаком педагогической деятельности, способствует саморазвитию личности, следовательно, является важным фактором совершенствования педагогического процесса.

Ключевые слова: учебная взаимодействие, диалог, педагогический процесс, обучение, преподавание, педагогическое общение, коммуникация.

Semenovska L. A.

PROVIDING DIALOGICAL CHARACTER OF EDUCATIONAL INTERACTION AS AN IMPORTANT FACTOR OF IMPROVING THE PEDAGOGICAL PROCESS

Based on analysis of the fundamental philosophical (M. Bakhtin, V. Kemerov, C. Frank et al.), psychological (V. Zinchenko, B. Meshcheryakov, A. Leontiev et al.) and pedagogical (A. Boyko, I. Kolesnikova, E. Fedotova et al.) works found that the scientific basis for understanding the basics of interaction is a statement about the spiritual nature of man, the dialogical mode of existence in historical and cultural-educational and educational space. Proved that human interaction with the world and other people allows her to not only update the internal capacity, but also fill it structurally, meaningful, valuable and semantic aspects.

The study found that immersion in this process allows comparison of thoughts, feelings and actions of the individual with their reflection in the minds of others, being the basis of its self-knowledge, self-fulfillment. Providing dialogic training interaction is extremely important for personal development and is the essence of educational activities. In the context of the study, this phenomenon is treated as a two-way process - learning and teaching that combines teacher and student as people made for a common goal, but are not identical in their social role, knowledge, experience, etc.

Investigation of the nature and specifics of pedagogical interaction shows that it is a variant of social interaction, has its main features, the characteristics and at the same time realizing in the process of implementation specific, but very important for the formation of individual existence and purpose: to promote self-identity. Specificity dialogic educational interaction between teacher and students is that during the implementation of its self-study subjects interconnected phenomenon occurs largely contribute to this kind of phenomena and effects that arise. At the same time they can transform the content of educational interaction with the simple exchange of "exchange transformations" that gives new incentives for personal growth of participants this kind of contact. Proved that dialogic interaction study

can be carried out only in the system of inter subjective relations. All this predetermines the presence of a specific inter subjective space, which intersect individual meanings and values. In the pedagogical process this space does not arises by itself, it's result of forming of the efforts of the teacher and student, adult and child, and so on.

Keywords: educational interaction, dialogue, pedagogical process, studying, teaching, pedagogical communication, communication.

Стаття надійшла до редакції 2.11.2018 р.

УДК 37.011

ДУАЛЬНА СИСТЕМА ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

О. О. Лаврентьєва,

*доктор педагогічних наук, доцент,
завідувач кафедри загальнотехнічних дисциплін та професійного навчання
Державного вищого навчального закладу «Криворізький державний
педагогічний університет»,
e-mail: helav68@gmail.com*

Л. М. Рибалко,

*доктор педагогічних наук, старший науковий співробітник,
професор кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини
Полтавського національного технічного університету
імені Юрія Кондратюка,
e-mail: lina-rybalko@ukr.net;*

О. Й. Лакомова,

*кандидат географічних наук, старший викладач
кафедри фізичної географії та туризму
Державного вищого навчального закладу «Криворізький державний
педагогічний університет»,*

У статті порушено проблему дуальної системи професійної підготовки студентів у закладах освіти. Розкрито історію виникнення дуальної системи професійної підготовки в Європі та описано шляхи становлення і розквіту на

вітчизняних освітянських теренах. Проаналізовано та узагальнено дуальну систему професійної підготовки у країнах ближнього і дальнього зарубіжжя. Схарактеризовано різновиди дуальної системи професійної підготовки у закладах вищої освіти Німеччини. Визначено та розкрито перспективи розвитку дуальної системи професійної підготовки студентів у закладах вищої освіти України.

Ключові слова: *дуальна система, професійна підготовка, дуальна система підготовки кадрів.*

Постановка проблеми. Необхідність оновлення нормативно-правової бази вітчизняної системи освіти, передусім пов'язана з соціально-економічними перетвореннями, які відбуваються в Україні, світовими процесами глобалізації й інформатизації суспільства загалом. Вони спричинили розширення ринку праці з одного боку, а з іншого висунули нові вимоги як до рівня підготовленості фахівця, так і до змісту й форм організації освітнього процесу. Проте, усе більше поширюється розрив між реаліями професійної діяльності й матеріально-технічними й організаційно-педагогічними умовами, в яких здійснюється професійна підготовка майбутніх фахівців. Освітянська спільнота, роботодавці й громадськість ведуть спільний пошук шляхів і засобів якісної перебудови системи освіти на всіх її рівнях.

Вектор змін торкається концептуальних засад професійної освіти, яка має розробити належних інструментарій для формування індивідуальних освітніх траєкторій з метою забезпечення професійної самоактуалізації й самореалізації майбутнього фахівця.

Досить актуальним у таких умовах став досвід дуальної системи професійної підготовки, започаткований у 1960-х рр. у Німеччині. Така система, на думку дослідників і її прихильників, здатна усунути головні недоліки традиційних форм і методів навчання майбутніх фахівців, подолати розрив між теорією і практикою, освітою й виробництвом, та суттєво підвищити якість підготовки кваліфікованих кадрів із урахуванням вимог роботодавців.

Нині ця система, витримавши перевірку часом, успішно використовується в країнах Європи, у Канаді та США і в біля 60 країн світу для підготовки кваліфікованих фахівців на засадах соціального партнерства, де заклад освіти і роботодавець є рівноправними партнерами, які разом розробляють, координують і контролюють освітній процес, несуть спільну відповідальність за його результати та долю випускника [4]. Значну науково-методичну підтримку забезпечує при цьому Фонд Фрідріха Еберта.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В Україні існує чималий пласт наукових досліджень і практичного досвіду професійної підготовки

кваліфікованих фахівців на всіх освітніх рівнях. Зокрема, Н. Ничкало, Р. Гуревич, Г. Єльнікова, І. Лікарчук, П. Лузан, С. Нікітчина, В. Радкевич, В. Свистун, О. Щербак та ін. вивчають теоретико-методологічні аспекти цієї проблеми; Н. Абашкина, В. Гаманюк, Т. Десятов, Л. Сергєєва, А. Каплун, Н. Пазюра та ін. здійснюють порівняльний аналіз системи професійної освіти різних зарубіжних країн та виокремлюють шляхи його адаптації до вітчизняного освітнього простору; В. Лозовецька, Г. Лук'яненко, Л. Петренко, Л. Пуховська, І. Савченко Т. Стойчик, В. Ягупов та ін. опікуються питаннями підготовки робітничих кадрів за різними формами організації освітнього процесу.

Тож, на нашу думку, не зовсім коректним є визнання дуальної системи професійної підготовки зовсім новим освітнім феноменом для вітчизняного освітнього простору. Водночас, потребує вивчення і дослідження конкретні механізми встановлення рівноправного партнерства закладів освіти, роботодавців та здобувачів освіти з метою формування в майбутніх фахівців професійних компетентностей і їх професійної адаптації в умовах реальної професійної діяльності [4].

Формулювання цілей статті. Метою статті є розкриття історії становлення та розквіту дуальної системи професійної підготовки студентів у світових закладах освіти.

Виклад основного матеріалу. Власне дуальна система підготовки кадрів бере свій початок з Німецької системи професійної освіти ще у далекому XII ст., а її становлення відбувалося наприкінці XIX ст. завдяки працям Г. Кершенштейнера (1854-1932). Упродовж 1895-1919 рр., перебуваючи на посаді шкільного радника в Мюнхені, науковець займався реформуванням навчальних планів народних шкіл та увів до обігу практико-зорієнтовані школи. У них головна увага приділялася конкретній професії й засвоєнню пропонованих до неї вимог. На початку XX ст. такі школи вже функціонували. Професійну освіту здобували в них окремо один від одного м'ясники, кондитери, сажотруси й перукарі. Цей тип професійних шкіл став у Німеччині доповненням до розповсюджених у той час шкіл для навчання робітничих професій на підприємствах.

Поняття дуальної системи професійної освіти з'явилося вже в другій половині 60-х рр. XX ст. як результат дискусії щодо нововведеного в 1969 р. Закону про професійну освіту [10].

На вітчизняних освітянських теренах процес становлення дуальної освіти має також тривалу історію. Починаючи з XIX ст. було започатковано два провідні шляхи отримання освіти. Перший шлях – це класична елітарна освіта, що виходила з принципу фундаменталізації. Другий – це так звана «реальна освіта», яка орієнтувалася на отримання певної спеціальності й передбачала

широку практичну підготовку в умовах виробництва. Наприклад, майбутні вчителі мали паралельно з навчанням працювати в школі, яка була підструктурою вчительського інституту. Аналогічно проходила підготовка майбутніх робітників безпосередньо на промисловому підприємстві. Уже починаючи з 1920 р., у СРСР була сформована мережа шкіл фабрично-заводського учнівства (ФЗУ) для забезпечення робітничими кадрами промисловості. Школи ФЗУ діяли при великих підприємствах для підготовки кваліфікованих робітників і були основним типом професійно-технічної школи СРСР довоєнної пори [6].

Участь підприємств у підготовці фахівців можна прослідкувати в моделі підготовки за цільовим замовленням, яка широко використовується і в наш час. Тут абітурієнт спочатку укладає договір з підприємством, а потім з будь-якими балами проходить на обрану спеціальність і одержує стипендію від підприємства та інші преференції, зокрема місце для практики й підготовки випускної кваліфікаційної роботи, а надалі – робоче місце.

Медичні освітні заклади вже досить давно мають навчальні аудиторії в лікувальних закладах, а клінічні дисципліни викладаються прямо в лікарнях і госпіталях, не розрізняючи теорію й практику. Існує чимало інших прикладів, проте, було б неправильним їх ототожнювати з дуальною системою підготовки тільки тому, що при цьому переважає практико зорієнтоване навчання чи передбачаються певна участь у його організації підприємств. Варто розуміти, що дуальна система ґрунтується на зовсім інших концептуальних підходах у професійній підготовці порівняно з тими, що функціонують в Україні та на пострадянському просторі.

Проте, як було зазначено вище, здобувача вже не задовольняє той спектр освітніх послуг, який не забезпечує йому гнучкість у виборі освітніх і кар'єрних траєкторій, не гарантує йому в майбутньому професійну конкурентоспроможність, затребуваність на ринку праці. Тож, не випадково, що в новій редакції Закону України «Про освіту» дуальній формі навчання визначено певний статус поряд із інституційною та індивідуальною формами здобуття освіти [5].

26 грудня 2017 р. на Розширеному засіданні Колегії Міністерства освіти і науки України була презентована, а 19 вересня 2018 р. була прийнята Концепція підготовки фахівців за дуальною формою здобуття освіти. Ці ж питання опрацьовуються й у Концепції реалізації державної політики у сфері професійної освіти «Сучасна професійна освіта» на період до 2027 року. У цьому документі реалізація базових завдань професійної освіти пов'язується з підвищенням її якості, із широким запровадженням дуальної системи підготовки, децентралізацією управління та фінансування, із поширенням публічно-приватного партнерства у професійній освіті та навчанні [7; 8].

Як указують довідкові джерела, дуальна система (від лат. *dualis* – подвійний) – провідна форма професійної підготовки у західноєвропейських країнах, яка охоплює виробниче навчання на підприємстві (3-4 дні на тиждень), і відвідування державної професійної школи (1-2 дні на тиждень) [9, с. 125].

Дуальність у професійній освіті має на увазі узгоджену взаємодію освітньої та виробничої сфери з підготовки кваліфікованих кадрів певного профілю в межах визначених форм навчання. Особливостями сформованої європейської дуальної системи навчання є такі:

- укладання 3-стороннього договору про професійне навчання між підприємством, здобувачем і закладом освіти;
- побудова графіку освітнього процесу в такий спосіб, щоб 70-80 % навчального часу (3-4 дні на тиждень) студент міг проводити на виробництві;
- перенесення головних витрат на отримання професійної освіти на підприємство. У цих умовах роботодавець оплачує роботу інструкторів-наставників; виплачує студентові заробітну платню, що в середньому складає 80 % від зарплати кваліфікованого фахівця; опікується про матеріально-технічну базу виробничого навчання;
- підтримка з боку держави підприємства – соціального партнера, що одержує державні субсидії й ряд преференцій;
- здійснення підсумкового контролю знань випускників незалежними комісіями Торгово-промислових і Ремісничих палат [1, с. 69].

Зробимо наголос на тому, що в межах дуальної системи підготовки відбуваються певні зміни в структурі освітнього процесу загалом і навчально-виробничої діяльності зокрема. Передусім, це зміна в співвідношенні навчального часу на теоретичне й практичне опрацювання навчального матеріалу. У такому підході на теоретичне навчання виділяється тільки 30 %, а 70 % робочого часу припадає на виробниче навчання та виробничу практику. Під час практичного блоку майбутній фахівець може «примірити» на себе майбутню сферу діяльності та з'ясувати чи підходить йому цей напрям, а за необхідності – скорегувати спеціалізацію на ту, що більше відповідає його потребам [11].

Відтак, освітній процес будується на блочно-модульній структурі, коли після засвоєння студентами базового модуля в закладі освіти, відбувається чергування теоретичного (1-2 тижні), практичного й модуля практики, де останній студенти опановують на базі підприємств, установ і організацій визначеного соціального партнера протягом 4-8 тижнів. Може існувати й інші способи конструювання освітнього процесу. Наприклад, протягом тижня студент 2 дня перебуває в закладі освіти, а 3-4 – на виробництві. Або, місяць теоретичного навчання й кілька місяців – виробничого. Проте, співвідношення між обсягом теоретичного й практичного навчання залишається тим самим. Зі

свого боку, під час практик студенти пишуть звіти, які в подальшому презентуються в освітньому закладі в межах вивчення тої чи тої навчальної дисципліни. Тож, навчальна й виробнича практика інтегрована в навчальні плани і програми і здійснюється під керівництвом як викладача у закладі освіти, так і досвідченого наставника на виробництві [11].

Нарешті, змінюється спосіб оцінки й присвоєння кваліфікації випускникам. Це передбачає попередню розробку разом із роботодавцями освітньо-професійних програм, навчальних планів і урешті-решт спільне оцінювання освітніх результатів відповідно до реальних показників професійної підготовки, підтвердженої в умовах виробництва.

Дуальна освіта, таким чином, сприяючи співпраці політиків, бізнесу, соціальних партнерів і закладів освіти, вможлиблює якісне оновлення змісту професійної освіти та освітньо-професійних стандартів. Не менш важливим аспектом такого соціального партнерства є залучення додаткового фінансування освітньої галузі з боку роботодавців, які оновлюють матеріально-технічну базу закладів згідно з умовами сучасного виробництва, створюють навчально-методичні центри, лабораторії, вкладають кошти у моніторингові дослідження ефективності функціонування професійної освіти, виділяють кваліфікованих інструкторів і викладачів з числа персоналу виробництва.

Як бачимо, дуальна система підготовки володіє цілим рядом переваг. Для студента це отримання повноцінної професійної освіти й адаптація до обраної спеціальності без збільшення терміну навчання. Такий учень відразу отримає як середню професійну освіту, так у подальшому й вищу освіту. При цьому він отримує заробіток безпосередньо на майбутньому робочому місці; має гнучкий графік навчання і головне – упевненість у майбутньому працевлаштуванні. Наприклад, для Німеччини показник працевлаштованості випускників на базових для них підприємствах в 2010 році склав 61 % [13].

Додаймо до цього також те, що студенти, які навчаються за дуальною системою, мають можливість опрацьовувати окремі досить цікаві форми й види роботи. З-поміж них необхідно особливо відмітити групові види проектно-конструкторської діяльності, що за своїм змістом наближені до умов реальних професійних ситуацій.

Для підприємства підготовка за дуальною системою, це, передусім, отримання кваліфікованого робітника, якого не треба в подальшому перенавчати чи адаптувати до умов виробництва. Як результат, значно зменшується відтік кадрів і кількість помилок при прийманні на роботу.

За оцінками дослідників дуальна система загалом забезпечує покращення внутрішнього психологічного клімату підприємства, надає позитивні імпульси для підвищення кваліфікації серед персоналу, забезпечує омолодження середнього віку співробітників [10].

Не менш важливим є те, що в існуючих моделях дуальної системи підготовки підприємства – соціальні партнери отримують значні преференції від держави, які можуть бути використані на їх розвиток, а також мають у суспільстві позитивний імідж. Підприємства в такий спосіб надають свого внеску у підвищення шансів молоді на успішний професійний старт [9].

Така система заохочує також наукове й соціально-економічне співробітництво закладів освіти, науковців, громадськості з роботодавцями, сприяє розвитку галузевої науки, швидшому запровадженню нових технологій. А участь підприємств у розробці нових рамок кваліфікацій, створення ними паспортів спеціальностей і професій значно прискорює економічний розвиток держави загалом.

Для закладу освіти очевидними перевагами є додаткове фінансування з боку підприємства, наукове й соціально-економічне співробітництво з ним, безпосередня участь в розробці та апробації нових рамок кваліфікацій, у атестації робочих місць, а також наявність можливостей для стажування й підвищення кваліфікації в умовах виробничого процесу.

При всіх своїх перевагах, названих нами вище, необхідно загалом відмітити, що для запровадження такої системи потрібне, передусім, міцне правове підґрунтя й фінансова підтримка з боку держави [3].

Підприємства для практичної підготовки майбутніх працівників мають виділяти кваліфікованих наставників, забезпечувати їм необхідний рівень підготовки та створювати спеціальну статтю витрат на фінансування виробничого навчання. У протилежному випадку неможливо досягти належної якості професійної підготовки та її універсальності в межах конкретної професії.

Роботодавець також повинен ретельно планувати розвиток трудових ресурсів підприємства на досить тривалий строк, принаймні на три роки навчання. Це здійснити практично досить складно, оскільки завжди має місце так звана структурна невідповідність пропонованих в регіоні навчальних місць і попиту на них з боку здобувачів професійної освіти. На одні спеціальності спостерігається підвищений попит, а інші – непопулярні, залишаються вакантними [10].

Отже, беручи участь у створенні навчальних планів професійної підготовки і програм виробничого навчання, роботодавець повинен мати чітке уявлення щодо змісту професійної підготовки фахівця цієї галузі, спиратися на єдині в країні професійні стандарти і рамки кваліфікацій. Тож, не випадково, що незважаючи на позитивний імідж, у багатьох країнах спостерігається періодичне зниження готовності підприємств до участі в дуальній системі підготовки.

Відчутні недоліки можна відмітити й для студентської молоді. Загалом

така програма розрахована на добре вмотивованих студентів з високим рівнем самосвідомості, сформованою культурою навчальної праці, чіткими професійними орієнтирами. Як показує огляд першоджерел, у студентів, які навчаються за дуальною системою, навчальне навантаження є значно більшим, оскільки їм потрібно засвоїти необхідний теоретичний матеріал удвічі швидше, порівняно з класичною системою підготовки. Це також стосується графіку освітнього процесу, який не має чітких рамок, канікул, вихідних [10].

Освітній заклад, зі свого боку, повинен також уявляти ризики запровадження дуальної системи підготовки. Вони, насамперед, стосуються готовності до структурних змін у формах організації навчання й соціального партнерства. Опрацьовуючи навчальні плани, освітній заклад має вміти балансувати між кон'юнктурними пропозиціями та освітніми стандартами. Він повинен знаходити такі привабливі для студента напрями підготовки, що не лише відповідають потребам ринку праці станом на сьогодні, а й дають змогу випускникові в подальшому перенавчатися на суміжні професії, підвищувати кваліфікацію, просуватися кар'єрними сходами [4].

Отже, усі три рівноправні суб'єкти дуальної системи підготовки – студент, заклад освіти й підприємство, повинні виявити належний рівень готовності до її запровадження.

Еталоном досліджуваної системи професійної підготовки є система Німеччини. Дуальне навчання у Німеччині перебуває в жорстких законодавчих рамках і здійснюється за контролем Торгово-промислових і Ремісничих палат. За даними 2015 р. із 3,6 млн. підприємств Німеччини в програмі професійного навчання задіяні 500 тис., причому більша половина з них є середніми чи дрібними. Приватний бізнес вкладає солідні кошти в професійну підготовку фахівців потрібного профілю. При цьому щорічна сума інвестицій становить більше, ніж 23 млрд. євро, з яких 3 млрд. виділяє держава [11].

Кожне підприємство, що бере участь у цій програмі, повинно мати відповідний дозвіл Торгово-промислової або Ремісничої палат. Дозвіл чи ліцензія мають на увазі таке: підприємство може навчати тільки по тим спеціальностям, які охоплюють профіль його діяльності; мають бути створені навчально-методичне забезпечення й оснащення; навчена та сертифікована достатня кількість наставників виробничого навчання. Існують також квоти на студентів відповідно до кількості персоналу підприємства.

Тривалість навчання в професійній школі Німеччини на рівні бакалавра, залежно від спеціальності, становить від 2 до 3.5 років. На практиці фірма чи підприємство пропонує два-три місця для дуального навчання, на які, зазвичай, одержує до трьохсот резюме-запитів. Претендент повинен мати високі випускові оцінки, бажаним також є вільне володіння декількома мовами. Претенденти здають розгорнутий тест на професійну придатність, і якщо

результати виявляються прийнятними, підприємство заключає з ними договір на навчання і повністю його оплачує. Упродовж навчання підприємство також виплачує студентові заробітну платню (учнівські) у розмірі в середньому 737 євро на місяць [15].

Ще однією перевагою даної системи є й те, що вона відкрита для випускників всіх типів шкіл, у тому числі загальноосвітніх і професійних. Це робить дуальну систему професійної освіти досить привабливою, насамперед, у системі професійної (професійно-технічної) освіти. Цей факт і спричинив значний інтерес з боку країн пострадянського простору щодо адаптації зарубіжного досвіду підготовки робітничих кадрів за дуальною системою.

Упродовж 2015-2017 рр. в Україні здійснювався експеримент з упровадження елементів дуальної форми навчання на базі трьох Вищих професійних училищ. За результатами першого випуску зафіксовано, зокрема, високий рівень працевлаштування – до 97 %, підвищення якості професійної підготовки на 12-17%, додаткові фінансові надходження – до 50 тисяч грн. у кожному закладі професійної освіти [3]. З 2016 р. практику запровадження елементів дуальної системи професійної підготовки робітничих кадрів було поширено на всі регіони України, зокрема на Криворізький.

У процесі проведення експериментів із впровадження елементів дуальної форми навчання у понад 10 закладів професійно-технічної освіти Кривого Рогу напрацьований певний алгоритм спільних дій закладу й роботодавців, здобутий досвід підготовки фахівців за рядом професій, скорочені бюджетні витрати. З'ясована доцільність використання дуальної системи задля підготовки в межах монопрофесій і лише учнів, які мають повну середню освіту.

Останнім часом класична дуальна система професійної підготовки імплементується й до вищої професійної школи. Це, звісно, викликає значний інтерес з боку методологів та теоретиків професійної освіти. Водночас, як показує студіювання першоджерел, на вітчизняних теренах освіти дуальну систему в умовах вищої школи переважно розглядають як один із більш-менш оптимальних способів поєднання студентом навчання й роботи. Вище ми наголошували на хибності цієї точки зору.

У Німеччині дуальна вища освіта інтегрує в собі класичну вищу освіту із професійною освітою або із практичною професійною діяльністю на виробництві. І хоча для роботодавців таке навчання є досить витратним, усе ж таки в суспільстві надається перевага освіченим практикам, які навіть здатні по закінченню займати керівні посади [10].

Дуальна вища освіта Німеччини налічує три такі різновиди [12]: 1) інтегрована в навчання, що поєднує в собі класичну вищу освіту з професійною освітою за якою-небудь однією спеціальністю; 2) інтегрована в

професійну діяльність як аналог підвищення кваліфікації чи перекваліфікації на суміжну професію; 3) інтегрована в практику як тип комбінованого навчання, що включає тривалу практику на якому-небудь підприємстві і передбачає отримання двох дипломів про вищу освіту.

Моделлю же майбутнього для Німеччини називають систему «тріальної» професійної освіти, яка доповнює описані вище складники третім, а саме: інновації, в певній галузі суспільної практики. Найбільші перспективи дослідники вбачають у професіях, пов'язаних із технологічними виробництвами й метало індустрією. В основі моделі тріальної професійної освіти перебуває доступна широкому загалу підприємств певної галузі освітня мережа. Координацію й організацію має здійснювати незалежна організація, яка виступає партнером у мережі співробітництва. У такий спосіб централізовано будуть вирішуватися питання маркетингу й менеджменту виробничих професій; визначатися потреби у фахівцях; координуватися спільні зусилля та взаємодія з Торгово-промисловою й Ремісничою палатами, професійними школами й службою зайнятості; вирішуватися питання розвитку персоналу [10].

Ця ідея є досить привабливою й для України.

У Казахстані з 2011 р. також широко застосовується дуальна система професійної підготовки. Урядом, передусім, було визначено галузі, які мають потребу в кадрах (сільське господарство, транспорт, металургія й машинобудування, нафтогазове й хімічне виробництво), і ті навчальні заклади, які можуть стати базою для їх кваліфікованого навчання. Фондом національного добробуту Казахстану було складений покроковий план упровадження дуальної моделі й визначений перелік базових підприємств, які беруть участь у цьому проекті [2].

Однією з перспективних задля реалізації дуальної вищої освіти в Казахстані визначено модель на основі корпоративного консорціуму [2]. В її основі перебуває розподілений навчальний процес: теоретичне навчання на основі інтернет-, дистанційних та інших комп'ютерно зорієнтованих технологій переважно у вечірній час, тоді як удень здобувачі отримують практичні вміння та навички в умовах виробництва.

Висновки. Насамперед, принагідно зауважити, що закордонний досвід дуальної системи професійної підготовки, зокрема Німеччини, не може бути некритично перенесений на вітчизняні освітянські реалії та соціально-економічні умови.

Як показав досвід України, упровадження елементів дуальної форми навчання сприяє підвищенню якості професійної освіти, мотивації здобувачів, закладу й роботодавців, надає можливість роботодавцям більш суттєво впливати на якість підготовки кадрів, надає новий імпульс в розробці

професійних та освітніх компетентнісно зорієнтованих стандартів підготовки як майбутніх кваліфікованих робітників, так і педагогів і майстрів виробничого навчання; забезпечує необхідний рівень децентралізації в управлінні професійною освітою та автономії освітнього закладу. Незважаючи на це мають місце проблеми і ризики, зокрема: 1) відсутність пакету нормативних актів, в яких була б закладена певна мотивація для підприємств і роботодавців; недостатня розробленість концептуальних засад і конкретних механізмів реалізації дуальної системи професійної підготовки, способів фінансування закладів і субсидування роботодавців; невизначеність навчальної й контролюючої ролі педагогів професійного навчання, їх професіограма; відсутність професійних стандартів як підґрунтя для побудови змісту професійної освіти на кожному з рівнів.

Перспективи подальших наукових розвідок. За оцінками фахівців дуальна система професійної підготовки може запрацювати в Україні не раніше, ніж за 5 років. У подальшому, ймовірно, буде узгоджуватися графік, бюджет часу, загалом дорожні карти для отримання професії за дуальною системою підготовки, форми трьохстороннього партнерства. Реально така система може стати працездатною за умови, якщо абітурієнт дійсно буде зацікавлений продовжити своє професійне життя на конкретному підприємстві. Якщо ж умови праці і головне оплата праці не будуть відповідати запитам майбутнього працівника, то й отримання такого роду освіти не буде мати сенсу. Як позитивне слід відмітити, що підприємства сьогодні досить зацікавлені у притоці кваліфікованих кадрів. Тож, будемо очікувати розвитку цієї форми отримання освіти та нових моделей дуальної системи професійної підготовки.

Список використаних джерел

1. Бойчевська І. Роль системи дуальної освіти у професійній підготовці молоді в Німеччині / Ілона Бойчевська // Порівняльно-педагогічні студії. – Вип. 2. – Умань : ПП Жовтий О.О., 2009. – С. 68–74.
2. Газалиев А.М., Егоров В. В., Брейдо И. В. Дуальное обучение на базе корпоративного университета. Высшее образование в России, N 4, 2015. С. 44-49.
3. Дрозіч І. Використання елементів дуальної системи навчання при підготовці кваліфікованих робітників з професії «Кухар» / Ірина Дрозіч // Молодь і ринок. – 2016. – № 4 (135). – С. 139–143.
4. Дуальна освіта в Україні. Презентація концепції підготовки фахівців за дуальною формою здобуття освіти [Електронний ресурс] – Режим доступу : <https://www.ukrinform.ua/rubric-presshall/2390411-dualna-osvita-v-ukraini.html>.
5. Закон України «Про Освіту» // Відомості Верховної Ради. 2017. № 38-39. ст.380.
6. Латышина Д. И. История педагогики (История образования и педагогической мысли) : учеб. пособие / Д. И. Латышина. – М. : Гардарики, 2002. – 603 с.

7. МОН пропонує для громадського обговорення проект концепції реалізації державної політики у сфері професійної освіти «Сучасна професійна освіта» на період до 2027 року <https://mon.gov.ua/ua/news/mon-proponuye-dlya-gromadskogo-obgovorennya-proekt-koncepciyi-realizaciyi-derzhavnoyi-politiki-u-sferi-profesijnoyi-osviti-suchasna-profesijna-osvita-na-period-do-2027-roku>

8. Про схвалення Концепції підготовки фахівців за дуальною формою здобуття освіти Розпорядження Кабінет Міністрів України від 19 вересня 2018 р. № 660-р [] <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/660-2018-%D1%80>

9. Професійна освіта: словник: навч. посіб. / [уклад. С. У. Гончаренко та ін.; за ред. Н. Г. Ничкало]. – К. : Вища школа, 2000. – 380 с.

10. Соловьева С.В. Дуальная система профессионального образования в германии *Социология и социальная работа* Вестник Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского. Серия *Социальные науки*, 2013, № 4 (32), с. 95-99.

11. Astheimer S. Duales System Ausbildung made in Germany, unter: [/http://www.faz.net/aktuell/beruf-chance/arbeitswelt/duales-system-ausbildung-made-in-germany-12089806.html](http://www.faz.net/aktuell/beruf-chance/arbeitswelt/duales-system-ausbildung-made-in-germany-12089806.html) (Дата обращения 26.03.2013).

12. Duales Studium - Studieren und Berufserfahrung, unter: <http://www.hochschulkompass.de/studium/rund-ums-studieren/studienformen/duales-studium.html> (Дата обращения 26.04.2013).

13. Exportschlager duale Ausbildung, unter: <http://www.bundesregierung.de/Content/DE/Artikel/2013/04/2013-04-24-exportschlager-duale-ausbildung.html> (Дата обращения 27.04.2013).

14. Greinert W-D Geschichte der Berufsausbildung in Deutschland, unter: http://www.arbeitslehre.uni-wuerzburg.de/uploads/media/Gesch.d.Berufsausb._in_Deutschland-Greinert.pdf (Дата обращения 09.06.2013).

15. Was ist unter «duale Ausbildung» zu verstehen?, unter: <http://www.s-hb.de/duale-ausbildung-de/> (Дата обращения 01.06.2013).

Лаврентьева Е. А., Рыбалко Л.Н., Лакомова Е. И.

ДУАЛЬНАЯ СИСТЕМА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

В статье затронута проблема дуальной системы профессиональной подготовки студентов в учебных заведениях. Раскрыто историю возникновения дуальной системы профессиональной подготовки в Европе и описаны пути становления и расцвета в Украине. Проанализована и обобщена дуальная система профессиональной подготовки в странах ближнего и дальнего зарубежья. Охарактеризованы разновидности дуальной системы профессиональной подготовки в учреждениях высшего образования Германии. Определены и раскрыты перспективы развития дуальной системы

профессиональной подготовки студентов в учреждениях высшего образования Украины.

Ключевые слова: *дуальная система, профессиональная подготовка, дуальная система подготовки кадров.*

Lavrenteva O. O., Rybalko L. M., Lakomova O. I.

DUAL PROFESSIONAL TRAINING SYSTEM IN STUDENTS IN HIGHER EDUCATION BODIES

The article raises the problem of the dual system of professional training of students in educational institutions. The history of the dual system of vocational training in Europe is revealed and the ways of formation and prosperity in the educational areas of Ukraine are described. The dual system of vocational training in neighboring and distant foreign countries is promoted and generalized. Variants of the dual system of vocational training in universities of higher education of Germany are described. The prospects of development of the dual system of professional training of students in higher education institutions of Ukraine are determined and solved.

The dual system of vocational training is explained by us as a practice-oriented one. In educational institutions, the dual system provided a clear practical training for a particular profession and assimilation of the requirements for it.

Duality in vocational education implies a coordinated interaction between the educational and manufacturing spheres for the training of skilled personnel of a certain profile within the defined forms of study. Features of the developed European dual system of education are as follows: conclusion of a 3rd-party agreement on vocational training between the enterprise, the applicant and the institution of education; construction of the schedule of the educational process in such a way that 70-80% the student could spend on production; transfer of the main expenses for vocational education to the enterprise. In these circumstances, the employer pays the work of instructors-tutors; pays a student salary, which is an average of 80% of the salary of a qualified specialist; cares about the material and technical basis of production training; support from the state enterprise - a social partner receiving state subsidies and a number of preferences.

The introduction of elements of the dual form of education contributes to the improvement of the quality of vocational education, the motivation of the applicants, the institution and employers, enabling employers to significantly influence the quality of training, gives a new impetus to the development of professional and educational competence-oriented standards of training for future skilled workers and teachers and masters of production training; provides the necessary level of decentralization in the management of vocational education and the autonomy of an educational institution. Despite this, there are problems and risks, in particular: 1)

the absence of a package of regulations that would have a certain motivation for businesses and employers; insufficient development of conceptual foundations and specific mechanisms for the implementation of the dual system of vocational training, ways of financing institutions and subsidizing employers; the uncertainty of the educational and controlling role of vocational education teachers, their profession; the lack of professional standards as the basis for building the content of vocational education at each level.

Keywords: *dual system, professional training, dual system of personnel training.*

Стаття надійшла до редакції 3.12.2018 р.

УДК 37.013.42

ПЕДАГОГІЧНА ТЕХНОЛОГІЯ УПРАВЛІННЯ ПРОЦЕСОМ ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТА ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Р. Р. Сіренко,

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
завідувач кафедри фізичного виховання та спорту
Львівського національного університету імені Івана Франка,
e-mail: romsikbomsik@rambler.ru*

С. С. Матула,

*старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту
Львівського національного університету імені Івана Франка*

Л. І. Бітківська,

*викладач кафедри фізичного виховання та спорту
Львівського національного університету імені Івана Франка*

У статті розкрито питання управління процесом формування особистості студента засобами фізичної культури. Адже сьогодні існує наявність несприятливої ситуації в процесі формування соціально-духовних цінностей студентської молоді. Це визначається відсутністю в системі освіти цілеспрямованої, структурно-системної та систематичної навчально-виховної роботи, заснованої на технологічному підході.

Фізична культура в освітньому процесі закладу вищої освіти орієнтує всю педагогічну систему на стратегічно новий на сьогодні цільовий підхід – формування фізичної культури особистості.

У технологічну структуру фізичної культури особистості нами включені п'ять основних складових: знання та інтелектуальні здібності; фізична досконалість; мотиваційно-ціннісні орієнтації; соціально-духовні цінності; фізкультурно-спортивна діяльність, а також компоненти і ознаки якостей цих компонентів.

Ключові слова: педагогічна технологія, студент, особистість, соціально-духовні цінності, фізична культура.

Постановка проблеми. У системі формування фізичної культури особистості студента педагогічна технологія виступає як один з аспектів цілісного прояву культури людини цивілізованого суспільства, єдності духовного і тілесного, сутності і явища, форми і змісту, історичного і логічного.

Розкриваючи сутність педагогічної технології, пов'язаної з ідеєю управління навчанням, японський вчений Т. Сакамото писав, що педагогічна технологія – це впровадження в педагогіку системного способу мислення, який можна інакше назвати «систематизацією освіти».

Система фізичної культури і спорту передбачає цілісність, структурність, взаємозв'язок, ієрархічність і множинність. Як історично визначений тип соціальної практики, вона залежить від конкретних соціально-економічних умов, тому, стан її окремих елементів визначає рівень розвитку системи в цілому.

Процес формування фізичної культури студентської молоді спирається на наукову теорію, яка синтезує універсальну науку, інтегруючи в собі дані багатьох інших наук. Включаючи в себе елементи інших дисциплін, вона адаптує і певний досвід технологій їхнього викладання і, водночас, екстраполює і свій досвід в інші дисципліни. Мабуть, немає жодної педагогічної галузі, яка була б настільки систематизованою і технологічною за своїм змістом, як фізична культура.

Визначення невирішених раніше частин загальної проблеми, яким присвячена стаття. Вивчення практичного досвіду і теоретично-методичний аналіз літературних джерел показали наявність несприятливої ситуації в процесі формування соціально-духовних цінностей студентської молоді, яке визначається в основному сукупністю чинників об'єктивного і суб'єктивного характеру, відсутністю в системі освіти цілеспрямованої, структурно-системної та систематичної, заснованої на технологічному підході навчально-виховної роботи, а також уявлень на можливості фізичної культури в цьому напрямку.

Таким чином, актуальність проблеми дослідження чітко визначається як в соціальному, так і в науковому плані.

Мета дослідження – обґрунтування педагогічної технології управління процесом формування соціально-духовних цінностей студентської молоді засобами фізичної культури.

Виклад основного матеріалу. Система фізичної культури і спорту має свою ідеологію – інформаційну складову технологій. У сучасні принципи, на які вона спирається, входять (за Л.І. Лубишевою) [1]:

- принцип єдності світоглядного, інтелектуального та тілесного (фізичного) компонентів у формуванні фізичної культури особистості (психофізичний розвиток особистості студента здійснюється не тільки за допомогою придбання соціально-практичного досвіду, а й через формування її світогляду і засвоєння системи знань);

- принцип діяльнісного підходу до освоєння фізкультурно-спортивної практики характеризується реалізацією цінностей фізичної культури, включенням студентів у процес фізичної самоосвіти, фізичного самовдосконалення, передбачає вирішення завдань активного навчання, прояву ініціативи, їхнього творчого мислення і відповідного рівня інтелектуальних здібностей в організації власної фізичної активності;

- принцип варіативності і різноманіття фізичного виховання заснований на індивідуалізації та диференціації (реалізація даного принципу можлива за умови відмови від змін уніфікації та стандартизації процесу виховання, створення якомога більшої кількості альтернативних програм);

- принцип оптимізації фізичного виховання визначає необхідність розумної достатності фізичних навантажень в організації педагогічних впливів, забезпечує вибір оптимальних варіантів діяльності в конкретних умовах, найкращого з можливих для даної конкретної ситуації.

Методичні принципи фізичного виховання, як принципи методико-технологічного ланцюжка, суттєво доповнюють інформаційну складову освітньої технології. Всі перераховані принципи містять в своїй основі об'єктивні, незалежні від бажання людини закономірності, а це значить, що фахівець – педагог, викладач, тренер, не може керуватися у своїй практиці довільними положеннями.

Фізична культура в освітньому процесі вищого закладу освіти орієнтує всю педагогічну систему на стратегічно новий на сьогодні цільовий підхід – формування фізичної культури особистості. При цьому основними концептуальними положеннями проголошуються: лібералізація процесу виховання (перехід відносин об'єкта і суб'єкта в суб'єкт-суб'єктні відносини, до педагогіки співробітництва, надання кожній особистості можливості оволодіння основами фізичної культури на шляхах вільної реалізації фізичних

здібностей); гуманізація процесу виховання (облік індивідуальних особливостей кожного студента, розвиток самостійності, залучення до здорового способу життя, високих естетичних ідеалів і етичних норм поведінки в суспільстві); безперервність розвитку фізичної культури, що представляє собою динамічний рух інноваційних технологій освіти (обумовлює творчий пошук і новаторство педагогів, самостійність і ініціативність студентів); гармонізація змісту формування фізичної культури, що забезпечує єдність духовного і фізичного розвитку особистості.

Потужна наукова основа інформаційної складової – ідеології формування фізичної культури передбачає широкі можливості технологізації цього процесу. Питання полягає лише в уточненні мети і завдання фізичного виховання в плані їхньої діагностичності й розвитку цієї теорії в аспекті критеріальних вимог сучасних освітніх технологій.

Інструментальна складова технології фізичного виховання студентів визначається чотирма компонентами: 1) наявністю спортивних залів, стадіонів, басейнів, спортивних майданчиків, навколишнім природним середовищем і їхніми санітарними умовами; 2) наявністю спортивного інвентарю та обладнання, тренажерів, різних пристроїв і пристосувань, їхнім технічним станом; 3) наявністю аудіо- та відеотехніки, комп'ютерів, діагностичної апаратури і спеціальної апаратури, що дозволяє проводити наукові дослідження; 4) наявністю підручників, навчальних і методичних посібників з різних напрямків фізичної культури, програм і наочних посібників.

Соціальна складова технології формування фізичної культури (кадри) є головною ланкою системи освіти. Успіх діяльності викладачів кафедр фізичного виховання багато в чому залежить від злагодженості їхньої праці, узгодженості дій, розуміння і прийняття кожним її членом цілей і завдань, значущості та специфіки своєї діяльності; ролі, місця, можливостей їхньої реалізації. З іншого боку, сьогодні кожен викладач повинен володіти навичками демократичного спілкування, адже воно лежить в основі педагогіки співробітництва (суб'єкт-суб'єктні відносини) і передбачає реалізацію установок педагога через прийняття студентами педагогічної інформації.

Зазначимо, що технологічна модель підготовки фахівців з фізичної культури повинна забезпечувати соціальне замовлення, яке визначає і технологічну структуру державного освітнього стандарту, детермінуючи одночасно і соціальне замовлення на підготовку викладача фізичної культури, а також узагальнену мету і технологічну структуру його фізичної культури, тобто, його професійно-особистісних якостей. Останні, в сукупності з функціональною складовою процесу формування фізичної культури учнів та педагогічними вміннями, визначають загалом технологічну складову професіограми викладача фізичної культури і замикаються на його професійної

готовності. Ступінь вираженості її рівня детермінує результати професійно-педагогічної діяльності та проявляється в рівнях фізичної культури студента. В результаті фізична культура особистості студента є по суті та змісту відображенням даної культури викладача і одночасно похідною його професійної підготовленості.

За основу в своєму дослідженні ми беремо визначення поняття фізична культура особистості за М.Я. Віленським і Г.М. Соловйовим [2], яке визначено як соціально-детермінована область загальної культури людини, що представляє собою якісне, системне, динамічний стан, що характеризується певним рівнем спеціальної освіченості, фізичної досконалості, мотиваційно-ціннісних орієнтацій і соціально-духовних цінностей, набутих у результаті виховання та інтегрованих у фізкультурно-спортивну діяльність, культуру способу життя, духовність і психофізичне здоров'я.

У технологічну структуру фізичної культури особистості нами включені п'ять основних складових: знання та інтелектуальні здібності; фізична досконалість; мотиваційно-ціннісні орієнтації; соціально-духовні цінності; фізкультурно-спортивна діяльність, а також компоненти і ознаки якостей цих компонентів.

У даній структурі фізична культура особистості є складним системним утворенням. Всі представлені в ній елементи доповнюють і взаємообумовлюють один одного. Знання та інтелектуальні здібності визначають кругозір особистості, ієрархію її оцінок, цінностей і результатів діяльності; мотиви характеризують спрямованість особистості, стимулюють і мобілізують її на прояв активності в сфері фізичної культури; ціннісні орієнтації виражають сукупність відносин особистості до фізичної культури в житті, професійній та творчо-активній діяльності; потреби є головною спонукальною, направляючою і концентруючою силою поведінки особистості в сфері фізичної культури; фізична досконалість передбачає такий рівень здоров'я, фізичного розвитку, психофізичних та фізичних можливостей особистості, які складають фундамент її активної, перетворюючої, соціально значущої, фізкультурно-спортивної діяльності та життєдіяльності в цілому; соціально-духовні цінності визначають загальнокультурний і специфічний розвиток культури особистості; фізкультурно-спортивна діяльність відображає ціннісні орієнтації і потреби, характеризує фізкультурну активність особистості.

Таким чином, на основі аналізу сутнісних характеристик педагогічних технологій можна сказати, що педагогічна технологія формування соціально-духовних цінностей є технологічною мікроструктурою в макроструктурі формування фізичної культури особистості і позиціонується нами як функціональна система організаційних способів алгоритмізованого управління

навчально-пізнавальною і практичною діяльністю студентів, інструментально забезпечує засобами фізичної культури гуманітарне становлення особистості, становлення і розвиток в їхній свідомості системи різноманітних соціально-духовних утворень, в яких відбивається соціальна і особистісно значуща мотиваційна сфера (знання, моральність, етика поведінки, естетика почуттів і смаків, здоровий спосіб життя, ставлення до праці і фізкультурно-спортивної діяльності), інтегрована в світогляд і духовні здібності особистості студента, що акумулюють сукупність її властивостей і якостей сприймати, відчувати, усвідомлювати духовно-культурні цінності суспільства.

Основними складовими аспектами формування соціально-духовних цінностей в процесі формування фізичної культури особистості студента є: етичне і естетичне виховання, моральне виховання, формування світоглядних поглядів, трудове виховання, культура здорового способу життя і, звичайно ж, фізичне вдосконалення.

Виховання позитивного і активного ставлення до здорового способу життя є можливим через вирішення низки взаємообумовлених завдань. До них варто віднести: формування теоретичних наукових знань, які розкривають змістовні і критеріальні характеристики здорового способу життя; методичних знань, практичних умінь і навичок різних фізкультурно-оздоровчих систем; створення пізнавального, діяльнісно-практичного та агітаційно-пропагандистського середовища, що забезпечить інтереси і мотиваційно-потребнісну сферу особистості студента.

До організаційно-педагогічних факторів і умов можна віднести: матеріально-технічне та навчально-методичне оснащення; систему методів, форм організації (лекції, семінари, бесіди, консультації, написання реферативних робіт, поради) і функції управління діяльністю студентів, а також лекції, бесіди, консультації, поради тощо.

Всі ці умови є об'єктивними, безпосередньо впливають на ставлення студентів до занять фізичною культурою, але в тому випадку, коли під час їхнього забезпечення використовуються культурологічний, антропологічний, особистісно-орієнтований, особистісно-розвивальний підходи, а в основі навчального процесу лежить принцип гуманізації, гуманітаризації, демократизації, диференціації та індивідуалізації:

- здійснюється інтеграція всіх можливостей виховних сил суб'єктів освітнього процесу;
- створюється відповідний духовно орієнтований соціальний простір;
- посилюється увага до особистості кожного студента з установкою на формування фахівця-громадянина з високими інтелектуальними, духовно-моральними, моральними і фізичними якостями;

- у центр уваги педагогічного спілкування ставиться студент як суб'єкт життя, як вільна і духовна особистість, що має потребу в саморозвитку внутрішнього світу, при цьому створюються передумови для розвитку активності, ініціативи, творчості, зацікавленого взаємодії;

- формування соціально-духовних цінностей засобами фізичної культури здійснюється на міждисциплінарній науковій основі (філософії, історії, педагогіки, психології, культурології, мистецтва та соціології);

- студенти долучаються до сенсу, значущості соціально-духовних цінностей і прояву їх у фізкультурно-спортивної діяльності, а не тільки до знань;

- використовується комплексний підхід і варіативність засобів і методів у формуванні всіх складових соціально-духовних цінностей.

До суб'єктивних факторів, що визначають диференціацію і індивідуалізацію навчального процесу віднесені: особливості психічних процесів (відчуття, сприйняття, пам'ять, мислення, уява, мова, емоції, почуття і т.д.); знання, потреби, установки, переконання, інтереси, властивості особистості.

Серед усього різноманіття властивостей особистості можна виділити групи, які визначають особистісні прояви суб'єктивних факторів, що обумовлюють ефективність педагогічної технології формування соціально-духовних цінностей особистості.

1. Природні властивості студента: швидкість виникнення і стійкість психічних процесів (швидкість сприйняття і мислення, тривалість відчуттів, яскравість уяви тощо); інтенсивність (глибина) психічних процесів (відчуттів, емоцій, волі); темп і ритм психомоторної діяльності. Всі ці особливості проявляються в міміці, жестах, емоційної забарвленості мови, різноманітних мимовільних і довільних рухах і діях.

2. Особистісні якості, які відображають ставлення студента до самого себе: вимогливість, самокритичність, впевненість в собі і інші якості, пов'язані з самосвідомістю, самоспостереженням, самоаналізом і самооцінкою.

3. Організаторські якості студента: комунікативність, товариськість, цілеспрямованість, відповідальність, вимогливість, ініціативність, працездатність, вміння організувати себе.

4. Перцептивно-гностичні якості особистості: спостережливість, вміння проектувати саморозвиток, творче відношення до справи.

5. Експресивні ознаки особистості: емоційна сприйнятливність, ентузіазм, витримка тощо.

Висновки. Педагогічні умови ефективності формування соціально-духовних цінностей фізичної культури особистості майбутнього фахівця мають багатфакторний характер і загалом визначають результативність

технологічної моделі. Вони виключають перебільшення значимості окремих методів роботи, засобів навчання і виховання, гіперболізацію ролі шаблонних, трафаретних методичних розробок, які не враховують конкретних умов і індивідуальних можливостей студентів: раціональності, розумності, почуття міри, єдності фізичного, світоглядного, духовного і інтелектуального розвитку особистості.

За наявності цього взаємозв'язку в навчальних заняттях студент може досягти значних результатів у навчанні, включитися в постійний процес самовдосконалення та самоосвіти, розширюючи і поглиблюючи свої знання, виробляючи і нагромаджуючи нові навички та вміння інтелектуальної діяльності. У сфері фізичної культури студент внутрішньо істотно змінюється, удосконалює свої духовні потреби і здібності.

Педагогічна технологія - це функціональна система організаційних способів алгоритмізованого управління навчально-пізнавальною і практичною діяльністю студентів. Технологія інструментально забезпечує засобами фізичної культури гуманітарне становлення особистості, розвиток в її свідомості системи соціально-духовних утворень, в яких відбивається соціальна і особистісно значуща мотиваційна сфера (знання, моральність, етика поведінки, естетика почуттів і смаків, здоровий спосіб життя, ставлення до праці та фізкультурно-спортивної діяльності), інтегрована в світогляд і духовні здібності особистості студента.

Список використаних джерел

1. Лубышева Л.И. Современные подходы к формированию физкультурного знания у студентов вузов / Л.И.Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 3. – С. 19–21.
2. Виленский М.Я. Основные сущностные характеристики педагогической технологии формирования физической культуры личности / М.Я. Виленский, Г.М. Соловьев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2001. – № 3. – С. 2–7.
3. Игропуло В.С. Основы образовательных технологий / В.С. Игропуло. – Ставрополь : Институт развития образования, 1996. – 226 с.

Сиренко Р.Р., Матула С.С., Биткивская Л.И.

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ УПРАВЛЕНИЯ ПРОЦЕССОМ ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Сегодня существует наличие неблагоприятной ситуации в процессе формирования социально-духовных ценностей студенческой молодежи. Это определяется отсутствием в системе образования целенаправленной, структурно-системной и систематической воспитательной работы,

основанной на технологическом подходе.

Физическая культура в образовательном процессе заведения высшего образования ориентирует всю педагогическую систему на стратегически новый на сегодня целевой подход - формирование физической культуры личности.

В технологическую структуру физической культуры личности нами включены пять основных составляющих: знания и интеллектуальные способности; физическое совершенство; мотивационно-ценностные ориентации; социально-духовные ценности; физкультурно-спортивная деятельность, а также компоненты и признаки качеств этих компонентов.

***Ключевые слова:** педагогическая технология, студент, личность, социально-духовные ценности, физическая культура.*

Sirenko R.R., Matula S.S., Bitkivska L.I.

PEDAGOGICAL MANAGEMENT TECHNOLOGY OF THE PROCESS OF FORMING A STUDENT'S PERSONALITY BY PHYSICAL CULTURAL ACTIVITIES

The system of physical culture and sports implies integrity, structure, interconnection, hierarchy, and plurality. As a historically defined type of social practice, it depends on specific socio-economical conditions, therefore, the state of its certain elements determines the level of system development in general.

The study of practical experience and theoretical and methodological analysis of literary sources showed the existence of an unfavorable situation in the formation process of students' social and spiritual values. It is determined by a set of factors of objective and subjective nature, as well as the lack of targeted, structurally-systematic and methodical educational work based on the technological approach in the education system.

Physical culture in the educational process of the higher education institution focuses the entire pedagogical system on the strategically new target for today - the formation of the individual's physical culture. In this case, the basic conceptual provisions are liberalization of the educational process (the transition of relations between the object and subject into the subject-subject relations, to the cooperational pedagogy, the providing each person with the possibility of mastering the basics of physical culture on the ways of free realization of physical abilities); humanization of the educational process (accounting individual characteristics of each student, the development of independence, involvement in a healthy lifestyle, high aesthetic ideals and ethical norms of behavior in the society); the permanent development of physical culture, which is a dynamic movement of educational innovative technologies (determines the creative research and innovation of teachers, students' independence

and initiative); harmonization of the content of the physical culture formation, ensuring the unity of the individual's spiritual and physical development.

Key words: pedagogical technology, student, personality, social and spiritual values, physical culture.

Стаття надійшла до редакції 7.11.2018 р.

УДК 371.09

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ У СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ КВАЛІФІКОВАНИХ ФАХІВЦІВ

Л. М. Скрипник,

*аспірант кафедри загальнотехнічних дисциплін та професійного навчання,
заступник директора з навчально-виховної роботи*

Криворізького професійного гірничо-технологічного ліцею

e-mail: Liudochek@ukr.net

Одним із важливих напрямів країни на шляху до європейського майбутнього є реалізація здоров'язбережувальних технологій у системі сучасної освіти. На даному етапі розвитку України питання охорони здоров'я підростаючого покоління є досить актуальним та соціально значущим, оскільки у нашій країні гостро постає проблема захворюваності молоді.

Поняття «здоров'язберігаючі технології» передбачає комплекс напрямів щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я учнів: програми, засоби, методи, спрямовані на виховання в учнів культури здоров'я, особистісних рис, що сприяють його збереженню та зміцненню; формування уявлень про здоров'я як цінність, а також мотивації на здоровий спосіб життя.

Збереження здоров'я молодого покоління залежить від взаємодії педагогів, медичних і соціальних працівників та є одним з головних напрямів роботи сучасного закладу освіти.

Ключові слова: професійні (професійно-технічні) навчальні заклади (ЗПО), здоров'язберігаючі технології, кваліфіковані фахівці.

Постановка проблеми. Одним із важливих напрямів країни на шляху до європейського майбутнього є реалізація здоров'язбережувальних технологій у системі сучасної освіти. На даному етапі розвитку України питання охорони

здоров'я підростаючого покоління є досить актуальним та соціально значущим. Оскільки у нашій країні гостро постає проблема захворюваності молоді на тлі тютюнопаління, вживання алкоголю, наркотиків, поширення епідемій туберкульозу і ВІЛ/СНІДу.

Одним із провідних напрямів розвитку освіти в Україні вважається збереження здоров'я учнів. Аналіз психолого-педагогічної та методичної літератури з проблеми, зокрема робіт Н. Васіної, А. Зубко, О. Матафоновой, А. Москальової, Е. Шатрової та інших, дає підстави стверджувати, що ефективність педагогічної діяльності в галузі збереження та зміцнення здоров'я учнів головним чином залежить від рівня відповідної підготовки педагогів.

На думку Л. Тихомирової найважливішим у характеристиці будь-якої технології, яка реалізовується в освітній установі, є те, наскільки вона зберігає здоров'я учнів, тобто чи є вона здоров'язбережувальною. Науковець І. Єрохіна визначає поняття «здоров'язбережувальні технології в освіті» як сукупність форм, засобів і методів, спрямованих на досягнення оптимальних результатів у підтримці фізичного, психічного, етичного й соціального благополуччя людини, у формуванні здорового способу життя. О. Ковальова трактує це як засіб організації й послідовності дій у навчально-виховному процесі, реалізації освітніх програм на основі всебічного урахування особливостей індивідуального здоров'я учнів, особливостей їх вікового, психофізичного, духовно-етичного стану й розвитку.

Мета даної статті – розкрити сутність здоров'язбережувальних технологій у системі підготовки майбутніх кваліфікованих фахівців та з'ясувати важливість використання здоров'язберігаючих технологій в навчально – виховному процесі ПТНЗ при використанні комплексу заходів, спрямованих на усвідомлення здорового способу життя як цінності учнівського колективу.

Виклад основного матеріалу. Сучасні здоров'язбережувальні освітні технології представлені у вигляді технологій організації навчального процесу, технологій організації пізнавальної діяльності учнів (студентів), технологій виховної роботи, предметних технологій тощо. Проведений аналіз наявних технологій у галузі здоров'язбереження дає можливість виокремити такі:

- технології для створення безпечних умов перебування, навчання та праці в закладі освіти;
- технології для вирішення завдань раціональної організації виховного процесу;
- технології щодо відповідності навчального і фізичного навантаження реальним можливостям студента;
- оздоровчі технології для зміцнення фізичного здоров'я учнів [1].

Водночас, метою цих технологій є сформованість у учнів чи студентів необхідних компетенцій, передбачених освітньо-кваліфікаційною характеристикою.

Сьогодні в країні значно зросли вимоги до професійної підготовки майбутніх фахівців. Майже всі підприємства активно впроваджують нові технології, ефективну організацію праці, а це породжує потребу в нових робітниках, конкурентоспроможних на ринку праці. Відтак актуальною стає проблема якісної підготовки робітників в умовах ЗПО. Головною вимогою до них є стан здоров'я і рівень фізичного розвитку, які дозволяли б успішно і в установлені терміни оволодіти професією та ефективно працювати тривалий час без шкоди для здоров'я [2,3].

Тому виникає нагальна потреба в розробці здоров'язберезувальних технологій, спрямованих на підвищення інтересу молодого покоління до здорового способу життя в ЗПО.

Здоров'язберезувальні технології є стрижнем усіх педагогічних технологій, спрямованих на зміцнення та відтворення здоров'я учасників навчально-виховного процесу. До них належать: здоров'язберезувальні (профілактичні щеплення, забезпечення рухової активності, вітамінізація, організація збалансованого харчування); оздоровчі (фізична підготовка, фізіотерапія, ароматерапія, загартовування, гімнастика, масаж, фітотерапія, арт-терапія);

Поняття «здоров'язберігаючі технології» передбачає комплекс напрямів щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я учнів: програми, засоби, методи, спрямовані на виховання в учнів культури здоров'я, особистісних рис, що сприяють його збереженню та зміцненню; формування уявлень про здоров'я як цінність, а також мотивації на здоровий спосіб життя [4].

Здоров'язберезувальні освітні технології поділяють на три підгрупи: організаційно-педагогічні, що визначають структуру навчального процесу, яка сприяє запобіганню стану перевтоми, гіподинамії і інших дезадаптаційних станів учнів; психолого-педагогічні – пов'язані з безпосередньою роботою викладача на уроці, дією, яку він надає учням; із психолого-педагогічним супроводом усіх елементів освітнього процесу; навчально-виховні – включають програми з формування культури здоров'я учнів, розвиток мотивації до здорового способу життя, попередження шкідливих звичок, освіту батьків/

Варто розуміти, що поняття про здоров'язбереження не обмежується зміцненням лише соматичного (тілесного) здоров'я молоді. Важливе значення відведено збереженню психічного, духовного та соціального здоров'я молоді.

Це вимагає створення у навчальному закладі особливої комфортної атмосфери, яка б відкрила кожній дитині позитивний простір для особистісного зростання в інтелектуальній, духовній і соціальній сферах. Задля досягнення цієї мети необхідно спрямувати зусилля адміністрації, викладачів, медичної та психологічної служб, батьків – тобто всіх учасників навчально-виховного процесу. Реалізація необхідних здоров'язбережувальних технологій щодо свідомого ставлення до здоров'я базується на отриманні учнями необхідних знань, умінь і навичок фізичного, психічного, духовного та соціального здоров'я [6].

Концепція здорового способу життя людини передбачає виконання принципів збереження здоров'я, як основи продуктивної працездатності, що поєднується з раціональним ставленням до власного життя.

Фізкультурно-оздоровчі технології спрямовані на фізичний розвиток учнів, реалізуються на уроках фізичної культури і в роботі спортивних секцій. Екологічні - спрямовані на створення природовідповідних, екологічно оптимальних умов життя і діяльності людей, гармонійних взаємин з природою тощо. Технології забезпечення безпеки життєдіяльності спрямовані на збереження життя й забезпечуються завдяки вивченню учнями дисципліни «Основи безпеки життєдіяльності», викладачами курсів «Безпека життєдіяльності людини», «Основи охорони праці», «Цивільний захист».

Зважаючи на вимоги Державних стандартів освіти, підприємств-замовників кадрів та взагалі сьогодення, головними завданнями професійної (професійно-технічної) освіти є:

- формування в учнів мотивації до дбайливого ставлення до життя та здоров'я, сталої мотиваційної установки на здоровий спосіб життя, як провідної умови збереження й зміцнення здоров'я;
- формування стійких переконань щодо пріоритету здоров'я, як основної умови реалізації фізичного, психічного, соціального та духовного потенціалу людини з урахуванням її індивідуальних особливостей;
- виховання в підлітків дбайливого й усвідомленого ставлення до власного здоров'я, як однієї з найвищих людських цінностей;
- навчання учнів методам самозахисту в умовах загрози для життя, самооцінки й контролю стану та рівня здоров'я протягом життя.

Важливим результатом правильної організації навчально-виховного процесу до розвитку здоров'язбережувальної компетентності учнів має стати ієрархія цінностей самого педагога, в якій одне з провідних місць посідають цінності здорового способу життя й збереження здоров'я — свого й учнів.

Тож завданням навчального закладу та конкретно педагогічних працівників є здатність організовувати навчально-виховний процес згідно вимог безпеки життєдіяльності; здатність відстежувати і фіксувати позитивні та негативні зміни в стані власного здоров'я і здоров'я оточуючих; здатність формувати ефективну та дієву програму збереження здоров'я всіх суб'єктів навчально-виховного процесу; здатність створювати здоров'язбережувальне освітнє середовище; здатність організовувати профілактичні заходи для запобігання захворюваності учнів.

Окреслені проблеми вимагають від освітян пошуку нових соціальних і педагогічних підходів, які б сприяли збереженню та зміцненню здоров'я дітей, формували у них навички здорового способу життя. Адже формування ціннісного ставлення молодого покоління до власного здоров'я - одне із важливих завдань, поставлених перед закладами освіти.

В Криворізькому професійному гірничо-технологічному ліцеї також розроблено та активно проводяться заходи по зміцненню здоров'я учнів, основними є:

дні здоров'я, спортивні свята та змагання, інформаційні бесіди за участю лікарів з учнями про здоров'я, інформаційні бесіди за участю спортсменів міста, виховні години, проведення акцій «Шкідливим звичкам скажемо «НІ»», участь у спортивно-військовій грі «СПАЛАХ» та «Сокіл» («Джура»), постійна робота спортивних гуртків та секцій, організація здорового харчування учнів, щорічний поглиблений медогляд учнів (учнів - сиріт та учнів з обмеженими можливостями – двічі на рік), системна пропаганда здорового способу життя.

Практика показує, що процес формування свідомого ставлення до власного здоров'я потребує обов'язкового поєднання інформаційного й мотиваційного компонентів практичної діяльності учнів, що сприятиме оволодінню молоддю необхідними здоров'язберігаючими вміннями і навичками. Освіта та здоров'я є взаємодоповнюючими компонентами успішного повсякденного буття молоді.

Збереження здоров'я молодого покоління залежить від взаємодії педагогів, медичних і соціальних працівників. Водночас, обрані шляхи модернізації системи освіти і виховання молоді сприяють підвищенню інтересу суспільства до цих технологій, а також до особистості, яка бере участь в їх реалізації.

Однією з основних складових успіху в збереженні і зміцненні здоров'я молоді є їхній позитивний психологічний та емоційний настрій. Він залежить від самопочуття у навчальному закладі, сім'ї, колі друзів. Від того, яким чином

організоване педагогічне середовище, залежить психічний та духовний світ молоді, її бажання самовдосконалюватися і вести здоровий спосіб життя.

Діти (учні) – майбутнє кожної держави, перспектива її економічного, соціального та духовного розвитку. Проблема збереження здоров'я дітей в усьому світі стає дедалі актуальнішою. Питання збереження та зміцнення здоров'я дитини належать до стратегічних завдань суспільства. Отже, відповідальність за здоров'язбережувальну діяльність покладається на освітню систему, яка має значний потенціал для переорієнтації традиційного навчального процесу. Тож завданням закладу освіти є виховання, у молодого покоління, якостей спрямованих на усвідомлення цінності власного здоров'я та престижу здорового способу життя через здоров'язбережувальні технології. Задля підготовки дійсно конкурентоздатних фахівців на сучасному ринку праці.

Список використаних джерел

1. Ващенко О. Готовність вчителя до використання здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі / Ващенко О., Свириденко С. // Здоров'я та фізична культура. – 2006. – № 8. – С. 1-6
2. Закон України «Про загальну середню освіту» офіційний текст від 13 травня 1999 р. № 651-XIV // Офіційний вісник України. - 1999. - № 23. - С. 4-23.
3. Закон України «Про професійно-технічну освіту» офіційний текст від 10 лютого 1998 р. № 103/98-ВР // Бюлетень законодавства і юридичної практики України. - 2007. - № 8. - С. 266-272.
4. Словник основних термінів і понять з превентивного виховання/ Під заг. ред. доктора пед. наук, професора Оржеховської В.М. / ТЗОВ “Терно-граф, Тернопіль. – 2007, – 200 с. – С 177-179.
5. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АПК и ПРО, 2002. – 121 с.
6. Формування здорового способу життя молоді: навч.-метод, посіб. для працівників соц. служб для сім'ї, дітей та молоді / [Т. В. Бондар, О. Г. Карпенко, Д. М. Дикова-Фаворська та ін.]. - К.: Укр. ін-т соц. дослідж., 2005. - 115 с.

Скрыпник Л.Н.

ЗДОРОВЬЯСОХРАНЯЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ

Одним из важных направлений страны на пути к европейскому будущему является реализация здоровьесохраняющих технологий в системе

современного образования. На данном этапе развития Украины вопрос охраны здоровья подрастающего поколения является весьма актуальной и социально значимой, поскольку в нашей стране остро стоит проблема заболеваемости молодежи. Понятие «здоровьесохраняющих технологии» предусматривает комплекс направлений по формированию, сохранению и укреплению здоровья учащихся: программы, средства, методы, направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных черт, способствующих его сохранению и укреплению; формирование представлений о здоровье как ценности, а также мотивации на здоровый образ жизни.

Сохранение здоровья молодого поколения зависит от взаимодействия педагогов, медицинских и социальных работников и является одним из главных направлений работы современного учебного заведения.

Ключевые слова: профессиональные (профессионально-технические) учебные заведения, здоровьесберегающие технологии, квалифицированные специалисты.

Skrypnik L.M.

HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN THE PREPARATION SYSTEM OF FUTURE QUALIFIED PROPERTIES

One of the important directions of the country on the way to the European future is the implementation of health-saving technologies in the system of modern education. At this stage of development of Ukraine, the issue the health of the younger generation is very relevant and socially meaningful, since the problem of the morbidity of youth is an acute problem in our country.

The notion of health-saving technologies involves series of directions for the formation, preservation and improving the health of students': programs, means, methods, which are aimed at educating the students of the culture of health, personality traits that contribute to its preservation and strengthening; formation of ideas about health as a value, as well as motivation for a healthy lifestyle.

Preserving the health of the younger generation depends on the interaction of teachers, medical and social workers and is one of the main course of the work of a modern educational institution.

Key words: professional (vocational) educational institutions (ZPO), health-saving technologies, qualified specialists.

Стаття надійшла до редакції 7.11.2018 р.

ИНТЕГРАЦИЯ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

А. В. Воробьев,

*старший преподаватель кафедры физического воспитания,
спорта и здоровья человека ПолтНТУ имени Юрия Кондратюка,
e-mail: llv1962@ukr.net*

Статья посвящена вопросам усовершенствования процесса физического воспитания студентов путем одновременного использования в учебном процессе спортивно-ориентированной, проектной и информационно-компьютерной технологий. Описана и научно обоснована спортивно-ориентированная технология. Проанализирован процесс физического воспитания в Полтавском национальном техническом университете имени Юрия Кондратюка с точки зрения использования педагогических технологий.

Ключевые слова: *физическое воспитание, студенты, спортивно-ориентированная технология, проектная технология, информационно-компьютерная технология.*

Постановка проблемы. Использование традиционных подходов к организации занятий по физическому воспитанию сегодня не имеет должного воздействия на студентов, на их стремление к занятиям спортом, к постоянному самосовершенствованию и физической активности. Настоящее время требует необходимости смены существующего репродуктивного обучения на организованный учебный процесс, который все в большей степени превращается в процесс самообучения: обучаемый сам выбирает образовательную траекторию в детально разработанной и умело организованной учебной среде.

Ценность и значимость практических занятий по физической культуре несомненна, но их явно недостаточно для эффективного влияния на здоровье. В связи с этим задача преподавателя физической культуры сформировать потребность у студентов к занятиям, повысить уровень их мотивации, чтобы она стала одним из важнейших факторов гармоничного развития их личности. Мы считаем, что этому способствуют следующие условия:

- предоставление студенту выбора тех или иных форм и условий для занятий физической культурой и спортом;
- повышение уровня знаний студентов в области физической культуры;

- увеличения комплекса новейших технических средств;
- проведение занятий по физической культуре с использованием индивидуального подхода.

Такие условия реально воплотить в обучение используя технологический подход, сущность которого заключается в идеи управляемости учебного процесса, где преподаватель выступает в роли консультанта, наставника, организатора деятельности студентов. Причем акцент ставится на более активные виды самостоятельной индивидуальной работы. Самостоятельная работа способствует развитию навыков и умений, относящихся к организации собственной работы. Это планирование своей деятельности, реалистическое восприятие своих возможностей, умение работать с информацией, что особенно важно в связи с интенсивным ростом ее объема и быстрым обновлением знаний. Самостоятельная работа выделяется как неперенный элемент образовательного процесса многими образовательными технологиями, в том числе проектной, спортивно-ориентированной, и информационно-компьютерной [1; 2; 4].

Широкое использование в учебном процессе современных технологий – одно из перспективных направлений для совершенствования процесса по физическому воспитанию студентов разных курсов. В данном случае появляется реальная возможность увеличить объем и интенсивность учебных занятий [3, с. 35].

Современный процесс обучения немыслим без информационных ресурсов сети Интернет, которые помогают интенсифицировать процесс физического воспитания за счет визуализации программного материала, построить учебный процесс на основе организации самостоятельной работы студентов.

Использование информационных компьютерных технологий в обучении позволяет:

- объективно реализовать идеи индивидуального и дифференциального подхода в процессе обучения;
- расширить возможности предъявления учебной информации;
- усилить мотивацию обучения, способствовать формированию у студентов рефлексии своей деятельности, так как они могут наглядно представить результаты своей работы.

Не последнее место занимают навыки самообразования, умение соединять теорию с практикой, а также поисковые умения и навыки. Положительное влияние на развитие физических качеств, навыков и умений, необходимых студенту поможет проектная технология, которая позволяет интегрировать различные виды деятельности, делая процесс обучения более увлекательным, более интересным и поэтому более эффективным. Метод

проектов как педагогическая технология – совокупность исследовательских, поисковых, проблемных методов, творческих по самой своей сути [2, с. 11]. Он раскрывает новые возможности в формировании активно-положительного отношения студентов к занятиям физическими упражнениями, что в конечном итоге способствует сохранению и укреплению здоровья. Цель проектного обучения состоит в том, чтобы создать условия, при которых учащиеся: самостоятельно и охотно приобретают недостающие знания из разных источников; учатся пользоваться приобретенными знаниями для решения познавательных и практических задач; приобретают коммуникативные умения, работая в различных группах; развивают у себя исследовательские умения (выявления проблем, сбора информации, наблюдения, проведения эксперимента, анализа, построения гипотез, обобщения); развивают системное мышление [1, с. 20].

По нашему мнению, следует выделить ряд существенных позитивных факторов, которые позволяют повысить эффективность процесса физического воспитания студентов путем одновременного использования в учебном процессе спортивно-ориентированной, проектной и информационно-компьютерной технологий:

- повышают мотивацию занятий физическими упражнениями;
- создают условия для самостоятельной работы во внеурочное время;
- способствуют выработке самооценки у студентов;
- помогают развитию коммуникативных способностей, которые необходимы в спортивных играх.

На кафедре физического воспитания, спорта и здоровья человека Полтавского национального технического университета имени Юрия Кондратюка внедрена спортивно-ориентированная технология, что способствует повышению интереса студентов к физической культуре в образовательном пространстве вуза. Цель применения данной технологии состоит в вовлечении студентов вуза в регулярные и доступные занятия определенным (лично выбранным) видом спорта. Результатом внедрения спортивно-ориентированных технологий в процесс физического воспитания является поэтапное повышение уровня знаний студентов по физической культуре, по определенному виду спорта, повышение уровня двигательной активности, как в учебное, так и во внеурочное время.

Создание положительного отношения и формирование устойчивого интереса к проектированию осуществляется за счет использования информационных проектов: «Релаксация и особенности дыхательной гимнастики», «Упражнения общего развития и специально подготовительные упражнения футболиста», «Основы техники и тактики игры в футбол» и тому подобное. Метод проектов помогает научить обучающихся в высшем учебном

заведении ориентироваться в мире информации, добывать её самостоятельно, постигать в виде знания, рационально подходить к процессу познания, а главное, учит умению общаться, сотрудничать с людьми в различных видах деятельности, Эффективность использования метода проектов зависит от качества подготовки педагогов к организации и управлению усвоения студентами новой информации в процессе проектной деятельности.

Наиболее востребованной и интересной формой представления творческой деятельности группы студентов считаются мультимедийные презентации, они ярко, красочно, наглядно демонстрируют результаты, кроме того, приобщают студентов к информационно-компьютерным технологиям.

Выводы. Применение интеграции спортивно-ориентированной технологии с проектной и информационно-компьютерной в физическом воспитании студентов Полтавского национального университета имени Ю.Кондратюка позволяет построить учебный процесс на основе организации самостоятельной работы студентов для изучения материала по теоретической подготовке и более эффективного обучения практическим умениям и навыкам в выбранном виде спорта.

Список использованных источников

1. Автюхов А.В. Проектное обучение в высшей школе: проблемы и перспективы / А.В. Автюхов // Высшее образование в России. – 2010. – № 10. – С. 26-29.
2. Полат Е.С. Новые педагогические и информационные технологии в системе образования: Учеб.пособ.для вузов/ Е.С Полат. – М: Академия, 2005. – 272 с.
3. Скрипко А.Д. Технологии в физической культуре и спорте: Учеб.метод. пособие / А. Д. Скрипко, М.Д. Юспа. – Минск, 2001. – 124 с.
4. Тимошенко, В. В. Оптимизация процесса физического воспитания в высшем учебном заведении (ВУЗ) с использованием спортивно-ориентированных технологий / В.В. Тимошенко, Я.В. Бобылева // Молодой ученый. – 2013. – №12. – С. 531-533.

Vorobyov A.V.

INTEGRATION OF TECHNOLOGIES IS IN PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

The article is dedicated to the questions of improvement of the process of physical education of students by simultaneous use of sport-oriented, project and information technologies in the educational process.

The use of integration of sports-oriented technology with project and information-computer in physical education of students of the Poltava National University named after Y. Kondratyuk allows you to build an educational process based on the organization of independent work of students to study material on theoretical training and more effective training of practical skills in the chosen form sport.

The department of physical education, sports and human health of the Poltava National Technical University named after Yuri Kondratyuk introduced a sports-oriented technology, which contributes to increasing students' interest in physical culture in the educational space of the university.

Keywords: physical education, students, sport-oriented technology, project technology, information technology.

Стаття надійшла до редакції 1.11.2018 р.

УДК 371.15.89

ЗАСТОСУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА УРОКАХ БІОЛОГІЇ ТА ХІМІЇ

Л. М. Кравченко,

вчитель біології та хімії

Головачанського комунального закладу загальної середньої освіти

Заворсклянської сільської ради Полтавського району,

e-mail: GolovatchNVK@gmail.com

В статті висвітлено питання поняття про здоров'я людини. Здоров'я людини – це одне із найвищих людських цінностей, це джерело радості і умова щастя, це внутрішня гармонія організму, форма виявлення життя. Автор статті звертає увагу на збереження здоров'я учня, як суб'єкта навчального процесу в умовах роботи сучасної школи. Основне завдання вчителя школи сьогодні полягає в збереженні та зміцненні здоров'я учня, формуванні позитивної мотивації на здоровий спосіб життя. Стаття розкриває сутність здоров'язберігаючих освітніх технологій в цілому та їх основна роль у здоров'язберігаючій діяльності освітнього закладу.

В статті підкреслюється, що здоров'язберігаючі технології – це оптимальні умови навчання дитини в школі (без стресових ситуацій, адекватність вимог, методика навчання та виховання). Це необхідний достатній та раціонально організований руховий режим, оптимальна організація навчального процесу.

Ключові слова: здоров'я, технології, здоров'язберігаючі технології, учень, учитель.

Постановка проблеми. Найдорожчим скарбом яким володіє кожна людина з дня свого народження, є здоров'я. Здоров'я кожного – це багатство всього народу, бо здорова людина виробляє цінності матеріальні чи духовні, а хвора людина лише їх використовує, та вимагає догляду за нею. Втрачати своє здоров'я із - за шкідливих звичок, нехтувати до нього своїм відношенням, на мою думку, це здійснювати злочинні дії до свого організму. Той, хто розтринькує його з самого дитинства, не задумується про своє майбутнє, про своїх майбутніх дітей, про майбутнє свого роду.

Здоров'я, по визначенню Всесвітньої організації охорони, - це відсутність хвороб і стан фізичного, психічного і соціального благополуччя. Це одна із високих людських цінностей, джерело радості і умова щастя, запорука успіху в будь якій справі, нормальний, природний стан людини, внутрішня гармонія організму, форма виявлення життя, яка захоплює широкий аспект предметно – відчутної діяльності, багатство, про яке людина не думає, поки воно є, і згадує про нього тоді, коли його втрачає. Видатний український та російський педагог, професор Костянтин Дмитрович Ушинський, автор праць з теорії педагогіки так сказав про здоров'я: « Прекрасне і красиве в людині немислиме без уявлень про гармонійний розвиток організму і здоров'я».

В останні роки в освіті зростає увага до збереження здоров'я дітей в дошкільних та навчальних закладах. Це пов'язане з тим, що кількість абсолютно здорових дітей з кожним роком катастрофічно зменшується(їх залишається все менше і менше, 10-13 %) різко погіршується стан фізичного та розумового розвитку дитини, збільшується кількість хлопчиків та дівчаток з декількома медичними діагнозами, зростає дитяча смертність, підвищується рівень безвідповідального відношення батьків до своїх дітей: це і догляд за дитиною від дня народження, і харчування дитини в сім'ї, її матеріальне забезпечення, відсутність мотивації до збереження та зміцнення здоров'я, алкогольна та наркотична залежність батьків. Серед дітей зростає апатія до навчання, пасивність до всього того, що відбувається навколо неї, агресивне ставлення не лише до свого навчання, але агресія проявляється і до батьків, і до старших, в тому числі і до вчителя, і до своїх однолітків, зростають випадки самогубства.

На нашу думку, на стан здоров'я учнів впливають такі фактори, як слабка духовна сила самої дитини, негативний вплив інших, страх, заздрощі, недбалість, шкідливі звички, приниження з боку батьків, друзів, старших, оточення в якому перебуває дитина.

Утвердження загальнолюдських цінностей, збереження життя та здоров'я громадян України є винятково актуальною проблемою сьогодення. Інтерес до збереження життя дитини, підлітка викликаний насамперед соціальним

замовленням суспільства на особистість здатну до здорового способу життя, яка повинна бути корисною для держави

Виходячи з свого педагогічного досвіду, можу зазначити те, що на стан погіршення здоров'я дитини в навчальному процесі неабияку роль відіграють такі фактори, як перевантаження навчальних програм, недовершеність навчальних програм та навчальних технологій, невідповідність програмового матеріалу навчальним програмам, відсутність індивідуального підходу до навчання, нераціональний підхід до складання розкладу занять, некомпетентне викладання навчального матеріалу, недостатня рухова діяльність учасників навчального процесу, авторитарний стиль викладання, невміння працювати з дітьми, з дитячим колективом, викладання вчителем не спеціалістом навчальної дисципліни і звичайно малорухливий спосіб життя самої дитини, а це значить, що більше часу дитина проводить за комп'ютером, телевізором, смартфоном. І все це приводить до виникнення порушень постави, зору, слуху, психіки, мови, невміння передати свої думки, невміння спілкуватися з оточуючими.

На зміцнення здоров'я учня впливають такі фактори, як весела вдача самої дитини; доброта, яку потрібно плекати з самого народження батьками; мудре слово вчителя, матері, батька; щире серце; віра учня в себе, в свої можливості; уміння дитини самостійно приймати правильні рішення.

Більшу частину світлового часу дитина проводить в школі. Тому виникає необхідність у виробленні такого підходу, таких технологій, що полегшують перебування дитини в дошкільному закладі чи в школі. У класифікації освітніх технологій останнім часом виокремилася нова група - здоров'язберігаючі освітні технології, які об'єднують у собі всі напрями діяльності загальноосвітнього закладу з формування, збереження та зміцнення здоров'я учнів. Метою цих нових технологій є – забезпечити дитині можливість збереження здоров'я під час навчання в школі, сформувати в неї необхідні знання, уміння та навички щодо здорового способу життя, навчити використовувати отримані знання у повсякденному житті. І чомусь на думку приходять слова видатного фізіолога Івана Павлова: «Знання про будову і функціонування свого організму потрібні кожній людині незалежно від посади, освіти чи віку. Кожна людина має навчитися жити так, щоб не заподіяти шкоди ані своєму здоров'ю, ані оточуючим, і завжди пам'ятати, що людина – найвищий продукт природи, але для того, щоб отримати насолоду від скарбів природи, вона має бути здоровою, сильною та розумною».

Національна Доктрина розвитку середньої освіти України в XXI столітті передбачає вирішення таких проблем

- виховання морально та фізично здорової людини

- формування в учнів наукового світогляду, уявлень та розуміння наукової картини світу живої природи на основі понять і закономірностей взаємозв'язку безпечної поведінки людини, здорового способу життя, цінування власного життя та життя інших.

Отже, здоров'я дітей – це єдність фізичного, психічного, духовного, соціального, інтелектуального та творчого аспектів здоров'я.

У Законі України « Про загальну середню освіту» в ст. 5 зазначено, що перед загальною середньою освітою стоїть завдання виховати в учня свідоме ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших громадян, як найвищої соціальної цінності, формування гігієнічних навичок і засад здорового способу життя, збереження і зміцнення фізичного та психічного здоров'я учнів(вихованців). Стаття 22 цього Закону говорить про те,що загальноосвітній навчальний заклад повинен забезпечувати безпечні та нешкідливі умови навчання, режим роботи, умови для фізичного розвитку та зміцнення здоров'я, формувати гігієнічні навички та засади здорового способу життя учнів(вихованців).

Турбота про здоров'я учнів – важлива праця вчителя. Сухомлинський колись сказав, що саме від здоров'я залежить духовне життя, світогляд, розумовий розвиток, міцність знань школяра.І саме від праці вчителя, від його майстерності залежить майбутнє дитини. На сьогоднішній день перед вчителем розроблено компетентнісний потенціал з кожного навчального предмета, який включає в себе десять обов'язкових підходів.

Переді мною, як учителем біології та хімії, головним завданням компетентнісного підходу до вивчення цих дисциплін, є формування не лише знань, умінь і навичок, а й упровадження особистісно орієнтованих форм навчання, метою яких є створення умов для розвитку та самореалізації кожного учня. Основним завданням діяльності кожного вчителя школи є формування різнобічно розвиненої, комунікативної, компетентної особистості, здатної реалізувати набуті знання в реальному житті й нестандартних ситуаціях, бути конкурентноспроможною на ринку праці, продукувати нові ідеї, вміти критично мислити.Компетентнісний підхід передбачає формування в учнів ключових та предметних компетентностей. До основних ключових компетентностей належать громадянська компетентність, здоров'язберігаюча компетентність, загальнокультурна, інформаційно – комунікаційна, пізнавальна, соціально – трудова компетентності, а ще уміння учня учитися саморозвитку й самоосвіти. І тут на допомогу вчителю приходять освітні технології. У наш час існує більше 250 освітніх технологій, які передбачають використання сукупності наукових прийомів, методів, що дозволяють учителю застосовувати свої знання та вміння для організації цілеспрямованої, творчої, захоплюючої роботи учнів. Серед технологій значної уваги останнім часом

набувають «здоров'язберігаючі технології». Існують різні думки щодо поняття «здоров'язберігаючих технологій». Деякі науковці розглядають це поняття, як техніка певного прийому, метод, методика за допомогою яких реалізуються певні педагогічні завдання.

Під «здоров'язберігаючими технологіями» вчені пропонують розуміти:

- сприятливі умови навчання дитини в школі (відсутність стресових ситуацій, адекватність вимог, методика навчання та виховання);
- оптимальну організацію навчального процесу (відповідно до вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм).

Сутність здоров'язберігаючих та здоров'яформуючих технологій постає в комплексній оцінці умов виховання та навчання дитини, які дозволять зберігати наявний стан учасника навчального процесу, формувати більш високий рівень його здоров'я, навичок здорового способу життя, здійснювати моніторинг показників індивідуального розвитку, прогнозувати можливі зміни здоров'я і проводити відповідні психолого – педагогічні, корегувальні, реабілітаційні заходи з метою забезпечення успішної навчальної діяльності, поліпшення якості життя суб'єктів освітнього середовища.

Під здоров'язберігаючими технологіями такі вчені, як О. Ващенко, С. Свириденко пропонують розуміти:

- сприятливі умови перебування дитини в школі чи в дитячому садку;
- оптимальна організація навчального чи виховного процесу;
- повноцінний та раціонально організований руховий режим.

Пропонують таку систему впровадження здоров'язберігаючих технологій: впровадження здоров'язберігаючих освітніх технологій, впровадження оздоровчих технологій, впровадження технологій навчання здоровому способу життя. До впровадження здоров'язберігаючих освітніх технологій відносять впровадження педагогічних технологій, забезпечення відповідних санітарно – гігієнічних процесів, психологічний супровід навчально – виховного процесу. До оздоровчих технологій відносять заняття з фізичної культури, фізкультхвилинки та динамічні паузи, інтерактивні методи навчання. Під технологіями навчання здоровому способу життя ці вчені пропонують проводити « Дні здоров'я», інтегровані заняття з навчання здорового способу життя, навчання здоровому способу життя у різних видах діяльності.

Я під поняття «здоров'язберігаючі технології» розумію створення сприятливих умов розвитку, навчання дитини в школі, оптимальну організацію навчального процесу, раціонально організований робочий день учня, вчителя, адекватність вимог до дитини, відсутність стресових ситуацій, спокійне середовище, яке не пригнічує психічні процеси, а також професійне здоров'я педагога.

Отже, « здоров'язберігаючі технології» – це технології, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та виховання дітей в дошкільному та шкільному навчальному закладі та ті, що вирішують завдання раціональної організації виховного процесу з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей дітей та гігієнічних норм; відповідність навчальних та фізичних навантажень можливостям дитини.

На сьогоднішній день перед школою одним з головних завдань стоїть вимога щодо збереження та зміцнення морального, фізичного та психічного здоров'я вихованця. І тому кожен навчальний заклад сьогодні має створити якнайбільш оптимальні умови для збереження та зміцнення здоров'я учасників навчально – виховного процесу. Водночас не слід забувати, що здоров'я учнів залежить від професійного здоров'я педагога, як позначається також і на результатах усієї навчально – виховної роботи.Нездоровий педагог не може забезпечити учня школи необхідними знаннями з навчального предмета, не зможе знайти індивідуальний підхід до учня, не зможе створити на уроці ситуацію успіху, він не в змозі показати дитині особистий приклад у формуванні культури здоров'я.

Вправи для самокорекції хребта, для м'язів тулуба, кінцівок повинні проводитися на кожному уроці. Оздоровчі хвилинки під час уроків включають в себе вправи для осанки, для очей, рук, шиї, ніг. Цей прийом допомагає зняти втомленість, відновити працездатність учня.

Пальчикову гімнастику використовую на своїх заняттях для зняття загальної напруги організму. Прості рухи кистей допомагають зняти напругу з рук, розслаблюють м'язи. Наші діти все менше перебувають на свіжому повітрі. Вони віддають перевагу телебаченню, комп'ютерним іграм, мобільним телефонам. Тому корисним для учнів є проведення уроків на свіжому повітрі. Це уроки-екскурсії, уроки-дослідження, уроки-спостереження. З метою збереження дитиною почуття власної гідності, на своїх заняттях застосовую ігрові моменти. У процесі гри учні з великим інтересом набувають різні знання, інформацію, розвивають логічне мислення, активізують свою навчально- пізнавальну діяльність. Дуже часто те, що на звичайному уроці здається важким для засвоєння, в процесі гри засвоюється простіше і швидше. Під час гри учні засвоюють знання, не перевтомлюючись. Існує багато ігор, якіможна назвати терапевтичними.

Методика викладання біології та хімії базується на здоров'язберігаючих технологіях та вивченні цих методик, які допоможуть втілити в практику викладання здоров'язберігаючих технологій. Результатом досягнень є те, що в школі відпрацьована системапозакласної роботи з фізичної культури, щорічно проводяться День здоров'я, Олімпійський тиждень, День туризму, спортивні змагання, спортивні свята. Мої вихованці є активними учасниками районних та

обласних конкурсів. В обласному конкурсі « Здорове життя – успіх буття» посідають призові місця в номінаціях «Моя сім'я- моє багатство», « Українці – нація здорових людей». В шкільних предметних олімпіадах першого та другого етапів посідають призові місця.

Висновки. Щоб зберегти фізичне здоров'я школяра, потрібно дбати про психологічний стан і психологічне здоров'я суб'єкта навчального процесу. Впровадження здоров'язберігаючих технологій вимагає від учителя великої майстерності та вміння враховувати інтелектуальні та фізіологічні особливості школяра, створити середовище доброзичливості, ситуації успіху, чітко організувати навчальну працю, проводити роботу з профілактики стресів, шкідливих звичок, визначати оптимальний обсяг навчальної інформації та способи її надання. Арабський письменник і філософ Сааді зазначив: «Учень, який вчиться без бажання, - це птах без крил». Тому, коли я заходжу до класу, ставлю перед собою головну мету: розвивати здібності учнів, викликати інтерес учнів до навчання, активізувати їхню розумову діяльність, формувати вміння застосовувати набуті знання на практиці, дати дитині впевненість у тому, що вона досягне успіху, навчити її вчитися. Найголовніше й найвідповідальніше завдання для мене, мабуть і для кожного вчителя, - навчити дитину отримувати насолоду від процесу навчання, не нашкодити своєму фізичному, психічному, моральному здоров'ю.

Список використаних джерел

1. Бабанський Ю.К. Методичні основи оптимізації навчально – виховного процесу. 1982 р. – 480 с.
2. Баханов К. Що ж таке технологія навчання?// Шлях освіти.-1999р.-№3.24ст.
3. Богосвятська А.І. Здоров'язберігаючі та здоров'ятворчі технології на уроках біології// Біологія.-2012.- №6.-с.14-16.
4. Ващенко О., Свириденко С. Організація здоров'язберігаючої діяльності початкової школи. // Початкова освіта.-2005.-№46.-с. 2-4.
- 5.Воронцов В. Технологія навчання / Під ред. Підкасистого П.-М., 1996.-168с.
6. Державний стандарт базової і повної загальної середньої освіти(Постанова КМУ № 1392 від 23.11.11р.
7. Державна національна програма «Освіта»(УкраїнаXXI століття).-К. Райдуга. 1994р.
8. Кукушин В. Теорія і методика навчання .- Ростов н/ Д, Фенікс.,2005.-474с.
9. МальченкоГ. Каретникова О. Інтерактивне навчання на уроках хімії. К. Ред. загальнопед. газ., 2004р. -128с.

Кравченко Л.Н.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕ СОХРАНЯЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ БИОЛОГИИ, ХИМИИ С ЦЕЛЬЮ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ

В статье дается определение понятия «здоровье человека». Это одно из высших человеческих ценностей, источник радости и условие счастья, залог успеха в любом деле, нормальное, естественное состояние человека, внутренняя гармония организма, форма проявления жизни, охватывающая широкий круг предметно – чувственной деятельности. Автор публикации особое внимание обращает на сохранение здоровья учеников в условиях работы современной школы.

Главным заданием педагога учебного заведения в условиях современности есть сохранение и укрепление здоровья учащихся, формирование положительной мотивации к здоровому образу жизни.

Автор статьи приводит ряд педагогических приемов, методов, используемых в своей деятельности при изучении биологии, химии с целью сохранения эмоционального, психического, физического, морального здоровья ученика. Здоровьесохраняющие технологии – это комплекс всех подходов в педагогическом обучении, которые создают для субъектов учебного процесса условия без стрессов, унижения личности, страха ошибок. Это технологии, благодаря которым, каждый ученик чувствует себя полноценным участником обучения.

Научить детей получать от школьных уроков наслаждения, которые не навредят физическому, психическому, моральному здоровью – такова цель используемых технологий.

Ключевые слова: *здоровье, технологии, здоровье сохраняющие технологии, ученик, учитель.*

Kravchenko L. M.

FORMATION OF HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES AT THE LESSONS OF BIOLOGY AND CHEMISTRY IN ORDER TO PRESERVE STUDENTS' HEALTH.

The concept of human health is highlighted in the article. Health is the absence of illness and the state of physical, mental and social well-being. This is one of the highest human values, the source of joy and the condition of happiness, the normal, natural state of man, the internal harmony of the organism, the form of life.

Student's health is one of the main sources of joy, happiness and full-fledged life of parents, teachers, and society. The main task today is to preserve and strengthen the health of children and students. A sharp deterioration of the physical

and mental development of the younger generation, a decrease in fertility, an increase in infant mortality cause care.

The main task of the teacher of a modern school is to preserve and strengthen the student's health, to form positive motivation for a healthy lifestyle. The activity of the teacher at each lesson is subject to the development of children's sense of responsibility for the preservation and strengthening of their own health, the deepening of knowledge, skills and abilities associated with the formation of physical, social, mental, and spiritual health.

Health-saving technologies are creating favorable conditions for the development and training of students in a modern school. This is the proficiency of the teacher to put the learning process in a way that the child feels happy from learning, succeed, being confident in his abilities.

The teaching methods of biology and chemistry are based on health-saving technologies and the study of these techniques, which will help implement the practice of teaching health-saving technologies.

To preserve the physical health of the student, you need to take care of the psychological state and psychological health of the subject of the educational process. Introduction of health-saving technologies requires a teacher of great skill and ability to take into account intellectual and physiological peculiarities of a student, to create a friendly environment, a situation of success, to clearly arrange educational work, to work on the prevention of stress, harmful habits, to determine the optimal amount of educational information and how to provide it. The Arabic writer and philosopher Saadi said: "A student who learns without a wish is a bird without wings." Therefore, when I go to class, I set myself the main goal: to develop students' abilities, to stimulate students' interest in learning, to intensify their mental activity, to develop the ability to apply the acquired knowledge in practice, to give the child the confidence that it will succeed, to teach it to study. The most important and most responsible task for me, probably for every teacher, is to teach the child to enjoy the learning process, not to harm his physical, mental, and moral health.

Keywords: health, health-saving technologies, innovative technologies, factors of deterioration of health, factors of health promotion, student, teacher.

Стаття надійшла до редакції 12.11.2018 р.

Розділ 2

Фізичне виховання та спорт

УДК 611.718.1:572.08:[347.157:796.8]

ГРЕБНОЙ СПОРТ: ОСОБЕННОСТИ РЯДА РЕПРОДУКТИВНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У СПОРТСМЕНОВ РАЗНОГО ВОЗРАСТА

К. А. Бугаевский,

*кандидат медицинских наук, доцент,
доцент кафедры физической реабилитации и здоровья
Института здоровья, спорта и туризма
Классический частный университет, г. Запорожье,
e-mail: apostol_luka@ukr.net*

В статье приводятся результаты проведенного исследования и их анализ, по определению особенностей менструального цикла и этапности процесса полового созревания, у спортсменов пубертатного и юношеского возрастов, занимающихся греблей на байдарках и каноэ. Установлено, что в обеих возрастных группах, имеются разнообразные, зачастую, комбинированные варианты нарушений в динамике установления и протекания менструального цикла, а также в этапности процесса полового созревания. Кроме этого, было установлено, что нарушения ОМЦ и процесса этапности полового созревания, в группе спортсменов-байдарочниц обеих возрастных групп, более выражено, чем у их коллег, спортсменов-каноисток.

Ключевые слова: *спортсменки, юношеский возраст, пубертатный возраст, менструальный цикл, половое созревание, гребля на байдарках и каноэ.*

Постановка проблемы. Современный женский спорт высших достижений, предъявляет к спортсменкам разных возрастных групп, достаточно интенсивные физические и психологические нагрузки, неизбежно приводящие к формированию у них адаптивных изменений разной степени выраженности [1, с. 103-111; 3, с. 13-15; 6; 10, с. 193-196; 13, с. 20-22]. Учитывая то, что в женский спорт приходят девочки, девушки и молодые женщины в разные периоды их онтогенеза, актуальными и востребованными являются вопросы, касающиеся изучения процессов формирования у них, при занятиях спортом, комплекса адаптационных изменений во всех органах и

системах организма, в том числе и в репродуктивной системе [1, с. 103-111; 3, с. 13-15; 6; 9, с. 230-235; 10, с. 193-196; 11, с. 80-85; 13, с. 20-22]. Это касается и таких циклических видов спорта, как гребля на байдарках и каноэ. Немаловажным фактором, который имеет одно из определяющих значений в женском спорте, является вопрос взаимосвязи между началом интенсивных физических нагрузок при тренировках и соревнованиях, и началом первой менструации (менархе).

Выделение нерешенных ранее частей общей проблемы.

Многочисленными научными исследованиями установлено, что чаще всего разнообразные нарушения менструального цикла появляются у спортсменок, начавших свои занятия спортом до появления менархе, сроки которого являются предиктором репродуктивных нарушений [2, с. 18-22; 3, с. 13-15; 4, с. 114-116; 5, с. 131-135; 6; 7, с. 42-45; 9, с. 230-235; 10, с. 193-196; 11, с. 80-85; 12, с. 28-29; 13, с. 20-22]. Эта взаимосвязь, также связана с изменениями в этапности полового созревания у молодых спортсменок, как в пубертатном, так и в юношеском возрасте [2, с. 18-22; 3, с. 13-15; 4, с. 114-116; 5, с. 131-135; 6; 7, с. 42-45; 9, с. 230-235; 10, с. 193-196; 11, с. 80-85; 12, с. 28-29; 13, с. 20-22]. Нами было проведено изучение доступных исследовательских, научных и методических источников по изучаемой проблеме. Но работ, касающихся возрастных особенностей динамики ОМЦ и этапности процесса полового созревания, явно недостаточно. В связи с этим, проведение данного исследования является попыткой восполнить данный информационный пробел.

Анализ последних исследования и публикаций. Нами был проведён анализ доступных материалов исследований и публикаций, по изучаемой проблеме. Хотелось бы отметить работы таких авторов, занимающихся вопросами влияния спортивной деятельности на состояние репродуктивной системы спортсменок, как: А.И. Нехвядович, Е.Т. Зубовская, И.Л. Рыбина, 2006; Е.А. Олейник, 2013; С.Н. Белик, И.В. Подгорный, Ю.В. Можинская, 2014; В.Ю. Давыдов, В.В. Шантарович, А.Ю. Журавский, Д.Н. Пригодич, 2017; К.А. Бугаевский, 2017. Хотелось бы отметить исследовательские работы, как отечественных, так и зарубежных авторов, касающиеся особенностей овариально-менструального цикла (далее ОМЦ) у спортсменок в ряде видов спорта, таких авторов, как: И.Л. Рыбина, А.И. Нехвядович, Е.Т. Зубовская, 2006; В. Осіпов, 2012; Е.С. Корнеева, Т.П. Замчий, 2015; С.Г. Васин, 2016; К.Г. Терзи, 2016; К.А. Бугаевский, 2014-2018; M. Jurczyk, A. Borawska, 2010; B. Charniga, O. Solonenko, 2014; K.A. Bugaevsky, N.V. Zharska, 2017. При этом исследовательских работ, касающихся особенностей репродуктивной системы и, в частности ОМЦ у спортсменок, занимающихся греблей, практически нет. Исключение – исследования таких авторов, как И.Л. Рыбина, А.И. Нехвядович,

Е.Т. Зубовская, 2006 и В.Ю. Давыдов, В.В. Шантарович, А.Ю. Журавский, Д.Н. Пригодич, 2017.

Цель работы: Изучение, анализ и представление полученных данных об изменениях динамики овариально-менструального цикла и этапности процесса полового созревания у спортсменок пубертатного и юношеского возраста, занимающихся греблей на байдарках и каноэ.

Для достижения поставленной цели исследования и написания по его итогам статьи, было необходимо выполнить следующие **задачи**:

1. Подобрать группу спортсменок пубертатного и юношеского возраста, занимающихся греблей на байдарках и каноэ.
2. Определить объём и методологию проводимых исследований.
3. Провести анализ доступных источников информации по изучаемой проблеме.
4. Проанализировать данные, полученные в результате проведённого исследования, с последующим приведением выводов

Основной материал исследования. Экспериментальной базой исследования явились спортивные секции, в которых тренировались спортсменки юношеского возраста ($n=35$), занимающиеся греблей на байдарках ($n=20$), и каноэ ($n=15$). Из них было, спортсменок пубертатного возраста ($n=16$) и юношеского возраста ($n=19$). Спортсменок пубертатного возраста, занимающихся греблей на байдарках было 9, а греблей на каноэ – 7 человек. В группе юношеского возраста: байдарочниц было 11, каноисток – 8.

Для определения имеющихся показателей овариально-менструального цикла (ОМЦ), нами был использован авторский вариант анкеты (Бугаевский К.А., 2017) и анкета-опросник по выявлению нарушений этапности полового созревания у спортсменок (Бугаевский К.А., 2018). Также, для достижения цели исследования нами применялся комплекс научных методов, включающий анализ доступных научных и научно-методических источников информации, определение анатомо-антропометрических и морфофункциональных значений у спортсменок, интервьюирование. Также был применён метод математической статистики с обработкой полученных данных.

Результаты исследований и их обсуждение. Уровень спортивной квалификации спортсменок обеих обследованных групп – от I разряда до кандидата в мастера спорта (КМС) и мастера спорта (МС). Интенсивность и частота занятий оставляет 4-6 раз в неделю, от 2-х до 2,5 часов, приходящихся на 1 тренировку.

Полученные результаты становления и динамики ОМЦ у спортсменок пубертатного возраста, занимающихся греблей на байдарках и каноэ, следующие: в группе спортсменок-байдарочниц ($n=9$), срок наступления менархе – $13,47 \pm 1,03$ лет, а у их сверстниц-каноисток ($n=7$) – $13,79 \pm 0,65$ лет

($p \leq 0,05$). Сроки установления ОМЦ, у байдарочниц – $1,85 \pm 1,14$ лет, у каноисток – $1,94 \pm 1,03$ ($p \leq 0,05$). Длительность ОМЦ у байдарочниц составляет – $39,37 \pm 1,25$ дней, а у каноисток – $38,98 \pm 1,21$ дней ($p \leq 0,05$). Длительность менструального кровотечения у байдарочниц составляет $2,57 \pm 0,23$ дня, у каноисток – $2,46 \pm 0,72$ дня ($p \leq 0,05$).

Обращает на себя внимание тот факт, что в обеих группах спортсменок пубертатного возраста, имеются комбинированные нарушения ОМЦ, по типу формирующегося гипоменструального синдрома, с явлениями олиго-опсоменореи. Также, в обеих группах имело место удлинение сроков установления ОМЦ, по сравнению со средне-популяционными показателями по Украине у девочек пубертатного возраста [2, с. 18-22; 3, с. 13-15; 11, с. 80-85]. Предменструальный синдром (ПМС) был определён у 6 (66,67%) девушек-байдарочниц и у 5 (71,43) каноисток. Согласно данных анкетирования и, дополнительно проведённого интервьюирования у этих же спортсменок, было установлено, что все спортсменки пубертатного возраста из двух исследуемых групп, начали свои занятия данным видом спорта в препубертатном возрасте, до наступления у них менархе.

Подобное исследование ОМЦ, было проведено в группах спортсменок юношеского возраста, занимающихся греблей на байдарках и каноэ. Его результаты таковы: в группе спортсменок-байдарочниц ($n=11$), срок наступления менархе – $13,87 \pm 1,13$ лет, а у каноисток – $13,89 \pm 0,78$ лет ($p \leq 0,05$). Сроки установления ОМЦ у байдарочниц – $1,84 \pm 1,13$ лет, у каноисток – $1,98 \pm 1,07$ ($p \leq 0,05$). Длительность ОМЦ у байдарочниц составляет – $39,37 \pm 1,25$ дней, а у каноисток – $41,23 \pm 1,45$ дней ($p \leq 0,05$). Длительность менструального кровотечения у байдарочниц составляет $2,12 \pm 0,44$ дня, у каноисток – $2,04 \pm 0,24$ дня ($p \leq 0,05$).

При анализе результатов исследования динамики менструального цикла у спортсменок обеих групп юношеского возраста, нами было установлено, что в этих группах имеется сформированный гипоменструальный синдром. При этом, у 5 (45,46%) спортсменок байдарочниц и у 3 (37,50%) каноисток, имеется вторичная аменорея, с отсутствием менструального кровотечения в срок от 60 до 120 дней [2, с. 18-22; 3, с. 13-15; 4, с. 114-116; 5, с. 131-135; 6; 7, с. 42-45; 9, с. 230-235; 10, с. 193-196; 11, с. 80-85; 12, с. 28-29; 13, с. 20-22]. При этом, в обеих группах имеются и иные, комбинированные нарушения ОМЦ. Выраженный ПМС, с соматическими и вегетативными проявлениями, был определён у 8 (72,73%) байдарочниц и у 7 (87,50%) каноисток. Было, дополнительно установлено, что занятия данным видом спорта до менархе, начали 9 (81,82%) спортсменок байдарочниц и 6 (75,00) каноисток. Также, было проведено исследование динамики процесс этапности становления и проявлений полового созревания у спортсменок обеих исследуемых групп.

Результаты, полученные в группе спортсменок пубертатного возраста, следующие: позднее менархе зафиксировано у всех 100,00% спортсменок обеих групп. Задержка телархе (формирование и рост молочных желез), определено у 7 (77,78%) байдарочниц и у 5 (71,43%) каноисток. Задержка пубархе (процесс роста волос на теле, в т.ч. подмышками и на лобке), определена у 6 (66,67%) байдарочниц и у 5 (71,43%) каноисток. Также, у 8 (88,89%) девушек-байдарочниц и у всех 100, 00% каноисток, определены комбинированные нарушения процесса полового созревания.

Как видно из результатов исследования данных репродуктивных показателей у спортсменок пубертатного возраста, в обеих группах имеются комбинированные нарушения этапности полового созревания у подавляющего количества девушек, со 100% нарушениями динамики ОМЦ. Дополнительно, с применением интервьюирования, было установлено, что у всех спортсменок пубертатного возраста, начавших свои занятия до наступления у них менархе, имеются разнообразные комбинированные нарушения этапности полового созревания [2, с. 18-22; 3, с. 13-15; 9, с. 230-235; 10, с. 136-144; 11, с. 80-85].

В группе спортсменок юношеского возраста, также исследовались особенности процесса динамики полового созревания. Анализ результатов этого исследования, следующий: позднее менархе было определено у всех (100,00%) спортсменок-байдарочниц (n=11) и каноисток (n=8).

Задержка телархе выявлено у 9 (81,82%) байдарочниц и у 7 (87,59%) каноисток. Задержка пубархе, определена у 10 (90,91%) байдарочниц и у 7 (87,50%) девушек-каноисток. У всех 100,00% спортсменок обеих групп, были определены разнообразные, комбинированные нарушения этапности полового созревания. Анализ полученных результатов показал, что в группе юных спортсменок ситуация более негативна, по сравнению со спортсменки пубертатного возраста. Помимо 100% задержки менархе у спортсменок-байдарочниц и каноисток, у них же, в 100% зафиксированы разнообразные, комбинированные нарушения процесса этапности полового созревания, с задержкой всех его показателей. Также было установлено, что нарушения ОМЦ и процесса этапности полового созревания, в группе спортсменок-байдарочниц обеих возрастных групп, более выражено, чем у спортсменок-каноисток.

С учётом вышеизложенного можно сделать следующие **выводы**:

1. У всех спортсменок пубертатного возраста, занимающихся греблей на байдарках и каноэ, приступивших к занятию данным видом спорта до наступления менархе, определены многочисленные, комбинированные нарушения ОМЦ, с активным формированием у них клинических проявлений гипоменструального синдрома, на фоне предменструального синдрома.

2. В данной группе спортсменок, установлены многочисленные, зачастую комбинированные нарушения этапности процесса полового созревания, с выраженной задержкой менархе, телархе и пубархе.

3. В группе спортсменок юношеского возраста, занимающихся греблей на байдарках и каноэ, установлено выраженное присутствие гипоменструального синдрома, с наявностью, практически у каждой девушки в каждой группе, клинически зафиксированной вторичной аменореи, при соматически и вегетативно выраженных явлениях предменструального синдрома.

4. Также у всех спортсменок юношеского возраста, начавших свои занятия греблей до наступления менархе, определены многочисленные, комбинированные нарушения этапности процесса полового созревания.

5. Выявленные изменения данного ряда репродуктивных показателей, при многолетних интенсивных занятиях греблей и значительных физических и психо-эмоциональных нагрузках, можно расценить (по нашему мнению), как результат интенсивных адаптационных процессов, происходящих в организмах спортсменок обеих возрастных групп.

Перспектива дальнейших разработок состоит в исследовании ряда морфологических, соматических и психологических показателей у данной группы спортсменок и вариантов их возможных нарушений.

Список используемых источников

1. Белик С. Н. Влияние спортивной деятельности на репродуктивное здоровье девушек / С. Н. Белик, И. В. Подгорный, Ю.В. Можинская // Сборники конференций НИЦ Социосфера. – 2014. – № 33. – С. 103–111.

2. Бугаевский К. А. Особенности менструального цикла и ряда репродуктивных показателей у спортсменок, занимающихся тхэквондо / К. А. Бугаевский, М. В. Михальченко // Актуальні проблеми сучасної медицини: Вісник української медичної стоматологічної академії. – 2017. – № 2 (58). – С. 18–22.

3. Бугаевский К. А. Нарушения менструального цикла, гиперандрогения и занятия спортом. / К. А. Бугаевский // Медико-физиологические основы адаптации и спортивной деятельности на Севере: сборник тезисов Всероссийской, с международ. участием, научно-практической конференции. – Сыктывкар, 6-9 октября 2015 г. – С. 13–15.

4. Васин С. Г. Особенности тренировочного процесса женщин с учётом протекания овариально-менструального цикла / С. Г. Васин // Инновационная наука. – 2016. – № 8-3. – С. 114–116.

5. Корнеева Е. С. Становление и протекание менструальной функции у женщин, занимающихся пауэрлифтингом / Е. С. Корнеева, Т. П. Замчий // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура и спорт. – 2015. – № 3 – С. 131–135.

6. Олейник Е. А. Женщины, спорт, здоровье. Конституциональные особенности, состояние здоровья и образ жизни женщин-спортсменок : Монография / Е. А. Олейник. – Saarbrücken, Deutschland: LAP LAMBERT Academic Publishing. – 2013. – 163 с.
7. Осіпов В. М. До питання впливу інтенсивних фізичних навантажень на менструальну функцію спортсменок / В. М. Осіпов // Теорія та методика фізичного виховання. – 2012. – № 5. – С. 42–45.
8. Отбор девочек для занятий греблей на байдарках и каноэ на основе морфофункциональных показателей в период полового созревания / В. Ю. Давыдов, В. В. Шантарович, А. Ю. Журавский, Д. Н. Пригодич // Известия ТулГУ. – Физическая культура. Спорт. – 2017. – №4. – С. 136–144.
9. Рыбина И. Л. Особенности гормональных изменений у спортсменок в гребле академической в зависимости от периода подготовки с учетом фаз овариально-менструального цикла / И. Л. Рыбина, А. И. Нехвядович, Е. Т. Зубовская // Научные труды НИИ физической культуры и спорта Республики Беларусь. – 2006. – № 6. – С. 230–235.
10. Терзи К. Г. Практическое применение теоретических знаний об ОМЦ в тренировочном процессе тяжелоатлетов группы совершенствования спортивного мастерства / К. Г. Терзи // Символ науки. – 2016. – № 5-2 (17). – С. 193–196.
11. Bugaevsky K. A. Consideration of Peculiarities of the Menstrual Cycle in Athletes Engaged in Pankration / K.A. Bugaevsky, N. V. Zharska // JMBS. – 2017, – № 2 (7). – P. 80–85.
12. Charniga B. The training of the female weightlifter and the menstrual cycle / B. Charniga, O. Solonenko // Sportivny Press Olymp. – 2014. – № 3. – P. 28–29.
13. Jurczyk M. Ocena wpływu wysiłku fizycznego na zaburzenia cyklu menstruacyjnego u sportswomenek i pozostałych kobiet / M. Jurczyk, A. Borawska // Gin. Prakt. – 2010. – № 1. – P. 20–22.

Бугаєвський К. А.

ВЕСЛУВАЛЬНИЙ СПОРТ: ОСОБЛИВОСТІ РЯДУ РЕПРОДУКТИВНИХ ПОКАЗНИКІВ У СПОРТСМЕНОК РІЗНОГО ВІКУ

У статті наводяться результати проведеного дослідження та їх аналіз, за визначенням особливостей овариально-менструального циклу (ОМЦ) і етапності процесу статевого дозрівання, у спортсменок пубертатного та юнацької вікових груп, що займаються веслуванням на байдарках і каное. Встановлено, що в обох вікових групах, є різноманітні, часто комбіновані, варіанти порушень в динаміці встановлення і протікання менструального циклу, а також в етапності процесу статевого дозрівання. У всіх спортсменок пубертатного віку, що займаються веслуванням на байдарках і каное, що приступили до заняття даним видом спорту до настання менархе, визначені численні, комбіновані порушення ОМЦ, з активним формуванням у них клінічних проявів гіпоменструального синдрому, на тлі передменструального синдрому.

У групі спортсменок юнацького віку, що займаються веслуванням на байдарках та каное, нами також встановлено виражену присутність гіпоменструального синдрому, з наявністю, практично у кожної другої дівчини в групі, зафіксованої та клінічно вираженої вторинної аменореї, при соматично і вегетативно виражених явищах передменструального синдрому.

Крім цього, було встановлено, що порушення ОМЦ і процесу етапності статевого дозрівання, в групі спортсменок-байдарочниць обох вікових груп, більш виражено, ніж у їхніх колег, спортсменок-канойсток.

Ключові слова: спортсменки, юнацький вік, пубертатний вік, менструальний цикл, статеве дозрівання, гребля на байдарках та каное.

Bugaevsky K. A.

RIDING SPORTS: FEATURES OF A NUMBER OF REPRODUCTIVE INDICATORS IN FEMALE ATHLETES OF DIFFERENT AGES

The article presents the results of a study to determine the characteristics of the menstrual cycle and the stage of puberty, and their analysis in athletes of puberty and adolescence who are kayaks and canoeists. It was found that in both age groups, there are variants of disorders in the dynamics of the establishment and course of the menstrual cycle, as well as the stage of puberty. It has been established that all the athletes of pubertal age, engaged in rowing on kayaks and canoes, started to engage in this sport before the onset of menarche, identified numerous, combined violations of CMC, with the active formation of their clinical manifestations of hypomenstrual syndrome, against the background of premenstrual syndrome.

Also, it was determined that 14 (73.68%) athletes of canoeists, and 12 (75.00%) canoeists, from both age groups examined, have premenstrual syndrome (PMS), with its clinical somatic, autonomic and psychological manifestations, often very pronounced.

In this group of athletes, numerous, often combined, disruptions in the process of puberty have been identified, with a pronounced delay in menarche, telarche and puartha. Thus, 60.00% of kayak athletes, and 80.00% of female canoeists, of both age categories, had a delayed telarche. And 80.00% of kayakers and 100.00% of canoeists, both puberty and adolescence, had a delay in puartha.

In addition, it was found that violations of the CMC and the process of the stage of puberty, in the group of athletes who are kayakers of both age groups, are more pronounced than their fellow athletes, canoeists.

In the group of female athletes who are kayaks and canoeers, a pronounced presence of hypomenstrual syndrome has been established, with a vividness, practically in every girl in each group, clinically fixed secondary amenorrhea, with somatically and vegetatively expressed phenomena of premenstrual syndrome. Revealed changes in this series of reproductive indicators, with years of intense

rowing and significant physical and psycho-emotional loads, can be regarded (in our opinion) as a result of intensive adaptations occurring in the bodies of athletes of both age groups.

Keywords: female athletes, athletes, adolescence, pubertal age, menstrual cycle, puberty, canoeing and kayaking.

Стаття надійшла до редакції 12.11.2018 р.

УДК 796.011.3:378.22(045)

ПИТАННЯ АДАПТАЦІЇ В ПРОГРАМІ ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ У СФЕРІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

О.Л. Луковська,

кандидат медичних наук,

професор кафедри фізіології та спортивної медицини

Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту;

В.Є. Кудрявцева,

кандидат біологічних наук,

доцент кафедри фізіології та спортивної медицини,

Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту,

e-mail: kaffism111@gmail.com

На сьогоднішній день проблема адаптації до фізичних навантажень різних категорій населення – одна з найактуальніших. Показана необхідність дисциплін навчального плану націлювати на формування у майбутніх фахівців особистісного уявлення про сучасний рівень вітчизняних і зарубіжних знань з актуальних теоретичних і практичних проблем в сферах фізичної культури і спорту, а також здоров'я людини.

Отримані знання дозволять розширити уявлення формування швидкої довгострокової адаптації в процесі підготовки спортсменів, а також оздоровчих тренувань у осіб з відхиленнями в стані здоров'я.

Ключові слова: адаптація, фізичне навантаження, стан здоров'я.

Постановка проблеми.. Значне зростання технологічного прогресу та погіршення екології в усіх цивілізованих країнах світу, в тому числі в Україні, призводить до зменшення фізичної активності майже всіх верств населення та

гіподинамії, яка негативно відбивається на функціональному стані організму людини. Перелічені фактори суттєво впливають на механізми адаптації і, в першу чергу, на адаптаційні можливості організму до фізичних навантажень [2, с. 97; 4, с. 44]. У зв'язку з цим, компетенція здобувачів вищої освіти у сфері фізичної культури та спорту повинна включати знання щодо сучасних уявлень про адаптаційні механізми і їх особливості в залежності від статі, віку, фізичної підготовленості та стану здоров'я людини, а також вміння використовувати дані знання в практичній діяльності [6, с. 97; 7, с. 372].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дисципліни навчального плану потрібно спрямовувати на формування у майбутніх фахівців особистісного уявлення про сучасний рівень вітчизняних і зарубіжних знань з актуальних теоретичних і практичних проблем у сферах фізичної культури і спорту та здоров'я людини [5, с. 184]. У даному контексті проблема адаптації до фізичних навантажень різних категорій населення є однією з найбільш актуальних.

Мета роботи – обґрунтувати необхідність введення в навчальний процес нових дисциплін, які розкривають питання адаптації до фізичних навантажень осіб різного віку, статі, фізичної підготовленості та стану здоров'я.

Методи дослідження – аналіз, узагальнення та систематизація даних літературних джерел щодо проблеми адаптації організму людини до фізичних навантажень у фізичній культурі та спорті, вивчення та аналіз нормативних документів, навчальних програм з медико-біологічних дисциплін у закладах вищої освіти з фізичного виховання та спорту.

Результати дослідження та їх обговорення. Провідні науковці у сфері фізичної культури і спорту підкреслюють нерозривність взаємного зв'язку і впливу теорії та практики, врахування якого має велике значення в процесі підготовки висококваліфікованого фахівця, здібного самостійного ухвалити управлінське рішення і контроль його виконання, здібного брати на себе відповідальність та забезпечити високий змагальний результат [9, с. 70]. Майбутні фахівці повинні використовувати в практичній діяльності найсучасніші наукові і теоретичні знання з питань оцінки фізичного розвитку, функціонального стану і фізичної роботоздатності осіб, що займаються фізичною культурою і спортом [3, с. 238]. Навчитися застосовувати методологічні підходи визначення і корегування морфофункціонального стану спортсменів різних вікових груп для вирішення науково-практичних завдань медико-біологічного супроводу спортивно-тренувальної і спортивно-оздоровчої діяльності [8, с. 624; 1, с. 97]. Проте опанування переліченими знаннями та навичками неможливо без поглибленого вивчення адаптаційних можливостей організму людини щодо фізичних навантажень. Тільки обізнаність у цьому питанні дозволяє тренеру, викладачу

фізичного виховання та реабілітологу визначити адекватне функціональному стану організму фізичне навантаження, раціонально його підвищувати для отримання оптимального тренувального ефекту, запобігати перевантаження, перенапруження та перетренованості і в решті решт одержати максимально можливий позитивний тренувальний ефект.

Перелічене вище обґрунтовує необхідність значного розширення і доповнення навчальних планів та програм у закладах вищої освіти з фізичного виховання і спорту щодо питань адаптації до фізичних навантажень різних верств населення з урахуванням віку, статі, фізичного розвитку, тренованості, стану здоров'я та інших факторів. Виходячи із цього, в Придніпровській державній академії фізичної культури і спорту на кафедрі фізіології та спортивної медицини було введено дві нові дисципліни: «Фізіологічні основи адаптації у фізичній культурі і спорті» для ступеня вищої освіти (СВО) «Магістр», спеціальність 017 «Фізична культура і спорт» (перший курс навчання) та «Фізіологічні основи адаптації організму осіб з відхиленнями в стані здоров'я» для СВО) «Магістр», спеціальність 227 «Фізична терапія, ерготерапія» (другий курс навчання).

Метою вивчення дисципліни «Фізіологічні основи адаптації у фізичній культурі і спорті» є формування у майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту визначеного рівня знань щодо можливостей пристосування функцій організму та механізмів їх регуляції до спортивної діяльності, а також обґрунтування практичних заходів з підвищення ефективності спортивних тренувань на основі вивчення закономірностей функціонування організму людини та процесів його адаптації до фізичних навантажень.

У даній дисципліні застосовуються такі самі методи дослідження, що і в фізіології. Окрім функціональних, інструментальних та лабораторних методів використовують метод спостереження, експеримент, моделювання.

Дисципліна «Фізіологічні основи адаптації у фізичній культурі і спорті» призначена сприяти оптимальному плануванню і корекції навчально-тренувального процесу для досягнення високого спортивного результату.

Учення про адаптацію людини до фізичних навантажень складає одну з найважливіших теоретичних основ спорту. Саме у ньому ключ до вирішення конкретних медико-біологічних і спортивно-педагогічних завдань, пов'язаних із збереженням здоров'я і підвищенням роботоздатності в процесі систематичних фізичних навантажень. Розглядаючи адаптацію як фізіологічну основу тренованості, необхідно підкреслити ряд перспективних положень, що мають істотне значення для фізіології спорту:

- встановлення кількісних критеріїв функціонування провідних систем організму для різних стадій адаптації;

- визначення показників функціонального стану організму в процесі адаптації в поєднанні з показниками психічної діяльності і фізичної роботоздатності спортсменів;
- виявлення значущості аферентних систем у виробленні нових пристосовних рухових умінь і навиків.

Вирішення цих завдань, які вже зараз є вельми актуальні не тільки для теорії, але і для практики фізичної культури і спорту, багато в чому сприятиме збереженню здоров'я і підтримці високої роботоздатності спортсменів в різних умовах їх діяльності.

З кожним роком зростає захворюваність населення зокрема серцево-судинними захворюваннями, хворобами центральної та периферійної нервової системи, органів травлення, травматизм та ін.

Нову дисципліну «Фізіологічні основи адаптації організму осіб з відхиленнями в стані здоров'я» для СВО «Магістр» було введено в навчальний план майбутніх фахівців з фізичної терапії та ерготерапії, в зв'язку з тим що відомо, що відхилення у стані здоров'я суттєво впливає на адаптаційні можливості організму. Особливо це стосується осіб з обмеженими фізичними спроможностями.

За даними міжнародних організацій, кожний 10 мешканець Землі є неповносправний, майже 30 млн. осіб щороку отримують каліцтво і різні ураження.

Вище викладене свідчить, що проблема фізичної адаптації хворих і інвалідів набуває великого соціального значення і є надзвичайно актуальною.

Метою освоєння дисципліни є формування у здобувачів вищої освіти основ фундаментальних знань про особливості адаптації до фізичних навантажень в залежності від основного і супутніх захворювань.

Методи дослідження, які розглядаються в межах даної дисципліни є клінічні та параклінічні.

Навчальна програма з дисципліни передбачає вивчення морфофункціональних, соціально-психологічних особливостей осіб різних вікових та гендерних груп з відхиленнями в стані здоров'я; і закономірності розвитку фізичних якостей і формування рухових умінь у осіб з обмеженими фізичними можливостями, завдання, засоби, форми і методи застосування фізичного навантаження у осіб з в залежності від основного і супутніх захворювань.

В результаті вивчення дисципліни здобувач вищої освіти повинен знати: сутність, зміст і структуру освітнього процесу і діяльності; морфофункціональні, соціально-психологічні особливості осіб з відхиленнями в стані здоров'я; особливості і закономірності розвитку фізичних якостей й формування рухових умінь в залежності від стану здоров'я; особливості змісту

занять і методики підбору фізичних вправ для осіб з відхиленнями в стані здоров'я різних нозологічних груп; фізіологічну характеристику функціональних станів організму, що виникають в процесі м'язової діяльності в даній категорії осіб. Здобувач вищої освіти повинен вміти самостійно аналізувати наукову та науково-методичну літературу; формулювати завдання, підбирати відповідні засоби і методи їх вирішення, регулювати психофізичне навантаження в процесі занять; проводити контроль за станом здоров'я і адекватністю навантаження функціональним можливостям особи з відхиленнями в стані здоров'я під час заняття фізичною культурою; оцінювати ефективність відновних процесів після фізичних навантажень за динамікою фізіологічних реакцій.

У навчальній програмі нової дисципліни розкрита сутність фізіологічних особливостей адаптації дітей дошкільного, молодшого, середнього та старшого шкільного віку; до фізичних навантажень, а також осіб зрілого та похилого віку, особливості фізичної адаптації осіб, які перенесли операції на органах черевної та грудної порожнини, при захворюваннях органів травлення і ушкодженнях центральної та периферичної нервової систем: (при цереброваскулярній патології, інсульті, черепно-мозкових травмах та травмах спинного мозку, при радикулітах та невритах), при захворюваннях і порушеннях опорно-рухового апарату (артритах, артрозах, остеохондрозі та ін.).

Висновки. Таким чином, поглибленні знання про пристосувальні морфофункціональні зміни організму при фізичних навантаженнях, у тому числі і його систем енергозабезпечення, та розширені уявлення стосовно проблем формування термінової довготривалої адаптації у процесі багаторічної підготовки спортсменів, а також при оздоровчих тренуваннях осіб з відхиленнями у стані здоров'я дозволять значно підвищити рівень спеціальної підготовки здобувачів вищої освіти даної галузі.

Список використаних джерел

1. Андреева О. Організаційно-методичне забезпечення та ефективність діяльності навчально-оздоровчих комплексів у процесі фізичного виховання студентів / О.Андреева, У. Катерина // Спортивний вісник Придніпров'я. - 2018. - №1. – С.97-102.
2. Глотов А.В. Физическая работоспособность и адаптационные возможности кардиореспираторной системы молодых лиц с недифференцированной дисплазией соединительной ткани / А.В. Глотов, О.В. Плотникова, Е.А. Иванова и др. // Медицинский вестник северного Кавказа №2. – 2008. – С. 94-96.
3. Демінський О.Ц. Дидактичні основи оптимізації спортивного тренування: монографія / О.Ц. Демінський. – К.: Вища школа, 2001. – 238с.

4. Дутчак М.В. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування та практичне застосування / М.В. Дутчак // Теорія і методи фіз. Виховання і спорту. – 2015. - №2. – С. 44-52.
5. Круцевич Т. Нормативні основи сучасної системи фізичного виховання різних груп населення України / Т. Круцевич, С. Трачук // Спортивний вісник Придніпров'я. - 2017. - №1. – С.184-188.
6. Москаленко Н.В. Аналіз фізичної підготовленості студенток / Н.В. Москаленко, В.В. Пічурін // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2017. - №3. – С. 97-100.
7. Москаленко Н.В. Фізичне виховання молодших школярів: [монографія] / Н.В. Москаленко. 3-є вид., перероб. та допов. – Дніпропетровськ: Інновація, 2014. – 372с.
8. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов // – К.: Олимпийская литература. – 2014. – 624с.
9. Приходько В. До проблеми удосконалення вітчизняної системи підготовки спортсменів / В. Приходько // Спортивний вісник Придніпров'я. - 2018. - №1. – С.70-75.

Луковская О.Л., Кудрявцева В.Е.

ВОПРОСЫ АДАПТАЦИИ В ПРОГРАММЕ ПОДГОТОВКИ СОИСКАТЕЛЕЙ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА.

На сегодняшний день проблема адаптации к физическим нагрузкам разных категорий населения – одна из самых актуальных.

Показана необходимость дисциплин учебного плана нацеливать на формирование у будущих специалистов личностного представления о современном уровне отечественных и зарубежных знаний с актуальных теоретических и практических проблем в сферах физической культуры и спорта, а также здоровья человека.

Полученные знания позволяют расширить представления формирования быстрой долговременной адаптации в процессе подготовки спортсменов, а также оздоровительных тренировок у лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Ключевые слова: адаптация, физическая нагрузка, состояние здоровья.

Lukovskaya O., Kudryavtseva V.

THE ISSUE OF ADAPTATION IN THE CURRICULUM OF HIGHER EDUCATION APPLICANTS IN THE FIELD OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS.

Today, the problem of adapting to physical loads of different categories of the population is one of the most pressing.

The necessity of curriculum disciplines to focus on the formation of future specialists personal understanding of the current level of domestic and foreign

knowledge with relevant theoretical and practical problems in the fields of physical culture and sports, as well as human health.

The obtained knowledge will allow to expand the ideas of the formation of rapid long-term adaptation in the process of training athletes, as well as health training for people with disabilities in health.

The doctrine of adapting man to physical activity is one of the most important theoretical foundations of sport. It is in it the key to solving specific medical and biological and sports-pedagogical tasks related to maintaining health and increasing the ability to work in the process of systematic physical activity. Considering adaptation as a physiological basis of *trenirovannosti*, it is necessary to emphasize a number of perspective provisions that are essential for the physiology of sport.

The purpose of studying the discipline "Physiological bases of adaptation in physical culture and sports" is the formation of a certain level of knowledge among future specialists in physical culture and sports on the possibilities of adapting the functions of the organism and their mechanisms of regulation to sport activities, as well as substantiation of practical measures to improve the effectiveness of sports training on the basis of studying the laws of the functioning of the human body and the processes of its adaptation to physical activity.

Keywords: adaptation, physical activity, state of health.

Стаття надійшла до редакції 6.11.2018 р.

УДК 611.08-572.512

КИОКУШИНКАЙ-КАРАТЭ: ОСОБЕННОСТИ МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА В РАЗНЫХ ПОЛОВЫХ СОМАТОТИПАХ

К. А. Бугаевский,

*кандидат медицинских наук, доцент,
доцент кафедры физической реабилитации и здоровья
Института здоровья, спорта и туризма,
Классический частный университет, г. Запорожье,
e-mail: apostol_luka@ukr.net*

На основании анализа и обобщения литературных источников, а также результатов педагогического эксперимента в статье приводятся данные об особенностях становления и динамики овариально-менструального цикла (ОМЦ) у спортсменок пубертатного и юношеского возраста, которые

занимаются таким видом единоборств, как киокушинкай-каратэ. Проведённый анализ динамики процесса становления и протекания овариально-менструального цикла, у спортсменок пубертатного возраста, свидетельствует о доминировании его нарушений в группе девушек начавших занятия спортом до менархе и отнесённых к мезоморфному половому соматотипу. На основании анализа полученных данных, о динамике ОМЦ в половых соматотипах, можно считать, что все выявленные изменения ОМЦ относятся к явлениям процесса адаптации организма спортсменок обеих возрастных групп, к интенсивным физическим и психо-эмоциональным нагрузкам.

Ключевые слова: спортсменки, пубертатный возраст, юношеский возраст, овариально-менструальный цикл, киокушинкай-каратэ, половые соматотипы, морфофункциональные изменения, адаптация.

Постановка проблемы. Последние десятилетия, во многих странах мира, отмечены резким подъёмом активности женщин репродуктивного возраста, в освоении всех видов спорта, как традиционных, так и современных. Особой активностью в освоении большинства спортивных дисциплин, проявляют себя молодые спортсменки, в основном пубертатного и юношеского возрастов [1, с. 103-11; 10; 14, с. 24-25]. Их активность распространяется не только на феминные и нейтральные виды спорта, но и на те виды спорта, которые исконно считались мужскими. Это, в первую очередь, касается единоборств и атлетических видов спорта [1, с. 103-11; 10; 14, с. 24-25]. Напористость, агрессивность, желание побеждать противника обеих полов – вот не полный перечень мотивации многих молодых спортсменок [1, с. 103-11; 7, с. 15-25; 10; 13, с. 127-131; 14, с. 24-25]. Постоянно актуальными, в вопросах изучения морфофункциональных и репродуктивных показателей у спортсменок, в том числе и в единоборствах, является проблема инверсий половых соматотипов у спортсменок, нарушения динамики их ОМЦ, соматические и психологические адаптационные изменения у спортсменок разных возрастных групп. Проведённое нами исследование и изложение анализа полученных результатов в данной статье, является попыткой изучения возникающих проблем в современном женском спорте, как в любительском, так и спорте высших достижений.

Анализ последних исследования и публикаций. Хотелось бы отметить, что исследовательских работ, касающихся адаптивных изменений в репродуктивной системе у спортсменок пубертатного возраста в единоборствах, явно недостаточно, а при занятиях киокушинкай-карате нами, вообще, не было выявлено. В других видах женских единоборств проводились исследования, касающиеся морфофункциональных и адаптационных

изменений у спортсменок разных возрастных групп, в т.ч. и изменений в их репродуктивной системе и в половых соматотипах. Поэтому, представленные нами в данной статье материалы проведённого исследования, являются фрагментом более широкого и длительного исследования, планируемого в ближайшее время. В этой связи, хотелось бы отметить работы таких отечественных авторов, как: О. В. Сырова, Т. М. Загоровская, А. В. Андреева, 2008; С. И. Писков, Н. Г. Беляев, 2009; В. Н. Осипов, 2012; В. А. Яшворская, М. И. Левицкий, 2012; Ю. Ю. Стельмах, 2012; Е. А. Олейник, А. А. Дюсенова, 2013; С. Н. Белик, И. В. Подгорный, Ю. В. Можинская, 2014; Н. Д. Нененко, О. А. Абрамова, Н. В. Черницына, Р. В. Кучин, 2014; В. Б. Мандриков, Р. П. Самусев, Е. В. Зубарева, Е. С. Рудаскова, Г. А. Адельшина, 2015; Г. В. Белов, М. Д. Мамбеталиева, 2016; С. Г. Васин, 2016; К. А. Бугаевский, 2013-2018.

Цель статьи: анализ полученных показателей динамики овариально-менструального цикла у спортсменок пубертатного и юношеского возраста, занимающихся киокушинкай-каратэ в разных половых соматотипах. Для достижения поставленной цели исследования, необходимо выполнить следующие **задачи**:

1. Подобрать группу спортсменок пубертатного и юношеского возраста, занимающихся киокушинкай-каратэ.
2. Определить объём и методологию проводимых исследований.
3. Провести анализ доступных источников информации по изучаемой проблеме.
4. Проанализировать данные, полученные в результате проведённого исследования, с последующим приведением выводов.

Основной материал исследования. Экспериментальной базой исследования явились спортивные секции и клубы, в которых тренировались спортсменки пубертатного (n=23) и юношеского возраста (n=24), занимающиеся таким видом единоборств, как киокушинкай-каратэ.

Для достижения цели исследования, нами применялся комплекс научных методов, включающий анализ доступных научных и научно-методических источников информации, определение, путём анкетирования (авторский вариант анкеты (К.А. Бугаевский, 2009, модификация 2017) исходных данных, касающихся становления и протекания ОМЦ у спортсменок, а именно: время наступления первой менструации (менархе), сроки установления стабильности в динамике ОМЦ, длительность менструального кровотечения (МК) в днях, примерное количество менструального отделяемого за весь период МК, вегето-соматические проявления во время ОМЦ и МК, установление имеющихся нарушений менструального цикла (НМЦ), интервьюирование. Нами были проведены: определение в исследуемых группах спортсменок значений индекса полового диморфизма (ИПД), с определением антропометрических

показателей ширины плеч (ШП) и ширины таза (ШТ), с распределением спортсменок на половые соматотипы по классификации Дж. Таннера и У. Маршалла. В проводимом нами эксперименте приняли участие спортсменки пубертатного возраста ($n=23$), и юношеского возраста, занимающиеся киокушинкай-карате ($n=24$), всего – 47 спортсменок. Средний возраст спортсменок пубертатного возраста составил $14,43 \pm 0,48$ лет, в группе юношеского возраст – $18,43 \pm 0,49$ лет, [2, с. 134-145; 4, с. 144-149]. Стаж занятий данными видами спорта составил от 2-х до 5,5 лет. Уровень спортивной квалификации спортсменок – от I разряда до кандидата в мастера спорта (КМС) и мастера спорта (МС). Интенсивность и частота занятий оставляет 3-4 раза в неделю, от 1,5 до 2,0 часов, приходящихся на 1 занятие. Согласно данным проведённых антропометрических измерений ширины плеч (ШП) и ширины таза, нами были получены следующие их значения, представленные в табл. 1.

Таблица 1

**Антропометрические показатели
у спортсменок исследуемых групп**

Наименование показателя	Спортсменки ($n=23$) пубертатного возраста	Спортсменки ($n=24$) юношеского возраста
Ширина плеч (см)	$26,12 \pm 0,23$	$32,46 \pm 0,28$
Ширина таза (см)	$24,43 \pm 0,54$	$26,97 \pm 0,34$

Как видно, из полученных значений проведённой антропометрии, средние значения показателей ШП в обеих исследуемых группах ($p \leq 0,05$), превышают полученные значения ШТ [5, с. 214-217; 8, с. 76-78; 9, с. 116-120; 15, с. 80-85]. Данный тип соотношений ШП/ШТ, преимущественно в группе спортсменок юношеского возраста, свидетельствует о формировании маскулинного типа фигуры у спортсменок данной возрастной группы [5, с. 214-217; 8, с. 76-78; 9, с. 116-120; 15, с. 80-85].

По полученным данным ШП и ШТ были произведены расчёты значений ИПД по классификации Дж. Таннера и У. Маршала [5, с. 214-217; 8, с. 76-78; 9, с. 116-120; 15, с. 80-85], с определением половых соматотипов [5, с. 214-217; 8, с. 76-78; 9, с. 116-120; 15, с. 80-85] у спортсменок исследуемых групп. Полученные результаты распределения спортсменок обеих исследуемых групп на половые соматотипы, представлены в табл. 2.

Таблица 2

Распределение половых соматотипов в исследуемых группах

Наименования показателя	Гинекоморфный половой соматотип	Мезоморфный половой соматотип	Андроморфный половой соматотип
Спортсменки (n=23) пубертатного возраста	14 (60,87%) спортсменок	9 (39,13%) спортсменок	—
Спортсменки (n=24) юношеского возраста	3 (12,5%) спортсменки	16 (66,67%) спортсменок	5 (20,83%) спортсменок

Согласно полученным показателям ИПД, половые соматотипы распределились по-разному в исследуемых группах спортсменок. В группе девушек пубертатного возраста доминируют представительницы гинекоморфного полового соматотипа, и полностью отсутствуют спортсменки с инверсивным андроморфным соматотипом [5, с. 214-217; 8, с. 76-78; 9, с. 116-120; 15, с. 80-85]. Это можно объяснить незначительным временем занятий спортом (от 1,5 до 2 лет) и, пока ещё, достаточной адаптивной способностью их организма, на фоне умеренных физических и психо-эмоциональных нагрузок. В то же время, практически у каждой из четырёх спортсменок данной группы уже определены соматические показатели мезоморфного полового соматотипа. Путём дополнительного интервьюирования нам удалось уточнить, что в эту группу входят молодые спортсменки, начавшие свои занятия данным видом спорта до наступления менархе, и имеющие стаж занятий спортом 2-2,5 года. При этом длительность и интенсивность нагрузок в данной группе, превышает таковые у их сверстниц.

Что касается распределения половых соматотипов в группе спортсменок юношеского возраста, то здесь была зафиксирована иная ситуация. Здесь доминируют спортсменки с мезоморфным и андроморфным половыми соматотипами, являющимися инверсиями ИПД – 21 (87,5%) спортсменка. Гинекоморфный половой соматотип пока ещё сохранён у трёх спортсменок. У спортсменок с инверсивными половыми соматотипами, путём интервьюирования, было установлено более длительное время занятий данным видом спорта – от 3-х до 5,5 лет, и более интенсивные, по силе и длительности, тренировочно-соревновательные нагрузки. Также было установлено, что 19 (90,48%) из 21 спортсменки с инверсивными половыми соматотипами, начали свои занятия спортом до наступления у них менархе, а оставшиеся 2 спортсменки – практически сразу после появления у них первой менструации. После проведённых анкетирования, интервьюирования и анализа данных, касающихся динамики ОМЦ и его составляющих, нами были получены данные, представленные в табл. 3.

Таблица 3

Динамика ОМЦ у спортсменок обеих возрастных групп

Наименование показателя	Сроки наступления менархе	Сроки установления ОМЦ	Длительность ОМЦ	Время менструального кровотечения
Спортсменки пубертатного возраста (n=23)	12,46±0,56 лет	1,88±0,74года	29,77±0,54дня	3,13±0,33 дня
Спортсменки юношеского возраста (n=24)	12,96±0,47 лет	2,25±0,19года	37,82±0,63дня	2,24±0,19 дня

Анализ показателей динамики становления и протекания ОМЦ в обеих группах, таков: у спортсменок пубертатного возраста, время наступления менархе соответствует средне-статистическим значениям по Украине [3, с. 18-22; 4, с. 144-149; 5, с. 214-217; 11, с. 42-45; 15, с. 80-85]. Сроки установления ОМЦ, после менархе, завышен в обеих возрастных группах, особенно у спортсменок юношеского возраста, по сравнению с общепринятой физиологической нормой, в 1-1,5 года [3, с. 18-22; 4, с. 144-149; 5, с. 214-217; 6, с. 114-116; 11, с. 42-45; 12, с. 30-31; 15, с. 80-85]. Что касается длительности ОМЦ, то его среднее значение в группе спортсменок пубертатного возраста, соответствует общепринятой физиологической норме, с временным коридором в 21-35 дней [3, с. 18-22; 4, с. 144-149; 6, с. 114-116; 11, с. 42-45; 12, с. 30-31; 15, с. 80-85]. Значения длительности ОМЦ и сроков МК в группе юных спортсменок соответствует клиническим проявлениям гипоменструального синдрома, с явлениями олиго-опсоменореи. В группе спортсменок пубертатного возраста, эти же значения, пока ещё соответствуют средне-статистическим показателям по Украине [3, с. 18-22; 4, с. 144-149; 5, с. 214-217; 11, с. 42-45; 15, с. 80-85]. Дополнительно было установлено, что у 6 (26,09%) спортсменок группы пубертатного возраста, определены клинические проявления предменструального синдрома (ПМС) и у 9 (39,13%) – явления альгодисменореи. Все эти спортсменки имели мезоморфный половой соматотип. В группе спортсменок юношеского возраста, у всех спортсменок с андроморфным половым соматотипом и у 15 (93,75%) с мезоморфным половым соматотипом, были определены выраженные клинические проявления ПМС и альгодисменореи на фоне явлений гипоменструального синдрома.

С учётом всего вышеизложенного можно сделать следующие **выводы**:

1. В группе девушек пубертатного возраста, занимающихся киокушинкай-карате, пока ещё преобладают спортсменки с гинекоморфным

половым соматотипом – 14 (60,87%), в основном за счёт спортсменок с незначительным спортивным стажем и начавших занятия спортом после наступления менархе.

2. В то же время, у девушек-подростков уже сформирована группа спортсменок – 9 (39,13%), с соматическими проявлениями мезоморфного полового соматотипа.

3. Анализ динамики процесса становления и протекания ОМЦ у спортсменок пубертатного возраста свидетельствует о доминировании нарушений ОМЦ в группе спортсменок начавших занятия спортом до менархе и отнесённых к мезоморфному половому соматотипу – у 6 (26,09%) спортсменок группы пубертатного возраста определены клинические проявления предменструального синдрома (ПМС) и у 9 (39,13%) – явления альгодисменореи.

4. В группе юношеского возраста, у всех спортсменок с андроморфным и у 15 (93,75%) с мезоморфным соматотипом, установлено, что значения длительности ОМЦ и сроков МК, соответствует проявлениям гипоменструального синдрома, с явлениями олиго-опсоменореи.

5. На основании анализа полученных данных о динамике ОМЦ в половых соматотипах, можно считать, что все выявленные изменения ОМЦ относятся к явлениям процесса адаптации организма спортсменок обеих возрастных групп к интенсивным физическим и психо-эмоциональным нагрузкам.

Перспектива дальнейших исследований в данном направлении состоит в исследовании ряда психологических показателей (уровни агрессивности, ситуативной и личностной тревожности, определение гендерной идентификации типа личности) у данной группы спортсменок.

Список используемых источников

1. Белик С. Н. Влияние спортивной деятельности на репродуктивное здоровье девушек / С. Н. Белик, И. В. Подгорный, Ю. В. Можинская // Сборники конференций НИЦ Социосфера. – 2014. – № 33. – С. 103–111.

2. Белов Г. В. Особенности гормонального статуса у девочек и девушек, профессионально занимающихся тхэквондо и возможности коррекции его нарушений / Г. В. Белов, М. Д. Мамбеталиева // Вестник КГАФКиС. – 2016. – № 2 (14). – С. 134–145.

3. Бугаевский К. А. Особенности менструального цикла и ряда репродуктивных показателей у спортсменок, занимающихся тхэквондо / К. А. Бугаевский, М. В. Михальченко // Актуальні проблеми сучасної медицини: Вісник української медичної стоматологічної академії. – 2017. – № 2 (58). – С. 18–22.

4. Бугаевский К. А. Особенности менструального цикла у юных спортсменок, занимающихся вольной борьбой / К. А. Бугаевский // «Интеграция науки и практики в единоборствах»: материалы 16-1 международной научно-практической конференции,

посвященной памяти заслуженного мастера спорта СССР, заслуженного тренера СССР, профессора Евгения Михайловича Чумакова. – Москва, 16 февраля, 2017 г. – С. 144–149.

5. Бугаевский К. А. Изучение значений полового диморфизма и ряда репродуктивных показателей у юных спортсменок, занимающихся кикбоксингом / К. А. Бугаевский / Молодой ученый. – 2017. – № 10 (50). – С. 214–217.

6. Васин С. Г. Особенности тренировочного процесса женщин с учетом протекания овариально-менструального цикла / С.Г. Васин // Инновационная наука. – 2016. – № 8-3. – С. 114–116.

7. Исследование полозависимых характеристик спортсменок, представительниц феминных, маскулинных и нейтральных видов спорта / Н. Д. Нененко, О. А. Абрамова, Н. В. Черницына, Р. В. Кучин // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 6. – С. 15–25.

8. К вопросу об инверсии показателей полового диморфизма у представительниц маскулинных видов спорта / В. Б. Мандриков, Р. П. Самусев, Е. В. Зубарева, Е. С. Рудаскова, Г. А. Адельшина // Вестник ВолгГМУ. – № 4 (56). – 2015. – С. 76–78.

9. Олейник Е. А. Соматипологические и эндокринологические особенности спортсменок, занимающихся борьбой и боксом / Е. А. Олейник, А. А. Дюсенова // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2013. – № 2(96). – С. 116–120.

10. Олейник Е. А. Женщины, спорт, здоровье. Конституциональные особенности, состояние здоровья и образ жизни женщин-спортсменок : Монография / Е. А. Олейник. – Saarbrücken, Deutschland: LAP LAMBERT Academic Publishing. – 2013. – 163 с.

11. Осіпов В. М. До питання впливу інтенсивних фізичних навантажень на менструальну функцію спортсменок / В. М. Осіпов // Теорія та методика фізичного виховання. – 2012. – № 5. – С. 42–45.

12. Писков С. И. Нарушения репродуктивной системы у спортсменок, занимающихся вольной борьбой / С. И Писков, Н. Г. Беляев // Проблемы и перспективы современной науки : сб. науч. тр. – Т. 2, – № 1. – Томск, 2009. – С. 30–31.

13. Стельмах Ю. Ю. Изменения психофизиологического состояния женщин-борцов высокой квалификации в динамике менструального цикла / Ю. Ю. Стельмах // ППМБПФВС. – 2012. – № 12. – С. 127–131.

14. Фазлетдинова И.Р. Оценка репродуктивного и психического здоровья юных женщин-спортсменок / И. Р. Фазлетдинова, Р. З. Фазлетдинов // Материалы Третьего международного конгресса по репродуктивной медицине, Москва, 2009. – С. 24–25.

15. Bugaevsky K. A. Consideration of Peculiarities of the Menstrual Cycle in Athletes Engaged in Pankration / K. A. Bugaevsky, N. V. Zharska // JMBS. – 2017, – № 2 (7). – P. 80–85.

Бугаєвський К. А.

КІОКУШИНКАЙ-КАРАТЕ: ОСОБЛИВОСТІ МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛУ В РІЗНИХ СТАТЕВИХ СОМАТОТИПАХ

На підставі аналізу та узагальнення літературних джерел, а також результатів педагогічного експерименту в статті наводяться дані про особливості становлення і динаміки овариально-менструального циклу (ОМЦ) у спортсменок пубертатного і юнацького віку, які займаються таким видом єдиноборств, як кіокушинкай-карате. Встановлено, що в групі спортсменок

пубертатного віку, що займаються кіокушинкай-карате, поки ще переважають спортсменки з гінекоморфним статевим соматотіпом – 14 (60,87%), в основному за рахунок спортсменок з незначним спортивним стажем і почали заняття спортом після настання менархе. Проведений аналіз динаміки процесу становлення і протікання оваріально-менструального циклу, у спортсменок пубертатного віку, свідчить про домінування його порушень в групі спортсменок почали заняття спортом до менархе і віднесених до мезоморфному статевою соматотипу. На підставі отриманих даних про динаміку ОМЦ в статевих соматотипах, можна вважати, що всі виявлені зміни ОМЦ відносяться до явищ процесу адаптації організму спортсменок обох вікових груп до інтенсивних фізичних і психо-емоційних навантажень.

Ключові слова: спортсменки, пубертатний вік, юнацький вік, оваріально-менструальний цикл, кіокушинкай-карате, статеві соматотипи, морфофункціональні зміни, адаптація.

Bugaevsky K. A.

KYOKUSHINKAI-KARATE: PECULIARITIES OF THE MENSTRUAL CYCLE IN DIFFERENT SEXUAL SOMATOTYPES

Based on the analysis and generalization of literature sources, as well as the results of the pedagogical experiment, the article presents data on the features of the formation and dynamics of the ovarian-menstrual cycle in athletes of pubertate and adolescent age who are engaged in such martial arts as kyokushinkai-karate. We examined female athletes of pubertate (n=23) and adolescent age (n=24) engaged in kyokushinkai-karate. The predominant sexual somatotype among female athletes of pubertate age engaged in kyokushinkai-karate was gynecomorphic observed in 14 (60.87%) athletes. This is mainly due to their insignificant sports experience or because they started sports after the menarche. At the same time, there were also 9 (39.13%) female athletes with somatic manifestations of the mesomorphic sexual somatotype.

The analysis of the dynamics of formation and flow of the ovarian-menstrual cycle in athletes of pubertate age indicates the dominance of some violations in the group of athletes who started playing sports before menarche and referred to the mesomorphic sex somatotype. It was found out that 6 (26.09%) female athletes of the pubertate age had clinical manifestations of premenstrual syndrome and 9 (39.13%) athletes of this group had algodismenorea. In the group of adolescent age 15 (93.75%) female athletes had mesomorphic sexual somatotype and the rest of the group had andromorphic sexual somatotype. The values of the ovarian-menstrual cycle duration and the periods of menstrual bleeding corresponded to the clinical manifestations of the hypomenstrual syndrome with phenomena of oligo-

opsoniformes. Based on the analysis of the obtained data on the dynamics of ovarian-menstrual cycle in sexual somatotypes, it can be concluded that all the revealed changes in ovarial-menstrual cycle are related to the process of adaptation of the organism to intense physical and psycho-emotional loads in athletes of both age groups.

Keywords: female athletes, pubertate age, adolescence, ovarian-menstrual cycle, kyokushinkain-karate, morphofunctional changes, sexul somatotypes, adaptation.

Стаття надійшла до редакції 25.10.2018 р.

УДК 372.879.6

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ МОДЕРНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Е. В. Осипенко,

кандидат педагогических наук,

доцент кафедры физического воспитания и спорта

УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»,

e-mail: eosipenko_2009@mail.ru

В статье представлены авторские разработки, способствующие повышению эффективности и качества преподавания учебного предмета «Физическая культура и здоровье» для учащихся средних школ.

Физическое состояние понимается нами как изменяющаяся во времени совокупность ощущений, признаков и свойств, присущих человеку, которая выражается его самочувствием, отношением к какой-либо физической деятельности и возможностями её осуществления. Определяется уровнем его физического развития, функционального состояния и физической подготовленности. Это те составляющие подсистемы, от состояния которых зависит физическое здоровье человека

Результаты исследований могут быть использованы педагогами и специалистами в педагогической практике учебных заведений, что повлечёт полномасштабную модернизацию школьного физкультурного образования занимающихся.

Ключевые слова: *школьники, физическое состояние, физическая культура, физкультурное образование, модель.*

Постановка проблемы. Анализ научно-методической литературы показывает, что новый уклад и качество жизни детей и подростков, условия их жизнедеятельности в бурно изменяющемся мире на фоне неблагоприятных тенденций в показателях здоровья и развития подрастающего поколения, сложившихся в годы коренных преобразований в стране, дают о себе знать [2, с. 15].

Важной составной частью государственной социально-экономической политики Республики Беларусь является развитие физической культуры и спорта, основной целью которой является эффективное использование их возможностей в оздоровлении нации, воспитании молодежи, формировании здорового образа жизни подрастающего поколения.

Несмотря на предпринимаемые меры, отмечается ряд негативных тенденций в ухудшении физического состояния и состояния здоровья детского населения не только Республики Беларусь, но и Российской Федерации, о чём свидетельствуют последние диссертационные исследования [1, с. 6; 6, с. 5].

Анализ последних исследований и публикаций. В отечественной педагогике физического воспитания школьников решение задачи укрепления их здоровья оформилось в виде двух основных направлений. Первое из них предусматривает всемерное содействие развитию физических качеств, так как считается, что именно низкий уровень двигательной активности является причиной ухудшения здоровья современных школьников. Наиболее полно это направление отражено в положениях теории спортизации, обосновывающих необходимость использования достижений практики спорта для повышения двигательных способностей школьников (В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева, Е.А. Фонарёва, В.В. Дугина и др.). Второй путь, значительно менее распространённый, ориентирован на управление процессами физического развития человека на основе оптимизации физических нагрузок с учётом индивидуальных адаптивных состояний (О.Н. Московченко, 2007). Отличия в предлагаемых педагогических подходах основаны на различных представлениях о сущности здоровья и использовании тех или иных факторов, его определяющих.

На наш взгляд вышеизложенное связано с недостаточной эффективностью процесса физического воспитания в учреждениях образования; отсутствием комплексного педагогического контроля за физическим состоянием детей и подростков, а также уровнем сформированности их личностной физической культуры.

Формулировка цели и заданий работы. Целью исследования являлось разработать и теоретически обосновать модель педагогического контроля за физическим состоянием и уровнем сформированности физической культуры школьников, способствующей повышению эффективности и качества

преподавания физической культуры для учащихся средних школ, призванной обеспечить укрепление и сохранение здоровья обучающихся.

Методы исследования:

- ✓ анализ специальной научно-методической литературы и нормативной правовой документации;
- ✓ опрос (анкетирование);
- ✓ педагогическое наблюдение;
- ✓ педагогический эксперимент;
- ✓ методы математической статистики.

Изложение основного материала исследования. В основу построения системы физического воспитания школьников Республики Беларусь положена его цель и задачи, которые вытекают из насущных проблем общества. Раньше они ассоциировались с гармоничным развитием личности, а затем трансформировались в формирование физической культуры личности.

Известно, что эффективная система физического воспитания учащихся должна включать в себя систему контроля, одним из основных элементов которой является тест для оценивания физической подготовленности занимающихся.

Необходимо отметить, что в Республике Беларусь отсутствует единая система оценки физической подготовленности, с помощью которой можно определить уровень физической подготовленности ребенка на различных этапах его онтогенеза, а также сравнить физическую подготовленность детей различного пола, возраста и проживающих в различных регионах страны.

При этом батарея двигательных тестов для измерения уровня общей физической подготовленности школьников, согласно нашего анализа, включает в себя несколько метрологически некорректных тестов, а методика определения и оценивания уровня ОФП школьников также не является корректной с точки зрения математической статистики. Таким образом анализ предлагаемых существующими программными документами норм для оценивания результатов тестирования школьников даёт основания для сомнения в их адекватности.

Вышесказанное усугубляется ещё и тем, что для получения положительной оценки по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» выполнение нормативов уровня физической подготовленности не является обязательным, достаточно иметь положительную динамику результатов.

Следует добавить, что республиканский масштабный эксперимент по оценке уровня физической подготовленности учащихся по тестовым

упражнениям в Республике Беларусь проводился более 15 лет назад. В то время как фактический уровень физической подготовленности учащихся средних школ, прописанный в классных журналах учреждений общего среднего образования, не соответствует реальному протоколу сдачи занимающимися нормативных требований. При этом существующие нормы по физической подготовленности являются невыполнимыми, по разным причинам, для большого количества школьников. При этом схожая ситуация характерна и для студентов учреждений высшего образования Беларуси.

Вышеизложенное усугубляется невысокой мотивацией занимающихся к регулярным занятиям физическими упражнениями, низким уровнем развития отдельных физических способностей, что требует разработки и внесения своевременных коррекционных мероприятий в физическое воспитание учащихся.

Нам близка позиция доктора педагогических наук Черепова Евгения Александровича [5, с. 88-89], который считает, что модернизировать систему физического воспитания возможно лишь при помощи психолого-педагогических механизмов, оказывающих существенное влияние как на психофизиологическое развитие субъекта образования, так и на развитие у него физических качеств. Тем более что с позиции компетентностного подхода здоровье есть способность к самосохранению, саморазвитию и самосовершенствованию.

Сейчас активно в научном сообществе обсуждается проблема интенсификации учебного процесса, несоответствие учебной информации возрастным особенностям развития школьников и другое.

В тоже время проведённое нами исследование активности внимания младших школьников при помощи теста с использованием «Красно-черных таблиц Горбова-Шульте» позволяет констатировать что время, затрачиваемое младшими школьниками на выполнение теста после уроков заметно снижалось по сравнению с результатами, показанными учащимися 2-4 классов до начала занятий во всех классах – как у мальчиков, так и у девочек (таблица 1).

Можно предположить, что по окончании занятий учащиеся I ступени образования только вработывались в учебную деятельность. Считаем целесообразным более тщательно относиться к режимным моментам организации образовательного процесса – как педагогам начальных классов, так и родителям учащихся.

В настоящее время актуальной является проблема риска внезапной смерти школьников при занятиях физической культурой и спортом.

Официальная статистика и анализ по проблемам внезапной смерти в России свидетельствует о 211 погибших за прошлый год. В то время как по Республике Беларусь в доступной литературе информация представлена фрагментарно и весьма скудно. Лишь единичные случаи, которые представлены средствами СМИ, возвращают к проблеме необходимости пересмотра оценок и учебных нормативов на уроках физкультуры, безотметочной системе физкультурного образования учащихся.

Таблица 1

Показатели активности внимания учащихся 2-4-х классов по таблицам Горбова-Шульте

Пол	До уроков				После уроков			
	<i>прямой порядок</i>	N	<i>обратный порядок</i>	n	<i>прямой порядок</i>	n	<i>обратный порядок</i>	n
2-е классы								
М	86,19±21,96	26	72,58±24,86	26	50,17±20,59	24	49,42±18,58	24
Д	79,96±53,84	24	84,08±32,78	24	59,35±30,65	23	56,0±38,66	23
3-е классы								
М	62,55±24,62	33	47,29±27,36	31	34,36±25,65	33	29,19±25,92	32
Д	66,29±21,79	8	53,25±22,63	28	34,64±18,67	28	31,93±25,1	28
4-е классы								
М	48,29±15,89	24	39,42±19,2	24	25,0±13,59	22	25,32±13,8	22
Д	52,37±20,2	27	45,74±27,12	27	33,87±16,75	23	31,65±23,13	23

При этом результаты проведённого социологического исследования по выявлению уровня валеологической грамотности среди учащихся 1–9 классов учреждений общего среднего образования Гомельского региона, в котором приняло участие более 80 учреждений, свидетельствуют, в целом, о положительной характеристике – как собственной двигательной активности респондентов, так и состояния их здоровья [4, с. 167].

Физическое состояние понимается нами как изменяющаяся во времени совокупность ощущений, признаков и свойств, присущих человеку, которая выражается его самочувствием, отношением к какой-либо физической деятельности и возможностями её осуществления. Определяется уровнем его физического развития, функционального состояния и физической подготовленности. Это те составляющие подсистемы, от состояния которых зависит физическое здоровье человека [3, с. 50].

Физическая культура личности, на наш взгляд, включает в себя такие элементы, как физкультурные знания, двигательные умения и навыки, физическую подготовленность, потребностно-мотивационно-ценностную сферу занимающихся, физкультурное мышление и др. Именно через физическую подготовленность, на наш взгляд, личностная физическая культура связана с физическим состоянием занимающихся (рисунок 1).



Рис. 1. Взаимосвязь физической культуры и физического состояния занимающихся

Анализ составляющих компонентов физической культуры и физического состояния занимающихся позволяет заключать об уровне сформированности физической культуры и физического состояния занимающихся и своевременно принимать обоснованные управленческие решения по организации педагогической деятельности с целью их коррекции.

Следует отметить, что успешное решение проблемы формирования физической культуры школьников не представляется возможным без формирования важнейшего её элемента, каковым является потребностно-мотивационно-ценностная сфера, поскольку она является побудительной причиной его физкультурной деятельности.

Нами была разработана модель педагогического контроля физического состояния и уровня сформированности физической культуры учащихся учреждений общего среднего образования, которая функционирует следующим образом (рисунок 2).



Рис. 2. Модель педагогического контроля физического состояния и уровня сформированности физической культуры учащихся учреждений общего среднего образования

Учитель физической культуры и здоровья (управляющий элемент), управляя параметрами и условиями учебной ситуации, по каналу прямой связи оказывает на школьника (управляемый элемент) управляющее воздействие посредством дачи учебных заданий, выполнение которых приводит к

трансформации и изменению его параметров. Информация о новом состоянии управляемого элемента, получаемая с использованием компьютерных программ, по каналу обратной связи поступает к управляющему элементу, который сравнивает его реальные параметры с целевыми и, исходя из алгоритма принятия решений, вырабатывает новое (скорректированное) управленческое решение по организации и проведению физкультурных занятий. Цикл управления повторяется до тех пор, пока реальные параметры управляемого элемента не совпадут с целевыми.

Экспериментальная апробация данной модели на практике доказала свою эффективность по приросту показателей физического развития и развития физических качеств, динамику функционального состояния, состояния здоровья и умственной работоспособности школьников в течение учебного года. При этом физическая и психическая нагрузка была адекватной возможностям каждой личности.

В течение ряда лет нами разрабатывалась и апробировалась мониторинговая система оценки физического и психофизиологического состояния занимающихся, основанная на авторских компьютерных программах. Она позволяет внедрять информационно-педагогические, здоровьесберегающие технологии и проводить своевременные коррекционно-профилактические мероприятия, способствующие:

а) раскрытию потенциальных возможностей организма и скрытых резервов здоровья индивида;

б) повышению адаптационных возможностей и функциональных резервов организма, его жизнеспособности;

в) развитию нейропсихомоторных функций, обуславливающих адаптационно-приспособительные реакции и степень эмоциональной устойчивости к условиям обучения в учреждении образования, внешней среде, образовательной и спортивной деятельности;

г) мотивации на сознательное укрепление собственного здоровья, ведение здорового образа жизни.

Следует отметить, что данная модель разработана в рамках выполнения Республиканского инновационного проекта и внедрена в практику ряда образовательных учреждений страны. При этом результаты свидетельствуют о значительном повышении эффективности педагогического контроля за физическим состоянием и уровнем сформированности физической культуры учащихся, что, несомненно, положительно отражается на эффективности физического воспитания школьников учреждений общего среднего образования.

В течение ряда лет при активном участии кафедры теории и методики физической культуры Гомельского государственного университет имени Ф.

Скорины и методологического кружка под руководство доцента Старченко Владимира Николаевича был выполнен ряд республиканских трёхгодичных экспериментальных и инновационных проектов, благодаря которым разработаны:

- коррекционные программы физических упражнений, направленные на повышение функционального состояния кардиореспираторной системы и активности уровней ее регуляции у учащихся;

- программа физкультурно-оздоровительных занятий во время спортивного часа с преимущественным развитием общей выносливости и инновационной методики комплексной дыхательной гимнастики во время прогулки, обеспечивающей повышение функции внешнего дыхания, для младших школьников в группах продленного дня;

- разработаны, апробированы и внедрены авторские компьютерные программы мониторинга физического состояния школьников, способствующие сбору, обработке и хранению полученной информации о показателях физического состояния занимающихся.

Выводы и перспективы дальнейших исследований в данном направлении. Таким образом, школьное физкультурное образование должно обеспечивать в течение учебного года оптимальный уровень функционального состояния организма учащихся для создания необходимых условий их эффективной жизнедеятельности. А это можно добиться благодаря перспективному планированию двигательных нагрузок на уроках физической культуры и здоровья, внедрению модели педагогического контроля за физическим состоянием и уровнем сформированности личностной физической культуры учащихся с помощью авторских компьютерных программ. Вышеизложенное, на наш взгляд, повлечёт полномасштабную модернизацию школьного физкультурного образования занимающихся.

Список использованных источников

1. Глазкова, Г.Б. Физическое воспитание учащихся среднего школьного возраста с отклонениями в состоянии здоровья на основе компетентностного подхода: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Г.Б. Глазкова. – Казань, 2018. – 236 с.

2. Кучма, В.Р. Вызовы XXI века: гигиеническая безопасность детей в изменяющейся среде: актовая речь члена-корреспондента РАН В.Р. Кучмы / В.Р. Кучма. – М.: ПедиатрЪ, 2016. – 76 с.

3. Осипенко, Е.В. Мониторинг физического состояния школьников и студентов: учебн. пособие с грифом РФ / Е.В. Осипенко, В.С. Макеева, В.Н. Пушкина. – Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины. – М.: РадиоСофт, 2016. – 320 с.

4. Осипенко, Е.В. Самооценка здоровья и образа жизни школьниками Гомельского региона / Е.В. Осипенко // Вестник Томского государственного университета. – 2018. –

№431. Июнь. – С. 166–169.

5. Черепов, Е.А. Актуализация здоровьесформирующего пространства общеобразовательной школы на основе спортизации физического воспитания: дис. ... док-ра пед. наук / Е.А. Черепов. – Челябинск, 2015. – 406 с.

6. Шептикина, Т.С. Перспективное планирование нагрузок на уроках физической культуры с учётом зон риска для здоровья школьников: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Т.С. Шептикина. – Волгоград, 2018. – 227 с.

Osipenko E.V.

MODERN APPROACHES OF MODERNIZATION OF PHYSICAL EDUCATION OF SCHOOLCHILDREN

The article presents the author's developments that contribute to improving the efficiency and quality of teaching the subject "Physical culture and health" for secondary school students.

The physical state is understood by us as a complex of sensations, signs and properties inherent in a person, which is expressed by his / her well-being, attitude to any physical activity and possibilities of its realization. It is determined by the level of his physical development, functional state and physical fitness. These are the components of the subsystem, the state of which depends on the physical health of the person

Physical culture of the person, in our opinion, includes such elements as physical education, motor skills, physical fitness, need-motivational-value sphere engaged, physical thinking and more. It is through physical fitness, in our opinion, personal physical culture is associated with the physical condition of the students.

School physical education should provide during the school year the optimal level of functional state of the body of students to create the necessary conditions for their effective life. And this can be achieved through the long-term planning of motor loads in the lessons of physical culture and health, the introduction of the model of pedagogical control over the physical condition and level of formation of personal physical culture of students with the help of author's computer programs. The above, in our opinion, will entail a full-scale modernization of physical education school students.

The results of the research can be used by teachers and specialists in the teaching practice of educational institutions, which will lead to a full-scale modernization of school physical education involved.

Keywords: students, physical condition, physical culture, physical education, model.

Стаття надійшла до редакції 1.11.2018 р.

BADANIE PROCESU MASKULINIZACJI TENISISTEK W MŁODYM WIEKU

K. Bugajewski,

*Doktor nauk medycznych, profesor nadzwyczajny,
Profesor nadzwyczajny Katedry Rehabilitacji Fizycznej i Zdrowia,
Instytut Zdrowia, Sportu i Turystyki, Klasyczny Prywatny Uniwersytet, Zaporozże,
Ukraina; e-mail: apostol_luka@ukr.net*

W artykule przedstawiono wyniki badań, które miały na celu zbadanie procesu maskulinizacji i jej objawów somatycznych u sportowców w młodym wieku uczestniczących w tenisie. Ustalono, że w badanej grupie sportswomen dominująca liczba ma odwrotność wartości wskaźnika dymorfizmu płciowego. Ponadto, zgodnie z wynikami wielu morfofunkcyjnych wartości wskaźników, ustalono, że w badanej grupie młodych tenisistek występują aktywne procesy maskulinizacji. Procesy te są aktywnie wyrażane u zawodniczek z mezomorficznymi i andromorficznymi somatotypami płciowymi. Najbardziej prawdopodobnym wnioskiem z uzyskanych wyników badań jest to, że morfologiczne zmiany funkcjonalne powstałe w ciałach sportowca są bezpośrednią konsekwencją procesów adaptacyjnych. Zmiany te spowodowane są nie zawsze odpowiednim, nadmiernym stresem fizycznym i psychicznym podczas treningów i zawodów na różnych poziomach.

Słowa kluczowe: sportowcy, młody wiek, tenis, maskulinizacja, dymorfizm płciowy, wartości morfologiczne.

Stwierdzenie problemu i jego związek z ważnymi zadaniami naukowymi i praktycznymi. Współczesne sporty kobiece, zarówno sportowe o wyższych osiągnięciach, jak i zawody w różnych sekcjach sportowych, wymagają od kobiet z różnych grup wiekowych, które są w nie zaangażowane, znaczącego, a czasem niewystarczającego fizycznego i psycho-emocjonalnego czasu i wysiłku. Częstotliwość i czas trwania sesji treningowych, intensywność obciążeń, bilans ładunków i kwalifikowany monitoring stanu zdrowia sportowców, zależący zarówno od kadry trenerskiej, jak i specjalistów w dziedzinie medycyny sportowej i psychologii sportu, badanie procesów adaptacyjnych w różnych grupach wiekowych sportowców – nie jest to pełna lista zagadnień, które są istotne i pożądane w nowoczesnych sportach kobiecych [1, s. 47-51; 2, s. 13-15; 3, s. 15-25; 4, s. 7-9; 5, s. 35-37; 6, s. 76-78; 7, s. 66-69; 8, s. 531-541].

Przydział wcześniej nierozwiązanych części wspólnego problemu. Kwestią wymagającą dodatkowych badań jest proces zmian somatycznych i

psychologicznych u dojrzewających i młodych sportowców, którzy aktywnie angażują się w sport. Dotyczy to procesów maskulinizacji, które aktywnie występują u sportowców płci żeńskiej z odwrotnymi somatotypami płciowymi - mezomorficznymi i andromorficznymi. Nie ma wystarczająco dużo przestudiowanych pytań dotyczących mechanizmu procesów dostosowawczych kobiecego ciała do intensywnego wysiłku fizycznego. Ponadto wymaga zbadania kwestii zmian w układzie rozrodczym młodych sportowców pod wpływem sportu.

Analiza ostatnich badań i publikacji. Pytania dotyczące powyższych problemów naukowych rozwiązywali zarówno autorzy krajowi, jak i zagraniczni. Wśród nich chciałbym wymienić takich badaczy jak: J. Keogh, 2008; W.S. Loboda, W.W. Mulik, L.W. Dugin, 2012; D. A. Zajcew, J. P. Iwonin, 2013; N. D. Nenenko, O. A. Abramowa, N. W. Czernicyna, R. W. Kuchin, 2014; I. P. Pawłowa, O. W. Filatowa, 2014; W. B. Mandrikow, R. P. Samusiew, E. W. Zubariewa, E. S. Rudaskowa, G. A. Adelszyna, 2015; K. A. Bugaiewski, 2014-2018.

Cel pracy: badanie, analiza i prezentacja uzyskanych danych na temat zmian dynamiki procesu maskulinizacji w somatotypach seksualnych sportowców w młodym wieku grających w tenisa.

Aby osiągnąć cel badań i napisać o wynikach artykułu, konieczne było wykonanie następujących zadań:

1. Aby wybrać grupę sportowców w młodym wieku, którzy grają w tenisa.
2. Określić zakres i metodologię badań.
3. Analizować dostępne źródła informacji na temat badanego problemu.
4. Analizować dane uzyskane w wyniku badania, a następnie wnioski.

Główny materiał badawczy. Podczas przeprowadzania badania stosowaliśmy takie metody, jak określanie szeregu wskaźników antropometrycznych – długości ciała, masy ciała, szerokości barków, szerokości miednicy, określania wskaźnika masy ciała (WMC), wskaźnika dimorfizmu płciowego (WDP) z uwolnieniem somatotypów płciowych według klasyfikacji J. Tannera i W. Marszała, Określono wiele morfofunkcyjnych wartości wskaźników, takich jak względny wskaźnik szerokości barków (WSzB), lub wskaźnik morfiny, wskaźnik androgenizacji kobiet (WAK), wskaźnik maskulinizacji (WM), wskaźnik krętarza (WK), wskaźnik Ferrimana-Gałweja, w celu określenia stopnia nasilenia hiperandrogenizmu pod względem liczby włosów.

Jako kryterium zmian morfologicznych zachodzących w ciele badanych sportowców, wybraliśmy takie kryteria wskaźnikowe, jak określenie wartości wskaźnika dymorfizmu płciowego, następnie określenie somatotypów płciowych, a także określenie wartości indeksu andromorfizmu w tej grupie sportowców. Badanie to przeprowadzono w na bazie klubów sportowych w obwodzie Chersońskim, Ukraina, zaangażowanych w przygotowanie tenisistów. Badaniem objęto sportowców w wieku młodzieńczym (n=36) zaangażowanych w tenis. Kwalifikacje sportowe sportowców, którzy wzięli udział w badaniu – od klasy I do kandydata na mistrza sportu (KMS) i mistrza sportu (MS). Doświadczenie w tym sporcie – od dwóch do siedmiu lat. Częstotliwość treningu – 4-6

razy w tygodniu, od 2 do 4 godzin. Średni wiek zawodniczek to $19,58 \pm 0,68$ lat. Stwierdzono, że 27 (75,00%) sportswomenek w wieku dojrzewania rozpoczęło swoje zajęcia tenisem przed pierwszą miesiączką. Aby określić liczbę morfofunkcyjnych wartości wskaźników, było określono liczbę wskaźników antropometrycznych. Długość ciała w grupie odpowiadała średniej wysokości i wynosiła $165,56 \pm 0,30$ cm [1, s. 47-51]. Średnia masa ciała wynosiła $57,45 \pm 1,18$ kg, wartość indeksu masy ciała (IMC-BMI) wynosiła $20,94 \pm 0,42$ kg / cm², co odpowiada normalnym wartościom tego wskaźnika [1, s. 47-51]. Po przeprowadzeniu pomiarów antropometrycznych, które obejmowały określenie szerokości ramion (SzR) i szerokości miednicy (SzM), uzyskano następujące wyniki, jak pokazano w tabeli 1.

Tabela 1

Wskaźniki szerokości ramion i miednicy w badanej grupie

Nazwa wskaźnika	Szerokość ramion, (cm)	Szerokość miednicy, (cm)
Tenisistki w młodym wieku	$34,841 \pm 0,79$	$27,05 \pm 0,23$

Zgodnie z analizą uzyskanych wyników można argumentować, że zawodnicy grający w tenisa mają wskaźniki szerokości ramion (SZR) znacznie większe niż ich miednica (SZM). Jednocześnie w obu grupach wartości SzM nie odpowiadają ogólnie przyjętym anatomicznym wskaźnikom normalnych wymiarów szerokości miednicy (d. cristarum), równym 28-29 cm [1, s. 47-51; 2, s. 13-15; 3, s. 15-25; 4, s. 7-9; 5, s. 35-37; 6, s. 76-78]. Po określeniu antropometrycznych wskaźników SzB i SzM, przeprowadziliśmy matematyczną kalkulację wartości pokaznika dymorfizmu płciowego (PDP) i doboru somatotypów płciowych w każdej z badanych grup, zgodnie z kryteriami klasyfikacji J. Tannera i W. Marszała, z uwolnieniem gynecomorficznym, mezomorficznym i andromorficznym somatotypów u badanych sportswomenek [1, s. 47-51; 2, s. 13-15; 3, s. 15-25; 4, s. 7-9; 5, s. 35-37; 6, s. 76-78; 8, s. 531-541]. Dane na temat uzyskanych wartości somatotypów płciowych u sportowców z obu grup znajdują się w tabeli 2.

Tabela 2

Wskaźniki rozkładu zawodniczek według płciowych somatotypów

Nazwa wskaźnika	Gynekomorficzny somatotyp płciowy	Mezomorficzny somatotyp płciowy	Andromorficzny somatotyp płciowy
Tenisistki (n=36) w młodym wieku	6 (16,67%) sportswomenek	18 (50,00%) sportswomenek	12 (33,33%) sportswomenek

Warto zauważyć, że w badanej grupie jest 30 kobiet (83,33%) ze zidentyfikowanymi mezomorficznym i andromorficznym somatotypami płciowymi. Tylko u 6 (16,67%) zawodniczek zachowano gynecomorficzny somatotyp.

Dodatkowo jest stwierdzono, że te dziewczęta mają niewielkie doświadczenie sportowe, od 1 do 2,5 roku. U innych sportswomenek, z doświadczeniem sportowym, w tenisie z 3 i więcej lat, jest zdominowany przez mezomorficzne i andromorficzne somatotypy płciowe [1, s. 47-51; 2, s. 13-15; 3, s. 15-25; 4, s. 7-9; 5, s. 35-37; 6, s. 76-78; 8, s. 531-541]. W celu zbadania cech konstytucjonalnego typu ewolucji wieku organizmu u uczniów, wartości wskaźnika krętarza (WK) określono metodą W.G. Sztefko [1, s. 47-51; 7, s. 66-69]. Uzyskane dane i ich rozmieszczenie według typów ewolucji wieku są następujące: typ spustowy został określony u 3 (8,33%) zaawodniczek, u hipoevolucyjny – w 9 (25,00%), u hiperewolucyjny u 6 (16,67%), normoevolucyjny typ u 6 (16,67%), typ patologiczny typ – u 6 (16,67%) badanych sportswomenek. Tylko 6 (16,67%) określiło normatywny konstytucyjny typ ewolucji ich wieku, a 30 (83,33%) sportswomenek ma różne możliwości upośledzenia indywidualnej ewolucji, z tworzeniem somatotypów, które nie zawsze są zgodne z ich biologiczną płcią [1, s. 47-51; 2, s. 13-15; 3, s. 15-25; 4, s. 7-9; 5, s. 35-37; 6, s. 76-78; 8, s. 531-541].

Wyznaczono także wskaźnik androgenizacji kobiet (WAK) [1, s. 47-51; 2, s. 13-15; 3, s. 15-25; 4, s. 7-9; 5, s. 35-37; 6, s. 76-78], którego wartość w całej grupie wynosiła $60,09 \pm 0,58$, co odpowiada normalnej równowadze hormonalnej steroidów płciowych [1, s. 47-51; 2, s. 13-15; 3, s. 15-25; 4, s. 7-9; 5, s. 35-37; 6, s. 76-78; 8, s. 531-541]. Ale jednocześnie rozkład wskaźników tej wartości morfologicznej był następujący: spadek równowagi hormonów płciowych steroidowych (estrogenu) stwierdzono u 18 (50,00%) zaawodniczek, wzrost poziomu androgenów ustalono u 12 (33,33%) z nich, zrównoważonych poziom androgenów i estrogenów określono u 6 (16,67%) badanych tenisistek.

W oparciu o fakt, że równowaga hormonalna steroidów płciowych, a w szczególności poziom estrogenu we krwi, determinuje zamknięcie lub zamknięcie "stref wzrostu" – jądra kostnienia w epifizie kości rurkowych [1, s. 47-51; 2, s. 13-15; 6, s. 76-78]. Wskaźnik męskości został określony przez stosunek szerokości ramion do szerokości miednicy [1, s. 47-51; 2, s. 13-15; 3, s. 15-25; 4, s. 7-9; 5, s. 35-37; 6, s. 76-78]. Stosunek wielkości międzyżebrowej (WM) do wielkości międzykrętarzowej miednicy (dist. trochanterica), w całej badanej grupie wynosił – $0,99 \pm 0,23$ cm, również mniej niż w normie (1,15-1,23) w okresie kobiet menstruujących, co wskazuje na obecność zaburzeń hormonalnych u dziewcząt-tenisistek i rozwój objawów morfologicznych pierwotnego niedoboru estrogenu [1, s. 47-51; 2, s. 13-15; 3, s. 15-25; 4, s. 7-9; 5, s. 35-37; 6, s. 76-78] u 18 (50,00%). U 3 (25,00%) sportswomenek wskaźnik odpowiadał normie, w 3 (25,00%) przekroczył ją, co uznano za oznakę hiperandrogenizmu [1, s. 47-51; 2, s. 13-15; 3, s. 15-25; 4, s. 7-9; 5, s. 35-37; 6, s. 76-78]. Dodatkowo, aby wyjaśnić kwestię obecności hiperandrogenizmu u badanych sportswomenek, wykorzystaliśmy skalę Ferrimana-Gałweja (11 wskaźników w różnych obszarach ciała) [1, s. 47-51; 2, s. 13-15].

Po badaniu wskaźnik Ferrimana-Gałłweja (przycinanie włosów, granica między normalną a nadmiarem) i zakres od 8 do 12 punktów został określony u 9 (25,00%) sportsmenek płci żeńskiej zaklasyfikowanych jako andromorficzny somstotyp [1, s. 47-51; 2, s. 13-15; 8, s. 531-541]. Wyraźny stopień przejawów hiperandrogenizmu, ze wzrostem włosów typu męskiego na twarzy i ciele, przy wartościach wskaźnika Ferrimana-Gałłweja w zakresie 12-18 punktów wykryto u 3 (8,33%) kobiet sportsmenek z grupy badanej. 18 (50,00%) sportsmenek z trądzikiem, łojotokiem i wskaźnikami poniżej 8 punktów w skali Ferrimana-Gałłweja miało mesomorficzny somatotyp płciowy i wartości WDP zbliżone do mezomorficznych wskaźników, wśród przedstawicieli gynecomorficznego somatotypu płciowego – u 3 sportsmenek (8, 33%).

Biorąc pod uwagę powyższe, możemy wyciągnąć następujące **wnioski**:

1. W badaniu ustalono, że w grupie młodych zawodniczek uczestniczących w tenisie od 3 lat lub więcej, mezomorficzne i andromorficzne płciowe somatotypy, zaczynają już formować się w wyniku inwersji i adaptacyjnej reorganizacji w ciałach 30 (83,33%) sportsmenek.

2. Tylko 6 (23,08%) sportsmenek nadal mają biologicznie zdeterminowany gynecomorficzny somatotyp płciowy, a także, ze względu na dojrzewanie płciowe sportowców i niewielkie doświadczenie sportowe.

Perspektywa dalszego rozwoju polega na badaniu wielu wskaźników morfologicznych, somatycznych i psychologicznych w tej grupie zawodników i ich możliwych naruszeń.

Literatura

1. Бугаевский К. А. Особенности показателей маскулинизации студенток, занимающихся физической культурой / К. А. Бугаевский // Физическая культура, спорт и здоровье в вузе / Под ред. С. А. Фирсина, Т. Ю. Маскаевой // Труды I Международной научно-практической конференции. – М. : РУТ (МИИТ), 2017 г. – С. 47-51.

2. Бугаевский К. А. Нарушения менструального цикла, гиперандрогения и занятия спортом / К. А. Бугаевский // Медико-физиологические основы адаптации и спортивной деятельности на Севере: сборник материалов научных трудов Всероссийской международной научно-практической конференции. – Сыктывкар, 6-9 октября 2016. – С. 13–15.

3. Исследование полозависимых характеристик спортсменок, представительниц феминных, макулинных и нейтральных видов спорта / Н. Д. Нененко, О. А. Абрамова, Н. В. Черницына, Р. В. Кучин // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 6. – С. 15-25.

4. Зайцев Д. А. Морфологические показатели полового диморфизма у спортсменок разного телосложения / Д. А. Зайцев, Ю. П. Ивонина // Вестник магистратуры. – 2013. – № 2 (17). – С. 7-9.

5. Лобода В. С. Влияние тренировочных нагрузок на морфофункциональные показатели юных теннисисток 6-8 лет / В. С. Лобода, В. В. Мулик, Л. В. Дугина // Слобожанський науково-практичний вісник. – 2012. – № 3 (31). – С. 35-37.

6. Мандриков В. Б. К вопросу об инверсии показателей полового диморфизма у представительниц маскулинных видов спорта / В.Б. Мандриков, Р. П. Самусев, Е. В. Зубарева, Е. С. Рудаскова, Г. А. Адельшина // Вестник ВолгГМУ. – № 4 (56). – 2015. – С. 76-78.

7. Павлова И. П. Морфофункциональные особенности девушек в зависимости от типа эволютивной конституции / И. П. Павлова, О. В. Филатова // Известия АлтГУ. – 2014. – № 3 (83). – С. 66-69.

8. Keogh J. To what extent does sexual dimorphism exist in competitive powerlifters? / J. Keogh // Journal of Sports Sciences. – 2008. – Vol. 26. – Issue 5. – P. 531–541.

Бугаєвський К. А.

ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЦЕСУ МАСКУЛІНІЗАЦІЇ У ТЕНІСISTOK В МОЛОДОМУ ВІЦІ

У статті представлені результати дослідження, спрямованого на вивчення процесу маскулінізації та її соматичних симптомів у спортсменів у молодому віці, що беруть участь у тенісі. Встановлено, що в досліджуваній групі спортсменів домінуюче число має інверсію індексу статевих диморфізму. Крім того, згідно з результатами багатьох морфофункціональних значень показників, було встановлено, що в досліджуваній групі молодих тенісистів існують активні процеси маскулінізації. Ці процеси активно виражаються в спортсменок, з мезоморфними та андроморфними статевими соматотипами. Найбільш вірогідним є висновок, з отриманих результатів дослідження є те, що утворені морфо функціональні зміни в організмах спортсменок, є прямим наслідком адаптаційних процесів. Ці зміни відбуваються внаслідок не завжди адекватних, надмірних фізичних та психологічних навантажень під час тренувань та виступів на змаганнях різного рівня.

Ключові слова: спортсменки, юнацький вік, теніс, маскулінізація, статевий диморфізм, морфологічні показники.

Bugaevsky K. A.

STUDY OF THE PROCESS OF MASKULINIZATION IN TENNIS OF FEMALE ATHLETES YOUNG AGE

The article presents the results of the study, which was aimed at studying the process of masculinization and its somatic manifestations in athletes of youthful age involved in tennis. It was established that in the studied group of athletes, the prevailing number has an inversion of the values of the index of sexual dimorphism. Also, according to the results of a number of morphofunctional index values, it was determined that active masculinization processes are taking place in the studied group of young tennis players. The study found that in the group of young players participating in tennis for 3 years or more, mesomorphic and andromorphic sexual somatotypes, begin to form as a result of inversion and adaptive reorganization in

the body of 30 (83.33%) sportsmen. Only 6 (23.08%) sportswomen still have a biologically determined gynomorphic sex somatotype, as well as due to the sexual maturation of athletes and small sports.

These processes are actively expressed in athletes with mesomorphic and andromorphic sexual somatotypes. The most probable conclusion from the results of the study is that the morphological functional changes formed in the athletes' organisms are a direct consequence of adaptation processes. These changes are due to not always adequate, excessive physical and psychological stress during training and competitions at various levels.

Keywords: female athletes, adolescence, tennis, masculinization, sexual dimorphism, morphological index values.

Стаття надійшла до редакції 30.10.2018 р.

УДК 796.011.3:378

СУЧАСНІ ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ЗАСТОСУВАННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ НА ЗАНЯТТЯХ ІЗ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

В.О. Жамардій,

*кандидат педагогічних наук, викладач кафедри фізичного виховання та
здоров'я, фізичної реабілітації, спортивної медицини
Української медичної стоматологічної академії,
e-mail: Shamardi@ukr.net*

У статті обґрунтовано сучасні теоретичні застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів. Виявлено суперечності між зростаючими вимогами суспільства до фізичного самовдосконалення студентів і не розробленістю теоретичної й методичної бази для забезпечення цих вимог. З'ясовано, що невирішеною залишається проблема застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів через відсутність науково обґрунтованої методичної системи застосування фітнес-технологій, єдиних методичних підходів і вимог організації освітнього процесу з фізичного виховання у закладах вищої педагогічної освіти та міждисциплінарної взаємодії освітнього процесу з фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти.

Ключові слова: здоров'я, студенти, фізична підготовленість, фізичне виховання, фітнес-технології.

Постановка проблеми. Закономірним результатом пошуку ефективних шляхів покращання освітнього процесу з фізичного виховання у закладах вищої освіти стає впровадження та застосування фітнес-технологій. Широкий вибір їх напрямів і видів дозволяє не тільки оновити зміст фізичного виховання, але й мотивувати студентів до здорового способу життя. Фітнес-технології дають змогу комплексно використовувати сучасні фітнес-програми у процесі навчальних занять із студентами залежно від їх вікових особливостей, стану здоров'я, рівня фізичної підготовленості, формувати мотиваційні пріоритети, які сприяють розвитку позитивної мотивації до занять із фізичного виховання та самостійної оздоровчої діяльності. Ретроспективний аналіз наукових даних у педагогіці, теорії та методиці фізичного виховання свідчить про великий обсяг теоретичного й експериментального матеріалу застосування різних видів і напрямів фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання. Слід відзначити, що уявлення про фітнес-технології постійно змінюються залежно від тенденцій розвитку фітнес-індустрії.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідники вивчають різні аспекти застосування фітнес-технологій у закладах вищої освіти, зокрема використання інноваційних засобів і форм організації занять, формування рекреаційної культури студентів, підготовки та підвищення кваліфікації фахівців із фізичної рекреації та фітнесу, здійснення контролю фізичної підготовленості, фізичного здоров'я студентів. Науковці розглядають фітнес-технології як важливий фактор особистісного розвитку, оздоровлення молоді шляхом раціонального використання рухової активності у поєднанні з іншими оздоровлюючими чинниками. Провідна роль фітнес-технологій полягає у вирішенні оздоровчих, рекреаційних, профілактичних і відновлювальних завдань із використанням різноманітних видів рухової активності [2, 4, 6, 7, 11, 12, 17, 19, 22].

Формулювання цілей статті. Мета статті – обґрунтувати концептуальні основи застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів.

Виклад основного матеріалу. Науковцями (Ю.О. Усачовим, В.Б. Зінченком) обґрунтовано використання сучасних фітнес-програм і технологій на заняттях із фізичного виховання студентів. Ними подано узагальнені відомості про зміст самостійних занять вибіркової спрямованості з використанням практичного матеріалу сучасних фітнес-технологій для розвитку основних фізичних якостей і рухових навичок [4].

К.В. Мулик, К.В. Максимова вивчають культурологічну еманацию фітнес-культури як ефективного засобу оздоровлення студентської молоді [12].

Автори (О.Е. Меньших, Н.В. Костогриз-Куликова, Ю.О. Петренко) розглядають шляхи формування фітнес-культури студентської молоді. Особливу увагу звертають на загальну характеристику та класифікацію фітнес-програм, принципи їх побудови, аналізують підходи до обрання виду фітнесу, наголошують на важливості фітнес-дієти, розкривають фізіологічні та методичні основи організації навчально-тренувальних занять [11].

Концепцію формування здорового способу життя студентської молоді в процесі фізичного виховання з використанням інноваційних технологій обґрунтовано С.М. Футорним. Концепція розроблена з урахуванням передумов здійснення здоров'язберігаючої діяльності, концептуальних підходів, базової моделі та критеріїв ефективності [21]. На використанні сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів наголошує М.О. Фідірко. Науковець ствердно доводить, що заняття фітнесом сприяють якісному покращанню показників розвитку фізичних якостей і формуванню інтересу студенток до занять із фізичного виховання. Цикл тренувань включав п'ятнадцять занять фітбол-аеробікою, запропонований Т.Н. Степановою та інші заняття сучасними фізкультурно-оздоровчими технологіями [20].

Н.А. Кулик розглядає проблему застосування фітнес-програм (аква-фітнес, спінінг (сайклрібок), памп-фітнес, резист-бол, степ-фітнес, дубль степ, йога, бокс-фітнес, карате-фітнес) в освітньому процесі з фізичного виховання і розкрила їх вплив на організм студентів [9]. Визначенням особливостей застосування оздоровчих технологій у системі фізичного виховання студентів закладів вищої освіти займаються С.І. Шинкарьов, Г.В. Толчева. Науковці відзначають пріоритетність серед студентів таких фітнес-програм: аеробіка, стретчинг, каллонетика, шейпінг, фітбол-аеробіка, аква-фітнес, пілатес [24]. Нові технології та методики тренування, що сприятимуть зацікавленості студентів до занять із фізичного виховання обґрунтували О.М. Балгурін та І.О. Маріна. Вони відзначають, що для викладачів із фізичного виховання є актуальним застосування нових методик занять в освітньому процесі з фізичного виховання, зокрема з використанням петель TRX [1].

В.В. Пономарьов, Т.В. Василістова займаються розробкою варіативної частини програмно-методичного забезпечення фізичного виховання студенток на основі застосування сучасних, комплексних, оздоровчо-профілактичних фітнес-технологій [2]. О.М. Школа, О.В. Фоменко займалися впровадження елементів обраних видів аеробіки та її форм в основні заняття з фізичного виховання студенток [26]. С.В. Синицею науково обґрунтовано, розроблено й експериментально перевірено програму професійно-прикладної підготовки майбутніх фахівців із фізичного виховання з використанням засобів оздоровчої

аеробіки. Проведене дослідження підтверджує позитивний вплив експериментальної програми «Спортивно-педагогічне вдосконалення (оздоровча аеробіка)» на професійно-прикладну підготовленість студенток [17].

Г.А. Шандригось теоретично обґрунтувала використання оздоровчої аеробіки, як засобу фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти. Оздоровча аеробіка може використовуватися як один із найбільш різнобічних і універсальних засобів фізичного виховання для оздоровлення студентів, що дозволяє підвищити якість навчання і удосконалити фізичний розвиток [23]. Ефективність застосування фітнес-аеробіки як засобу фізичного виховання студентів обґрунтовано О.В. Трофімовою, що обумовлено особливостями її змісту: аеробною спрямованістю вправ, складністю їх координаційної структури, груповим характером, виконанням вправ із музичним супроводом [18].

Н.В. Гамалій висвітлила один із підходів до розробки цільової програми тренування з велоаеробіки для жінок 20–35 років, спрямованої на корекцію маси тіла, а також підвищення рівня розвитку фізичних якостей [3]. С.А. Пашкевич, Н.І. Бондаренко, Г.Л. Нікуліна займалися розробкою, обґрунтуванням та оцінкою ефективності методики інтервального тренування під час занять із фізичного виховання студентів зі зміною фізичної працездатності [14].

Авторську технологію підвищення фізичної підготовленості студенток III–IV курсів ЗВО засобами степ-аеробіки розроблено Н.О. Хлус, В.А. Леоновою та О.С. Куц. Авторами обґрунтовано модельні характеристики різних режимів фізичних навантажень та обсягів рухової активності; використано новітні підходи для отримання об'єктивних даних результатів педагогічного експерименту; виявлено й обґрунтовано найбільш інформативні та значущі показники фізичних навантажень у степ-аеробіці; сформовано та впроваджено класифікацію тренувальних засобів степ-аеробіки за педагогічною спрямованістю і ступенем функціонального впливу на організм студенток [22].

Експериментальну програму формування у студенток мотивації до занять із фізичного виховання засобами каллонетики теоретично обґрунтували й розробили О.Е. Коломийцева, А.Х. Дейнеко, Д.О. Миргород. Каллонетика є новим, найбільш ефективним і доступним видом рухової активності, що дозволяє студентам підтримувати гарні фізичні кондиції, сприяючи збереженню та зміцненню здоров'я [8]. О. Шиян, Д. Жмур розробили й експериментально обґрунтували методику силовій підготовки студентів у закладах вищої освіти засобами атлетичної гімнастики. Заняття силовій спрямованості зі застосуванням засобів атлетичної гімнастики науковці

розглядають як один із шляхів підвищення рівня фізичної підготовленості юнаків 17–18 років [25].

Є.О. Мухіним проаналізовано застосування шейпінгу як інноваційної системи для зміни ставлення студентів до занять із фізичного виховання. Науковцем розглянуто переваги шейпінг-системи та визначено її головний принцип – диференційований підхід до кожного студента [13]. Ж.Л. Козіна, С.С. Єрмаков, Т.А. Базилук, Е.В. Волошина розробили й експериментально обґрунтували методику аква-фітнесу ігрового спрямування із застосуванням технічних пристроїв у фізичному вихованні студенток. Науковцями було розроблено технічний пристрій для гри: «Баскетбол на воді». Баскетбол на воді сприяє розвитку фізичних якостей, розвиває психофізіологічні можливості та когнітивні здібності студентів [7].

Експериментальну методику занять аква-фітнесом та умови ефективного її застосування на заняттях із фізичного виховання обґрунтувала Н.М. Зінченко. Під час експерименту показано позитивний ефект використання засобів аква-фітнесу для покращання фізичного стану студенток у порівнянні зі звичайним варіантом аеробіки. Системне використання розробленої програми з аква-фітнесу дозволило констатувати у дівчат експериментальної групи більш високий приріст показників фізичного розвитку та фізичної підготовленості порівняно з контрольною групою [5]. У свою чергу А. Романчук, О. Сушко досліджують питання застосування хатха-йоги в освітньому процесі з фізичного виховання студентів. Хатха-йога є одним із найбільш ефективних сучасних методів оздоровлення студентів, де поєднуються вправи на актуалізацію, диференціацію і управління соматичними та психічними структурами людини [16].

І.А. Усатовою, С.В. Цаподой розглянуто питання використання сучасних фітнес-технологій, раціонального поєднання нових підходів до педагогічного процесу та нових здоров'яформуючих систем під час організації й проведення занять із фізичного виховання [19]. Використання здоров'язбережувальних технологій у фізичному вихованні студентів спеціального медичного відділення обґрунтовано С.І. Присяжнюком. Автором розроблена комплексна методика з використання компонентів здоров'язбережувальних технологій оздоровчого освітнього процесу з фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи [15].

В. Іваночко, І. Грибовська, Ф. Музика, І. Лапичак вивчають особливості організації та методики проведення занять із фізичного виховання зі студентами, які мають відхилення у стані здоров'я засобами сучасних оздоровчих технологій. Авторами подано рекомендації щодо особливостей складання оздоровчих фітнес-програм із використанням базової аеробіки (на прикладі кардіореспіраторних захворювань) [6]. На застосуванні основних

принципів пілатесу під час проведення занять зі студентами спеціальних медичних груп наголошують І.І. Маріонда, Л.М. Джуган. Застосування пілатесу в освітньому процесі з фізичного виховання сприятиме успішному розв'язанню проблеми покращання показників стану здоров'я та розвитку фізичних можливостей організму студентів [10].

Висновки. Аналіз наукових праць дозволив виявити суперечності між зростаючими вимогами суспільства до фізичного самовдосконалення студентів і не розробленістю теоретичної й методичної бази для забезпечення цих вимог. Невирішеною залишається проблема застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів у закладах вищої педагогічної освіти через відсутність науково обґрунтованої методичної системи застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів, єдиних методичних підходів і вимог щодо організації освітнього процесу з фізичного виховання у закладах вищої педагогічної освіти та міждисциплінарної взаємодії освітнього процесу з фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти.

Список використаних джерел

1. Балгурин А. Н., Марина И. А. Применение петель TRX в физическом воспитании в вузе / А. Н. Балгурин, И. А. Марина // Проблемы и перспективы развития физической культуры, спорта и туризма в Республике Беларусь : электрон. сб. материалов Респ. науч.-практ. семинара. – Новополоцк, 2017. – С. 100–103.
2. Василистова Т. В., Пономарев В. В. Проектирование фитнес-технологий в физическом воспитании студенток вуза, проживающих в условиях северных регионов / Т. В. Василистова, В. В. Пономарев. – Красноярск, 2011. –178 с.
3. Гамалій Н. Теоретико-методичні основи розробки цільових тренувальних програм для жінок 20–35 років, що займаються вело аеробікою / Н. Гамалій // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць / Вінниц. держ. пед. унів-ту імені М.Коцюбинського. – Вінниця, 2015. – Вип. 19. – Т. 1. – С. 78–81.
4. Зінченко В. Б., Усачов Ю. О. Фитнес-технологии в физическом воспитании : учеб. пособие. Київ, 2011. 152 с.
5. Зінченко Н. М. Вплив занять аквафітнесом на фізіологічні показники жінок першого періоду зрілого віку з надлишковою вагою / Н. М. Зінченко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів, 2016. – № 136. – С. 85–88.
6. Іваночко В., Грибовська І., Музика Ф. Оздоровчий фітнес у фізичному вихованні студентів навчальної секції фізичної реабілітації : навч. посіб. / В. Іваночко, І. Грибовська, Ф. Музика. – Львів, 2014. – 128 с.
7. Козина Ж. Л. Инновационные технологии аквафитнеса игровой направленности с применением техенических устройств в физическом воспитании студенток / Ж. Л. Козина,

С. С. Ермаков, Т. А. Базылюк, Е. В. Волошина // Физическое воспитание студентов. – Харьков, 2012. – № 12. – С. 59–64.

8. Коломийцева О. Э., Дейнеко А. Х., Миргород Д. А. Калланетика как средство формирования мотивации к занятиям физическим воспитанием студенток юридического ВУЗа / О. Э. Коломийцева, А. Х. Дейнеко, Д. А. Миргород // [Наука і освіта](#). – 2015. – № 4. – С. 86–91.

9. Кулик Н. А. Фітнес в системі оздоровчої фізичної культури / Н. А. Кулик // Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. – Харків, 2017. – С. 105–110.

10. Маріонда І. І., Джуган Л. М. Застосування основних принципів Пілатесу у проведенні занять зі студентами спеціальних медичних груп / І. І. Маріонда, Л. М. Джуган // Науковий вісник Ужгородського національного університету : Серія : Педагогіка. Соціальна робота. – Ужгород, 2014. – Вип. 31. – С. 94–96.

11. Меньших О. Е. Новітні фітнес-технології у роботі спортивних секцій вищих навчальних закладів : навч.-метод. посіб. / Меньших О. Е., Костогриз-Куликова Н. В., Петренко Ю. О. – Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. – 84 с.

12. Мулик К. В., Максимова К. В. Культурологічна еманация фітнес-культури як засіб оздоровлення студентської молоді / К. В. Мулик, К. В. Максимова // Педагогіка та психологія. – 2017. – Вип. 58. – С. 71–82.

13. Мухін Є. О. Шейпінг як інноваційна система у фізичному вихованні студентів / Є. О. Мухін // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях : сб. статей V междунар. науч. конф. / под. ред. проф. С.С. Ермакова. – Харьков-Белгород-Красноярск, 2009. – С. 35–38.

14. Пашкевич С. А., Бондаренко Н. І., Нікуліна Г. Л. Вплив методики Табати як варіанту інтервального тренінгу на рівень фізичної працездатності студентів педагогічного університету / С. А. Пашкевич, Н. І. Бондаренко, Г. Л. Нікуліна // Теорія та методика фізичного виховання. – 2015. – № 2. – С. 47–51.

15. Присяжнюк С. І. Використання здоров'язберезувальних технологій у фізичному вихованні студентів спеціального медичного відділення. Теорія і практика / С. І. Присяжнюк. – Київ, 2012. – 464 с.

16. Романчук А., Сушко О. Перспективи застосування хатха-йоги у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів / А. Романчук, О. Сушко // Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні студентів : матеріали IV Міжнар. наук.-практ. конф. студентів, аспірантів і молодих учених. – Київ, 2015. – Т. 1. – С. 34 – 35.

17. Синиця С. В. Використання занять оздоровчою аеробікою в професійно-прикладній підготовці студенток педагогічних вищих навчальних закладів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : спец. 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / С. В. Синиця. – Харків, 2014. – 20 с.

18. Трофимова О. В., Пьянзин А. И. Влияние занятий фитнес-аэробикой на развитие координационных способностей студенток педвуза / О.В. Трофимова,

А. И. Пьянзин // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2009. – № 6. – С. 65–69.

19. Усатова І. А., Цаподой С. В. Сучасні фітнес-технології, як засіб виконання завдань з фізичного виховання для студентів з порушенням у стані здоров'я : навч.-метод. посіб. / І. А. Усатова, С.В. Цаподой. – Черкаси, 2014. – 88 с.

20. Физическое воспитание и спортивное совершенствование студентов : современные инновационные технологии : научная монография / Под ред. проф. Раевского Р. Т. – Одесса, 2008. – 616 с.

21. Футорний С. М. Теоретико-методичні основи інноваційних технологій формування здорового способу життя студентів в процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / С. М. Футорний. – Київ, 2015. – 43 с.

22. Хлус Н. О., Леонова В. А., Куц О. С. Технологія підвищення фізичної підготовленості студенток ВНЗ засобами степ-аеробіки : навч. посіб. / Н. О. Хлус, В. А. Леонова, О. С. Куц. – Вінниця, 2014. – 228 с.

23. Шандригось Г. А. Аеробіка, як навчальна дисципліна у підготовці майбутнього фахівця з фізичної культури / Г. А. Шандригось // Теорія та методика фізичного виховання. – 2006. – № 6. – С.3–5.

24. Шинкарьов С. І., Толчева Г. В. Оздоровчі технології в системі фізичного виховання в позааудиторній роботі зі студентами вищих навчальних закладів / С. І. Шинкарьов, Г. В. Толчева // Олимпийский спорт, физическая культура, здоровье нации в современных условиях : IX Междунар. науч.-практ. конф. – Луганск, 2012. – С. 371–375.

25. Шиян О., Жмур Д. Атлетична гімнастика у системі фізичного виховання студентської молоді / О. Шиян, Д. Жмур // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2015. – № 1. – С. 80–84.

26. Школа О. М., Фоменко О. В. Фітнес-аеробіка, пілатес та шейпінг у фізичному вихованні студенток / О. М. Школа, О.В. Фоменко // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць / Вінниц. держ. педагогічний університет імені М. Коцюбинського. – Вінниця, 2014. – Вип 17. – С. 348–352.

Жамардий В. А.

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРИМЕНЕНИЯ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ

В статье обоснованно современные теоретические основы применения фитнес-технологий на занятиях по физическому воспитанию студентов. Выявлены противоречия между растущими требованиями общества к физическому самосовершенствованию студентов и не разработанностью теоретической и методической базы для обеспечения этих требований. Выяснено, что нерешенной остается проблема применения фитнес-технологий на занятиях по физическому воспитанию студентов из-за отсутствия научно

обоснованной методической системы применения фитнес-технологий, единых методических подходов и требований организации образовательного процесса по физическому воспитанию в учреждениях высшего педагогического образования и междисциплинарного взаимодействия образовательного процесса по физическому воспитанию студентов в учреждениях высшего образования.

Ключевые слова: *здоровье, студенты, физическая подготовленность, физическое воспитание, фитнес-технологии.*

Zhamardiy V.O.

MODERN THEORETICAL PRINCIPLES OF APPLICATION FITNESS TECHNOLOGIES FOR STUDENTS OF PHYSICAL EDUCATION

The article substantiates the modern theoretical applications of fitness technologies in physical education classes of students. The discrepancies between the growing requirements of society to the student's physical self-improvement and the lack of development of the theoretical and methodological basis for ensuring these requirements are revealed. A wide choice of their directions and types allows not only to update the content of physical education, but also motivate students to a healthy lifestyle. Fitness technologies enable the use of modern fitness programs in the process of training sessions with students, depending on their age characteristics, health status, level of physical fitness, forming motivational priorities that contribute to the development of positive motivation for physical education and independent health education activities. Retrospective analysis of scientific data in pedagogy, theory and method of physical education indicates a large amount of theoretical and experimental material for the application of various types and trends of fitness technology in the educational process of physical education. It should be noted that the idea of fitness technology is constantly changing depending on the trends of fitness industry development. It is revealed that the problem of using fitness technologies in physical education classes is still unresolved due to lack of scientifically substantiated methodical system of application of fitness technologies, unified methodological approaches and requirements of organization of educational process on physical education in institutions of higher pedagogical education and interdisciplinary interaction of educational process on the physical education of students in higher education institutions. It was investigated that a large array of scientific knowledge is not united into a holistic system in which organically interconnected age, anatomical, physiological and psychological and pedagogical peculiarities of an organism, acquisition of educational groups according to the state of health and level of physical preparedness of students. The retrospective analysis shows that the foundation for improving the educational process for the physical education of students in higher pedagogical educational institutions is the fundamental works of scientists devoted to fitness technologies and the current trends in the development of the fitness industry in Ukraine and abroad.

Keywords: *health, students, physical fitness, physical education, physical preparedness, fitness technologies.*

Стаття надійшла до редакції 10.12.2018 р.

**РОЗРАХУНКОВІ ПОКАЗНИКИ
ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ПолтНТУ
(ЗА ПРОГРАМОЮ «CMS WORDPRESS»)**

Л.М. Рибалко,

*доктор педагогічних наук, старший науковий співробітник,
професор кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини
Полтавського національного технічного університету
імені Юрія Кондратюка,
e-mail: lina-rybalko@ukr.net;*

І.В. Рассоха,

*кандидат фізико-математичних наук, доцент,
доцент кафедри математики
Полтавського національного технічного університету
імені Юрія Кондратюка,*

І. М. Шапорда,

*студентка групи 601 - ПІ
Полтавського національного технічного університету
імені Юрія Кондратюка,
e-mail: nebaba.ira27@gmail.com*

У статті розкрито сутність і зміст поняття «здоровий спосіб життя». Висвітлено та проаналізовано результати опитування по п'яти показниках здорового способу життя: рухова активність, збалансоване та повноцінне харчування, відсутність шкідливих звичок, загартування та активний відпочинок (поведінка у статевих відносинах, особиста гігієна) у віковій групі респондентів від 14 до 25 років. Проілюстровано застосування сучасних інформаційних технологій для дослідження вказаної проблеми.

Ключові слова: здоров'я, здоровий спосіб життя, опитування, статистика, особиста гігієна, відсутність шкідливих звичок, повноцінне харчування, рухова активність, збалансоване харчування, загартування.

Постановка проблеми. Науково-технічний прогрес, на жаль, не завжди є позитивним чинником розвитку людини. Відсутність зовнішніх викликів, адаптування природи під свої потреби та організація максимально комфортних

умов життя призвело до зниження в організмі функцій пристосування. Людина стала занадто вразливою до мінливих умов навколишнього середовища.

В еру розвинутого ХХІ століття з'явилося багато різних гаджетів, завдяки яким більшість молодих людей у віці від 14 до 25 років менше приділяють уваги прогулянці на свіжому повітрі, живе спілкування змінилося на численними сайтами інтернет-паутини. На вулицях вже не чути гамір дітей, їхній сміх, біганину. Люди, зазвичай ведуть сидячий спосіб життя, що негативно впливає на стан їхнього здоров'я. Тому проблема здорового способу життя (ЗСЖ) є дуже серйозною та особливо актуальною в наш час, а його пропагування дозволить позитивно вплинути на свідомість людей, змінити їх відношення до себе та до свого тіла.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, у яких започатковано розв'язання цієї проблеми і на які спирається автор; виділення невирішених раніше частин загальної проблеми, котрим присвячується означена стаття.

Над даною проблемою працювали ряд провідних вчених, таких як П. Ч. Брегг, С. А. Мезенцев, Б. С. Толкачов, М. М. Амосов, ними зібрано чимало даних про здоров'я, правильне харчування, загартовування, різні захворювання, медикаменти та їхній вплив на здоров'я людини.

Аналіз напрацювань науковців [1; 4; 5; 6] дозволяє розглядати феномен здорового способу життя як: комплекси фізичних вправ, що допомагають тренувати діафрагмальне дихання, зміцнювати організм, послаблювати хворобу [6, с. 2]; система, що будується на принципах природного оздоровлення: раціональному харчуванні, фізичних вправах, загартовуванні та правильної психічної налаштованості [4, с. 2]; метод, який представляє велику цінність, вселяє впевненість в можливість якщо не повного, то хоча б часткового одужання, можливість вести нормальний спосіб життя без постійного перебування в клініках. Все це багато в чому залежить лише від наполегливості та завзятості в тренуваннях і загартуванні [6, с. 3], всі хвороби – це сигнали і симптоми про неполадки в організмі. [1, с. 21]

Формулювання цілей статті (постановка завдання). Оскільки кожне дослідження починається зі збору інформації, яке може бути проведено в різних формах, то метою дослідження є отримання та аналіз наукових результатів опитуванням молоді у віці від 14 до 25 років з метою з'ясування рівня здорового способу життя на прикладі Котелевської гімназії №1, Котелевської школи ЗОШ №4 (8 - 11 класів), Охтирського коледжу СНАУ та студентів ПолтНТУ ім. Юрія Кондратюка.

Виклад основного матеріалу. Кожна людина хоче бути здоровою, відчувати силу при виконанні будь-якої фізичної роботи та не звертати уваги на навантаження. Всі ми можемо підтримувати себе в тонусі на протязі цілого життя. Цього можна досягти рівномірним режимом праці та відпочинку,

правильним харчуванням, мінімум шкідливих звичок і, перш за все, – регулярною фізичною активністю.

Складовими здорового способу життя є: рухова активність, збалансоване та повноцінне харчування, відсутність шкідливих звичок, загартування та активний відпочинок, поведінка в статевих відносинах, особиста гігієна.

Нами проведено онлайн-опитування, яке на практиці реалізовувалось шляхом переходу за посиланням та відповідали на запитання. Хостинг та домен взятий на сайті <https://hosting.timeweb.ru> та вибрано платформу CMS WordPress, так як в ній немає ніяких програмних обмежень для розробників. WordPress – система керування контентом (CMS) з відкритим вихідним кодом. Ця система написана на PHP, як система керування базами даних і використовується MySQL. Вона є дуже сильною й за допомогою неї можна створювати багато різноманітних сайтів (60% сайтів з усього світу працюють на цій платформі і з кожним роком ця цифра збільшується).

Система керування контентом Wordpress має кілька переваг: здійснює миттєву публікацію записів, забезпечує керування сторінками, надає можливість захисту паролем сторінок і постів, встановлено захист від спаму в коментарях, легка в установці, швидко можна оновити або модифікувати сайт та безкоштовна.

Саме опитування реалізовано в Google Form та за допомогою html коду та було встановлено на сайті. Загальна кількість запитань – 36. Вони були розподілені по різних складових здоров'я. Також використовувався плагін «WP-Polls», завдяки якого також зроблене опитування для студентів та учнів. Структура тестів така, що деякі питання мають одну відповідь, а деякі – багато. Розглянемо результати опитувань по кожній складовій.

Рухова активність. Було проведено опитування серед школярів та студентів. Всього в ньому взяли участь 156 людей (69,1 % – дівчата, 30,9 % – хлопці)(рис. 1).

При запитанні «Як Ви проводите свій вільний час» 69,1% відповіли : «сиджу вдома/дивлюся телебачення/граю в комп'ютерні ігри»; 48, 5% – «гуляю з друзями на подвір'ї, свіжому повітрі»; 23,5% – «займаюся спортом, відвідую тренажерний зал»; 8,8% – «у мене немає вільного часу». Решта відповідей: «малюю», «читаю», «готую їсти», «сиджу в телефоні». На питання «Як часто Ви робите ранкову зарядку?» 54,5% відповіли: «ніколи»; 33,3% – «раз на два дні»; 7,6% – «щодня»; 3,4% – «не розумію навіщо». А при запитанні «Чи Ви бігаєте?», 46,2% відповіли, що «іноді», а 30,8% – «ні». На питання «Чи відвідуєте басейн, фітнес клуб?» 49,3% відповіли «не можу, тому що немає часу»; 29,9% – «не можу, тому що не вистачає коштів»; 11,9% – відповіли «регулярно». На наступне запитання «Скільки часу Ви проводите за

комп'ютером в день?» 30,9% – 2-3 години; 32,4% – користуюся комп'ютером рідко; 17,6% – понад 5 годин; 19,1% – 3-4 години.

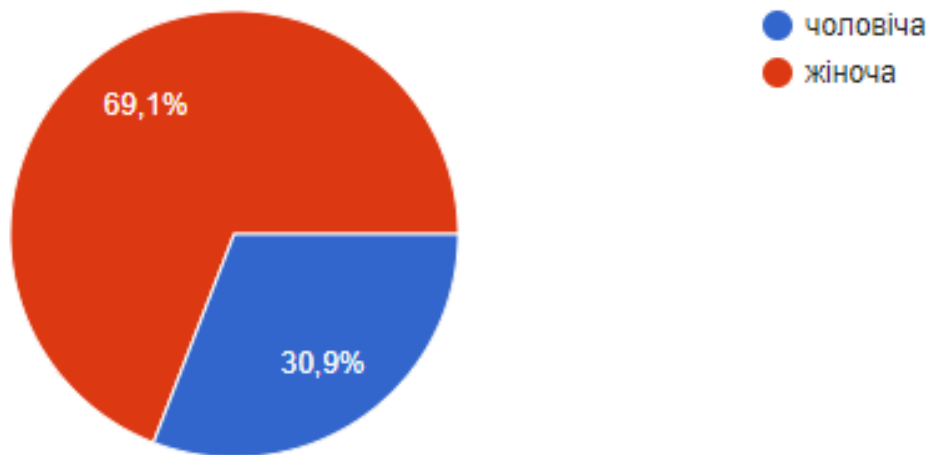


Рис. 1. Співвідношення опитуваних за статевими ознаками у віці від 10 до 25 років

Співвідношення опитуваних за статевими ознаками у віці від 10 до 25 років складає: більшість віком 16, 17 та 18 років (12,3; 37,4%; 16% відповідно)(рис. 2)

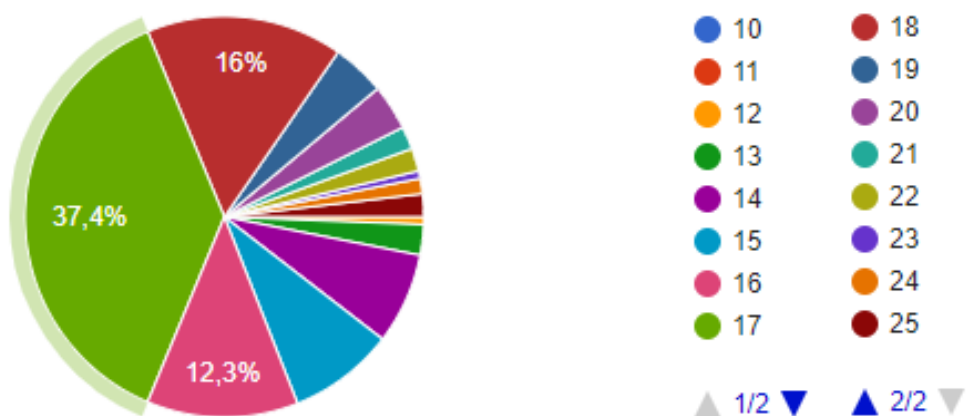


Рис. 2. Вік респондентів

На запитання «Як зазвичай Ви пересуваєтеся по місту?» 61,8 – пішою ходьбою; 38,2% – на автотранспорті; 32,4% – по-різному; 4,4% – на велосипеді.

Зробивши опитування щодо першої складової, тобто рухової активності, можна зробити висновки, що опитувані ознайомлені з правилами ЗСЖ, розуміють важливість рухової активності та приділяють увагу зміцненню імунітету, здоров'я. «Не секрет, що багато сил і часу ми витрачаємо на пошуки

якихось особливих, часто дефіцитних, ліків, забуваючи, що зцілення може прийти до нас від засобів, що знаходяться поруч, під рукою, наприклад фізичних вправ, масажу і водних процедур» [4].

Збалансоване та повноцінне харчування. Першим запитанням було: «Чи дотримуєтесь Ви режиму харчування (5 разів на день)?». В результаті 58,8% відповіли, що «ні», 23,5% – іноді, 17,6% – так. Зібрані дані говорять про те, що опитувані не обізнані про правильний режим харчування, суть якого полягає в споживанні їжі 5 разів на день, що, в свою чергу, дає контроль над почуттям голоду і перешкоджає ожирелості. На думку Поля Брега, тривалі перерви між прийомами їжі посилюють відчуття голоду. П'ятиразове харчування розганяє метаболізм. При такому режимі травна система буде постійно зайнята своїми безпосередніми обов'язками, їжа буде надходити в конкретний час і невеликими порціями, а значить, вся перетравиться і піде на користь організму. Харчуючись 5 разів на день можна позбутися від застою жовчі, гастриту, застоїв їжі в кишечнику. Не помітите, як станете легше і активніше рухатися, поступово зникне хронічна втома, і, звичайно, зайва вага [4].

На запитання «Чи достатньо вживаєте вітамінів, тобто фруктів, овочів і т.д.?» 32,4% – «так, слідкую за цим», 38,2% – «так, не завжди», 17,6% – залежно від пори року і тільки 11,8% – «мало». Це гарний показник того, що люди розуміють важливість прийому фруктів, овочів, адже в них багато клітковини, майже не містять калорій та дають відчуття ситості, знижують рівень холестерину, який потрапляє до організму з тваринною їжею та виробляється печінкою. Рослинна ж їжа не містить холестерину. Більше того – в ній є пектин, який допомагає виводити цю шкідливу речовину [3]. Фрукти та овочі завдяки антиоксидантам оновлюють клітини організму. Велика кількість води, що міститься в рослинній їжі, дозволяє швидко їй засвоюватись та позбавляє не тільки голоду, а й спраги [7].

Переходячи до наступного запитання «Як Ви харчуєтесь?», опитувані відповіли 47,8%, що «повноцінно харчуюсь», 34,3% – «ситна вечеря після 19:00», 32,8% – «багато цукру, вуглеводів» і тільки 11,9% – «багато масла, жирної їжі». Результат говорить про те, що студенти намагаються повноцінно харчуватись, так як розуміють важливість збалансованого прийому їжі.

На запитання «Чи вживаєте Ви кашу(вуглеводи) ввечері?», 39,7% відповіли «так», 33,8% – інколи та 26,5% – ні. Більшість відповіли, що вживають, тому що не знають про вплив на організм людини.

На питання «Яку олію Ви зазвичай споживаєте?», 85,3% – відповіли «соняшникову», 22,4% – оливкову, та дехто вибрав «кокосову», «лляну», «кукурудзяну», «не споживаю», «іншу».

Наступне питання: «Чому Ви передаєте увагу при термічній обробці м'яса?». 52,2% – смаженню, 49,3% – «запіканню», 37,3% – «варінню», 32,8% – «тушінню» та 3% – «не вживаю м'ясо».

Відсутність шкідливих звичок. 59% опитаних відповіли, що мають шкідливі звички, а 41%, що не мають. Далі на питання «Чи замислювалися Ви про правильність свого способу життя?» 47,1% відповіли «так, іноді», 36,8% – «так постійно» і декілька людей відповіли: «дуже рідко», «взагалі про це не думаю». Молодь розуміє, що вживання спиртних напоїв (47,7%), переїдання (49,2%), куріння (33,8%) завдає істотної шкоди здоров'ю. Недоїдання (32,3%) і важка фізичка праця (15,4%) стали на останні місця по завданню шкоди на здоров'я людини. Молоде покоління розуміє, що потрібно з повною відповідальністю (67,6%) відноситися до ЗСЖ та іноді дотримуватися його (27,9%). Тільки 4,5% вважають, що можна обійтися і без ЗСЖ. Щодо куріння, то 82,4% відповіли, що не курять, а 16,2% – курять менше пачки в день.

Загартовування. На питання «Як Ви вважаєте, чи можна зберегти та зміцнити здоров'я впродовж життя?», то 48,5% відповіли «так», 26,5% – «все можливо», 20,6% – при певних умовах та 4,4% – «ні». Виходить, що учні та студенти розуміють важливість ЗСЖ та більшість його веде, що неодмінно відіграє позитивну роль для суспільства, так як це наше майбутнє покоління. Також 54,4% відповіли, що організм потребує загартовування і 45,6 % може обійтися без нього. Що ж таке загартовування? За даними одного інтернет-ресурсу [2], це – система процедур, виконуючи які людина підвищує стійкість до несприятливих температурних і метеорологічних умов зовнішнього середовища. При впливі низьких температур в загартованому організмі спрацьовують рефлекси терморегуляції, що і рятує організм і не дає можливість запуску патологічного процесу, збільшується вироблення тепла, швидко виникає затримання тепла за рахунок короткочасного скорочення і розширення капілярів шкіри, збільшується кровообіг і обмін речовин. Людина в цей момент відчуває прилив крові і тепло. В незагартованому організмі ці процеси не спрацьовують, час теплопродукції затягується, судини шкіри не встигають пристосуватися до зміни навколишньої температури, судини, навпаки, розслабляються, що ще більше збільшує тепловіддачу, обмін речовин знижується, імунітет не спрацьовує і патологічний процес навпаки запускається. Необхідно додати, що механізм загартовування сприяє зміцненню судин всього організму, що в свою чергу відіграє величезну роль у профілактиці не тільки простудних, але і серцево-судинних захворювань.

Однак, на запитання «Коли розпочинаєте загартовування» 50 % відповіли, що ніколи, а 23,5 % – «будь-якої пори року», 17,6 % – улітку, 8,8 % – узимку. На питання «Чи купались зимою в ополонці?», «Чи проводите процедуру загартовування водою?» більшість людей (71,3%) відповіли «ні».

Можна зробити висновок щодо загартовування – молодь розуміє важливість процедури, але лінє переборює її.

Активний відпочинок/поведінка в статевих відносинах/особиста гігієна.
При опитування було з'ясовано, що для підняття життєвого тонусу необхідно дотримуватися режиму дня (80% зі 100%), займатися спортом (80,6 % зі 100 %), постійно прогулюватися на природі (70,1% зі 100%), читати цікаву літературу (26,9 % зі 100 %) та, нажалі, вживання алкоголю (5% зі 100%) і курити (3% зі 100%). Кожна людина сама вибирає, як підвищувати тонус, але потрібно подавати приклад ЗСЖ, щоб більше людей задумувалось і змінювали своє життя в кращу сторону.

До порожнини рота ставляться з відповідальністю та чистять зуби вранці та ввечері (60,3%) і один раз на день чистять їх (36,8%) і не чистять взагалі зуби (2,9%). Що позначили запорукою здоров'я, так це заняття спортом (81,3% зі 100%), збалансоване та повноцінне харчування (77,9% зі 100%), відмова від шкідливих звичок (75% зі 100%) екологічно чисте довкілля (52,9% зі 100%), спадковість, гени (35,5% зі 100%).

На питання «Чи використовуєте контрацептиви під час статевого акту?» відповіли, що завжди (43,1%), інколи (30,8%), цнотлива (вий) (20 %) та ніколи (6,1 %). Ця статистика показує, що молодь розуміє наслідки ігнорування контрацептивів.

Хворіють опитувані в більшості 1-2 рази на рік (57,4%), від 3 до 5 разів на рік (22,1%) та більше 5 раз на рік (8,8%). І тільки взагалі не захворіли протягом року (11,8 %).

Молодь відповіла, що у разі захворювання займаються самолікуванням (55,6% зі 100%), звертаються до лікаря (51,5 % зі 100%), слідуєть порадам родичів або друзів (25% зі 100%), звертаються до лікаря з метою звільнення від навчання (11,8% зі 100%), чекати доти, поки не пройде (2% зі 100%). Самолікування призводить до непередбачуваних наслідків, так як хворий може взагалі не вірно встановити собі діагноз і завдасть ще більшої шкоди, ніж було до цього.

На запитання «Як Ви вважаєте, що потрібно робити, щоб протистояти хворобам» відповіли, що потрібно вести ЗСЖ (98,5% зі 100%), уникати/позбавлятись шкідливих звичок (48,5% зі 100%) та регулярно проходити медичний огляд (43,9% зі 100%).

На останнє запитання «Як Ви вважаєте, який у Вас рівень здоров'я», то 54,4% відповіли, що достатній, 29,4% – задовільний, 7,4% – високий, 5,1% – незадовільний, 3,7% – не знають відповіді.

Підводячи підсумки опитування про 5 складових здорового способу життя, можна зробити висновок, що молодь достатньо ознайомлена з принципами здорового способу життя, а більшість з них його веде. Також в

результаті анкетування, що особливо важливо, вдалося спонукнути велику кількість молодих людей до проведення якісних змін в житті, заняття спортом, загартування, правильного режиму дня і т. п.

Брегг вважав, що якщо людина підходить до свого оздоровлення без ентузіазму, без бажання постійно стежити за своїм станом і направляти всі зусилля на вдосконалення, то у нього нічого не вийде. Не можна, наприклад, сьогодні зробити пару вправ і вважати, що ти все необхідне по відношенню до свого тіла виконав, а на інший день валятися в ліжку. Не можна провести курс очищення від шлаків, а потім весь тиждень харчуватися крекерами і тортами і пити газовану воду. Тобто разові заходи не приносять нічого, крім шкоди. Вже тоді краще і не починати собою займатися. Він наполегливо повторював, що для виживання в нашому хворому і брудному світі людині потрібна сила волі і постійний самоконтроль. Треба так себе налаштувати на роботу над своїм здоров'ям, щоб потім вона виконувалася автоматично. Адже не секрет, що багато людей дуже люблять набивати свій шлунок шкідливою їжею. Їм це подобається. Їх тіло за роки «виховання» втратило правильну реакцію на токсини, які ми вводимо в організм разом з їжею, повітрям і водою. Тіло просто не розуміє, що це токсини. Наш смак до життя формується в дитинстві. І ось у чому проблема - він спочатку формується неправильно. З самого першого року життя дитині дають неправильні орієнтири. Його годують токсичною їжею, йому не дають достатньо навантажень, забороняють гратися і бігати скільки необхідно, він позбавлений повноцінних фізичних занять, на нього постійно впливають різного роду стреси. Що в результаті? В результаті ми отримуємо таких дорослих, які стають інвалідами в 30 років. І завдання будь-якого оздоровлюючого методу - знову навчити тіло на рівні інтуїції вибирати правильні пріоритети. Спочатку доведеться себе контролювати, а вже потім, і не так скоро, як, напевно, хотілося б, тіло перейде на автоматичний режим. Шкідлива їжа перестане викликати апетит, а лежання на дивані не дасть відпочинку. І тут, на думку Брегга, люди потрапляють в порочне коло. Вони не можуть радіти життю, тому що страждають. вони відчувають страждання, тому що не навчилися підтримувати радість життя або здоров'я в своєму тілі і своїх думках. А потрапляють вони в це порочне коло через власну ліню, млявості, шкідливих звичок, обжерливості і багатьох інших речей, які вважаються в сучасному суспільстві нормою життя [4, ст. 5].

Лікарі лікують хвороби, а здоров'я потрібно здобувати самому, тренуванням. Тому що здоров'я – це «резервні потужності» органів, всієї нашої фізіології. Вони необхідні, щоб підтримувати нормальні функціональні показники - в спокої і при навантаженнях - фізичних і психічних [1, с. 24].

Висновки дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямку. Проілюстровано ефективність збору статистичного матеріалу у

вигляді результатів онлайн-опитування з використанням платформи CMS WordPress. Згідно отриманим результатам дослідження, проведеного серед учнів та студентської молоді (на прикладі студентів ПолтНТУ імені Юрія Кондратюка, учнів Котелевської гімназії №1 та Котелевської ЗОШ №4), можна зробити висновок, що представники досліджуваної вікової групи в цілому усвідомлюють важливість ведення здорового способу життя. Більше того опитування показало, що велика частина анкетованих вже ведуть ЗСЖ або задумується над тим, щоб розпочати займатися собою. З іншого боку варто відмітити, що сам факт участі в подібних опитуваннях стимулює респондентів до вирішення власних проблем із ЗСЖ.

Список використаних джерел

1. Амосов, Н. М. 1997. Моя система здоровья. Київ: Здоров'я, 56 с.
2. Загартування [Електронний ресурс] - Режим доступу: <http://yaktotak.in.ua/navishho-potribno-zagartovuvatysya.html>
3. Здорове та збалансоване харчування. 2015. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://xvatit.com.ua/pravilne-xarchuvannya/2897-yak-pravilno-xarchuvatisya-5-raziv-na-den-vtrata-vagi-na-5-kg-za-tizhden.html>
4. Брэгг, П. 2009. Как дожить до 120 лет по системе Поля Брэгга. Издательство: Вектор, 160 с.
5. Мезенцев, С. А. Как оздоровить человека, медицину и общество (Стратегия выживания и система особой заботы о жизни и здоровье человека и общества) // MedBookAide – путеводитель в мире медицинской литературы. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://www.medbookaide.ru/books/fold1002/book1511/p4.php>
6. Толкачев, Б. С. 1988. Физкультурный заслон ОРЗ: научно-популярная литература. Москва: Физкультура и спорт, 159 с.
7. *Фрукти та овочі. Їхні корисні властивості.* 2013. [Електронний ресурс] - Режим доступу: <http://znayka.org.ua/navischo-nam-potribni-frukty-i-ovochi-osnovy-zdorovoho-harchuvannya.html>

Рыбалко Л. Н., Рассоха И.В., Шапорда И.Н.

РАСЧЕТНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ПолтНТУ (По БАЗЕ CMS WORDPRESS)

В данной публикации раскрывается понятие «Здоровый образ жизни». Освещены результаты опроса по пяти составляющих здоровья: двигательная активность, сбалансированное и полноценное питание, отсутствие вредных привычек, закаливание и активный отдых (поведение в половых отношениях, личная гигиена). Опросы по здоровому образу жизни проводились среди студентов Полтавского национального технического университета имени Юрия Кондратюка, Ахтырского колледжа Сумского национального аграрного

университета, а также учеников Котелевской школы-гимназии №1 им. С.А.Ковпака и Котелевской общеобразовательной школы №4.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, опрос, статистика, личная гигиена, отсутствие вредных привычек, полноценное питание, двигательная активность, сбалансированное питание, закаливание.

Rybalko L. N., Rassokha IV, Shaporda I.N.

CALCULATION AND ANALYSIS OF THE HEALTHY LIFESTYLE INDICES ON THE BASIC OF CMS WORDPRESS

This publication reveals the concept of "Healthy Lifestyle". The results of the survey on five components of health are highlighted: motor activity, balanced and high-grade nutrition, absence of bad habits, hardening and active rest (behavior in sexual relations, personal hygiene). Surveys on a healthy lifestyle were held among the students of Yuriy Kondratyuk Poltava National Technical University, Sumy National Agrarian University, Okhtyrsky College, as well as students of Kotelva school-gymnasium №1 named after them. S.A.Kovpak and Kotelva general school №4. Having conducted a survey on the first component, that is, motor activity, it was concluded that the respondents are familiar with the rules of healthy lifestyle, understand the importance of motor activity and pay attention to the strengthening of immunity and health. From here it is clear that young people are walking in the right way. The second component of health is a balanced and high-quality nutrition. The collected data suggest that the respondents are not aware of the correct diet. Regarding the answers of the third component - the absence of bad habits. Young people said that 59% had bad habits, 41% did not. The fourth component is hardening. It includes a system of procedures, performing which man increases resistance to adverse temperature and meteorological conditions of the environment. Under the influence of low temperatures in the tempered organism, the reflexes of the thermoregulation are triggered, which saves the body and prevents the pathological process from triggering, the heat development is increased, heat retention arises quickly due to short-term contraction and expansion of the capillaries of the skin, blood circulation and metabolism increases. The last survey of the latter component of active rest. Students and students said they were well acquainted with the principles of healthy lifestyles, and most of them conducted it. Result of the questionnaire, which was especially important, we succeeded in inducing a large number of young people to make qualitative changes in their lives, sports, tempering, the right day of the day.

Keywords: health, healthy lifestyle, surveys, statistics, personal hygiene, absence of bad habits, full nutrition, motor activity, balanced nutrition, hardening.

Стаття надійшла до редакції 12.11.2018 р.

ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ КАРАТЕ У ПОЄДНАННІ ЗІ СХІДНОЮ СИСТЕМОЮ ХАТХА-ЙОГА У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ

Д. С. Єлісєєва,

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання
Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту,
e-mail:yelisieieva.daria@gmail.com*

Д. А. Фірсов,

*студент – магістр Придніпровської державної академії фізичної
культури і спорту*

У статті представлено способи оптимізації процесу фізичного виховання студентів засобами карате в поєднанні із засобами хатха-йоги. Визначено, способи оптимізації процесу фізичного виховання студентів, по-перше, використанням однієї з найдавніших систем цілісного розвитку людини, якій є йога, по-друге, відсутністю в нашій країні і за кордоном фундаментальних наукових досліджень, спрямованих на вирішення багатьох ключових питань оптимізації системи фізичного виховання студентів, і по-третє, з вищевикладеного намітилася необхідність фундаментальних наукових досліджень за наступними перспективним напрямком – це систематизація структури і змісту процесу вдосконалення системи фізичного виховання студентів, а також розробка і експериментальне обґрунтування методики застосування засобів карате в поєднанні із засобами хатха-йоги.

Ключові слова: *фізичне виховання, студенти, засоби, карате, хатха-йога.*

Постановка проблеми. В останні десятиліття проблема здоров'я в широкому розумінні зараховується світовою спільнотою до кола глобальних. Серед причин кризового стану здоров'я є соціально-економічна та екологічна криза, неефективна стратегія охорони здоров'я і недоліки в системі освіти, що зумовлюють значне психоемоційне перевантаження і недостатню рухову активність молоді. Незаперечним є той факт, що майбутнє кожної країни, її політичний, економічний та культурний рівні залежать від того, наскільки вона піклується про здоров'я підрастаючого покоління, створює сприятливі умови для його повноцінного розвитку, щасливого життя. Існування і діяльність

людини в гармонії з навколишнім світом можливі лише за умови забезпечення неперервності освітньо-виховного впливу на особистість [3, с. 47; 4, с. 60].

На сучасному етапі реформаційних перетворень в Україні здоров'я громадян є одним із складників національного розвитку. У зв'язку з цим збереження та зміцнення здоров'я молоді є одним із головних завдань соціальної програми нашої держави. Для розв'язання цього завдання необхідно сформувати в студентів стійку мотивацію до здорового способу життя, здійснити комплекс здоров'язберігаючих заходів, спрямованих на усвідомлення ними цінності свого здоров'я [5, с. 20].

Як зазначають науковці [1, с. 16; 6, с. 6] система фізичного виховання студентів в цілому, це багаторічний, цілорічний, спеціально організований і керований процес виховання, навчання відповідно до індивідуальних особливостей студентів, що проводиться при їх активній діяльності в умовах педагогічного керівництва і контролю, наукового, медико-біологічного і матеріально-технічного забезпечення, використання засобів відновлення та ефективної організації.

У практиці фізичного виховання студентів ВНЗ України робляться спроби розробки і вдосконалення методики занять фізичною культурою з включенням у цей процес силових вправ, а саме: атлетизм, атлетична гімнастика, пауерліфтинг, гирьовий спорт, заняття силової спрямованості на тренажерах з силовими нахилами, заняття силовим фітнес-тренінгом і таке інше, але не менш затребуваними залишаються заняття з єдиноборств та йоги. Саме тому, нами було вибрано ці види рухової активності для вдосконалення процесу фізичного виховання студентів [5, с. 21].

Засоби карате в поєднанні із засобами хатха-йоги у фізичному вихованні використовуються дуже різноманітно [7, с. 112]. Їх можна умовно розділити на ряд вправ, спрямованих на багато сторін навчального процесу:

- загально-розвиваючі вправи (для підтримки і розвитку всього організму);
- компенсаційні вправи (для коригування дисбалансу опорно-рухового апарату);
- регенеруючі вправи (для прискорення відновлювальних процесів);
- комплекси асан, віньяс і крій (для зменшення або збільшення активності тіла, для розігріву м'язів і концентрації);
- релаксаційні вправи (для заспокоєння, відпочинку, гармонії емоційних і психологічних процесів);
- ідеомоторні і психотренінгові вправи (для тренування свідомості, закріплення умовно-рефлекторних зв'язків у корі головного мозку, досягнення оптимального психоемоційного стану) [2, с. 110; 7, с. 120].

На сьогодні карате із засобами хатха-йоги як система інтегрального вдосконалення молоді може бути використана для оптимізації абсолютно будь-якого виду підготовки: фізичної, технічної, тактичної, психологічної і т.д. Компетентними науковцями можуть бути розроблені такі сучасні модулі послідовностей, які допоможуть найбільш ефективно вирішувати завдання фізичного виховання студентів, а також значно підвищити їх функціональний стан, зберігаючи при цьому високий рівень здоров'я [10, с. 228].

Формулювання цілей статті. Пошук шляхів оптимізації процесу фізичного виховання студентів на основі застосування засобів карате та хатха-йоги.

Виклад основного матеріалу. Структура технології оптимізації фізичного виховання студентів засобами карате в поєднанні із засобами хатха-йоги схематично зображено на малюнках 1, 2 і 3.

На малюнку 1 зображені засоби карате і хатха-йоги, що оптимізують фізичні і функціональні показники студентів. В процесі оптимізації фізичних та функціональних показників студентів найважливіше місце займають засоби карате та хатха-йоги, що сприяють оздоровленню організму, та які в свою чергу сприяють компенсації різноманітних дисбалансів в м'язовому і руховому розвитку.

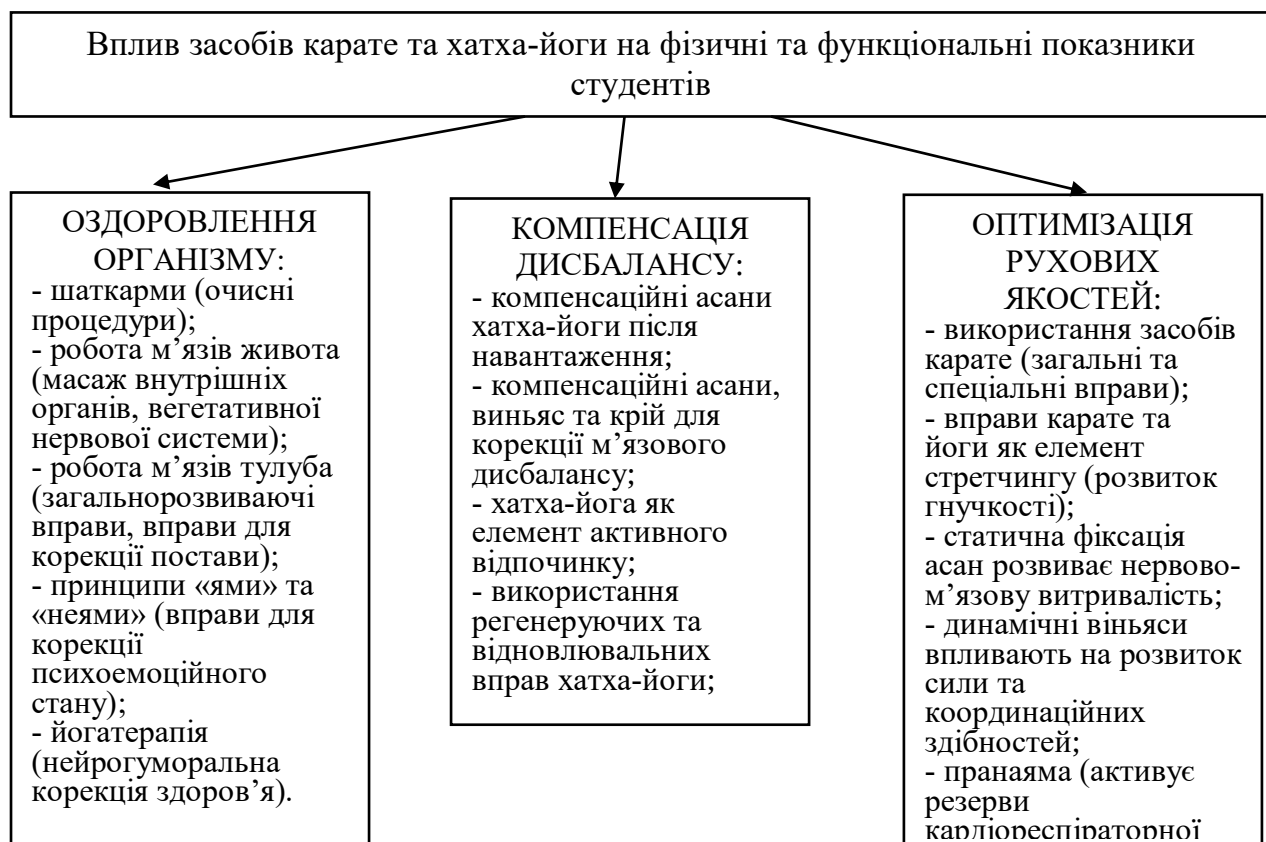


Рис. 1. Вплив засобів карате та хатха-йоги на функціональні показники студентів.

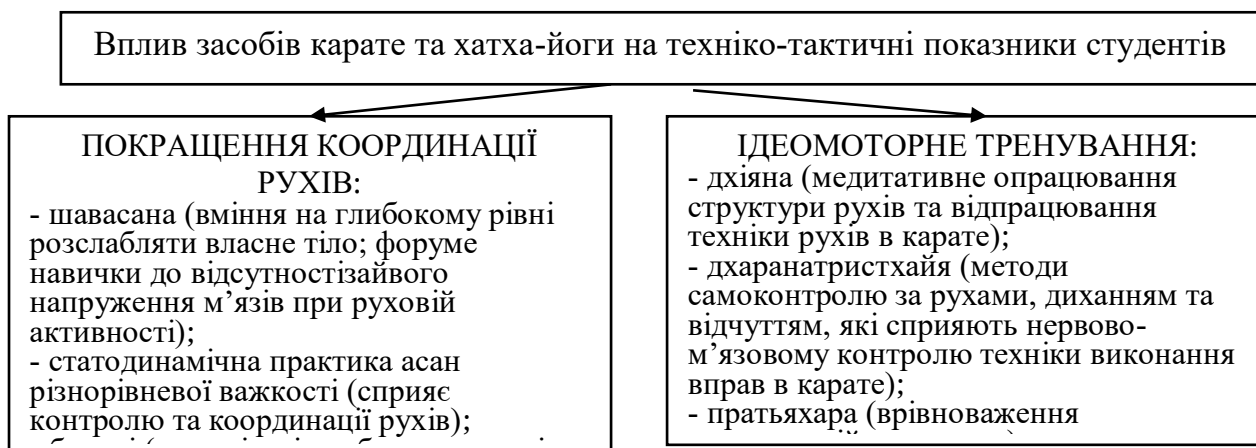


Рис. 2. Вплив засобів карате та хатха-йоги на техніко-тактичні показники студентів.

В процесі оптимізації техніко-тактичних показників студентів використовувались такі засоби карате та хатха-йоги, що сприяють поліпшенню координації рухів, а також способи вдосконалення нервово-м'язового контролю та формування образу правильних рухів у свідомості. На рис. 2 відображені засоби карате та хатха-йоги, що оптимізують техніко-тактичну підготовку студентів.

В процесі оптимізації психологічної підготовки студентів важливе місце займають засоби карате та хатха-йоги, що сприяють: психорегуляції емоцій і психофізіологічних станів; формування оптимального бойового стану; розвитку вміння самопрограмування свідомості. На рис. 3 відображені засоби карате та хатха-йоги, що оптимізують психологічну підготовку студентів.

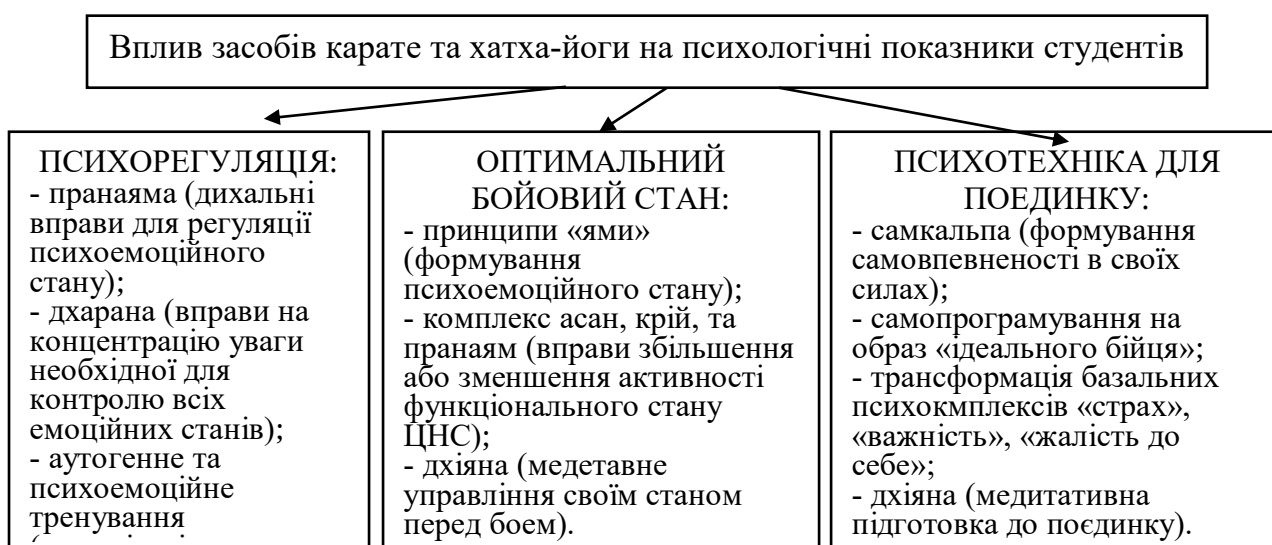


Рис. 3. Вплив засобів карате та хатха-йоги на психологічні показники студентів

Серед факторів, які оптимізують процес фізичного виховання студентів, важливе місце займають різні засоби і методи відновлення і підвищення роботоздатності із застосуванням засобів карате та хатха-йоги. Як відомо, відновлювальні процеси в організмі представляють собою найважливіші психофізіологічні процеси, суть яких полягає в тому, що після м'язової діяльності відбуваються зворотні зміни в роботі тих функціональних систем, які забезпечували виконання даного фізичного навантаження.

Нами визначено методичні рекомендації щодо застосування засобів карате та хатха-йоги для вдосконалення процесу фізичного виховання студентів:

1. Практичні заняття карате та хатха-йогою необхідно включати в процес фізичного виховання студентів бажано на початку робочого дня; обов'язково виконувати елементи відновлювальних заходів після виконання деяких особливо складних або важких вправ. Протягом заняття практики різних елементів хатха-йоги приділяти близько 30-50 хвилин.

2. Викладач докладно пояснює і показує, як виконується та чи інша асана і віньяса, і якщо потрібно поправляє. Заняття побудовані за принципом поступового просування від найпростіших, базових асан, до більш «просунутої» техніки. Велика увага приділяється травмобезпечності. Пропонується освоєння комплексів, детальний розбір асан, напрацювання гнучкості, витривалості та сили, психотренінгових засобів: робота з активним мисленням на ефективне розслаблення і медитативні практики.

3. Межею руху для кожної асани повинно бути почуття «приємного болю», при виконанні вправ; слід робити вправи до появи найменшої незручності, найменших неприємних відчуттів, після чого вправу припинити. Виконуються асани в наступній послідовності: спочатку серія вправ в положенні стоячи, потім – в положенні стоячи, далі – в положенні лежачи, і нарешті, перевернуті пози (за умови «адекватності» їх виконання).

4. У дихальних вправах вдих і видих повинні бути плавними, повільними. Стежити за своїми відчуттями і ні в якому разі не перевантажувати себе, особливо при серцево-судинних і легневих захворюваннях. Затримки без перенапруги після видиху корисні всім. Положення голови, шиї, тулуба має бути строго вертикальним, кут нахилу таза до вертикальної лінії повинен становити близько 30 градусів.

5. Темп виконання багато в чому визначає характер енергетичних змін, їх забарвленість: жорстка динаміка робить більш яскраво виражений ефект, але і більш поверхневий, плавне ковзання діє м'якше, але ефект виявляється більш глибоким. Крім того, ритмічне виконання однакових циклів, що складаються з невеликої кількості форм, чинить на свідомість ефект, що нагадує практику

мантр: діяльність розуму призупиняється, сприйняття стає більш яскравим і «осмисленим».

6. Якщо відзначається загальна слабкість і брак тону, гіпотонія, схильність до депресій, значить, необхідно зробити наголос на практику стоячих і силових асан, прогинів переважно за типом мостів і роботу в динамічному режимі. Якщо ситуація протилежна – є схильність до гіпертонії, емоційна нестабільність, з відчуттям загальної напруженості, то робити наголос необхідно на розтягуючі асани. Робити їх краще на підлозі, з тривалими розслаблюючими фіксаціями, для того щоб звести напругу до мінімуму.

7. Важливо компенсувати в часі граничне напруження м'язів, створивши після заняття умови для їх максимального розслаблення і видалення продуктів обміну. Для цього варто звернути особливу увагу на практику шавасана, використовувати засоби масажу і самомасажу.

Висновки. Аналіз літературних джерел з теми дослідження дає можливість зробити висновки про те, що:

1) питання підвищення ефективності фізичного виховання студентів за останні роки не втратили своєї актуальності, про що свідчить значна кількість дисертаційних робіт і наукових публікацій;

2) рівень фізичної підготовленості і стан здоров'я студентів у останні роки має тенденцію до зниження, що викликає підвищену увагу і стурбованість з боку держави й уряду;

3) процес удосконалення фізичного виховання студентів, поліпшення їх фізичної підготовленості, в основному, будується на основі інтуїції викладачів, використання закономірностей загальної теорії фізичного виховання, при цьому, як правило, не враховуються індивідуальні особливості студента.

Тому проблема визначення ефективності застосування засобів карате та хатха-йоги у фізичному вихованні студентів залишається досить актуальною темою.

Перспективи подальших розвідок цьому напрямку можуть здійснюватися шляхом визначення впливу запропонованих засобів карате та хатха-йоги на показники фізичного розвитку, фізичної підготовленості, здоров'я та рухової активності студентів.

Список використаних джерел

1. Єланська О. О., Хаджинов В. А., Єланський К. Ю., Римбалович О.І. Методичні вказівки до вивчення техніки і тактики карате-до з дисципліни "Фізичне виховання" для студентів усіх напрямів. Частина І. Дніпропетровськ : НМетАУ. 2013. 44 с.
2. Єланська О.О., Просенко А.С. Використання легкоатлетичних вправ під час розвитку швидко-силових якостей у каратистів. Легка атлетика у навчальному процесі

учнівської та студентської молоді : Всеукр.наук.-метод. конф., 16 травня 2013 р. : зб. матер. Кривий ріг. 2013. С. 106 – 112.

3. Єлісєєва Д.С. Інноваційна технологія зміцнення здоров'я дітей старшого шкільного віку в процесі самостійних занять фізичним вихованням: дис. на здобуття наукового ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Дар'я Сергіївна Єлісєєва // Дніпропетр. держ. ін-т фіз. культури і спорту. – Дніпро, 2016. – 237 с.

4. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів. [навч. посібник для студ. вищ. навч. закладів] / Москаленко Н.В., Власюк О.О., Степанова І.В., Шиян О.В. Дніпропетровськ: «Інновація». 2011. 235 с.

5. Ківернік О.В., Турчик І.Х., Пітин М.П. Форми організації занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Спортивна наука України. 2008. № 1 (16). С.18-23.

6. Олейкин М.Ф. Физическая подготовка студентов нефизкультурных вузов средствами традиционного карате-до: автореф.дис. канд.пед.наук. Москва. 2008. 23 с.

7. Сафронов А.Г. Йога: физиология, психосоматика и биоэнергетика; монография. Харьков. 2005. 250 с.

8. Lidell L. A new book of yoga: Phased Management / Lidell L., Rabinovich N., Rabinovich G.; Transl. from English by Grigorieva N. M.: FAIR PRESS, 2004. 192 p.

9. Feuerstein G. Encyclopedia of Yoga / Feuerstein G.; Trans. from English by Harkavyi A. M.: FAIR PRESS, 2002. 768 p.

10. Sivananda S. A new look at traditional yoga therapy / Sivananda S.; Trans. from English. by Syderskyi A. – M.: Publishing House "Sofia", 2010. 256 p.

Елісєєва Д.С., Фирсов Д.А.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ КАРАТЭ В СОЧЕТАНИИ С ВОСТОЧНОЙ СИСТЕМОЙ ХАТХА-ЙОГА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

В статье представлены способы оптимизации процесса физического воспитания студентов средствами каратэ в сочетании со средствами хатха-йоги. Определены, способы оптимизации процесса физического воспитания студентов, во-первых, использованием одной из самых давних систем целостного развития человека, именно которой является йога, во-вторых, отсутствием в нашей стране и за рубежом фундаментальных научных исследований, направленных на решение многих ключевых вопросов оптимизации системы физического воспитания студентов, и в-третьих, из вышеизложенного появилась необходимость фундаментальных научных исследований по следующим перспективным направлениям - это систематизация структуры и содержания процесса совершенствования системы физического воспитания студентов, а также разработка и экспериментальное обоснование методики применения средств каратэ в сочетании со средствами хатха-йоги.

Ключевые слова: физическое воспитание, студенты, средства, каратэ, хатха-йога.

Yelisieieva D.S., Firsow D.A.

USE FACILITIES KARATE IN COMBINATION WITH THE EAST SYSTEM YOGA IN PHYSICAL EDUCATIONAL OF STUDENTS

In the article the methods of optimization process in physical educational of students are presented by facilities of karate in combination with facilities of yoga.

Certain, methods of optimization in process physical educational of students, firstly, by the use of one the oldest systems integral development man, exactly that is yoga, secondly, by absence in our country and abroad the fundamental scientific researches sent to the decision of many key questions of optimization in the system of physical educational students, and thirdly, from foregoing the necessity of fundamental scientific researches was set on following perspective direction is systematization structure and maintenance of process perfection the system physical educational of students, and also development and experimental ground of methodology application facilities karate in combination with facilities of yoga.

Among the factors that optimize the process of physical education of students, an important place is occupied by various means and methods of recovery and increasing the ability to work with the use of means of karate and hatha yoga. As you know, the processes of recovery in the body are the most important psycho-physiological processes, the essence of which is that after muscular activity there are reversible changes in the work of those functional systems that ensure the implementation of this physical activity.

In the process of optimizing the technical and tactical indicators of students, the following means of karate and hatha-yoga have been used to improve the coordination of movements, as well as ways to improve neuromuscular control and the formation of the image of correct movements in consciousness.

In the process of optimizing the psychological training of students, an important place is occupied by means of karate and hatha-yoga, which contribute to: psycho-regulation of emotions and psycho-physiological conditions; formation of an optimal combat state; the development of self-programming skills of consciousness.

We have identified methodical recommendations for the use of karate and hatha yoga tools to improve the process of physical education of students.

Keywords: physical educational, students, facilities, karate, yoga.

Стаття надійшла до редакції 12.11.2018 р.

ВЛИЯНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ НА ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ

А. Е. Бондаренко,

*кандидат педагогических наук, доцент,
заместитель декана факультета физической культуры
УО «ГГУ имени Ф.Скорины»,
e-mail: aebondarenko@gsu.by*

К. К. Бондаренко,

*кандидат педагогических наук, доцент,
заведующий кафедрой физической культуры и спорта
УО «ГГУ имени Ф.Скорины»,
e-mail: kostyabond67@gmail.com*

Ж. А. Зыкун,

старший преподаватель УО «ГГУ имени Ф.Скорины»

В статье рассматриваются вопросы организации занятий оздоровительной физической культурой у студентов специального отделения. Приведены результаты использования методики дыхательной гимнастики Стрельниковой для повышения дыхательных функций студенток высших учебных заведений. Рассмотрены вопросы повышения уровня физического и функционального состояния организма средствами гимнастики «Йога», выявлены критерии повышения экономичности кровообращения. На основании полученных данных экспериментальной работы отмечается положительная динамика функционального состояния организма занимающихся. Характер и структура оздоровительных занятий адаптивной физической культуры могут быть успешно и эффективно использованы в качестве базового метода оздоровления студенческой молодежи в группах специального отделения.

Ключевые слова: оздоровительная физическая культура, специальное учебное отделение, дыхательная гимнастика.

Постановка проблемы. Повышение уровня здоровья молодых людей, а также формирование здорового образа жизни и профилактика заболеваний – приоритетные задачи современного общества, которые возможно решить только с помощью средств оздоровительной и адаптивной физической

культуры. В условиях вузовского обучения решение данных задач возможно только на занятиях физической культуры, а при отклонениях в состоянии здоровья, на занятиях в специальном учебном отделении.

Следует учитывать, что работа со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, требует особого внимания при подборе и дозированию средств физической культуры.

Анализ последних исследований и публикаций. Проведенные ранее исследования позволили выявить тенденцию изменения функционального состояния организма студентов, отнесенных к специальному учебному отделению, при применении физических упражнений. В частности, выявлены наиболее эффективные средства и методы адаптивной физической культуры у студентов, страдающих бронхиальной астмой [2, с.78; 7, с. 3]. Авторами предлагаются специальные упражнения по коррекции деформации сводов стопы для студентов специального учебного отделения [3, с. 63]. Немаловажное значение приобретают средства дыхательных систем оздоровления, применяемые на занятиях со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья [4, с. 23; 5, с. 42]. Немаловажное влияние оказывает на организм учащихся и средовые воздействия, связанные с уровнем загрязнения среды обитания и сезонных колебаний работоспособности организма [1, с. 46].

Формулирование целей статьи. Основной целью проведенной работы явилось возможность коррекции физического состояния студентов специального отделения средствами оздоровительной физической культуры. Реализация данной цели предполагала решение задач по определению основных средств оздоровительной физической культуры, применяемых в специальном учебном отделении вуза и экспериментальное обоснование применения этих средств процессе физического воспитания студентов.

Предполагалось, что систематические занятия физической культурой окажут положительное влияние на здоровье студентов, повысят физическую активность органов и систем, ослабленных болезнью.

Организация исследования. Исследования проводились в группе специального отделения студентов второго курса УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины». Количественный состав занимающихся составил 8 человек с нарушениями сердечно-сосудистой системы (2 юношей и 6 девушек) в возрасте 18 - 19 лет.

Проведение исследования выполнялось в течение трех периодов 2017-2018 учебного года, с учетом задач оздоровления занимающихся.

На первом этапе проводились мероприятия по повышению уровня физических и функциональных возможностей организма занимающихся (сентябрь – октябрь).

На втором этапе (ноябрь-январь)занимающимся были подобраны индивидуальные упражнения, с учетом характера отклонений в состоянии

здоровья. Вместе с тем, на занятиях использовались упражнения из системы занятий «Йога» и дыхательной гимнастики Стрельниковой. В течение этапа велся контроль за физическим состоянием организма студентов, корректировалась физическая нагрузка, отслеживались изменения и отклонения в состоянии здоровья. В начале января 2017 г., был проведен промежуточный контроль физического и функционального состояния студентов, который позволил увидеть положительную динамику в состоянии здоровья после подобранных нами комплексов упражнений и дыхательной гимнастики Стрельниковой. Занятия с группой студентов проводились два раза в неделю по 90 минут.

Третий этап (февраль – май 2018 г.) предполагал повышение физических нагрузок с учетом уровня изменения состояния организма занимающихся. В течение этапа осуществлялся контроль за физическими показателями организма студентов, корректировалась физическая нагрузка, отслеживались изменения и отклонения в состоянии здоровья. По окончании этапа были проведены контрольные исследования изменения состояния организма.

Организация занятий оздоровительной физической культурой в условиях ВУЗа предполагала двух разовость в неделю в течение 90 минут. В начале каждого занятия у занимающихся определялась ЧСС в покое, каждый занимающийся сообщал о наличии или отсутствии жалоб на самочувствие, далее проводилась разминка в течение 10-12 минут, после которой занимающиеся выполняли комплекс дыхательной гимнастики Стрельниковой в течение 35 – 40 мин. В комплекс дыхательной гимнастики Стрельниковой входили 10 упражнений, выполняемых по 3 подхода с постепенно повышающимся количеством повторений (октябрь – 3 подхода по 16 повторений; ноябрь-декабрь – 3 подхода по 20 повторений; февраль-май – 3 подхода по 32 повторения).

В качестве метода оценки функционального состояния организма занимающихся использовался индекс Робинсона, характеризующий систолическую работу сердца. По этому показателю косвенно можно судить о потреблении кислорода миокардом.

Таблица 1.
Оценка результатов по индексу Робинсона

Оценка состояния	Индекс Робинсона
Функциональные резервы ССС в отличной форме	69 и менее
Функциональные резервы ССС в норме	70 – 84
Можно говорить о недостаточности функциональных возможностях сердечно-сосудистой системы.	85 – 94
Есть признаки нарушения регуляции деятельности сердечно-сосудистой системы.	95 – 110
Регуляция деятельности сердечно-сосудистой системы нарушена	111 и больше

Изложение основного материала. После выполнения дыхательной гимнастики занимающиеся выполняли комплекс упражнений по системе йога, а также аэробные упражнения для повышения физической работоспособности, увеличения силы различных мышечных групп, повышения эластичности мышц и скорости восстановительных процессов.

Все мероприятия оздоровительной физической культурой были направлены на активизацию основного фактора гемодинамики – кардиального, а также второго фактора гемодинамики – экстракардиального, повышение тканевого обмена, экономизация работы сердца, повышение психологического тонуса занимающихся.

Динамика показателей индекса Робинсона на всех этапах эксперимента представлена на рисунке 1.

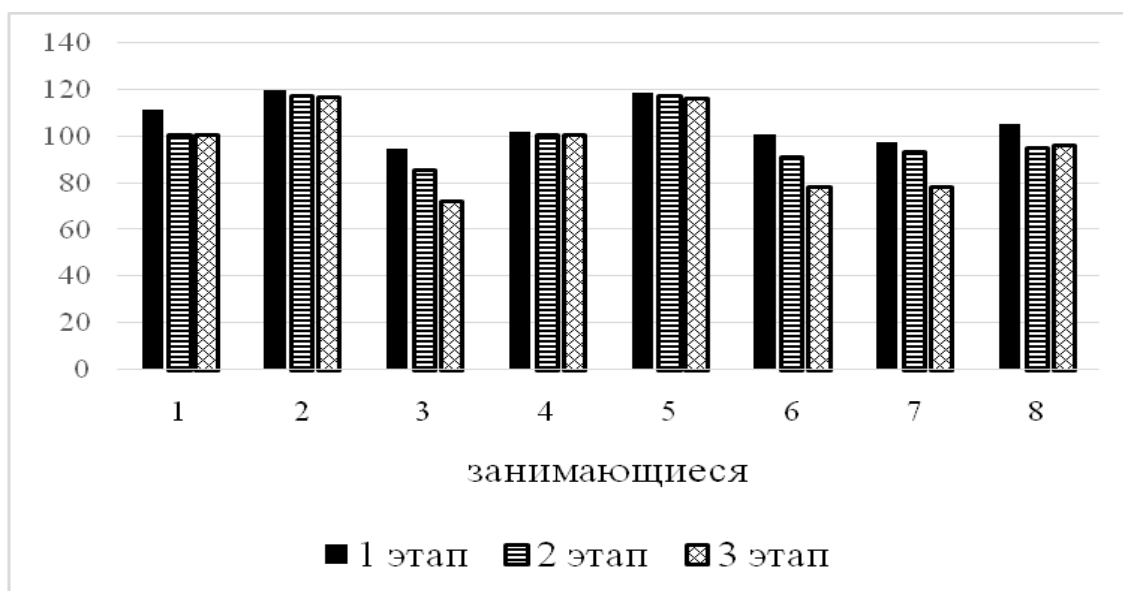


Рис. 1. Оценка результатов индекса Робинсона в течение учебного года

По результатам проведенной работы, индекс Робинсона уменьшился у всехзанимающихся. У троих занимающихся функциональные резервы ССС пришли в состояние нормы. учитывая тот факт, что еще у одного занимающегося на втором этапе показатель индекса соответствовал норме, его можно тоже отнести к состоянию хорошо. Только у двоих студентов параметры хоть и улучшились за период эксперимента, но в итоге были отнесены к показателю – очень плохо.

На основе полученных данных индекса Робинсона, можно сделать вывод, что использование дыхательной гимнастики Стрельниковой, упражнений по системе йога и аэробной гимнастики повышает функциональные возможности организма, стимулирует тканевое дыхание и способствует тем самым борьбе с проявлениями кислородного голодания тканей.

Применение комплексов упражнений оздоровительной физической культуры способствует повышению процессов тканевого обмена. На этом фоне, происходит активизация окислительно-восстановительных процессов в мышечной ткани (в том числе и сердечной мышце). Это способствует экономичности работы сердца и всей сердечно-сосудистой системы. При этом, уменьшаются запросы периферии к центральному аппарату кровообращения. Влияние дыхательной гимнастики на сердечно-сосудистую систему выражается в тренировке основных и вспомогательных факторов гемодинамики.

На протяжении всего периода проведения занятий, проводился постоянный контроль основных показателей сердечно-сосудистой системы (ЧСС в покое и после нагрузки, АД в покое и после нагрузки) и динамики изменений, происходящих в организме занимающихся.

Динамика показателей ЧСС в покое в начале и в конце эксперимента представлена на рисунке 2.

В начале нашего эксперимента ЧСС в покое в норме были у 3 испытуемых (от 60 уд/мин до 80 уд/мин), показатели выше нормы были у 5 испытуемых (от 81 уд/мин до 102 уд/мин). На заключительном этапе занятий оздоровительной физической культурой показатели ЧСС у 4 испытуемых были в пределах нормы и у 4 – выше нормы.

На момент первичного обследования АД в покое в норме были у 4 испытуемых (от 110/70 мм.рт.ст. до 120/80 мм.рт.ст), показатели выше нормы были также у 4 испытуемых (от 130/80 мм.рт.ст. до 150/90 мм.рт.ст.). На момент заключительного этапа обследования показатели АД у 6 испытуемых были в пределах нормы, у 2 – выше нормы. Это свидетельствует о положительных изменениях в состоянии организма занимающихся под воздействием специальных физических упражнений.

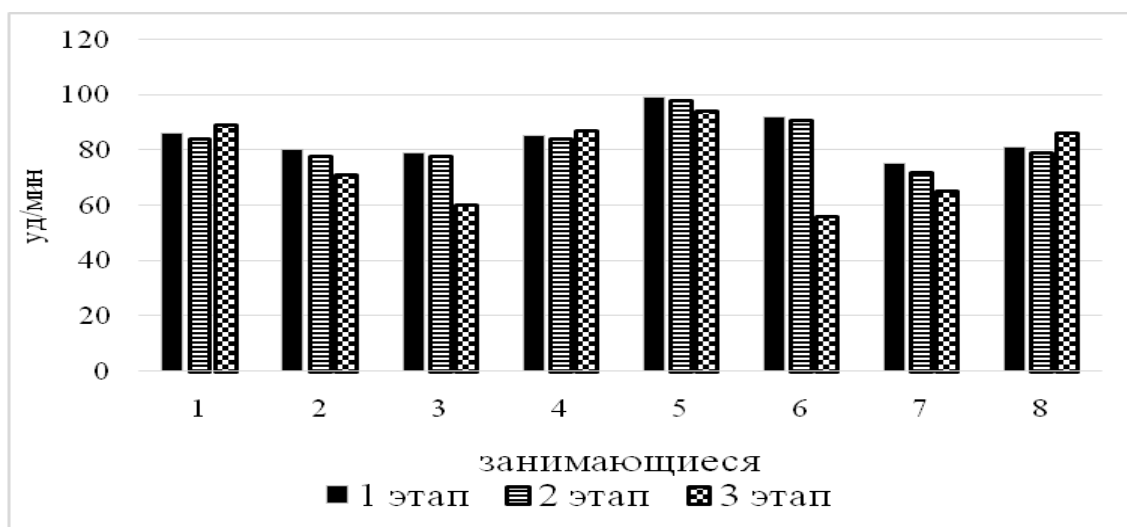


Рис. 2. Динамика показателей ЧСС в покое в начале и в конце эксперимента

Для оценки резервных возможностей организма, адаптивные изменения и уровень адекватности реагирования сердечно-сосудистой системы на предлагаемые физические нагрузки, использовался коэффициент экономичности кровообращения (КЭК), отражающий выброс крови за одну минуту.

Показатель КЭК в норме равен 2300 условных единиц – зона полного восстановления; до 3000 условных единиц – зона оптимального утомления; до 4000 – критическая зона; свыше 4000 условных единиц – опасная зона. Увеличение КЭК указывает на затруднение работы сердца [6, с. 61]. (таблица 2).

Таблица 2.

Результаты КЭК в период эксперимента

ФИО	1 этап	2 этап	3 этап
1 В.А.	3440	3360	3300
2 З.У.	4800	4680	4260
3 З.Н.	3160	3120	2400
4 М.А.	3400	2520	2520
5 М.Н	3960	3920	3920
6 Р.Е.	3680	3640	2240
7 З.А. (юноша)	4500	4320	2600
8 М.О. (юноша)	4050	3950	4040

Как видно из таблицы 2, на первоначальном этапе занятий показатель КЭК у всех занимающихся увеличен. Три студента находятся в опасной зоне, пять студентов – в критической зоне. На последующем этапе наблюдается уменьшение КЭК у всех занимающихся. У одного занимающегося – зона оптимального утомления, у пяти студентов – критическая зона, у двух – опасная зона. На заключительном этапе у одного занимающегося КЭК в норме, у трех – зона оптимального утомления, у двух – критическая зона утомления, ещё у двух испытуемых сохранилась опасная зона. Итоговый этап показал, что показатель КЭК у занимающихся сохранился в пределах параметров промежуточного этапа. Относительно же подготовительного этапа КЭК во всех случаях стал ниже. Хотя у двух студентов сохранилась опасная зона утомления, вероятно, в данном случае сыграл роль субъективный фактор, учебный процесс и весеннее утомление. Вероятно также и то, что для этих испытуемых нагрузка оказалась неадекватной их функциональному состоянию.

Выводы и перспективы дальнейших исследований. Полученные в ходе исследования результаты позволяют утверждать, что систематические занятия оздоровительной физической культурой со студентами специального отделения способствуют повышению функциональных возможностей дыхательной системы и нормализации показателя ССС. Это способствует

повышению уровня физических возможностей организма. Систематичность занятий оздоровительной физической культурой специальной направленности является базовым принципом проведения учебных занятий по физическому воспитанию в группах специального учебного отделения.

Используемые методики оздоровительной физической культуры можно применять как в профилактике, так и коррекции состояний организма при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Успешность их применения определяется последовательностью применяемых средств на занятиях по физическому воспитанию со студентами специального отделения, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

Проведенные исследования являются начальным звеном в подборе средств и методов адаптивной физической культуры, используемых для оздоровления студенческой молодежи. В дальнейшем предполагается определение наиболее эффективных комплексов физической культуры для повышения уровня здоровья людей различных возрастных групп.

Список использованных источников

1. Бондаренко, А.Е. Построение и содержание уроков физической культуры в зависимости от сезонных изменений физического состояния учащихся младших классов, проживающих на территории с повышенным радиационным фоном / А.Е.Бондаренко / Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. - Гомель, 1999.

2. Бондаренко, А.Е. Организация занятий со студентами, страдающими бронхиальной астмой / А.Е.Бондаренко, К.К.Бондаренко / Современные проблемы физической культуры, спорта и молодежи Материалы IV региональной научной конференции молодых ученых. Под редакцией А.Ф. Сыроватской. 2018. - С. 78-80.

3. Бондаренко, А.Е. Коррекция деформаций сводов стопы средствами физической культуры у студенток специальных групп / А.Е.Бондаренко, К.К.Бондаренко, Т.А.Ворочай / Здоровье для всех: Материалы VI международной научно-практической конференции. УО «Полесский государственный университет»; Шебеко К.К. (гл. редактор). 2015. - С. 22-25.

4. Бондаренко, К.К. Влияние дыхательных упражнений на функциональное состояние студентов в группах специального отделения / К.К.Бондаренко, А.Е.Бондаренко / Физическая культура, спорт, наука и образование: Материалы II всероссийской научной конференции. Под редакцией С.С. Гуляевой, А.Ф. Сыроватской. 2018. - С. 62-65.

5. Медведева, Н.В. Основные показания и противопоказания к занятиям дыхательной гимнастикой Стрельниковой для лиц с пороками сердца / Н.В.Медведева, А.Е.Бондаренко / Физическая культура, спорт, наука и образование: Материалы I всероссийской научной конференции с международным участием. Под редакцией С.С. Гуляевой, А.Ф. Сыроватской. 2017. - С. 41-44.

6. Рябов, С.И. Кардиология / С.И. Рябов – М.: СПб: СпецЛит, 2012. –158 с.

7. Bondarenko, A. Effectiveness of employment of respiratory gymnastics in diseases with bronchial asthma / A.Bondarenko, K.Bondarenko, T.Vorochaj// United-Journal. 2018. № 11. C. 3-8.

Bondarenko A.E., Bondarenko K.K., Zikun J.A.

EFFECT OF PHYSICAL AND HEALTHY EDUCATION ON FUNCTIONAL POSSIBILITIES OF THE ORGANISM OF STUDENTS OF SPECIAL EDUCATIONAL INSTITUTION

The article deals with the organization of classes of recreational physical culture from students of a special department. The main purpose of the work was the possibility of correcting the physical condition of students of a special department by means of recreational physical culture. Realization of the goal was solved by the tasks of determining the fixed assets of the recreational physical culture. An experimental substantiation of the use of physical education exercises in the education of students was conducted.

The research was conducted in three stages. At each stage, the tasks of raising the level of students' health were solved. To assess the functional state of the body involved, the Robinson index was used. Indicators of the Robinson index suggest that the use of Strelnikova's breathing exercises, exercises in the yoga system and aerobic gymnastics increases the body's functional capabilities, stimulates tissue respiration and helps to reduce oxygen starvation of the tissues.

Revealed a positive effect of exercise on blood pressure.

The results of using the Strelnikova respiratory gymnastics technique to improve the respiratory functions of female students of higher educational institutions are presented. The issues of raising the level of physical and functional state of the body by means of gymnastics "Yoga" are considered. The criteria for improving the efficiency of blood circulation. The experimental data showed a positive dynamics of the functional state of the body involved. The structure of recreational classes of adaptive physical culture can be used as a basic method of student health improvement.

The methods used can be applied both in correction and prevention of diseases of the cardiovascular system in physical education classes with students of a special department who have deviations in their state of health.

The conducted studies are the initial link in determining the means and methods of adaptive physical culture. Further it is intended to determine the most effective complexes of physical culture to increase the level of health of people of different ages.

Keywords: *improving physical culture, special training department, breathing exercises*

Стаття надійшла до редакції 5.11.2018 р.

ПРИМЕНЕНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

Т. А. Ворочай,

*преподаватель кафедры теории и методики физической культуры,
УО «ГГУ имени Ф. Скорины»,*

Е. А. Мочалова,

*студентка 3 курса факультета физической культуры,
УО «ГГУ имени Ф. Скорины»,
e-mail: mochalova.kate@mail.ru*

Статья посвящена применению информационных технологий в учебном процессе студентов ВУЗов. В настоящее время существует множество компьютерных программ, которые становятся неотъемлемой частью нашей повседневной жизни. Особенно это касается сферы физического воспитания. В этой сфере компьютерными программами можно: узнать уровень знаний студентов, проведя тестирование в режиме «Online»; создать и пополнять базу данных, в которой будут храниться показатели физического состояния студентов; выбрать под себя режим занятий и упражнений, введя свои данные в компьютерную программу, а она в свою очередь подберёт комплекс упражнений и другое. В этой статье проведён анализ компьютерных программ для использования в физическом воспитании студентов, находящихся в свободном доступе сети Интернет.

Ключевые слова: *физическое воспитание, информационные технологии, компьютерная программа, оценка, эксперимент.*

Постановка проблемы. Использование информационных технологий в некоторых ВУЗах проблематично. Множество программ публикуется в платном контенте, что расходует бюджет ВУЗов. В сети Интернет существуют приложения и на бесплатном контенте, но о них мало что известно [1].

Проблема укрепления физического здоровья учащейся и студенческой молодёжи всегда была предметом внимания специалистов [4, с. 306].

Анализ последних исследований и публикаций. Следует отметить, что не все ВУЗы могут финансово позволить себе современное ИТ оборудование и использование информационных технологий в физическом воспитании студентов.

При этом известно, что эффективность физического воспитания связана с оперативной диагностикой психофизического состояния студентов. Имея данную информацию и информацию об индивидуальных способностях организма к выполнению физической нагрузки, можно определить содержание занятий, внести своевременные коррективы в образовательный процесс студентов [5, с. 25]

Однако для того, чтобы физические упражнения действительно способствовали укреплению здоровья, физическая нагрузка на занятиях должна быть адекватной физическому состоянию занимающихся. В связи с этим, проблема изучения физического здоровья школьников и студентов, совершенствование методов профилактики отклонений далека от разрешения и нуждается в продолжении изысканий, особенно в региональном аспекте.

Можно предположить, что наличие оперативной информации о показателях компонентного состава тела занимающихся позволит педагогу своевременно принимать обоснованные управленческие решения по коррекции образовательного процесса.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально апробировать применение бесплатных компьютерных программ в физическом воспитании студентов, имеющих доступ к сети Интернет.

Изложение основного материала. В наши дни существует множество компьютерных программ. Например, «Атлет», «Endomondo Sports Tracker», «Week Lite», «Sworkit», «Yoga Relax», «All-in-Fitness» и другие. Они представлены в сети Интернет в платном контенте. Мы подробнее рассмотрим некоторые компьютерные программы, которые находятся в сети Интернет в свободном доступе.

Endomondo Sports Tracker – это компьютерная программа для смартфона, в которой предложено выполнять человеку следующие виды деятельности: бег, ходьба, занятия в спортзале, езда на велосипеде и другие виды тренировок (рисунок 1). Цель программы – содействовать повышению мотивации занимающихся, обеспечить рациональную организацию и содержание занятий [3].

Возможности программы:

- Просмотр пройденного расстояния, количества сжигаемых калорий, скорости Вашего передвижения;
- ввод тренировки вручную, например, беговая дорожка или силовые тренировки;
- использование звукового сигнала при каждом преодоленном километре;
- просмотр маршрута на карте;
- просмотр истории тренировок и результатов;

- хранение плейлиста с музыкой для воспроизведения на каждой тренировке;
- изучение пути и использование карты, чтобы прокладывать свой путь;
- автоматическая установка приложения на паузу, когда вы не двигаетесь;
- настройка главного экрана для отображения информации, которую вы считаете наиболее ценной;
- использование интеграции со скоростью велосипеда, ритмом и датчиками пульса, использующими ANT+;
- получение доступа ко всем онлайн-настройкам: Профиль, обмен, конфиденциальность, тренировки, аудио и аксессуары.

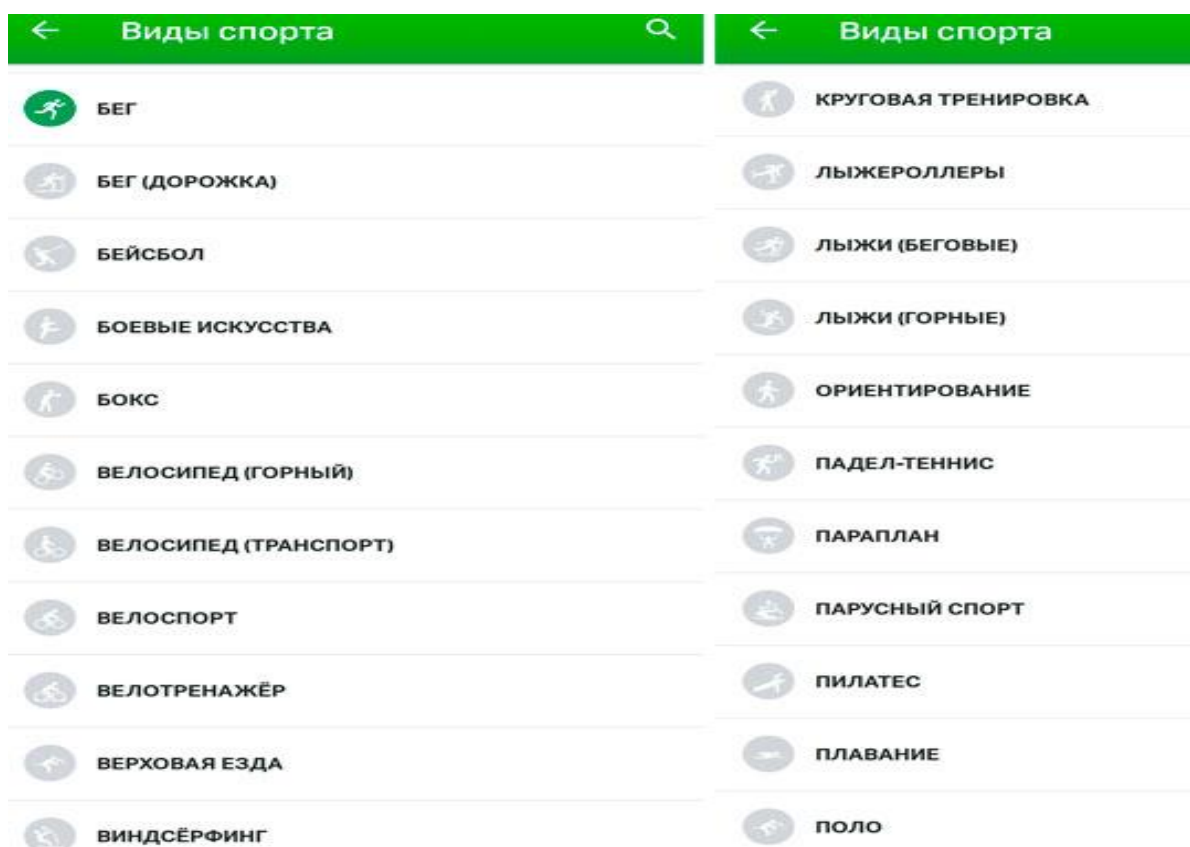
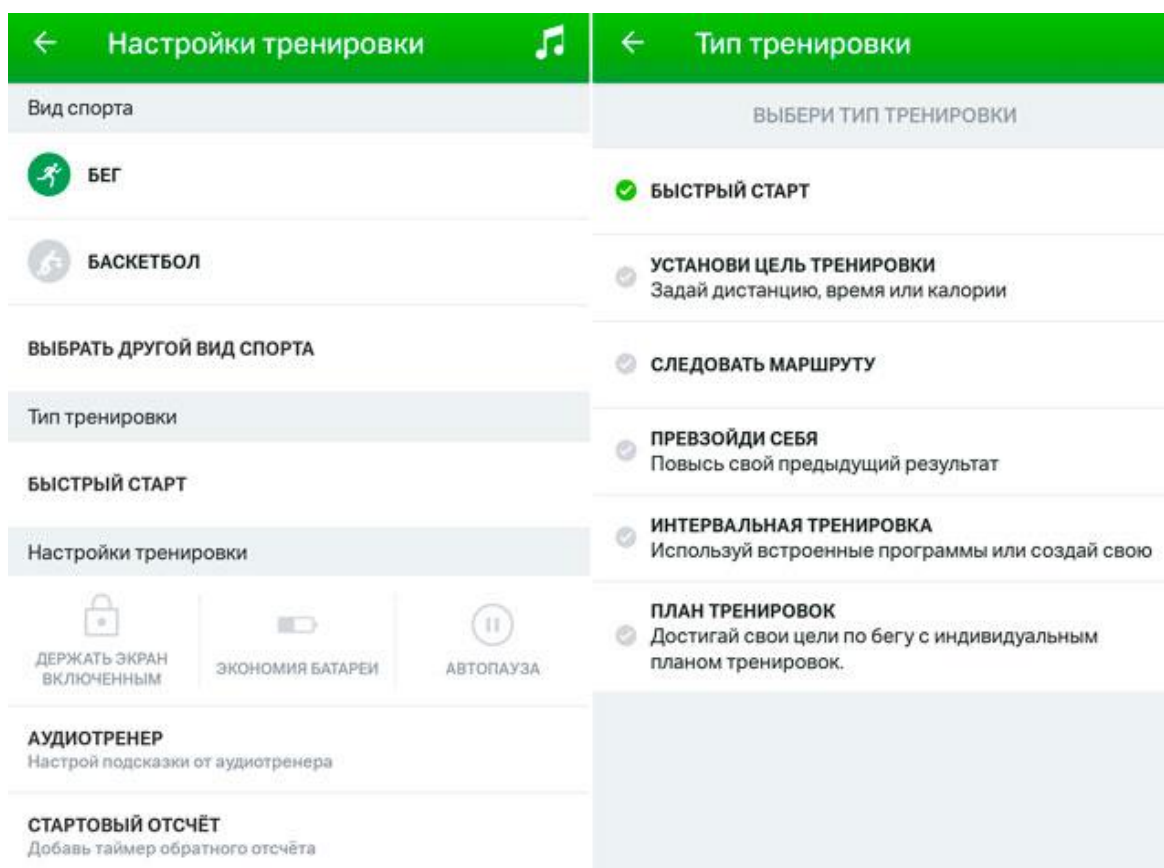


Рис. 1. Скриншот компьютерной программы «Виды спорта»

При запуске программы появляется окно, в котором необходимо выбрать тот вид деятельности, которым предстоит заниматься. По окончании тренировки можно будет посмотреть статистику тренировки, которую собрало приложение (пройденное расстояние, сожжённые калории, время пройденного расстояния и другое). Кроме этого в приложении можно сохранить все данные, а позже сравнить их с другими тренировками – это позволит увидеть прогресс пройденных тренировок. Некоторые опции приложения показаны на рисунках 2, 3.



*Рис. 2. Скриншот компьютерной программы
«Настройки тренировки»*

Также в приложении имеется такая опция, как «создание интервальной тренировки», которую можно также настроить.

По умолчанию «Endomondo» предлагает три базовых типа (рисунок 3):

- Стандартная программа. Низкоинтенсивное начало, чередование низкой и средней интенсивности, низкоинтенсивное завершение.
- Пирамида. Низкоинтенсивное начало, чередование высокой и низкой интенсивности, низкоинтенсивное завершение.
- Высокоинтенсивная программа. Постоянное чередование низкой и высокой интенсивности.

Однако вы можете сами настроить свою индивидуальную программу. Как только вы сохранили тренировку, ее можно использовать с любым видом спорта.

В приложении «Endomondo» собрано огромное количество опций, которые вы можете настроить под себя. Также важное отличие от похожих приложений— индивидуальная настройка интервальных тренировок, которые можно использовать для любой, даже неспортивной активности.

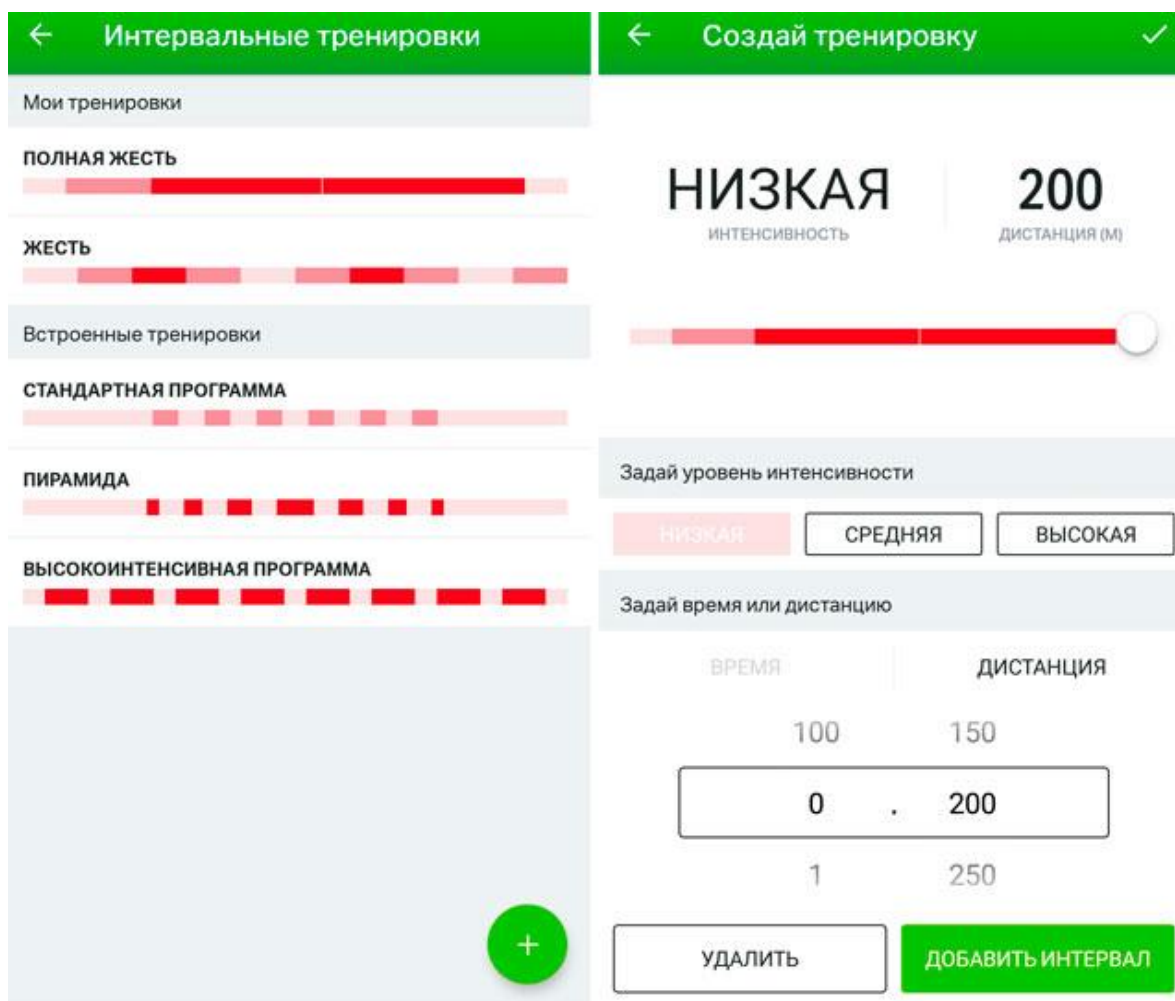


Рис. 3. Скриншот компьютерной программы «Создание интервальных тренировок»

Следует отметить что улучшение физического здоровья и физического состояния подталкивает студенток к регулярным занятиям физическими упражнениями. Поэтому для большей эффективности занятий аэробикой преподаватели вместе со студентами разработали компьютерную программу, которая включает в себя систему контроля, экспертизы и управления параметрами физического состояния занимающихся на основе использования средств аэробики. Скриншот компьютерной программы «Оценка физического состояния студенток. Рекомендации по организации оздоровительной тренировки (для девушек)» представлен на рисунках 4-6 [2].

Для проверки эффективности применения компьютерных программ в физическом воспитании студентов нами был проведен педагогический эксперимент, в котором приняли участие две группы студенток по 12 человек в каждой.

Оценка физического состояния

Введите данные:

Фактические показатели

Рост (см)	160	ЖЕЛ (мл):	2300
Масса тела (кг)	60	ЧСС в покое (уд/мин)	72
Окружность груди, бюст (см)	95	Динамометрия сильнейшей руки (кг):	21
Окружность талии (см)	68	АД систолическое:	110
Окружность бёдер (см)	98	АД диастолическое:	70
Окружность голени (см)	36		
Окружность грудной клетки, выдох (см)	87		

Состояние осанки

Нормальное

Рис. 4. Скриншот компьютерной программы «Ввод данных»

Оценка показателей физического развития				
Показатели физического развития	Фактические показатели	Коридор нормы (стандарт)	Рекомендации по коррекции показателя	Физические упражнения
Рост (см)	160	161-168	Просмотр	Упражнения
Масса тела (кг)	60	53.3-57.1	Требуется коррекция массы Просмотр	Упражнения
Окружность груди, бюст (см)	95	87.7-90.9	Требуется коррекция (по желанию) Просмотр	Упражнения
Окружность талии (см)	68	60.7-64.2	Требуется коррекция Просмотр	Упражнения
Окружность бёдер (см)	98	89.6-92.6	Требуется коррекция Просмотр	Упражнения
Окружность голени (см)	36	34-35.4	Требуется коррекция (по желанию) Просмотр	Упражнения
ЖЕЛ (мл)	2300	2960-3360	Требуется увеличить ЖЕЛ Просмотр	Упражнения
Сила кисти(кг)	21	30.2-34.2	Требуется увеличить силу кисти Просмотр	Упражнения
Состояние осанки	Нормальное		Показатель в норме Просмотр	Упражнения
Тип телосложения	Нормостенический тип		Просмотр	Телосложение

Назад Далее

Рис. 5. Скриншот компьютерной программы «Оценка показателей физического развития»

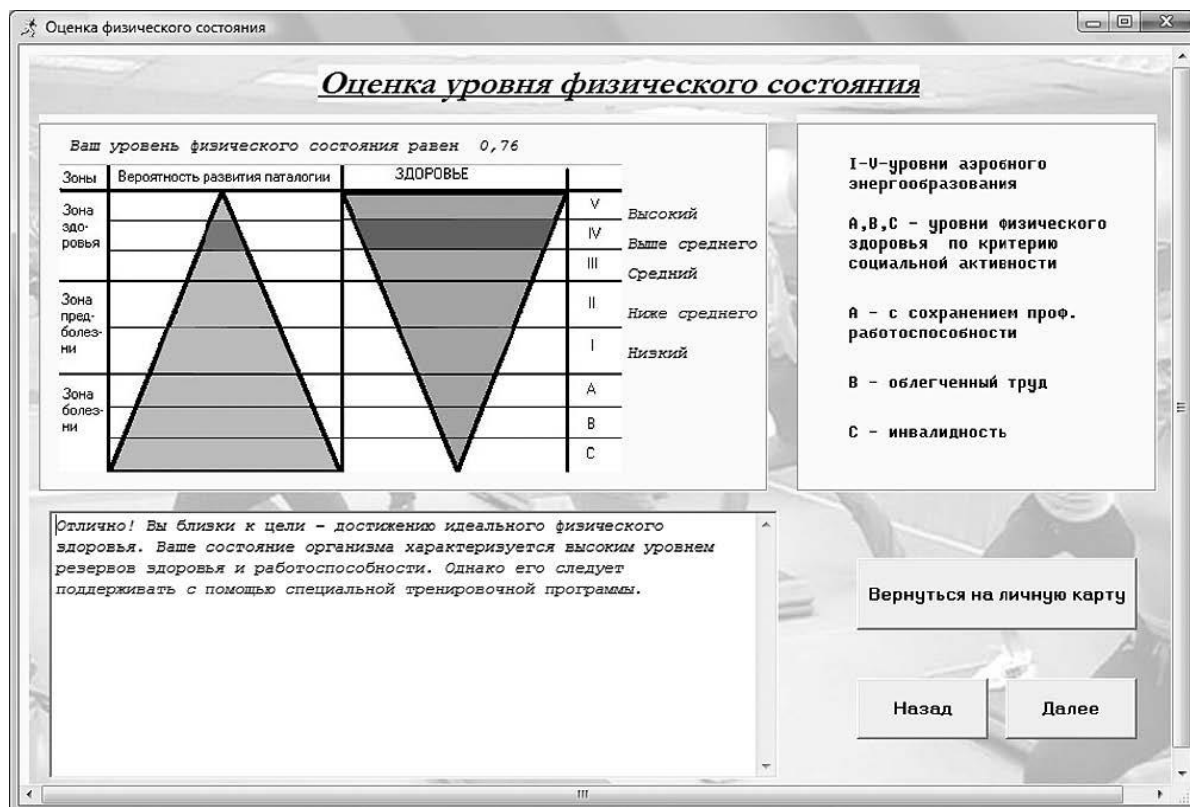


Рис. 6. Скриншот компьютерной программы «Оценка уровня физического состояния»

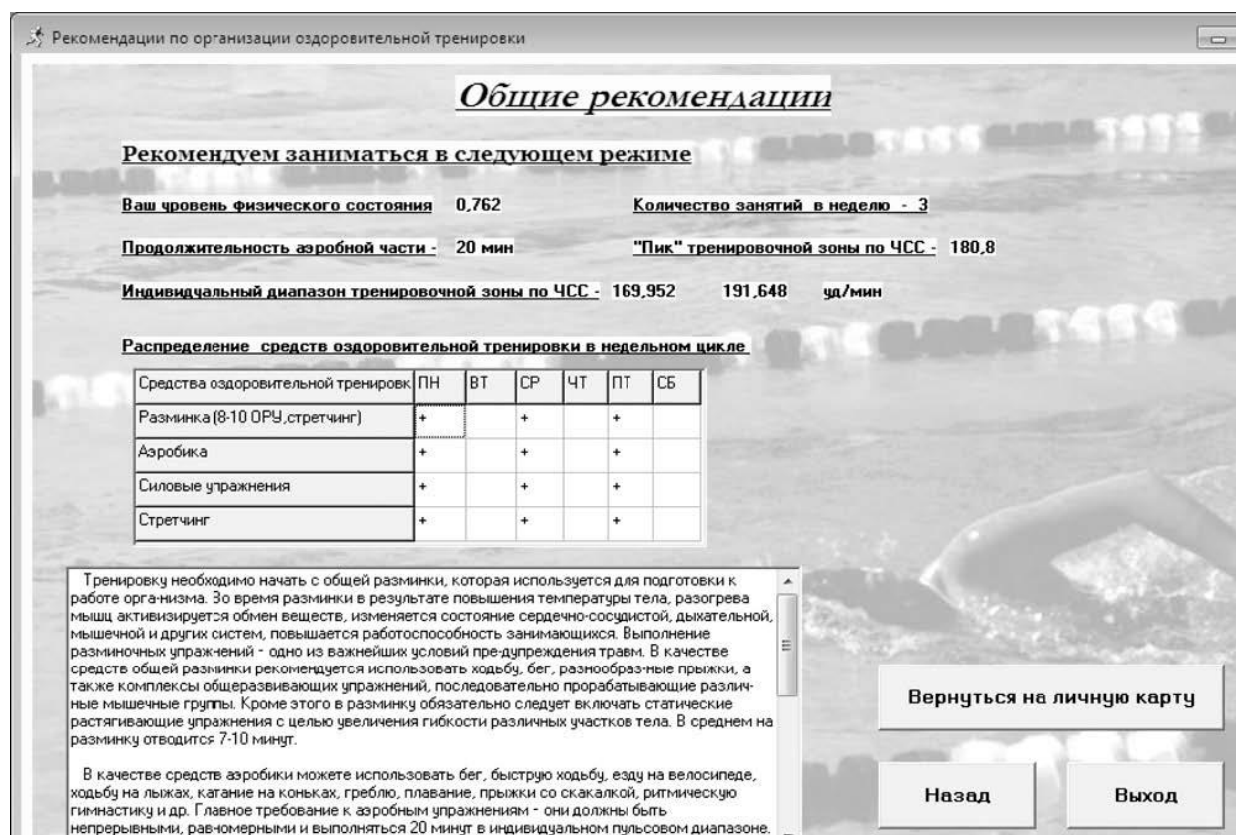


Рис. 7 Скриншот компьютерной программы «Общие рекомендации по занятиям»

Девушки контрольной группы занимались без использования компьютерной программы, в то время как занятия в экспериментальной группе строились с использованием автоматизированного и оперативного отслеживания динамики показателей психофизического состояния студентов.

В настоящее время апробация компьютерных программ мониторинга психофизического состояния продолжается. Но в целом можно констатировать позитивные изменения в показателях массы тела девушек экспериментальной группы за отчётный период на 5,2%, окружности талии – на 4,6%, бёдер – на 4,4%. При этом изучаемые показатели у девушек контрольной группы изменились так: масса тела уменьшилась всего на 0,7%, окружность талии – на 2,6%, бедер – на 0,3%.

Выводы и перспективы дальнейших исследований. Информационные технологии значительно помогают оперативно контролировать и вносить соответствующие коррективы в физическое воспитание студентов исправлять недостатки фигуры, повышать выносливость, гибкость и другое. И если большинство программ будет в общедоступном виде в сети Интернет, то это значительно сократит расходы на занятия в фитнес-центрах, тренажёрные клубах и другое. В перспективе планируется изучить возможность их применения в физическом воспитании взрослого населения.

Список использованных источников

1. Возможности использования новых ИТ в физическом воспитании учащихся и студентов. – Режим доступа: www.scienceforum.ru/2016. – Дата доступа: 30.10.2018.
2. Компьютерная программа «Оценка физического состояния студентов». – Режим доступа: www.cyberleninka.ru. – Дата доступа: 30.10.2018.
3. Описание приложения «Endomondo». – Режим доступа: www.bodymaster.ru. – Дата доступа: 26.10.2018.
4. Осипенко, Е.В. Информационное обеспечение физического воспитания в учреждениях образования при проведении мониторинга / Е.В. Осипенко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка; серія: педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігов, 2013. – Т. 2. – С. 306–310.
5. Осипенко, Е.В. Мониторинг физического состояния школьников и студентов: учеб. пособие рекомендовано ФГАУ “ФИРО” (Москва) в качестве учебного пособия для использования в учебном процессе образовательных организаций, реализующих программы высшего образования / Е.В. Осипенко, В.С. Макеева, В.Н. Пушкина. – М.: РадиоСофт, 2016. – 320 с.

Vorochay T.A., Mochalova E.A.

THE USE OF INFORMATION TECHNOLOGIES IN PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

The article is devoted to the use of information technologies in the educational process of University students. Currently, there are many computer programs that become an integral part of our daily lives. This is especially true of physical

education. In this area, computer programs can: find out the level of knowledge of students by testing in the "Online"; create and replenish the database, which will store indicators of the physical condition of students; choose a mode of classes and exercises by entering their data into a computer program, and it in turn will select a set of exercises and more. This article analyzes computer programs for use in physical education of students who are freely available on the Internet.

However, in order to exercise really contributed to health, physical activity in the classroom should be adequate to the physical condition of the students. In this regard, the problem of studying the physical health of schoolchildren and students, improving the methods of prevention of deviations is far from being resolved and needs further research, especially in the regional aspect. It can be assumed that the availability of operational information on the indicators of the component composition of the body involved will allow the teacher to make timely informed management decisions on the correction of the educational process.

Keywords: physical education, information technology, computer program, evaluation, experiment.

Стаття надійшла до редакції 3.11.2018 р.

УДК 373.017.3

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

Е. Н. Сердюкова,

преподаватель кафедры физического воспитания

Гомельского государственного университета имени Ф. Скорины,

e-mail: skins.89@mail.ru

Представлен анализ современной литературы по вопросу современных аспектов в физической реабилитации. Показано, что физическая реабилитация занимает одно из основных мест в медицинской реабилитации и базируется на широком использовании кинезитерапии лечению движениями с помощью средств физической культуры (лечебной физической культуры). Представлены примеры современного использования в клинической практике лечебной физкультуры при заболеваниях системы дыхания, эндокринной патологии, в акушерско-гинекологической практике, при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата, в том числе и в спорте. Недостаточно уделяется внимания в процессе физической реабилитации индивидуальному подходу, учету пола и возраста. Важным аспектом

необходимости применения физической реабилитации является ее использование при лечении детей и подростков, тем самым обращая внимание на восстановление утраченных возможностей юного пациента, а не на его недостатки. Физическая реабилитация, практически, сопровождается психологической реабилитацией, привлекая больного к активному участию в его лечении, создавая при этом мотивацию на благоприятный исход лечения

Ключевые слова: реабилитация, физическая реабилитация, проблемы, лечебная физкультура.

Постановка проблемы. По мнению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), реабилитация (от лат. *rehabilis* — восстановление способности) является процессом, направленным на всестороннюю помощь больным и инвалидам для достижения ими максимально возможной при данном заболевании физической, психической, профессиональной, социальной и экономической полноценности. Иначе говоря, это восстановление здоровья, функционального состояния и трудоспособности, нарушенных болезнями, травмами или физическими химическими и социальными факторами [1].

Цель реабилитации – эффективное и раннее возвращение больных и инвалидов к бытовым и трудовым процессам, в общество, восстановление личностных свойств человека.

Реабилитация больного понимается как биопсихосоциальная система, рассматривающая человека в единстве с природой и социальной средой. Здоровье или болезни людей зависят не только от биологических изменений в организме, но и от изменения общественных, социальных условий. Болезнь меняет обычный образ жизни человека: он теряет возможность трудиться на производстве, у него осложняется положение в семье, нарушается процесс культурного и духовного общения. Пациент страдает от болевых ощущений, порой нуждается в уходе, его тревожат возможные последствия болезни.

Таким образом, реабилитацию следует рассматривать как сложную социально-медицинскую проблему, которую можно подразделить на несколько видов: медицинскую, физическую, психологическую, профессиональную (трудовую) и социально-экономическую.

Самые важные виды реабилитации – медицинская и физическая. Их задачи – возвращение здоровья посредством комплексного использования средств, направленных на максимальное восстановление нарушенных физиологических функций организма, а в случае невозможности – на развитие компенсаторных и заместительных приспособлений (функций).

Реабилитация – это восстановление здоровья, функционального состояния и трудоспособности, нарушенных болезнями, травмами или физическими, химическими и социальными факторами. Цель реабилитации –

эффективное и раннее возвращение больных и инвалидов к бытовым и трудовым процессам, в общество; восстановление личностных свойств человека. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) дает очень близкое к этому определение реабилитации: «Реабилитация представляет собой совокупность мероприятий, призванных обеспечить лицам с нарушениями функций в результате болезней, травм и врожденных дефектов приспособление к новым условиям жизни в обществе, в котором они живут». Термин реабилитация происходит от латинского слова *habilis* — «способность», *rehabilis* — «восстановление способности».

Первое и основное направление реабилитации (медицинской и физической) — восстановление здоровья больного посредством комплексного использования различных средств, направленных на максимальное восстановление нарушенных физиологических функций организма, а в случае невозможности достижения этого — развитие компенсаторных и заместительных приспособлений (функций).

Психологический аспект реабилитации направлен на коррекцию психического состояния пациента, а также формирование его отношений к лечению, врачебным рекомендациям, выполнению реабилитационных мероприятий. Необходимо создать условия для психологической адаптации больного к изменившейся вследствие болезни жизненной ситуации.

Профессиональный аспект реабилитации затрагивает вопросы трудоустройства, профессионального обучения и переобучения, определения трудоспособности больных.

Социально-экономическая реабилитация состоит в том, чтобы вернуть пострадавшему экономическую независимость и социальную полноценность. Эти задачи решаются не только медицинскими учреждениями, но и органами соцобеспечения.

Именно поэтому, возвращаясь к предмету 7 дискуссии, уместно еще раз вспомнить хорошо известное, что «превентивный» (лат. *praeventus*) - предупреждающий, предохранительный, «реабилитация» (лат. *rehabilitatio*) - восстановление. Учитывая отмеченное, приступать к предупредительному восстановлению, когда еще физические кондиции не утрачены, не требуется. Поэтому реабилитация не может быть превентивной!

В противоположность этому, превентивными могут быть комплексы физических упражнений, методики и программы занятий, но не в порядке реабилитации. Ясно, что предварительно наращивать резервы адаптации возможно и необходимо как в спорте, так и в клинике. Но это не является процессом физической реабилитации с целью реадаптации к физическим нагрузкам.

Уместно также отметить, что в случаях донозологической диагностики здоровья по функциональным показателям и они ниже должных, то необходима не превентивная, а функциональная реабилитация по факту снижения функциональных резервов. Кроме того, у практически здоровых лиц физическое развитие может быть ниже среднего или физическая подготовленность может быть недостаточной и потому при физическом воспитании их относят не к основной, а к подготовительной медицинской группе.

Физическое состояние и двигательные возможности этих лиц будут сниженными из-за малоподвижного образа жизни и других факторов. Поэтому такой контингент действительно требует физической реабилитации, но не превентивной. Что касается методик количественной оценки уровня соматического здоровья, то они получили развитие на благодатной почве того печального времени начала 90-х годов прошлого столетия,. Эти методики привлекали простотой и возможностью экспресс-оценки «кто из здоровых здоровее». Правда, с ними нельзя было прийти в отделение реанимации для оценки уровня здоровья, как это иронично рекомендовали скептики. Если «узкие места» этих методик и соответствующих концепций не называли, то только ради того, чтобы не обидеть и не снизить энтузиазм их авторов.

Многим исследователям проблемы уже в те годы было ясно, что в энергетической концепции максимальное потребление кислорода (МПК) является недостаточно надежным показателем, а когда он слишком высокий, то свидетельствует вовсе не об уровне здоровья, поскольку оно уже имеет существенные изъяны у обладателя такого суперпоказателя из-за чрезмерных физических нагрузок и травм в спорте высших достижений. Кроме того, имеет место его несоответствие ожидаемому в зависимости от спортивной специализации (в частности - почему стайеры, у которых МПК значительно выше, чем у спринтеров, не живут дольше них?). Также не соответствуют ожидаемому относительно высокие показатели МПК некоторых пациентов со злокачественной патологией и факты длительного жизни людей с очень низким потенциалом биоэнергетики.

В спорте оценка аэробных возможностей по МПК с 80-х годов подвергается обоснованной критике, поскольку после того, как наступает порог анаэробного обмена, дальнейшее повышение потребления кислорода связано в большей степени с работой дыхательных мышц и миокарда (Е. Б. Мякинченко, В. Н. Селуянов, 2005). Соответственно само по себе МПК имеет низкую информативность (И. Д. Тупиев, С. В. Латухов, 2011). Заслуживает внимания и то, что Г. Л. Апанасенко и Л. А. Попова (1998) оценку резерва энергообразования связывают с «клиникофизиологическими показателями («батарей тестов »), которые имеют удовлетворительные корреляционные связи

с максимальной аэробной производительностью ». Это противоречит нынешнему утверждению этих авторов, что «в экспресс-систему вошли показатели, характеризующие системные реакции при изменении МПК, т.е. - алгоритм построения системы не связан с корреляцией ее отдельных показателей с МПК». Но, к сожалению, не известно - на каких исследованиях базируется такое утверждение, а также какие «системные реакции» информативны и с чем тогда коррелируют морфофункциональные показатели, применяющиеся в «батареи» тестов, наряду с МПК, при количественной экспресс-оценке индивидуального уровня физического здоровья. Однако существует и другая точка зрения. Так, В. М. Зациорский (1975), М. А. Годик (1977), В. А. Романенко (2005) считают, что определить информативность таких показателей для диагностики физического состояния вообще невозможно, поскольку отсутствует внешний критерий. По их мнению, такого критерия и не может быть в связи с тем, что нет конкретной деятельности. А когда нет деятельности - нет и критерия, следовательно и не может быть понятия информативности признака, а вопрос о включении тех или иных переменных в диагностические системы остается открытым. Поэтому, несмотря на вышесказанное, важно было бы, исследуя информационную значимость МПК, корректно выбрать независимый показатель. Тогда для характеристики физического состояния можно использовать простые двигательные тесты с последующим их интегрированием в комплексный показатель. При корреляционном или факторном анализе энергетическая концепция профессора Г. Л. Апанасенко могла бы конкурировать с другими, например - с 9адаптационной концепцией академика В. П. Казначеева и профессора Р. М. Баевского. Также существенно, что для здоровья важна способность обойтись минимальным количеством кислорода при возможности сохранить свою жизнеспособность и степень этой достаточности является уровень гипоксии, а не МПК. Это отмечают и другие ученые, а не только профессор И. В. Муравов, который также причастен к становлению валеологии в нашей стране.

Поэтому методологию количественной оценки уровня физического (соматического) здоровья, предложенную профессором Г. Л. Апанасенко, нельзя рассматривать как «истину в последней инстанции» и завершенную научную теорию. В дальнейшем необходимы мультидисциплинарные исследования и творческие дискуссии с соблюдением научной этики/

Любая болезнь есть нарушение нормальной жизнедеятельности организма, обусловленное функциональными или (и) морфологическими изменениями. Возникновение болезни связано с воздействием на организм вредных факторов внешней среды (физических, химических, биологических, социальных), с его генетическими дефектами. Инвалиды имеют нарушение

здоровья со стойким расстройством функций организма, обусловленное заболеваниями, последствиями травм и дефектами, приводящими к ограничению жизнедеятельности и вызывающими необходимость реабилитации и социальной защиты. Медицинская реабилитация направлена скорее на больного, чем на болезнь. Она стремится больше исправить недостаточные функции организма, чем залечить многочисленные симптомы. Восстановительный период очень важен для человека, так как в этот период формируются новые двигательные и жизненные навыки, происходит переоценка ценностей, часто изменяется моральный облик человека. Реабилитация не только даёт обществу и семье полноценного члена, но и часто способствует переосмыслению моральных и религиозных убеждений. С помощью медицинской и физической реабилитации больной человек находит в себе силы отказаться от алкоголя и курения и повернуться лицом к спорту, физкультуре и здоровому образу жизни. В процессе восстановления больной всё меньше обращается к лекарствам, отдавая предпочтение прогулкам на свежем воздухе, плаванию, закаливанию. Анжело Моссо говорил, что физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство в мире не может заменить физические упражнения. А.С.Залманов в своей книге «Тайная мудрость человеческого организма» пишет, что необходимо всемерно поддерживать и стимулировать естественные защитные ресурсы организма [1]. Организм имеет огромные возможности к самовосстановлению. При большинстве болезней спонтанное (самопроизвольное) восстановление оказывается недостаточным. Вот почему большую роль в восстановлении функций играет специальное восстановительное лечение и обучение (переобучение больных). Так, при двигательных нарушениях основным методом восстановительного лечения является лечебная гимнастика (активная и пассивная) в сочетании с массажем, электростимуляцией мышц, с обучением ходьбе, движениям и бытовым навыкам, при речевых нарушениях, которые обычно сопровождаются нарушением письма, чтения и счёта - занятия с логопедом и т.д. Активное участие в реабилитационном процессе самого больного, его родных и близких является одним из принципов восстановительного лечения.

Если в восстановительный период под наблюдением врача и специалиста по реабилитации прибегнуть к физическим методам, то можно достичь качественных результатов. Человек - часть природы. Разумное использование её богатств: солнца, воздуха, минеральных веществ, воды, растений помогает вернуться к полноценной жизни. В Украине имеется огромное количество рекреационных ресурсов. Полезным для восстановления является санаторно-курортное лечение. Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить человека от всех болезней. Человек - сам творец своего здоровья.

Необходимо вести активный образ жизни, закаляться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья. Опытные психотерапевты могут воодушевить больного на преодоление физической слабости и душевной депрессии. Выздоровливающий человек должен избавиться от чувства собственной малоценности и неуверенности в своих возможностях. Физическая реабилитация применяется практически во всех областях медицины: в травматологии и ортопедии, при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, пищеварения, обмена веществ и мочевого выведения, при заболеваниях и повреждениях нервной системы, а также при оперативных вмешательствах. Медицинская и физическая реабилитация необходима и детям и старикам. Она является неотъемлемой частью жизни инвалидов. Первые физические упражнения человек встречает в утробе матери, выполняя вместе с ней упражнения для беременных. Разумно применённая физкультура положительно влияет на организм человека. Преподающий физические упражнения должен знать, какое воздействие оказывает то или иное упражнение, и составлять упражнения на основе физиологии и индивидуальных особенностей организма. Преподаватель физкультуры поступает правильно, развивая те группы мышц, которые обеспечивают правильную осанку и способствуют деятельности внутренних органов, делают возможными предупреждение или ликвидацию вредных последствий трудовых процессов или болезни [3]. Нельзя забывать о том, что ЛФК относится к сильно действующим средствам, которые как и другие методы лечения, должны строго дозироваться и контролироваться врачом. Только врач, знающий состояние больного, особенности его заболевания, может правильно определить величину и характер физической нагрузки [2].

Вернувшись к обычному труду и повседневной жизни, следует продолжать тренировки организма. И делать это можно везде. Между делом можно и нужно правильно двигаться, не терять ни минуты для предотвращения неблагоприятных влияний бытовой и производственной деятельности. Старайтесь не сидеть в транспорте, а если сидите, не втягивайте голову, плечи держите ровно. Очень полезно выполнять движения мышцами живота. Втяните живот, задержите на 1-2 сек, после чего быстро расслабьтесь. За 15-20 мин поездки можно сделать это упражнение 80-100 раз [15]. Перед экраном телевизора не сидите и не лежите долго в одной позе. Периодически меняйте ее, вставайте, чтобы поразмяться. Все передвижения по квартире делайте на носках и желательно босиком [15]. Умываясь, стойте слегка расставив ноги. Нагибаясь над умывальником, не горбитесь. Вытираясь, выполните несколько движений. Возьмите полотенце хватом на ширине плеч. Поднимите руки вверх и, не увеличивая хвата, переведите полотенце за голову, а затем за спину. Чистите зубы - переминайтесь с

ноги на ногу или перекачивайтесь с носков на пятки, используйте массажный коврик или массажные тапочки. В пути, ожидая транспорт выпрямите туловище, поднимите голову, вдохните утреннюю прохладу, радуйтесь любому времени года. Войдя в троллейбус или метро, если вы стиснуты со всех сторон, не огорчайтесь: сопротивление такому давлению- тоже мышечное напряжение. При сидячей работе старайтесь при любой возможности вставать с места. Привычка стоя снимать трубку телефона, встречать стоя любого, кто входит к вам в комнату пойдёт на пользу. Возвращаясь домой с работы, старайтесь часть пути пройти пешком. Используйте лестницу как естественный тренажёр. Следите при подъёме за пульсом и дыханием. Лицам старших возрастов не следует форсировать такую тренировку. Но следует помнить, что малоподвижный образ жизни пагубно отражается на здоровье.

Физическая культура является основным средством, задерживающим возрастное ухудшение физических качеств и снижение адаптационных способностей организма в целом и сердечно-сосудистой системы в частности. На протяжении всей жизни человек сталкивается с большим количеством недугов. Накопленный жизненный опыт подсказывает, что только активный образ жизни поможет избежать болезней или победить её.

К примеру, Л.Н.Толстой, благодаря занятиям гимнастическими упражнениями и физической работой на протяжении всей жизни, в 60 лет прошел пешком за 6 дней из Москвы в Ясную Поляну, а затем из Ясной Поляны в Калугу. В 65 лет он научился ездить на велосипеде, в 70 бегал на коньках, побеждая молодёжь. Великий физиолог И.П. Павлов, хилый и часто болевший в детстве, систематически занимаясь физическими упражнениями и закаливанием, добился того, что до 80 лет ездил на велосипеде, играл в городки, до 60 лет регулярно упражнялся на перекладине и кольцах, прыгал через коня, до поздней осени купался в реке [16]. Хорошее физическое самочувствие позволяет человеку практически полностью восстановиться от полученных психических травм, справиться с необратимыми и возрастными изменениями. Человек, вернувшийся к труду, участвует в процессе созидания и приносит пользу обществу.

Итак, роль физической и медицинской реабилитации в процессе восстановления велика. Реабилитация охватывает целый комплекс мероприятий и требует совместных действий многих специалистов. Реабилитация требует индивидуального подхода и связана с активным участием больного. К средствам реабилитации относятся все формы лечебной физкультуры, трудотерапия, массаж, физиотерапия, природные факторы, работа над психологическим состоянием больного. Физическая реабилитация даёт положительный эффект, когда методист знает и учитывает ряд правил и принципов физической тренировки. Одновременное повышение уровня состояния здоровья и функционального состояния человека невозможно без

активного, широкого и всестороннего использования средств физкультуры и спорта. Нельзя забывать о том, что ЛФК относится к сильно действующим средствам, которые как и другие методы лечения, должны строго дозироваться и контролироваться врачом. Только врач, знающий состояние больного, особенности его заболевания, может правильно определить величину и характер физической нагрузки [2].

Вернувшись к обычному труду и повседневной жизни, следует продолжать тренировки организма. Как показывает клинический опыт, когда родные и близкие постоянно занимаются с больным лечебной гимнастикой, ободряют больного, то процесс восстановления идёт быстрее и качественнее. Семья может помочь в соблюдении больными правильного режима дня и питания, в выработке нового жизненного стереотипа в быту и на работе. Совместные усилия врачей, службы реабилитации, родственников и близких способствует восстановлению социального статуса. Особое место занимает реабилитация инвалидов. Их восстановление не ограничивается узкими рамками физических и психических функций. Необходим комплекс мер, обеспечивающих возможность для инвалидов вернуться либо максимально приблизиться к полноценной жизни. Любой человек на протяжении жизни сталкивается с множеством болезней и от того, насколько грамотно проводится лечение и реабилитация зависит его жизнедеятельность, адаптация к новым условиям на благо семьи и общества.

Список использованных источников

1. Астапенко, М.Г. // Ревматология. - 1986. - № 1. - С. 22-24.
2. Боголюбов, В.М, Медицинская реабилитация. - М., 1998. - Т. II - С. 311-368
3. Голубченко, Т.А., Данилова, И.Н., Вашкевич, Д.Л. // Курортология и физиотерапия. - М., 1990. - Т. 4. - С. 33-35.
4. Горбунов, Ф.Е., Туровая, Е.А., Сичинова, А.В.// Вопросы курортологии и физиотерапия. - 2001. - Т.6. - С. 23-27.
5. Григорьева, В.Д., Барнацкий, В.В.// Вопросы курортологии. - 1997. - № 3. - С. 45-46.
6. Григорьева, В.Д., Фёдорова, Н.Е., Киселёв, В.И. // Вопросы курортологии. - 1996. - Т.1. - С. 18-21.
7. Дичева, М.А., Хышктуев, Б.С., Аникина, Л.В., Попов, В.В.// Вопросы курортологии. - 1998. - Т.3. - С. 37-38.
8. Каменская, Н.С., Фёдорова, Н.Е. // Вопросы курортологии. - М., 1990. - Т.6. - 47-50.
9. Комарова, Л.А., Кирьянова, В.В., Заболотных, И.И., Заболотских, В.А. // Курортология. - М., 1988. - Т.5. - С. 27-29.
10. Корягина Н.Ю., Широкова Н. В. - Организация специализированного сестринского ухода - М.: - ГЭОТАР - Медия, 2009. - 464 с.

Serdukova E. N.

CURRENT PROBLEMS OF PHYSICAL REHABILITATION

The analysis of modern literature on the issue of modern aspects in physical rehabilitation is presented. It is shown that physical rehabilitation occupies one of the main places in medical rehabilitation and is based on the wide distribution of kinesitherapy to movement therapy with the help of means of physical culture (therapeutic physical culture). A brief historical aspect of the use of physical activity with the preventive or therapeutic purpose is given. Presents examples of modern use in clinical practice of physical therapy for diseases of the respiratory system, endocrine pathology, in obstetric and gynecological practice, for diseases and injuries of the musculoskeletal system, including in sports. It is shown that, unfortunately, kinesitherapy is still not popular in medical practice. It is not enough to pay attention in the process of physical rehabilitation to an individual approach, taking into account gender and age. An important way to use physical rehabilitation is to use it in the treatment of children and adolescents, thereby paying attention to restoring the lost capabilities of the young patient, and not to his shortcomings. Physical rehabilitation is practically accompanied by psychological rehabilitation, attracting the patient to active participation in his treatment, while creating motivation for a favorable outcome of treatment. Presented a test of progressive literature on the issue of advanced qualities in physiological rehabilitation. It is shown that body rehabilitation actually occupies one of the leading spaces in medical rehabilitation and is based on the extensive use of kinesitherapy for cure by movement with the support of physiological culture means (therapeutic physiological culture). A short historical nuance of the use of physiological energy with a preventive or healing purpose is given. Presents examples of advanced use in medical practice of physiotherapy exercises for diseases of the respiratory system, endocrine pathology, in obstetric and gynecological practice, for diseases and injuries of the musculoskeletal system, in what quantity, and in sports. It is shown that, unfortunately, kinesitherapy is still in low demand in medical practice. Little attention is paid to the process of physiological rehabilitation for personal development, taking into account gender and age. The necessary nuance of the need for the use of physiological rehabilitation is its use in curing children and young people, which is the most concern for restoring the lost probabilities of the young patient, and not on his defects. Body rehabilitation literally mates with mental rehabilitation, attracting a painful to a functional role in its cure, forming with this a motivation for a suitable healing ending.

Keywords: *rehabilitation, kinesitherapy, body rehabilitation, physiological rehabilitation.*

Стаття надійшла до редакції 7.11.2018 р.

РЕЗУЛЬТАТЫ СОЦИОЛОГИЧЕСКОГО ОПРОСА ПО ИЗУЧЕНИЮ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ К НЕКОТОРЫМ ВОПРОСАМ ЗДОРОВЬЯ И НАВЫКАМ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.

Е. В. Володкович,

старший преподаватель

кафедры общенаучных и гуманитарных дисциплин

Международный университет МИТСО Гомельский ф-л

УО Федерация профсоюзов Беларуси,

С. Л. Володкович,

кандидат педагогических наук, доцент,

заведующий кафедрой физического воспитания и спорта

УО «Гомельский государственный технический университет

им. П.О. Сухого»

Л. М. Ярчак,

старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта

УО «Гомельский государственный университет им. Ф.Скорины»

E-mail: stella_zet@mail.ru

Представленные результаты социологического опроса по изучению уровня информированности молодежи о здоровье, отношения к некоторым вопросам здоровья и навыкам здорового образа жизни, изучение мотивации к занятиям физической культурой, позволяют выявить существующие проблемы и представить возможные пути решения.

Ключевые слова: *студенты, здоровье, здоровый образ жизни, физическая культура.*

Постановка проблемы. Важнейшей составной частью социальной и экономической стратегии государства является подготовка высококвалифицированных кадров для различных отраслей. Устойчивой тенденцией последнего десятилетия является ухудшение здоровья населения разных возрастных групп, особенно лиц молодого возраста. Особую тревогу вызывает негативная динамика практически всех показателей здоровья студенческой молодежи, поскольку она представляет собой тот потенциал, которому предстоит решать важнейшие задачи по развитию и преобразованию общества. Успешное решение данной проблемы во многом зависит от состояния здоровья и работоспособности студенческой молодежи. Успехи

высшей школы в области физического воспитания зависят от уровня активности и сознательности студентов, их отношения к физической культуре как к учебной дисциплине, к своему здоровью [1; 2; 3]. В связи с этим в Международном университете МИТСО Гомельском ф-ле был проведен социологический опрос, в котором приняли участие 136 студентов 1-3 курсов.

Целью исследования было выяснить уровень информированности молодежи о здоровье, отношение к некоторым вопросам здоровья и навыкам здорового образа жизни. А также исследовать особенности отношения студентов к занятиям физической культурой, изучить мотивацию к занятиям физической культурой, определить место физического воспитания в будущей профессиональной деятельности

В результате обработки анкетного материала у студентов - в возрасте 17 - 20 лет были выявлены следующие данные.

Различными формами физической культуры (оздоровительный бег, посещение плавательного бассейна, тренажерного зала и т. д.), а также спортом (посещение секций восточных единоборств, секций спортивных игр и т. д.) занимаются только 16% студентов. Они тренируются от 3,5 до 6 часов в неделю, не считая занятий по физической культуре в вузе (группа «А»). В группе не занимающиеся различными формами физической культуры и спорта студенты выполняют физические упражнения только на занятиях физической культуры в вузе (группа «Б»).

Все студенты группы «А» используют в своём образе жизни различные оздоровительные методики, такие как: массаж, посещение сауны, а также некоторые виды закаливания и аутотренинга. И только 13% студентов группы «Б» используют в своём образе жизни оздоровительные методики, такие как: посещение сауны, фитотерапия и релаксация по музыку.

Все студенты группы «А» выполняют контрольные нормативы на занятиях по физической культуре на оценку «отлично» и «хорошо». И всего 34% студентов группы «Б» сдают контрольные нормативы не ниже отметки «удовлетворительно». 38% студентов группы «А» болеют остро респираторными заболеваниями один раз в учебном году, 48% два раза и 14% студентов не болеют ОРЗ. У студентов группы «Б» 37% болеют остро респираторными заболеваниями один раз в учебном году, 53% два раза, 4% три раза, 3% четыре раза и 3% студентов не болеют ОРЗ.

Все студенты группы «А» предпочитают физически активные виды отдыха и физическую рекреацию. 80% студентов группы «Б» отдают предпочтение физически пассивным видам отдыха, таким как компьютер, просмотр фильмов и телепередач, сон, чтение книг, прослушивание музыкальных произведений.

Многие специалисты отмечают, что основными факторами риска, влияющими на здоровье человека, являются нерациональное питание,

недостаточная двигательная активность (гиподинамия), наличие вредных привычек (курение, употребление алкоголя и наркотиков) [1; 4].

Наше исследование выявило, что питание студентов обеих групп примерно одинаково и составляет в основном бутерброды, пицца, чипсы, роллы, мучные изделия, супы быстрого приготовления, макароны и запивается это лимонадом ("Кока-кола", "Фанта" и т.д.), кофе, чаем, минеральной водой и реже соком. Следует отметить, что большинство студентов стараются чаще включать в свой рацион овощные салаты, фрукты, зелень и кисломолочные продукты.

Как показало наше исследование, алкоголь употребляют 66% студентов примерно одинаково в обеих группах. Любимым алкогольным напитком студентов является пиво.

Курение неоднократно характеризовалось как «один из факторов, представляющих наибольшую опасность для здоровья в настоящее время», а также как одна из основных причин случаев смерти, которые можно было бы предотвратить. Данные, полученные исследователями, свидетельствуют о том, что чем раньше человек начинает курить, тем больше вероятность развития у него таких опасных для жизни заболеваний, как хронический бронхит, эмфизема легких, сердечно-сосудистые заболевания, рак легкого [1,3,4]. Анализ ответов респондентов показал: не курят – 32% юношей и 81% девушек. Следует указать, что в группе «А» курящих не оказалось.

Наиболее эффективными средствами для поддержания здоровья студенты считают "занятия физкультурой или спортом" - 64%; «правильное питание» - 21%; «отсутствие вредных привычек» - 15% студентов.

Отдельные авторы [1; 2; 3; 4] отмечают, что от начального к выпускному курсу наблюдается прогрессирующая тенденция отдельных заболеваний: нарушение функций опорно-двигательного аппарата, заболевания органов дыхания, желудочно-кишечного тракта, нарушение функций нервной системы, ухудшение зрения. За годы учебы численность студентов с отклонениями в состоянии здоровья значительно возрастает. В этой связи участникам анкетирования было предложено оценить изменения в состоянии здоровья за последние 1-2 года. 38% студентов предпочли вариант ответа "состояние здоровья заметно ухудшилось", при этом самыми распространенными симптомами ухудшения являются: "миопия", "гастрит", "утомление". 50% предпочли вариант "значительных изменений в состоянии здоровья не произошло". 12% - выбрали ответ "состояние здоровья заметно улучшилось".

Основные причины невнимания, к собственному здоровью обучающиеся видят в "нехватке времени", "нехватке средств", единичные ответы - "лень", "отсутствие силы воли", "неумение организовать режим дня", а также совершенно необоснованная уверенность в том, что здоровье гарантировано само по себе молодым возрастом и ложное представление о том, что болезни приходят в старости.

При выявлении причин, снижающих интерес и активность на занятиях по физической культуре, в основу были приняты результаты анкетирования студентов второго курса. Среди причин методического характера 15% опрошенных выделили несоответствие предлагаемых нагрузок физическим возможностям. Среди личностных причин 45% опрошенных называют низкий уровень собственной физической подготовленности. Одной из основных причин организационного характера называется отсутствие занятий по интересам – 40 %.

Нами выявлено, что удовлетворение от учёбы в вузе получают только около 91% студентов группы «А» и около 71% студентов группы «Б».

Выводы. Приведённые нами результаты исследования на основе анкетирования и педагогические наблюдения позволили сделать вывод, что для большого числа студенческой молодежи физкультурно-спортивная деятельность не является необходимой потребностью, а здоровье и хорошая физическая подготовленность - одной из ведущих ценностей. Реалии сегодняшнего дня показывают, что одна из актуальных задач физического воспитания в вузе заключается в том, чтобы побудить студентов заниматься физическими упражнениями с учетом их интересов, уметь использовать упражнения, которые бы соответствовали их физическим возможностям и способствовали укреплению здоровья. Добиться этого можно лишь в том случае, если педагог по физической культуре направляет свою деятельность на формирование у студентов здоровьесберегающих компонентов.

Необходима целенаправленная работа по пропаганде физической культуры как одного из самых эффективных средств по укреплению и сохранению здоровья. Такая работа должна осуществляться, в первую очередь, за счет практической вовлеченности студентов в спортивно-массовую деятельность. Это возможно, например, посредством ведения агитационной работы, нахождения форм занятий и соревнований, позволяющих каждому студенту попытаться реализовать собственные потребности в двигательной активности. Это позволит сформировать потребность заниматься физическими упражнениями на протяжении всей последующей жизни, осознать, что это необходимо в дальнейшей профессиональной деятельности как средство поддержания высокой работоспособности, повысить образованность студентов в практических вопросах применения различных средств и методов поддержания здоровья, достижения понимания, что физическая культура является составной частью общей культуры современного специалиста.

Список использованных источников

1. Изаак С.И., Володкович С.Л. Актуальные проблемы сохранения здоровья студенческой молодежи в России и Белоруссии //Человеческий капитал. - 2016.- №5(89). С. 8-10.

2. Изаак С.И., Пискова Д.М. Профессионально-трудовая ориентация студенческой молодежи//Человеческий капитал. - 2016. - №4(88). С. 46-47.

3. Фильчаков С.А., Чернышева И.В., Шлемова М.В. Актуальные проблемы здоровья студентов // Advances in current natural sciences. 2013. №10. С.192-193.

4. Здоровье и образование [wwwHYPERLINK "http://www.valeo.edu.ru/"](http://www.valeo.edu.ru/).HYPERLINK
"http://www.valeo.edu.ru/"valeoHYPERLINK "http://www.valeo.edu.ru/"
"http://www.valeo.edu.ru/"eduHYPERLINK "http://www.valeo.edu.ru/"
"http://www.valeo.edu.ru/"ru

Volodkovich E.V., Volodkovich S.L., Yarchak L.M.

THE RESULTS OF SOCIOLOGICAL POLL ON STUDENTS' ATTITUDE TOWARDS HEALTH AND HEALTHY LIFESTYLE ISSUES

The given results of sociological poll on the level of students' awareness about health, attitude to some health and healthy lifestyle issues as well as their motivation to physical culture allow us to reveal existing problems and suggest possible ways of solving them. The results of our research based on questionnaires and pedagogical observations led to the conclusion that for a large number of students, physical culture and sports activities are not a necessary need, and health and physical fitness are among the leading values. The realities of today show that one of the urgent tasks of physical education at a higher education institution is to encourage students to exercise according to their interests, to be able to use exercises that would fit their physical abilities and promote health. This can be achieved only if the physical culture teacher directs his activity towards the formation of health-saving components among students.

Purposeful work is necessary to promote physical culture as one of the most effective means of strengthening and maintaining health. Such work should be carried out, first of all, due to the practical involvement of students in sports activities. This is possible, for example, by conducting campaign work, finding forms of classes and competitions, allowing each student to try to fulfill their own needs for physical activity. This will form the need to exercise for the rest of my life, to realize that it is necessary in future professional activities as a means of maintaining high performance, to increase students' education in practical issues of using various means and methods of maintaining health, to achieve an understanding that physical culture is an integral part part of the general culture of the modern specialist.

The results of our research based on questionnaires and pedagogical observations led to the conclusion that for a large number of student youth, physical education and sports activities are not a necessary need, and health and physical fitness are among the leading values. The realities of today show that one of the urgent tasks of physical education at a higher education institution is to encourage students to exercise according to their interests, to be able to use exercises that would fit their physical abilities and promote health. This can be achieved only if the

physical culture teacher directs his activity towards the formation of health-saving components among students.

Keywords: *students, health, healthy lifestyle, physical culture.*

Стаття надійшла до редакції 7.11.2018 р.

УДК 811.111

ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНА РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК СКЛАДОВА АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Т. Ю. Гулько,

студентка групи 501-ГС гуманітарного факультету

ПолтНТУ імені Юрія Кондратюка

e-mail: tati_ribalko3107@ukr.net

У статті науково обґрунтовано оздоровчо-рекреаційну рухову активність як складову фізичної культури. Конкретизовано сутність і зміст понять «фізична рекреація», «адаптивна рухова рекреація», «рухова активність». Проаналізовано та узагальнено наукові дослідження вітчизняних і зарубіжних учених з питань оздоровчо-рекреаційної рухової активності та її ролі у формуванні здорового способу життя молоді задля збереження і зміцнення їхнього здоров'я. Розкрито роль адаптивної рухової активності у життєдіяльності учнів молодших класів з порушенням зору.

Ключові слова: *рухова активність, адаптивна фізична культура, оздоровчо-рекреаційна рухова активність, оздоровча рекреація.*

Постановка проблеми. Питання збереження і зміцнення здоров'я людини є одним із актуальних в сучасному вимірі. За даними Міністерства охорони здоров'я України станом на 1 січня 2019 року кількість населення в Україні складає близько 39,5 мільйонів чоловік. Вчені прогнозують, що за наступні 20 років населення в Україні зменшиться ще на 10 мільйонів. Майже кожен 20 українець визнаний людиною з інвалідністю, тоді як лише 10 % населення України вважається практично здоровим. Такі вражаючі статистичні дані говорять про те, що проблемі здоров'я та здорового способу життя слід надавати не абиякого розголосу та досліджень.

Серед чималої кількості можливих способів досягнення здорового способу життя, що сприятиме збереженню і зміцненню здоров'я людини, а

також подовженню її тривалості життя, є рухова активність. Підвищення рівня рухової активності населення у комплексі з іншими чинниками здорового способу життя є ефективним напрямом подолання в нашій державі демографічної кризи. Адже, вирішити зазначену проблему на засадах так званого «масового спорту» і традиційної фізичної культури не приводить до суттєвих результатів.

Забезпечити рухову активність здатна адаптивна рухова рекреація. Адаптивну рухову рекреацію (далі – АРР) більшість вчених розглядає як складову адаптивної фізичної культури, що дозволяє задовольнити потреби людини з порушеннями у стані здоров'я (включаючи людей з інвалідністю) у відпочинку, розвагах, цікавому проведенні дозвілля, зміні виду діяльності, отриманні задоволення, в спілкуванні тощо [10, с. 49].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Центральним у понятті «адаптивна рухова рекреація» є термін «рекреація», який пояснюється як процес, спрямований на відновлення, підкріплення, зміцнення, відпочинок [1; 3; 4].

Поняття «фізична рекреація» означає, що в процесі відновлення, одужання, відпочинку використовуються фізичні вправи, тобто переважає рухова активність. Адже основу змісту фізичної рекреації складає діяльність з використанням фізичних вправ і інших видів рухової діяльності для задоволення біологічних і соціальних потреб кожної людини або групи осіб. Біологічні потреби переважно пов'язані із задоволенням природної потреби в русі, відновлення тимчасово знижених чи порушених функцій організму та їх активізацією. Соціальні-спрямовані потреби людей полягають у отриманні задоволення, перемикання з одного виду діяльності на інший, профілактиці несприятливих впливів соціального середовища [4, с. 49].

Саме тому нерідко вчені (Круцевич Т. Ю. [3]; Товт В. А., Маріонда І., Сивохоп Е., Сусла В. [4] та інші) вживають поняття «адаптивна фізична рекреація», тотожне поняттю «адаптивна рухова рекреація».

Так, Круцевич Ю. Т. пише: «Адаптивна фізична рекреація, як і всі інші види адаптивної фізичної культури, покликана за допомогою раціонально організованої рухової активності як природного стимулу життєдіяльності, використовуючи збережені функції, залишкове здоров'я, природні ресурси і духовні сили, максимально реалізувати повноцінне життя через задоволення можливостей організму і особистості [3, с. 116-117].

Загальною метою фізичної рекреації є зміцнення фізичного та психічного здоров'я, створення бази для плідної розумової та фізичної праці.

Сам по собі термін «рекреація» ще не являє особливих зв'язків з фізичною культурою, доповнення цього поняття терміном "фізична"

(рухова) звужує поняття і висуває на перше місце фізична дія, як головний її елемент.

Необхідно відзначити, що рекреацію, як систему, переважна більшість авторів поділяють на дві частини: активну і пасивну, або рекреацію з фізичною або психічною домінантою (переважно такий підрозділ дозволяє включати в ці дві групи широкий діапазон рекреаційних дій).

Більшість дослідників (Бабюк С. С., Дубогай О. А., Товт В. А. та інші) зазначають, що АРР спрямована на активізацію, підтримку або відновлення витрачених під час будь-якого виду діяльності (навчання, спорту та ін.) фізичних сил людини з певними вадами або порушеннями діяльності органів або частин тіла. Адже для профілактики втоми застосовують розваги, цікаве проведення дозвілля, різні технології оздоровлення, що сприяють поліпшенню фізичного стану здоров'я людини, підвищенню рівня життєстійкості через задоволення або виконання рухів із задоволенням [1; 2; 3; 4]. Всі ці прийоми є засобами АРР.

Основи АРР, за О. Дубогай, зводяться до перевірених історичною практикою світоглядних поглядів Епікура, який проповідував філософію (принципи) гедонізму в освоєнні інвалідом основних прийомів і способів рекреації. Саме тому вчений визначає характерними рисами АРР: свободу вибору засобів фізичної, або рухової активності, партнерів для проведення дозвілля, відволікання та вибір інших видів діяльності, широту контактів, самоврядування, ігрову діяльність, задоволення від руху тощо [2, с. 41].

Формулювання цілей статті. Метою статті є наукове обґрунтування оздоровчо-рекреаційної рухової активності як складової адаптивної фізичної культури.

Виклад основного матеріалу. Зміст АРР спрямований на активізацію, підтримку або відновлення фізичних сил, витрачених інвалідом під час будь-якого виду діяльності (праці, навчання, спорту), на профілактику втомлення та гіподинамії тощо.

Найбільший ефект від АРР, основна ідея якої полягає в забезпеченні психологічного комфорту і зацікавленості, досягається за рахунок повної свободи вибору засобів, методів і форм занять фізичною культурою (далі – ФК). Особливо, якщо її доповнювати оздоровчими технологіями профілактичної медицини.

Для людей з інвалідністю АРР є не лише біологічно підтвердженою саморегульованою руховою активністю, яка покращує емоційний стан, фізичне здоров'я і працездатність, а й спосіб подолання замкнутого простору, психічний захист, можливість спілкування, задоволення особистих інтересів, смаків, бажань у виборі видів і форм занять фізичною культурою [1, с. 11-12].

У разі набутої інвалідності або важкого перебігу хвороби адаптивна рухова рекреація має стати першим етапом або кроком в напрямі зняття (подолання) стресу і залучення до адаптивної фізичної культури (адаптивного фізичного виховання або адаптивного спорту).

Отже, основне призначення АРР полягає у активізації, підтримці та відновленні у людей з порушеннями діяльності певних органів та людей з інвалідністю витрачених сил під час будь-якого виду діяльності, формуванні адекватних психічних реакцій, орієнтацію їх на використання природних засобів і фізичних вправ, що стимулюють швидке відновлення сил і витривалості організму; в навчанні – сприяє формуванню вмінь використовувати необхідні комплекси фізичних вправ, що загартовують організм, знімають напругу та поліпшують емоційний стан тощо.

Рухова активність відіграє важливу роль у житті людини. Регулярне застосування фізичних вправ у дітей з порушення зору як елементів рухової активності забезпечує: економізацію функцій організму, нормалізацію тонусу організму, компенсацію функцій, нормалізацію функцій, поліпшення трофіки і формування опірності.

Економізація функцій. Регулярні адаптивні фізичні навантаження у формі фізичних вправ та спортивних ігор забезпечують адаптацію серця до підвищеного ритму активності, ознаками якої є розширення камер серця і збільшення сили серцевих скорочень завдяки збільшенню товщини стінок міокарду, що призводить до більш економної діяльності серця у спокої і при фізичному навантаженні. Рухова активність активізує силу серцевих скорочень, робить відпочинок серця більш тривалим за рахунок того, що частота серцевих скорочень за хвилину зменшується, а діастола при цьому збільшується. При регулярному виконанні фізичних вправ зростає глибина дихання, але частота дихальних актів при цьому зменшується.

Більшість лікарів лікувальної фізичної культури, як стверджує Апанасенко Г. Л., не забороняють дітям з фізичними вадами займатися регулярно фізичною культурою, враховуючи те, що при фізичному навантаженні виникають зміни й у сітківці ока в результаті кровонаповнення, а, навпаки, рекомендують адаптивну рухову активність у формі рухових ігор, виконання ЛГ, ЛФК.

Нормалізація тонусу. Тонус значною мірою визначає здатність до регенерації, тобто відновлення організмом сил, функцій, втрачених під час хвороби. Застосування тих чи інших фізичних навантажень дозволяє керувати тонусом кишково-шлункового тракту. Виконання тривалих монотонних вправ у повільному темпі зменшує підвищену секрецію шлункового соку, що дуже важливо при гіпергастриті і виразковій хворобі, які можуть бути наявними в учнів з порушенням зору.

Правильно організовані заняття з фізичної культури супроводжуються позитивними емоціями, які створюють позитивний фон для діяльності не лише серцево-судинної, дихальної, а й травної та опорно-рухової систем.

Компенсація функцій. В умовах помірної патології зору дозовані фізичні навантаження підвищують активність сітківки ока, чим певною мірою компенсують існуючі порушення. Під впливом спеціальних дихальних вправ, які супроводжуються при виконанні рухової активності, розкривається додаткова капілярна мережа альвеол, які знаходилися у спокійному стані. Це полегшує перехід кисню у кров і вихід вуглекислого газу з крові у просвіт бронхів. Під час необоротного порушення або втрати функції за допомогою спеціально підібраних фізичних вправ можливе формування постійних компенсацій. При деяких формах порушень вуглеводного обміну, наприклад, може бути сформована компенсація, яка відшкодовує занижене утворення глікогену в печінці збільшенням його відкладань у м'язах під впливом фізичних вправ.

Нормалізація функцій. Регулярні заняття фізичними вправами пристосовують окремі системи і весь організм дитини до зростаючих фізичних навантажень, що призводить до розвитку функціональної адаптації. Насамперед слід відмітити позитивний вплив фізичних вправ на центральну і периферійну нервову систему. Під час правильного застосування вправ відбувається збудження рухової зони ЦНС, яке поширюється й на інші її ділянки, поліпшуючи всі нервові процеси. Вправи сприяють зниженню надмірної збудливості симпатичної нервової системи, поліпшують забезпечення кров'ю головного мозку, посилюють гальмівні процеси, благополучно впливають на психіку, вдосконалюють умовно-рефлекторні зв'язки. Посилюється діяльність залоз внутрішньої секреції, збільшення гормонів активізує діяльність зорового нерву. Робота м'язів призводить до розширення судин і зниження артеріального тиску, що зменшує навантаження на зоровий м'яз і нормалізує його діяльність. У дітей покращується емоційний стан, зникає відчуття неспокою, з'являється відчуття бадьорості, вони починають краще засвоювати навчальний матеріал.

Поліпшення трофіки. Фізичні вправи інтенсифікують кровообіг і пластичні процеси, що сприяє загоєнню ран, надходженню будівельних білків, які використовуються для утворення нових тканинних структур замість втрачених, заміщенню відмерлих функціональних одиниць, профілактиці утворення спайок. Затримується розвиток атрофії м'язів, викликаний гіподинамією.

Формування опірності – здатності до більш повної мобілізації функцій в умовах із значними змінами внутрішнього середовища.

Рухова активність учнів молодших класів залежить від мотивації як їхньої особистої, так і активності в цьому плані батьків та вчителя.

При опитуванні батьків, учні яких навчаються у Полтавській спеціалізованій школі № 41, щодо їх ставлення до фізичного виховання їхніх дітей, отримали такі дані (табл. 1). Адже відвідування учнями молодших класів уроків фізичної культури залежить від мотивів їх батьків.

Таблиця 1

Співвідношення мотивів батьків до занять фізичними вправами їхніх дітей, що відносяться до у медичних груп, %

№	Мотиви занять фізичною культурою	Медичні групи учнів 1-4 класів		
		спеціальна	учні з порушенням зору	основна
1	Зміцнення здоров'я	32,3	16,7	12,1
2	Поліпшення фізичної підготовленості	11,7	39,3	45,8
3	Поліпшення постави, формування фізичних здібностей	56,1	44,0	42,1

Порівняння результатів дослідження ціннісних орієнтирів батьків учнів, віднесених за станом здоров'я до основної, підготовчої та спеціальної медичних груп, показує менш стійку та нижчу мотивацію до занять фізичними вправами у дітей з порушенням зору ніж серед учнів із послабленням діяльності інших органів чи систем. Як бачимо з даних таблиці 1, більше половини дітей з порушенням зору приділяють увагу поліпшенню будови тіла, тобто зовнішнім рисам, аніж формуванню здоров'я. Хоча й вони мають слабкий інтерес до фізичного виховання.

Тоді як у 25,3-41,8% учнів початкових класів з порушенням зору одночасно наявні й інші хвороби (одна- дві).

Досліджуючи чисельність учнів з порушенням зору у початкових школах (Полтавська ЗОШ № 10, 6, 5) з'ясовано таку тенденцію, що у 1-му класі діти з порушенням зору складають 2,8%, у 2-му – 4,6%, в третьому – 7,4% (в середньому). Можна допустити, що зростання захворюваності з віком пов'язане із збільшенням обсягу навчального навантаження, а також із зниженням рухової активності, часу перебування дітей на свіжому повітрі. Діти з відхиленнями в стані здоров'я вирізняються низькими показниками опірності організму, частішими захворюваннями, тривалішим протіканням хвороби.

Висновки. Отже, учні молодших класів з порушенням зору потребують активізації рухової активності у фізичному вихованні. Це пояснюється функціями економізації функцій організму, нормалізації тону організму, компенсації функцій, нормалізації функцій, поліпшення трофіки і формування опірності, які виконуються при регулярній руховій активності дітей, заняттях фізичними вправами тощо.

Список використаних джерел

1. Бабюк С. Рухова активність та її вплив на фізичний та психічний розвиток дітей старшого дошкільного віку у підготовці до навчання / С. Бабюк // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Вип. 8. – Львів: НВФ «Українські технології», 2004. – Т. 3.– С. 10-14.
2. Дубогай О. Фізкультура як складова здоров'я та успішного навчання дитини / О. Дубогай. – К.: Видавничий дім «Шкільний світ», 2006. – 126 с.
3. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К.: Олімп. Л-ра, 2010. – 248 с.
4. Товт В.А., Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності : Навчальний посібник для викладачів і студентів / В. А. Товт, І. І. Маріонда, Е. М. Сивохоп, В. Я. Сусла. – Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», «Говерла», 2015. – 88 с.

Гулько Т. Ю.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕКРЕАЦИОННАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

В статье научно обосновано оздоровительно-рекреационную двигательную активность как составляющую физической культуры. Конкретизированы сущность и содержание понятий «физическая рекреация», «адаптивная двигательная рекреация», «двигательная активность». Проанализированы и обобщены научные исследования отечественных и зарубежных ученых по вопросам оздоровительно-рекреационной двигательной активности и ее роли в формировании здорового образа жизни молодежи для сохранения и укрепления их здоровья. Раскрыта роль адаптивной двигательной активности в жизнедеятельности учащихся младших классов с нарушением зрения.

Ключевые слова: *двигательная активность, адаптивная физическая культура, оздоровительно-рекреационная двигательная активность, оздоровительная рекреация.*

Gulko T. Y.

HEALTH-RECRUITMENT ENGINEERING ACTIVITY AS COMPOSING ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE

The article scientifically substantiates the recreational and recreational motor activity as a component of physical culture. The essence and meaning of concepts "physical recreation", "adaptive motor recreation", "motor activity" are specified. The term "physical recreation" means that in the process of recovery, recovery, rest, exercise is used, that is, motor activity predominates. After all, the basis of the content of physical recreation is activity with the use of physical exercises and other types of motor activity to meet the biological and social needs of each person or group of individuals. Biological needs are mainly related to the satisfaction of the natural need for movement, the restoration of temporarily reduced or disturbed functions of the organism and their activation. Social-oriented needs of people are to receive satisfaction, switching from one type of activity to another, preventing the adverse effects of the social environment

The scientific researches of domestic and foreign scientists on the issues of recreational and recreational motor activity and its role in shaping the healthy lifestyle of young people for the purpose of preserving and strengthening their health are analyzed and summarized. The content of the ARP is aimed at activating, supporting or restoring the physical strength spent by the invalid in any type of activity (labor, education, sports), on the prevention of fatigue and hypodynamia, etc. The greatest effect from the APR, the main idea of which is to provide psychological comfort and interest, is achieved at the expense of full freedom of choice of means, methods and forms of physical culture.

The role of adaptive motor activity in the life of pupils of junior pupils with a visual impairment is revealed. the main purpose of the APR is to stimulate, support and rehabilitate people with disabilities in the activities of certain organs and people with disabilities, expended forces in any type of activity, the formation of adequate psychological reactions, their orientation towards the use of natural resources and physical exercises that stimulate rapid recovery strength and endurance of the organism; in education - it helps to develop the skills to use the necessary complexes of physical exercises that strain the body, relieve tension and improve the emotional state, etc. Motor activity plays an important role in human life. Regular use of physical exercises in children with visual impairment as elements of motor activity provides: the economization of body functions, normalization of the body's tone, compensation of functions, normalization of functions, improvement of trophics and the formation of resistance.

Keywords: motor activity, adaptive physical culture, recreational and recreational motor activity, recreational recreation.

Стаття надійшла до редакції 15.12.2018 р.

Розділ 3. Філологія

УДК 811.111

ПРИЙОМИ ПЕРЕКЛАДУ БАГАТОКОМПОНЕНТНИХ ТЕРМІНІВ НАФТОГАЗОВОЇ ГАЛУЗІ З АНГЛІЙСЬКОЇ МОВИ НА УКРАЇНСЬКУ

В. В. Андрієнко,

*студентка групи 401-ГФ
гуманітарного факультету
ПолтНТУ імені Юрія Кондратюка
e-mail: okneirdna@gmail.com;*

В. В. Стрілець,

*кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри іноземної філології та перекладу
ПолтНТУ імені Юрія Кондратюка,
e-mail: vvctrilets@gmail.com*

Стрімкий розвиток нафтогазової галузі, а також процеси міжнародної інтеграції спонукають до пошуку й використання ефективних способів перекладу багатокомпонентних термінів відповідної терміносистеми з однієї мови на іншу, зокрема, з англійської на українську. У статті розкрито сутність прийомів перекладу термінів: лексичного еквіваленту, експлікації (описового перекладу), калькування, транскодування, перекладу за допомогою родового відмінка та прийменників. У результаті аналізу авторського перекладу тексту нафтогазової галузі було визначено, що найпоширенішим прийомом відтворення багатокомпонентних термінів є калькування (48,9%). Рідше застосовуються описовий переклад (30,7%), переклад за допомогою родового відмінка (18,2%) та прийменників (2,2%).

Ключові слова: *нафтогазова галузь; багатокомпонентні терміни; прийом перекладу.*

Постановка проблеми. Унаслідок стрімкого розвитку нафтогазової галузі у світі, відповідна терміносистема поповнюється термінологічними одиницями, а процеси міжнародної інтеграції спонукають до пошуку й використання ефективних способів їх перекладу з однієї мови на іншу, зокрема, з англійської на українську. Серед термінологічних одиниць особливо

поширеними є багатокомпонентні терміни – словесні комплекси, до складу яких входять дві, три або більше лексичних одиниць, які співвідносяться з поняттям певної організованої галузі пізнання (науки, техніки) та вступають у системні відносини з іншими словами та словесними комплексами й утворюють разом з ними в кожному окремому випадку та в певний час замкнуту систему [4, с. 21].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідження особливостей перекладу науково-технічних текстів з англійської на українську мову, а також прийомів перекладу багатокомпонентних термінів проводило багато вчених-лінгвістів, серед них І. В. Корунець [6], який вивчав загальну проблематику перекладу, у тому числі й термінології; А. С. Д'яков, Т. Р. Кияк та З. Б. Куделько [2], які поглиблено досліджували різноманітні терміносистеми, а також специфіку перекладу термінологічних одиниць; В. І. Карабан [3], який проаналізував особливості перекладу науково-технічних текстів, а також зосередив увагу на класифікації та проблемах перекладу термінів різної структури, в тому числі й багатокомпонентних; О. Г. Чумак [8], яка описала структурно-компонентну організацію терміносполучень, а саме багатокомпонентні терміни та їх особливості; О. В. Чуєшкова [7], яка звернула увагу на розбіжності щодо визначання термінів, становлення терміносистеми, наявність значної кількості синонімів і варіантів, а також труднощі під час перекладу одно- та багатокомпонентних термінологічних одиниць. Проте недостатньо вивченою є проблематика перекладу багатокомпонентних термінів нафтогазової галузі, що обумовлює актуальність цього дослідження.

Мета статті полягає у виявленні особливостей прийомів перекладу багатокомпонентних термінів нафтогазової галузі з англійської мови на українську.

Виклад основного матеріалу. У перекладознавстві виділяють декілька прийомів перекладу термінів. Головним із них, за В. І. Карабарном [3, с. 279], є переклад за допомогою лексичного еквіваленту – постійного лексичного відповідника, який точно співпадає із значенням слова. Необхідно вміти знаходити відповідний еквівалент у рідній мові і розширювати знання термінів-еквівалентів.

Одним із найпростіших прийомів перекладу терміна на лексичному рівні [1] є прийом транскодування (побуквенна чи пофонемна передача вихідної лексичної одиниці за допомогою алфавіту мови перекладу). Цей прийом не так часто використовується у практиці технічного перекладу. При перекладі таким способом, як транслітерація, не слід забувати про «фальшивих друзів перекладача» (наприклад, *contribution*, *data*, *instance*), так як він у цьому випадку призведе до грубого викривлення змісту. Іноді застосовують змішане транскодування (поєднання транскрибування й транслітерації), коли більша

частина транскодованого слова відбиває його звучання у вихідній мові, але разом з тим передаються й деякі елементи його графічної форми [3, с. 282]. Особливо часто транскодування термінів відбувається в тих випадках, коли термін у мові перекладу складається з міжнародних терміноелементів латинського або давньогрецького походження.

Терміни також підлягають іншому лексичному способу перекладу – калькуванню – передачі комбінаторного складу слова, коли складові частини слова (морфеми) чи фрази (лексеми) перекладаються відповідними елементами мови перекладу. Зазначений прийом застосовується при перекладі складних за структурою термінів. Нерідко, обираючи між транскодуванням та калькуванням, перевагу віддають калькуванню, так як у результаті транскодувань можуть утворитися одиниці, що не мають сенсу у мові перекладу, свого роду псевдослова. Калькування можна застосовувати тільки тоді, коли утворений таким чином перекладний відповідник не порушує норми вживання і сполучуваності слів в українській мові. Калькування не завжди буває звичайною механічною операцією з метою перенесення вихідної форми у мову перекладу. Дуже часто доводиться вдаватися до різного роду трансформацій. У першу чергу, це стосується зміни відмінкових форм, кількості слів у словосполученні, афіксів, порядку слів, морфологічного або синтаксичного статусу слова.

До прийомів перекладу термінів також можемо віднести експлікацію або описовий переклад, сутність якого полягає в тому, що лексична одиниця мови оригіналу замінюється словом або словосполученням, яке передає його значення. До нього висувають такі вимоги: 1) переклад повинен точно передавати основний зміст поняття, 2) опис не повинен бути надто докладним, 3) синтаксична структура словосполучення не має бути складною [3, с. 297]. Разом з тим, описовий переклад характеризується такими недоліками: 1) при його застосуванні можливе неточне або нечітке тлумачення змісту поняття, позначеного, як правило, неологізмом, 2) описове словосполучення порушує таку вимогу до термінів, як стислість, а тому отримані в такий спосіб багатослівні терміни не мають дериваційного потенціалу, тобто, від них важко, якщо взагалі можливо, утворювати похідні терміни [3, с. 298].

А. С. Коваленко, крім згаданих вище транскодування й калькування, виділяє описовий переклад, що корелює з експлікацією, а також переклад за допомогою родового відмінка та переклад за допомогою прийменників [5, с. 259 – 262]. У нашому дослідженні ми будемо керуватися саме цією класифікацією, оскільки вважаємо її найбільш прийнятною для відтворення багатокomпонентних термінів:

Матеріалом дослідження слугував англomовний текст нафтогазової галузі обсягом 20000 друкованих знаків із автентичного джерела *«Oil and gas*

production handbook» [9], із якого було відібрано 88 термінологічних одиниць, що складаються з двох та більше компонентів. Нижче представлено результати аналізу авторського перекладу.

1) Найпоширенішим прийомом перекладу було визначено калькування: 43 багатокomпонентні терміни з 88 (48,9%). Така висока частотність пояснюється тим, що цей метод застосовують тоді, коли в обох мовах структура лексики, яку перекладають, співпадає, а дослівний переклад не змінює значення терміна. Поелементна передача (калькування) – досить поширене явище під час перекладу багатокomпонентних термінів. Було виокремлено такі приклади: *porous rock* – *пориста порода*, *drill motor* – *буровий двигун*, *bullet perforator* – *кульовий перфоратор*, *caustic soda* – *каустична сода*, *condensate well* – *конденсатна свердловина* тощо.

2) Наступним за розповсюдженням прийомом, згідно з проведеним аналізом, є описовий. Цей прийом застосовують, коли необхідно пояснити значення терміна, яке через елементний переклад може повністю втратитися. З усієї кількості досліджуваних багатокomпонентних термінів за допомогою цього прийому було перекладено 27 термінологічних одиниць (30,7%): *drainhole completion* – *багатозабійне завершення свердловини*, *absorbent formation rock* – *порода, що поглинає промивну рідину*, *mud motor* – *гвинтовий вибійний двигун*, *multiple zone completion* – *багатопластове завершення свердловини для одночасної спільної експлуатації кількох видобувних зон* тощо.

3) Переклад за допомогою родового відмінка було використано у значно меншій мірі. Під час перекладу науково-технічного тексту нафтогазової галузі та подальшого його аналізу було виокремлено 16 випадків застосування цього прийому (18,2%). Наведемо приклади: *advanced enhanced oil recovery* – *методи збільшення нафтовіддачі*, *roughneck* – *помічник бурильника*, *well completion* – *завершення свердловини*.

4) Проаналізувавши прийом перекладу за допомогою прийменників, було визначено 2 випадки його вживання (2,2%): *open hole completion* – *завершення свердловин з відкритим забоям*, *kill fluid* – *рідина для глушіння фонтануючої свердловини*.

Висновки. Переклад англomовних багатокomпонентних термінів українською мовою потребує застосування спеціальних прийомів. У результаті аналізу авторського перекладу тексту нафтогазової галузі було визначено, що найпоширенішим прийомом відтворення багатокomпонентних термінів є калькування (48,9%). Рідше застосовуються описовий переклад (30,7%), переклад за допомогою родового відмінка (18,2%) та прийменників (2,2%).

Подальші дослідження особливостей перекладу багатокомпонентних термінів нафтогазової галузі, зокрема відтворення термінів із різною структурою, не втрачатимуть актуальності, адже розвиток нафтогазової галузі прогресує, що потребує міжмовної адаптації все більшої кількості термінологічних одиниць.

Список використаних джерел

1. Білозерська Л. П. Термінологія та переклад: навч. посібник для студентів філологічного напрямку підготовки / Л. П. Білозерська, Н. В. Возненко, С. В. Радецька. – Вінниця: Нова Книга, 2010. – 232 с.
2. Д'яков А. С. Основи термінотворення: Семантичні та соціолінгвістичні аспекти / А. С. Д'яков, Т. Р. Кияк, З. Б. Куделько – К.: КМ Academia, 2000. – 218 с.
3. Карабан В. І. Переклад англійської наукової і технічної літератури. Граматичні труднощі, лексичні, термінологічні та жанрово-стилістичні проблеми / В. І. Карабан. – Вінниця: Нова книга, 2004. – 576 с.
4. Квитко И. С. Термин в научном документе / И. С. Квитко. Львов: Вища школа, 1976. – 128 с.
5. Коваленко А. Я. Загальний курс науково-технічного перекладу / А. Я. Коваленко. – К: ІНКОС, 2002. – 320 с.
6. Корунець І. В. Теорія і практика перекладу (аспектний переклад) / І. В. Корунець. – Вінниця : Нова Книга, 2003. – 274 с.
7. Чуєшкова О. В. Аналітичні номінації в економічній терміносистемі (структурно-типологічний аспект): дис. ... канд. філол. наук: 10.02.01 / О. В. Чуєшкова. – Харків, 2002. – 200 с.
8. Чумак О. Г. Структурно-компонентна організація фінансово-бухгалтерських терміносполучень в українській мові: автореф. дис. ... канд. філол. наук: 10.02.01. /О. Г. Чумак. – К.: 1998. – 21 с.
9. Devold H. Oil and gas production handbook / H. Devold. – Oslo: ABB Oil and gas, 2013. – 152 p.

Андриенко В. В., Стрилец В. В.

ПРИЕМЫ ПЕРЕВОДА МНОГОКОМПОНЕНТНЫХ ТЕРМИНОВ НЕФТЕГАЗОВОЙ ОТРАСЛИ С АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА НА УКРАИНСКИЙ

Стремительное развитие нефтегазовой отрасли, а также процессы международной интеграции побуждают к поиску и использованию эффективных способов перевода многокомпонентных терминов соответствующей терминосистемы из одного языка на другой, в частности, с английского на украинский. В статье раскрыто сущность приемов перевода

терминов: лексического эквивалента, экспликации (описательного перевода), калькирования, транскодирования, перевода с помощью родительного падежа и предлогов. В результате анализа авторского перевода текста нефтегазовой отрасли определено, что наиболее распространенным приемом перевода многокомпонентных терминов есть калькирование (48,9%). Реже используются описательный перевод (30,7%), перевод с помощью родительного падежа (18,2%) и предлогов (2,2%).

Ключевые слова: *нефтегазовая отрасль; многокомпонентные термины; прием перевода.*

Andriyenko V. V., Strilets V. V.

TECHNIQUES OF TRANSLATING MULTICOMPONENT OIL AND GAS TERMS FROM ENGLISH INTO UKRAINIAN

Rapid development of oil and gas industry leads to expanding its terminology system and international integration processes urge translators to determine and apply effective methods of rendering oil and gas terms from one language into another, in particular from English into Ukrainian. In this respect, special emphasis is placed on multicomponent terms – verbal complexes comprising two or more lexical units, associated with notions of a certain field, and making up a systemic interrelation with other words and verbal complexes in each particular case.

The article deals with the techniques appropriate for translating scientific and technical terms (lexical equivalent, explication, calquing, transcoding, genitive case- and preposition-based methods), namely describes their essence as well as highlights their scope and constraints.

The research is based on the oil and gas text (20,000 characters) extracted from the authentic source («Oil and gas production handbook») and its Ukrainian translation performed by the authors. The article presents qualitative and quantitative analysis of the translation techniques used for conveying multicomponent oil and gas terms from English into Ukrainian. The most frequent one is calquing used in 48.9% of cases; explication, genitive case- and preposition-based methods accounting for 30.7%, 18.2% and 2.2% respectively.

Keywords: *oil and gas industry; multicomponent terms; translation technique.*

Стаття надійшла до редакції 7.12.2018 р.

ГРАМАТИЧНІ ТРАНСФОРМАЦІЇ ПІД ЧАС ПЕРЕКЛАДУ АНГЛІЙСЬКИХ ТЕКСТІВ НАФТОГАЗОВОЇ ГАЛУЗІ УКРАЇНСЬКОЮ МОВОЮ

А. К. Сидорова,

*студентка групи 401-ГФ
гуманітарного факультету
ПолтНТУ імені Юрія Кондратюка
e-mail: nastysss2015@gmail.com*

В. В. Стрілець,

*кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри іноземної філології та перекладу
ПолтНТУ імені Юрія Кондратюка,
e-mail: vvctrilets@gmail.com*

Інтенсивний розвиток усіх галузей, зокрема, нафтогазової, та процеси глобалізації викликають необхідність у швидкому і якісному перекладі великої кількості науково-технічної літератури. У статті розкрито сутність граматичних трансформацій, які використовують для подолання граматичних труднощів науково-технічного перекладу, спричинених системними й структурними відмінностями в англійській і українській мовах. Здійснений аналіз англійського тексту нафтогазової галузі (обсягом 20000 друкованих знаків) і його авторського перекладу українською мовою підтвердив 67 випадків граматичних трансформацій (перестановок, заміни, додавання та вилучення), серед яких найпродуктивнішими виявилися перестановки – 26 випадків (39%).

Ключові слова: граматичні трансформації; вилучення; додавання; заміна; перестановка.

Постановка проблеми. Науково-технічний прогрес сьогодення та інтенсифікація міжнародного економічного й технічного співробітництва викликають необхідність у швидкому і якісному перекладі великої кількості науково-технічної літератури, серед якої значне місце займають англійські тексти нафтогазової галузі.

Головною метою науково-технічного перекладача є забезпечення адекватності під час відтворення змісту тексту оригіналу мовою перекладу. Для подолання граматичних труднощів перекладу, спричинених системними й

структурними відмінностями в англійській і українській мовах, він змушений застосовувати перекладацькі граматичні трансформації.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання перекладацьких трансформацій як проблема теорії та практики перекладу викликає великий інтерес із боку як вітчизняних, так і зарубіжних учених, серед яких Л. С. Бархударов, В. Н. Комісаров, Л. К. Латишев, Р. К. Міньяр-Белоручев, Я. І. Рецкер, О. Л. Семенов, С. Г. Тер-Мінасова, А. В. Федоров, О. Д. Швейцер, В. І. Карабан, І. В. Корунець та інші. У новітніх дослідженнях фокусується увага на таких аспектах, як граматичні особливості українського перекладу англійської науково-технічної та художньої прози (О. О. Мушніна [6]); граматичні труднощі перекладу німецьких науково-технічних текстів українською мовою (М. О. Кур'янова [5]); типи, причини й умови застосування лексико-граматичної трансформації вербалізації в англо-українському перекладі (О. В. Борисова [3]). Проте проблема застосування граматичних перекладацьких трансформацій на матеріалі англійських текстів нафтогазової галузі не знайшла відображення в науковій літературі.

Мета статті – дослідити застосування граматичних трансформацій під час перекладу англійських текстів нафтогазового спрямування українською мовою.

Виклад основного матеріалу. Перекладацькі трансформації – це такі перетворення, за допомогою яких здійснюється перехід від одиниць оригіналу до одиниць перекладу, [2, с. 103]. І. В. Корунець вважає, що термін «трансформація» використовується в перекладознавстві в метафоричному значенні. Насправді йдеться про відношення між початковими й кінцевими мовними виразами, про заміну в процесі перекладу однієї форми висловлювання іншою, яку можна образно назвати перетворенням або трансформацією. Таким чином, перекладацькі трансформації є по суті міжмовними операціями «перевираження змісту» [4, с. 76].

При зіставленні граматичних категорій і форм англійської й російської мов зазвичай виявляються наступні явища: 1) відсутність тої чи іншої категорії в одній із мов; 2) часткове співпадіння; 3) повне співпадіння. В українській мові відсутні такі граматичні категорії, як артикль або герундій, а також інфінітивні комплекси та абсолютна номінативна конструкція. Частково не співпадають форми пасивних конструкцій, форми інфінітива, відмінності у вираженні модальності і т.п. [1, с. 49]. Одна і та ж особливість науково-технічного стилю, присутня в обох мовах, може проявлятися з неоднаковою очевидністю і виражатися різними мовними засобами. Так, в англійській мові логічні зв'язки між окремими виразами часто виявляються лише в їх змісті і особливо не виражаються. А в українській мові переважно використовуються спеціальні слова і ввідні звороти, що вказують на той чи інший тип зв'язку.

Тому в перекладі часто виявляються доповнюючі уточнення, відсутні в оригіналі.

Відсутність відповідної форми, часткове співпадіння, розбіжності характеру і застосування форми викликають необхідність граматичних трансформацій (перестановок, замін, додавання та вилучення), які полягають у перетворенні структури речення у процесі перекладу згідно з нормами мови перекладу.

Матеріалом цього дослідження було обрано текст обсягом 20000 друкованих знаків із автентичного джерела нафтогазового спрямування [7], під час перекладу якого українською мовою було застосовано 67 граматичних трансформацій.

Розглядаючи таку граматичну трансформацію, як перестановка, можна помітити, що перекладачеві часто доводиться використовувати її в процесі перекладу науково-технічного тексту. Перестановка є доволі складною для виокремлення трансформацією, так як вона нерідко супроводжується іншими трансформаціями, в основному замінами. Для висвітлення цього виду, було обрано декілька яскравих прикладів, наведених нижче.

У першому прикладі чітко видно, що відбулася перестановка підмета та присудка, а також заміна положення лексичної одиниці *surface*.

The surface logging unit records and processes data from which petrophysical logs are generated. – Каротажна станція на поверхні записує та обробляє дані, з яких утворюється кернаграма.

У багатьох випадках перестановка зумовлюється складними словосполученнями, які притаманні англомовним науково-технічним текстам. Наприклад:

Some wireline cable weaknesses are inherent, resulting from physical limitations. – Деякі послаблення каротажних тросів є неминучими, бо є результатами фізичних обмежень.

Cable-related incidents not commonly observed in the past – аварійні ситуації, пов'язані з тросом, які не траплялися раніше.

Manufacturers rate cables for temperature and tension limits – Виробники проводять оцінку тросів щодо максимально допустимого рівня температури та напруги.

Автентичний текст нафтогазового спрямування, як і більшість науково-технічних текстів, містить складні поширені речення із вставними словами чи обставинами, аббревіатурами й багатокомпонентними словосполученнями, які потребують докорінної перестановки їхніх частин.

Although GIPS cables were the standard for many years and still are in many areas of the world, Schlumberger operations typically rely on cables made with higher strength steel armor wires that significantly raise the breaking strength and

the SWL. – Хоча троси ГСПГ протягом багатьох років вважалися і досі вважаються стандартом у багатьох країнах світу, робота Шлюмберже, взагалі, спирається на троси, виготовлені зі сталевих дротів для армування з підвищеною міцністю, які значно зменшують ризик розлому та збільшують показники робочого навантаження.

A common 0.46-in. diameter cable used for openhole logging today has a breaking strength of 19,410 lbf [86,3 kN] and an SWL of 9,705 lbf [43,2 kN]. – Сьогодні звичайний трос діаметром 0,46 дюйма, що використовується для каротажу в відкритому стовбурі свердловини, має силу розлому в 19,410 фунт-сили (86кН) та безпечне робоче навантаження в 9,705 фунт-сили (43,2 кН).

A newly manufactured cable has substantial torque imbalance, and it takes time for the armor layers to relieve the torque, stretch and reposition themselves. – Новий трос має значний дисбаланс натягу, і для того, щоб захисні прошарки послабили силу натягу, розтягнулися та повернулися в початкову позицію, потрібен час.

Під час обробки матеріалу було виявлено 26 речень із повною або частковою перестановкою компонентів, які становлять 39% від усіх граматичних трансформацій, застосованих у перекладі.

Заміна є надзвичайно важливою граматичною трансформацією, яка обумовлена відмінностями в використанні певних частин мови, членів речення чи форм слова.

Типовими є заміни частин мови при перекладі. Наприклад, іменник може трансформуватися в прикметник: *downhole tool* – свердловинний інструмент; дієслово – в іменник: *wireline operations-related weaknesses can also threaten* – дефекти, пов'язані з канатними роботами, можуть бути загрозою; іменник – в неозначений числівник: *in a variety of configurations* – у багатьох формах.

Доволі часто можна помітити неспівпадіння однини з множиною, що прослідковується на таких прикладах:

Schlumberger operations – робота Шлюмберже.

Buoyancy forces from the drilling mud offset some of the tension. — Виштовхувальна сила, яка проявляється в буровому розчині, нейтралізує напругу.

Normal logging tensions of 15,000 lbf [66.7 kN] have occurred in some wells—the combined effects of cable weight, long and heavy toolstrings and frictional forces. – Оптимальна каротажна напруга, що становила 15000 фунт-сил, з'являлася в деяких свердловинах та була спричинена вагою тросу, довгими та важкими буровими інструментами і силою тертя.

Ще одним видом цієї граматичної трансформації є заміна часу. Наприклад: *the opportunity to obtain these data may be lost forever if logging*

operations fail – можливість отримати ці дані може бути втрачена назавжди, якщо каротажні операції будуть невдалими.

Відомо, що деякі слова в англійській мові, які несуть у собі негативне значення, на відміну від їх українського перекладу, можуть не містити заперечної частки *not* або *no*, яка обов'язково з'являється при правильному перекладі: *If a toolstring fails to reach an objective zone*. – Якщо бурова колона не досягає зони призначення.

Під час порівняння тексту джерела й тексту перекладу було знайдено 23 заміни, що становить 34 відсотки. Тому, можна з впевненістю сказати, що кількість заміन не поступається кількості перестановок, а чисельність їх видів спонукає перекладачів до ретельнішого аналізу їх потенціалу.

Не менш вагомими типами граматичних трансформацій є додавання та вилучення. Вони мають антонімічні властивості, але єдину мету — максимально пристосувати текст перекладу до граматичних особливостей української мови. Додавання використовується для доповнення інформацією тих частин, які можуть здатися не зовсім зрозумілими читачеві. Вилучення ж має на меті скорочення деяких частин тексту задля запобігання тотожності, синонімії та повторення.

Зазвичай, додавання в науково-технічних текстах є незначним. Наприклад:

Recent deep drilling activity has produced wells that exceed 11000 m – У результаті проведеного нещодавно глибокого буріння з'явилися свердловини, глибина яких перевищує 11000 метрів.

This tension facilitates spooling cable onto the drum. – Ця напруга забезпечує оптимальне намотування тросу на циліндр.

Існують також випадки, коли додавання стає більш наповненим. Зазвичай, така трансформація відбувається у складних реченнях:

Attempting to acquire data creates a major concern for both service companies and operators. – Спроби отримання даних створюють найбільшу проблему як для спеціалізованих компаній, що надають супутні послуги, так і для компаній, що займаються власне видобутком нафти. (Частини речення «*service companies*» та «*operators*» у даному випадку були замінені більш розширеними та зрозумілими словосполученнями: «спеціалізовані компанії, що надають супутні послуги» та «компанії, що займаються власне видобутком нафти»).

На відміну від додавання, вилучення може бути тільки незначним, усуваючи частини речення, які є очевидними або вживаються декілька разів поспіль.

A full drum may carry several thousand meters of cable – Циліндр може утримувати декілька тисяч метрів тросу. (У даному випадку випускається прикметник *full*, так як при перекладі сенс речення є достатньо зрозумілим).

Traditional heptacables comprise an outer armor layer of steel wires and an inner armor layer of steel wires wound around a core – Звичайні гепта-троси включають у себе зовнішній та внутрішній шари сталевих проводів, обмотаних навколо стержня. (Вилучення спровоковане повторенням словосполучень *layer of steel wires*, що не є характерним для побудови речення в українській мові).

Rapid tension cycling, or yo-yoing, which consists of repeatedly increasing and releasing cable tension, can cause a birdcage to form. – Стрімка періодична зміна напруги, яка проявляється у повторюваному зростанні та спаданні напруги тросу, може спричинити формування деформацій сталевих тросів. (*yo-yoing* у цьому реченні представлено як альтернативу до назви процесу періодичної зміни напруги, але при перекладі цей термін не буде нести додаткової інформації, а навпаки, ускладнить сприйняття).

У тексті перекладу було виявлено 12 прикладів додавання (18%) та лише 6 випадків вилучення (9%).

Висновки. Граматичні трансформації – перестановки, заміни, додавання та вилучення – є невід’ємними прийомами науково-технічного перекладу, спрямованими на подолання граматичних труднощів. Здійснений аналіз англійського тексту нафтогазової галузі (обсягом 20000 друкованих знаків) і його авторського перекладу українською мовою підтвердив 67 випадків граматичних трансформацій, серед яких найпродуктивнішою виявилася перестановка – 26 випадків (39%). Перспективу подальших наукових розвідок убачаємо в дослідження використання лексичних трансформацій під час перекладу англійських текстів нафтогазової галузі українською мовою.

Список використаних джерел

1. Ахманова О. С. Словник лінгвістичних термінів / О. С. Ахманова. – М.: Вища школа, 1966. – 326 с.
2. Бархударов Л. С. Язык и перевод. Вопросы общей и частной теории перевода / Л. С. Бархударов. – М.: ЛКИ, 2008. – 240 с.
3. Борисова О. В. Трансформація вербалізації в англо-українському перекладі: автореф. дис. ... канд. філол. наук: 10.02.16 – перекладознавство / О. В. Борисова. – К., 2005. – 17 с.
4. Корунець І. В. Теорія і практика перекладу (аспектний переклад) / І. В. Корунець. – Вінниця : Нова Книга, 2003. – 274 с.

5. Кур'янова М. О. Граматичні труднощі перекладу німецьких науково-технічних текстів українською мовою: автореф. дис. ... канд. філол. наук: 10.02.16 – перекладознавство / М. О. Кур'янова. – К., 2006. – 16 с.

6. Мушніна О. О. Граматичні особливості українського перекладу англомовної науково-технічної та художньої прози: автореф. дис. ... канд. філол. наук: 10.02.16 – перекладознавство / О. О. Мушніна. – К., 2006. – 20 с.

7. Schlumberger Oilfield Review/ Ed. by Schlumberger. – Paris, 2013 – 66 p.

Сидорова А. К., Стрилец В. В.

ГРАММАТИЧЕСКИЕ ТРАНСФОРМАЦИИ ПРИ ПЕРЕВОДЕ АНГЛИЙСКИХ ТЕКСТОВ НЕФТЕГАЗОВОЙ ОТРАСЛИ НА УКРАИНСКИЙ ЯЗЫК

Интенсивное развитие всех отраслей, в частности, нефтегазовой, и процессы глобализации вызывают необходимость в быстром и качественном переводе большого количества научно-технической литературы. В статье раскрыта сущность грамматических трансформаций, которые используются для преодоления грамматических трудностей научно-технического перевода, вызванных системными и структурными отличиями в английском и украинском языках. Осуществленный анализ англоязычного текста нефтегазовой отрасли (объемом 20000 печатных знаков) и его авторского перевода на украинский язык подтвердил 67 случаев грамматических трансформаций (перестановок, замен, добавлений и опущений), среди которых наиболее продуктивными оказались перестановки – 26 случаев (39%).

Ключевые слова: грамматические трансформации; добавление; замена; опущение; перестановка.

Sydorova A. K., Strilets V. V.

GRAMMATICAL TRANSFORMATIONS IN TRANSLATION OF ENGLISH OIL AND GAS TEXTS INTO UKRAINIAN

The intensive development of all industries, in particular, the oil and gas one, and the processes of globalization cause the need for fast and high-quality translation of a large number of scientific and technical texts. The article focuses on the essence of grammatical transformations used to overcome the grammatical difficulties of scientific and technical translation caused by systemic and structural differences between the English and Ukrainian languages. The oil and gas text (20,000 characters) extracted from the authentic source («Schlumberger Oilfield Review») serves the material for the research. The article presents qualitative and quantitative analysis of grammatical transformations used by the authors when translating the source text into Ukrainian. The thorough examination of the source and target texts has revealed 67 cases of grammatical transformations

(transpositions, substitutions, additions and omissions), among which the most productive are transpositions – 26 cases (39%). Substitutions, additions and omissions account for 32 %, 18 % and 9 % respectively.

The article concludes that grammatical transformations – transposition, substitution, addition and omission – are indispensable techniques of scientific and technical translation, aimed at overcoming grammatical difficulties. The prospects of further research imply gaining deeper insight into the issue of applying lexical transformations in oil and gas text translation.

Keywords: *grammatical transformations; addition; substitution; omission; transposition.*

Розділ 4. Історія

УДК 929:001,8

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ БІОГРАФІЧНОГО МЕТОДУ ФАХІВЦЯМИ БІБЛІОТЕЧНОЇ, МУЗЕЙНОЇ ТА АРХІВНОЇ ГАЛУЗІ

А.В. Лисенко,

*кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри українознавства, культури та документознавства
Полтавського національного технічного університету
імені Юрія Кондратюка,
e-mail: alisenko28@gmail.com;*

В.І. Дудник,

*студентка групи 601-ГД гуманітарного факультету
Полтавського національного технічного університету
імені Юрія Кондратюка,
e-mail: dudnik.uid@gmail.com*

У статті аналізуються особливості біографічного методу як системи засобів та способів дослідження, діагностики, корекції і проектування індивідуального життєвого шляху особистості. Надаються історичні відомості про виникнення і розвиток біографічного методу та його сучасна інтерпретація. Розкривається суть біографічного підходу у системі роботи фахівців бібліотечної, музейної та архівної галузей. Виокремлюються форми та види біографічних досліджень у бібліотеках та музеях, а саме: книжкові та музейні виставки, тематичні зустрічі, створення кімнат, експозицій, присвячених видатним історичним постатям тощо. Подається перелік форм обміну біографічною інформацією у архівній сфері.

Ключові слова: *біографія, біографічний метод, біографічний підхід, біографічні техніки, біографічні дослідження.*

Постановка проблеми. Біографія як життєпис видатної особистості по праву вважається одним із найдавніших художньо-публіцистичних і наукових жанрів. Свідоме або неусвідомлене прагнення до пошуку в житті іншої людини орієнтирів для побудови власного життєвого шляху є однією із причин популярності біографічного методу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Використання біографічного методу аналізували такі дослідники як І. Дорожко, І. Козюра, Л. Литвинюк, В. Менжулін, С. Торовик, М. Федота, В. Фукс-Хайнритц, Н. Хлебнікова, Т. Хорошева, В. Чишко, Н. Шарошкіна та інші. Історичний досвід формування, сучасний етап, проблеми та перспективи розвитку ресурсів довідкової біографічної інформації та потенціал біографічного методу досліджували Г. Белан, Н. Лісовська-Мускеєва, В. Попик. Вивчали значення біографії як своєрідної енциклопедії життя В. Григор'єв, Н. Дічек, К. Курінна, С. Ляшко.

Метою статті є дослідження особливостей використання біографічного методу фахівцями бібліотечної, музейної та архівної галузі.

Виклад основного матеріалу. Наукове обґрунтування біографічний метод отримав вперше у Чиказькій школі соціології США у 20-30-х роках ХХ століття. В інтерпретації соціологів даної школи сутність біографічного методу полягала у його комплексності, тобто включала сукупність методів соціологічного дослідження: емпіричне спостереження, об'єктивний аналіз фактів біографії, їх інтерпретація та узагальнення [1, с. 51].

У сучасному розумінні біографічний метод – система методів і способів дослідження, діагностики, корекції і проектування індивідуального життєвого шляху особистості [2, с. 5].

Біографічний метод передбачає використання автобіографічних методів і методик – вивчення історії життєвого шляху персоналії, автобіографічних анкет, інтерв'ю, опитувальників; методів вивчення біографічних продуктів діяльності особистості – аналіз листів, щоденників, сповідей; аналіз графіків життя, фантазій діяча; аналіз біографічних даних значущого кола спілкування особистості; вивчення свідчень очевидців і близького оточення людини – спогадів сучасників, опитувань близьких [2, с. 112].

Знання, отримані в результаті біографічних досліджень, утверджують ідею пріоритетної ролі особистості в історії людства, були й залишатимуться безцінним джерелом духовного та інтелектуального існування народу, що репрезентує вагомість свого внеску у світову скарбницю цивілізаційних надбань.

Сучасні біографічні техніки у цілому побудовані на основі вивчення особистості в контексті історії та перспектив розвитку її індивідуального буття і взаємовідносин з іншими. Аналізується організація ділового, сімейного, духовного життя, розкриваються основні напрями культурно-громадської діяльності видатних діячів, фактори їх життя, під впливом яких сформувалися їхні світоглядні позиції.

Біографічні дослідження допомагають не тільки у вивченні, а й у переосмисленні індивідуального шляху та особистого досвіду людини в різних життєвих контекстах і векторах розвитку.

Бібліотекарі, працівники архівної та музейної галузі у своїй професійній діяльності здійснюють різноманітні біографічні дослідження, розвідки, нариси тощо. Одним із інструментів для виконання цього різновиду роботи є біографічний метод.

На базі бібліотек та музеїв проводяться історико-біографічні дослідження, результати яких втілюються у книжкових та музейних виставках, тематичних зустрічах, створеннях кімнат, експозицій, присвячених видатним історичним постатям, письменникам, культурним діячам, фундаторам науки.

Часто працівникам цих наукових установ необхідно досліджувати маловідомі сторінки життєвого шляху тієї чи іншої особистості, заповнювати прогалини у життєписах, уміти визначати достовірність історичного факту, порівнювати різні історичні джерела, подати біографічну інформацію користувачам так, щоб це було цікаво та доступно для сприйняття. Адже на основі дослідження біографії стає можливим відтворення атмосфери самої епохи, коли жив і творив той чи інший діяч.

В архівній галузі біографічний метод найчастіше використовується під час оброблення генеалогічних та біографічних запитів населення. Біографічний запит стосується інформації про життя, уточнення біографічних фактів фізичної особи, а генеалогічний має на меті надання інформації для встановлення родового та родинного зв'язків, історії сім'ї, роду, що набуває усе більшого попиту та актуальності.

Обмін біографічною інформацією відбувається через співпрацю наукових установ, офіційне листування, передавання документів, за допомогою Інтернет та інших інформаційно-інноваційних технологій, за допомогою особистого спілкування науковців та зворотнього зв'язку із користувачами бібліотечних, музейних та архівних установ.

Висновки. Таким чином, біографічний метод широко використовується у системі роботи фахівців бібліотечної, музейної та архівної сфер та дає змогу підвищити ефективність їх професійної діяльності та інноваційних пошуків у дослідженнях. На базі бібліотек та музеїв результати біографічних досліджень втілюються у книжкових та музейних виставках, тематичних зустрічах, створеннях кімнат, експозицій, присвячених видатним історичним постатям, письменникам, культурним діячам, фундаторам науки. У архівній сфері біографічний метод використовується при обробці біографічних та генеалогічних запитів населення.

Висока ефективність цієї інноваційно-традиційної форми буде забезпечуватись за умови дотримання дослідниками біографій принципу історизму, об'єктивності висвітлення фактів, використання багатьох джерел інформації та врахування різноманітних точок зору.

Список використаних джерел

1. Белан Г. Біографічний метод в історико-педагогічній науці: провідні тенденції становлення / Г. Белан // Педагогічний дискурс. – 2013. – Вип. 15. – С. 50-54. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/peddysk_2013_15_12.
2. Палій А. Диференціальна психологія: навч. посіб. / А. Палій. – Київ : Академвидав, 2010. – 429 с.
3. Попик В. Ресурси довідкової біографічної інформації: історичний досвід формування, сучасний стан, проблеми та перспективи розвитку / В. Попик. – К. : Основа, 2013. – 286 с.
4. Фукс-Хайнритц В. Биографический метод / Фукс-Хайнритц // Биографический метод в социологии: история, методология, практика / ред. колл.: В. Семенова, Е. Мещеркина. – М., 1993. – С. 11-41.

Лысенко А.В., Дудник В.И.

ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ БИОГРАФИЧЕСКОГО МЕТОДА СПЕЦИАЛИСТАМИ БИБЛИОТЕЧНОЙ, МУЗЕЙНОЙ И АРХИВНОЙ ОТРАСЛИ

В статье анализируются особенности биографического метода как системы способов исследования, диагностики, коррекции и проектирования индивидуального жизненного пути личности. Предоставляются исторические сведения о возникновении и развитии биографического метода и его современная интерпретация. Выделяются формы и виды биографических исследований в библиотеках и музеях, а именно: книжные и музейные выставки, тематические встречи, создание комнат, экспозиций, посвященных выдающимся историческим личностям и тому подобное. Подается перечень форм обмена биографической информации в архивной сфере.

Ключевые слова: биография, биографический метод, биографический подход, биографические техники, биографические исследования.

Lysenko A.V., Dudnyk V.I.

FEATURES OF THE USE OF BIOGRAPHIC METHOD BY LIBRARY, MUSEUM AND ARCHIVE HOUSEHOLD

The article analyzes the peculiarities of the biographical method as a way of studying the individual life path of an individual, provides historical information about its origin and development, reveals the contemporary essence of the biographical approach and its role in the system of work of specialists of the library, museum and archival industry.

Biography as a biography of a prominent person is considered to be one of the most ancient artistic and journalistic and scientific genres. Conscious or

unconscious desire to search for other people's landmarks to build their own lifestyle is one of the reasons for the popularity of the biographical method.

Modern biographical techniques in general are based on the study of personality in the context of history and the prospects of the development of its individual being and relationships with others. Librarians, archival and museum workers in their professional activities carry out various biographical studies, intelligence, essays, etc.

Historical and biographical researches are carried out on the basis of libraries and museums, the results of which are embodied in book and museum exhibitions, thematic meetings, the creation of rooms, exhibitions dedicated to outstanding historic figures, writers, cultural figures, founders of science.

In the archival field, the biographical method is most often used in the processing of genealogical and biographical queries of the population. the biographical method makes it possible to increase the efficiency of professional activity and innovative searches in the system of work of specialists of the library, museum and archive industry.

Keywords: *biography, biographical method, biographical approach, biographical techniques, biographical research.*

Стаття надійшла до редакції 7.11.2018 р.

**Збірник наукових праць
ГУМАНІТАРНИЙ ВІСНИК
ПОЛТАВСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО ТЕХНІЧНОГО
УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ ЮРІЯ КОНДРАТЮКА**

**Scientific Publications Collection
HUMANITIES BULLETIN
OF POLTAVA NATIONAL TECHNICAL
YURI KONDRATYUK UNIVERSITY**

*Відповідальність за достовірність наведених фактів,
грамотність, автентичність цитат та посилань несуть автори статей.*

Комп'ютерна верстка
Відповідальна за випуск

Рибалко Л.М.
Агейчева І.О.

Підп. до друку 27.12.2018 р. Формат 60×84 1/16
Папір офсет. Друк ризограф.
Ум.-друк. арк. – 15,0. Обл.-видав. арк. – 18,5
Тираж 50 прим. Зам. № 100.

Видавець і виготовлювач –
поліграфцентр Полтавського національного
технічного університету імені Юрія Кондратюка
36011, м. Полтава, Першотравневий проспект, 24
Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до державного реєстру видавців, виготовників
і розповсюджувачів видавничої продукції
Серія ДК, № 3130 від 06.03.2008 р.