

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ПОЛТАВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА
ІМЕНІ ЮРІЯ КОНДРАТЮКА»

ISSN 2521-1579

ГУМАНІТАРНИЙ ВІСНИК

ПОЛТАВСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО
ТЕХНІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ ЮРІЯ КОНДРАТЮКА

Збірник наукових праць

Педагогіка

Філософія

Фізична культура і спорт

Філологія

HUMANITIES BULLETIN

OF POLTAVA NATIONAL TECHNICAL
YURI KONDRATYUK UNIVERSITY

Scientific Publications Collection

Pedagogy

Philosophy

Physical culture and sport

Philology

Випуск 5-6

Присвячений 90-річчю Національного університету
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Полтава – 2019

НАУКОВА РАДА:

ОНИЩЕНКО В. О., доктор економічних наук, професор, ректор Національного університету «Полтавська політехніка 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 Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;

СІВЦЬКА С. П., кандидат економічних наук, доцент, проректор з наукової та міжнародної роботи Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», *заступник голови наукової ради збірника*.

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:

РИБАЛКО Л. М., доктор педагогічних наук, старший науковий співробітник, в.о. завідувача кафедри фізичної культури та спорту Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», *головний редактор*;

АГЕЙЧЕВА А. О., кандидат педагогічних наук, доцент, в.о. декана гуманітарного факультету Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», *заступник головного редактора*;

НАРАДЬКО А. В., кандидат історичних наук, доцент Полтавського національного технічного університету, *технічний редактор*;

БОЙКО Г. М., доктор педагогічних наук, професор, професор Полтавського інституту економіки і права Університету «Україна»;

ЛАВРЕНТЬЄВА О. О., доктор педагогічних наук, професор Криворізького державного педагогічного університету;

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

МІСР Т.І., доктор педагогічних наук, доцент, професор Київського університету імені Бориса Грінченка;

ГОЛОДЮК Л.С., доктор педагогічних наук, заступник директора з науково-методичної діяльності Кіровоградського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти імені Василя Сухомлинського;

АНДРЮЩЕНКО Т.К., доктор педагогічних наук, доцент Черкаського обласного інституту післядипломної освіти педагогічних працівників;

БЕСЕДА Н.А., кандидат педагогічних наук, доцент декан факультету фізичної культури та спорту Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;

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

БЕЗУГЛЯ Л. Р., доктор філологічних наук, професор Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;

ПЕРЕДЕРІЙ І. Г., доктор історичних наук, доцент Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;

КОНОВАЛЮК-НІКІТІН ХЕЛЕНА, доктор педагогічних наук, професор кафедри соціальних наук відділення педагогіки факультету наук про здоров'я і соціальні науки Державної Вищої школи імені Папи Римського Іоанна Павла II;

КЛІМ-КЛІМАШЕВСЬКА АННА, доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри Вчительської освіти Природничо-гуманітарного університету в м. Седльце, Польща;

WALERY ZUKOW, dr hab., Dept. of Spatial Management and Tourism, Faculty of Earth Sciences, Nicolaus Copernicus University, Toruń, Poland;

RADOSŁAW MUSZKIETA, dr hab., Faculty of Earth Sciences, Nicolaus Copernicus University, Toruń, Poland **MAREK NAPIERAŁA**, dr hab., Faculty of Physical Education, Health and Tourism, Kazimierz Wielki University, Bydgoszcz, Poland.

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
Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
(протокол № 22 від 28 грудня 2019 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, 2019. Вип. 5-6. 235 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 та факультету фізичної культури та спорту Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

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

© Національний університет
імені Юрія Кондратюка, 2019
© Автори, 2019

ЗМІСТ

Розділ 1. Педагогіка

Мієр Т. І.

АВТОРСЬКА ОСВІТНЯ ТЕХНОЛОГІЯ «БІЛА ЛАБОРАТОРІЯ»
(«WHITELAB»): ВІЗУАЛІЗАЦІЯ СУТНОСТІ, АНАЛІЗ СКЛАДНИКІВ
У КОНТЕКСТІ СУЧАСНИХ ІННОВАЦІЙНИХ
НАПРАЦЮВАНЬ УЧЕНИХ.....7

Ткаченко І.А., Краснобокий Ю.М.

КРИТЕРІЇ ТА ПРИНЦИПИ КОНСТРУЮВАННЯ ЗМІСТОВОЇ СКЛАДОВОЇ
ІНТЕГРОВАНІХ ПІДРУЧНИКІВ ОСВІТНЬОЇ ГАЛУЗІ
«ПРИРОДОЗНАВСТВО».....18

Самодрин А.П.

ПРОБЛЕМИ ДЕЦЕНТРАЛІЗАЦІЇ ДЕЖАВНОГО
УПРАВЛІННЯ І ОСВІТА УКРАЇНИ.....27

Бондаренко Н.В.

ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ЯК КЛЮЧОВОЇ
НА УРОКАХ УКРАЇНСЬКОЇ МОВИ.....47

Безносюк О.О.

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ
В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....58

Пермяков О. А.

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ.....74

Єремівська Л.М.

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ В НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОМУ
ПРОЦЕСІ.....82

Розділ 2. Фізична культура і спорт

Rybalko L., Zukow V.

PHYSICAL CULTURE AND HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES
IN HIGHER EDUCATION.....91

Бугаевский К.А.

НАРУШЕНИЯ ДИНАМИКИ МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА И ИНВЕРСИИ
ПОЛОВЫХ СОМАТОТИПОВ У СПОРТСМЕНОК В ПЛЯЖНОМ
ВОЛЕЙБОЛЕ.....97

Демідова О.М., Єлісєєва Д.С., Пустовойт Н.В.

ХАРАКТЕРИСТИКА СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ПРОГРАМ У ФІЗИЧНОМУ
ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ.....106

Жамардій В.О.

ПРОГРАМНО-НОРМАТИВНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....113

Безносюк О.О., Кочергіна Т.І.

З ДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ОСВІТІ.....124

Валынец Н.М.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФУТБОЛА В КАЧЕСТВЕ СРЕДСТВА ПОВЫШЕНИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ
ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....140

Бондаренко К.К., Бондаренко А.Е., Примаченко П.В.

ВЛИЯНИЕ ИЗМЕНЕНИЯ КИНЕМАТИКИ ДВИЖЕНИЯ В МЕТАНИИ
КОПЬЯ НА РИСК ПОЛУЧЕНИЯ ТРАВМЫ.....147

Сіренко Р.Р., Матула С.С., Бітківська Л.І.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ У ОСВІТНІЙ СФЕРІ:
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ.....155

Моденков Д.А.

РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СРЕДСТВАМИ ОФП У
СОТРУДНИКОВ СИЛОВЫХ СТРУКТУР.....164

<i>Антанюк А.Д.</i> ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИГРОВОГО МЕТОДА.....	170
<i>Мороз В.М., Мороз О.В.</i> ПЕРЕОСМИСЛЕННЯ ДОМІНУЮЧОЇ В ДАНИЙ ЧАС РЕПРОДУКТИВНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТНЬОЇ ПАРАДИГМИ РЕФОРМИ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	176
<i>Остапова О.О., Остапов А.В.</i> ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНОЇ РОЛІ ГІПОКІНЕЗІЇ В СУСПІЛЬНОМУ РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ.....	184
<i>Голенко Д.Ю.</i> РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ В ФУТБОЛЕ.....	192
<i>Бугаевский К.А.</i> РАССМОТРЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ФОРМИРОВАНИЯ ИНВЕРСИВНЫХ СОМАТОТИПОВ В ВОЗРАСТНОМ АСПЕКТЕ В РАЗНЫХ ВИДАХ ЖЕНСКИХ ЕДИНОБОРСТВ.....	200
<i>Йона Т.В.</i> ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В СТУДЕНТСЬКОЇ ТА УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ.....	211

Розділ 3. Філологія

<i>Babash L.V., Hramova L.M., Kovalenko S.V.</i> FOREIGN LANGUAGES TEACHING IN TERMS OF DISTANCE LEARNING.....	221
<i>Kupar M. S., Byalskiy Yu. Ya., Derkunska Zh. V.</i> DISTANCE LEARNING ANALYSES AT COLLEGES IN UKRAINE.....	227

Розділ 1. Педагогіка

УДК 378. 026

АВТОРСЬКА ОСВІТНЯ ТЕХНОЛОГІЯ «БІЛА ЛАБОРАТОРІЯ» («WHITELAB»): ВІЗУАЛІЗАЦІЯ СУТНОСТІ, АНАЛІЗ СКЛАДНИКІВ У КОНТЕКСТІ СУЧАСНИХ ІННОВАЦІЙНИХ НАПРАЦЮВАНЬ УЧЕНИХ

Т. І. Мієр,

доктор педагогічних наук, доцент,
професор кафедри початкової освіти
Київського університету імені Бориса Грінченка,
e-mail: t.miiier@kubg.edu.ua

Анотація: У статті розкрито сутність освітньої технології «Біла лабораторія» («WhiteLab») Тетяни Мієр на основі виокремлення викладання, управління та учіння як складників поліфункціональної діяльності того, хто навчає, та діяльності тих, хто навчаються. Візуалізації авторського доробку слугувало звернення до фізичного явища (утворення за певних умов білого кольору поєднанням червоного, зеленого й синього світлових потоків) та психо-фізіологічного (сприймання людиною кольорів). Зазначене останнім слугувало основою для встановлення відповідності між кольорами та такими дидактичними категоріями, як: процес навчання (білий колір), викладання (червоний), управління (синій), учіння (зелений). Акцентування уваги на відтінках зазначених кольорів здійснено з метою виокремлення показника «оптимальність» для характеристики викладання й управління у складі діяльності того, хто навчає, та учіння як складника діяльності тих, хто навчаються. Особливості здійснення викладання, управління й учіння розкрито в контексті сучасних інноваційних напрацювань учених.

Ключові слова: освітня технологія «Біла лабораторія», процес навчання, викладання, управління, учіння, візуалізація, інновація, інноваційні напрацювання, учені.

Постановка проблеми. Відповідно до Національної стратегії розвитку освіти в Україні на 2012-2021 роки пріоритетним є вирішення низки завдань, серед яких і такі: створення умов для науково-теоретичного забезпечення реформування освіти та впровадження наукових результатів в освітню практику; забезпечення системного підвищення якості освіти на інноваційній

основі; підвищення ефективності освітнього процесу на основі впровадження досягнень психолого-педагогічної науки, педагогічних інновацій, інформаційно-комунікаційних технологій.

У контексті виконання зазначених завдань комплексний процес і результат створення актуальних нововведень, їх поширення й використання в освітньому процесі з метою якісного його удосконалення стає типовим явищем для сучасних модернізаційних процесів в освітній галузі.

Аналіз останніх досліджень і публікацій засвідчує дослідження різних форм освітніх інновацій (В. Бондар, Л. Ващенко, Ю. Громико, О. Мариновська, Н. Масюкова, Л. Хоружа та ін.); організаційної основи побудови і розвитку освітніх систем (В. Беспалько, В. Докучаєва, О. Заїр-Бек, О. Коберник, А. Лігоцький, С. Маркова, М. Наказний та ін.); дидактико-методичних основ освітнього процесу (Н. Бібік, В. Бондар, Л. Величко, Л. Голодюк, С. Гончаренко, Я. Кодлюк, Г. Луценко, І. Малафіїк, Ю. Мальований, Т. Мієр, І. Осадченко, С. Омельчук, О. Онопрієнко, І. Підласий, О. Пометун, Л. Рибалко, О. Савченко, А. Самодрин, С. Сисоєва, Г. Тарасенко, І. Ткаченко, О. Топузов, А. Цимбалару та ін.).

Формулювання цілей статті. У статті йтиметься про спосіб реалізації сучасних наукових напрацювань дидактико-методичного спрямування в контексті авторської освітньої технології «Біла лабораторія» («WhiteLab»).

Виклад основного матеріалу. В основу моделювання процесу навчання з використанням освітньої технології «Біла лабораторія» («WhiteLab») Тетяни Мієр (далі – технологія «Біла лабораторія») покладено ідею про домінуючі смислові акценти в поліфункціональній діяльності того, хто навчає, та в діяльності тих, хто навчаються. Ці акценти розкриваються з використанням «мови» кольорів та з акцентуванням уваги на особливостях променів червоного, зеленого і синього кольорів утворювати на площині певну ділянку білого кольору в результаті накладання їхніх світлових потоків (рис.1).

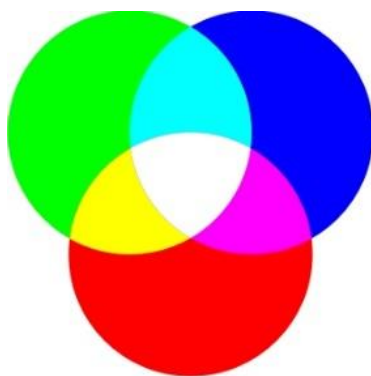


Рис. 1. Утворення на площині ділянки білого кольору в результаті накладання червоного, синього та зеленого світлових потоків.

У технології «Біла лабораторія» враховано й те, що червоний, зелений, синій кольори можуть мати різні відтінки. Одні з них отримуються шляхом збільшення світлості (перший випадок), а інші – зменшенням яскравості (другий випадок) світлового потоку. Наприклад, для червоного кольору – це можуть бути такі відтінки, як: малиновий, рожевий, блідо рожевий тощо (для першого випадку) та вишневий, бордовий, теракотовий тощо (для другого випадку). Для утворення білого кольору необхідним є поєднання світлових потоків лише основних кольорів, тобто променів червоного, зеленого й синього кольорів. У разі поєднання одного основного кольору з відтінками двох інших кольорів або двох основних кольорів з відтінком третього основного кольору можуть утворюватися як різні відтінки білого, так і відтінки інших кольорів. Отже, будь-яке збільшення світлості основних кольорів (маються на увазі світлові потоки червоного, зеленого і синього кольорів, які утворюються в результаті використання відповідних фільтрів) чи зменшення їх яскравості перешкоджає утворенню білого кольору в результаті поєднання їхніх світлових потоків.

Розкриваючи зміст технології «Біла лабораторія», варто вказати на те, що з білим кольором, який утворюється поєднанням зазначених вище світлових потоків, співвіднесено процес навчання як цілісне утворення. У цьому контексті процес навчання розглядається й аналізується як: 1) соціально-психологічний процес, в якому відбувається обмін інформацією, формування соціальних ролей, позицій, формування та розвиток особистості тих, хто навчаються, й того, хто навчає; 2) процес спілкування між ними, що вибудується на основі суб'єкт-суб'єктної взаємодії; 3) процес, що спричинює виникнення особистісних психічних новоутворень; 4) процес співтворчості, що зумовлюється спільною діяльністю.

Поліфункціональну діяльність того, хто навчає, співвіднесено з двома кольорами: червоним та синім. Червоний колір відповідає такій складовій поліфункціональної діяльності педагога, як викладання. Встановлення саме такого співвіднесення пояснюється особливостями впливу червоного кольору на організм людини, а також необхідністю акцентування уваги на тому, що захопленість того, хто навчає, процесом викладання негативно позначається на результативності освітнього процесу, оскільки процес пасивного або частково пасивного сприймання інформації тими, хто навчається, сприяє швидкій втраті інтересу як до предмету пізнання, так і до змісту повідомлення та породжує втомлюваність.

У технології «Біла лабораторія» дотримано таких умовностей:

1) червоний колір та його відтінки співвідносяться з викладанням як процесом;

2) відтінки червоного кольору утворюється тоді, коли наявними є:
а) нечітка постановка завдань, що, у свою чергу, спричинює запитання тих, хто навчаються; б) повідомлення завдання без зазначення тривалості його виконання; в) деталізація способу виконання завдання без урахування рівня науковості тих, хто навчаються; г) деталізація способу виконання завдання без урахування рівня навченості тих, хто навчаються; д) неодноразове повторення змісту завдання; е) повідомлення завдання без вказівки на різний обсяг його виконання; є) відсутність у змісті повідомлення завдання вказівки на різний спосіб його виконання; ж) інші неточності, які допускаються тим, хто навчає, у процесі здійснення викладання;

3) показник «оптимальність» викладання позначено червоним кольором, який вказує на те, що викладання здійснено за відсутності зазначених вище недоліків та вибудовувано з дотриманням сучасних наукових напрацювань. Прикладом останніх можуть бути такі доробки вчених: підхід «міждіяльнісна інтеграція» (автор Т. Мієр), еколого-еволюційний підхід (автор Л. Рибалко), концепція методичної системи навчання на основі принципу наступності й перспективності (автор І. Ткаченко), тематичне «ФІН-моделювання» (автор В. Савош).

Так, викладання має здійснюватися з урахуванням того, що в науковий обіг Т. Мієр ввела поняття «міждіяльнісна інтеграція» на позначення: 1) стану зв'язності різних видів діяльності в цілісність, який характеризується словами «впорядкування» і «взаємопроникнення», набуває вияву в повному і частковому поєднанні різних видів діяльності між собою та іменується як повна і часткова міждіяльнісна інтеграція; 2) процесу, що веде до цього стану; 3) результату, що отримано на основі зв'язності різних видів діяльності між собою [3, с. 346]; 4) способу трактування стану, процесу чи результату певного педагогічного (дидактичного) явища [2, с. 346]. Тобто, під час викладання той, хто навчає, може інтегрувати між собою декілька різних видів діяльності. Повною міждіяльнісною інтеграцією передбачено викладання навчального матеріалу на основі взаємопроникнення одного виду діяльності в тло іншого виду діяльності (наприклад, дослідницької (пізнавальної, проектної, евристичної тощо) діяльності в тло навчальної діяльності, у цьому випадку мова йтиме про навчально-дослідницьку (навчально-пізнавальну, навчально-проектну, навчально-евристичну тощо) діяльність.

За часткової міждіяльнісної інтеграції, викладання як процес безпосереднього інформаційно-навчального впливу того, хто навчає, на тих, хто навчаються, спрямовуючись конкретною метою, передбачає впорядкування одного виду діяльності в складі іншого виду діяльності. Зазначене реалізується на конкретному етапі уроку (лекції, семінару, практичного заняття, тренінгу тощо).

Викладання з дотриманням еколого-еволюційного підходу передбачає його здійснення на основі «пізнання природи та її об'єктів як цілісних систем із поясненням їх екологічних зв'язків, еволюції та прогнозуванням перспектив їх збалансованого розвитку» [4, с. 353]. За визначенням Л. Рибалко, «еколого-еволюційне пізнання природи передбачає з'ясування причинно-наслідкових зв'язків еволюційного розвитку та функціонування систем об'єктивної реальності, за яких природа розглядається як цілісність із її відкритими нелінійними системами, що мають свою структуру, внутрішні системні, зовнішні екологічні зв'язки та розвиток, підпорядкований законам природи» [4, с. 353].

Викладання з дотриманням наукових напрацювань І. Ткаченка [6] має вибудовуватися з урахуванням того, що концепція методичної системи навчання являє собою цілісне утворення, в контексті якого викладання має здійснюватися із застосуванням принципу наступності й перспективності, й слугувати формуванню в тих, хто навчаються, знань на основі теоретичних (змістових) узагальнень, котрі вибудовуються з такої послідовності: науковий факт → поняття → закон → теорія → предметна (фізична, біологічна, хімічна і ін.) складова природничо-наукової картини світу.

З урахуванням наукових напрацювань В. Савоша [5] викладання має здійснюватися на основі тематичного «ФІН-моделювання», тобто передбачати поєднання формальної, інформальної та неформальної освіти. Зазначене може розгортатися в контексті теми спілкування, поставленого завдання або сформульованої проблеми. Реалізованістю тематичного «ФІН-моделювання» передбачено обрання тим, хто навчає, паралельного або послідовного способу впорядкування формальної, інформальної та неформальної освіти та створення власної моделі системного опрацювання навчального матеріалу з тими, хто навчається.

У контексті подальшого розкриття сутності технології «Біла лабораторія» варто зазначити, що управління як складник поліфункціональної діяльності того, хто навчає, співвіднесено з синім кольором. «Мовою» кольору кодується такий контекст: управління являє собою постійний обмін інформацією між учасниками процесу навчання, аналіз отриманої інформації здійснюється з метою виявлення змін у внутрішньому й зовнішньому середовищах, результати аналізу слугують основою для вибудовування доцільного й оптимального дидактичного супроводу діяльності тих, хто навчаються.

Припускається, що різні відтінки синього кольору утворюються в тому разі, коли в процесі здійснення управління наявним є наступне:

1) не враховується домінування типу сприймання, а саме: кінестетичного (виявляється в здатності того, хто навчається, вчитися на досвіді власної

діяльності); аудіального (надавання переваги сприйманню інформації на слух); візуального (надавання переваги зоровому сприйманню інформації);

2) не забезпечується (частково забезпечується) гігієнічність і безпечність здійснення тим, хто навчається, різних видів завдань;

3) не враховується вплив на організм тих, хто навчаються, подразників різного походження, а саме: біологічного (здатність до більш продуктивної діяльності в певний період доби), фізичного (зміна температури, вологості повітря, поява шуму);

4) не враховується залежність тих, хто навчаються, від ситуації або контексту (виявляється в нездатності виокремити необхідну (основну) інформацію з фонові (вторинної));

5) не враховується вид швидкості реагування тими, хто навчаються, на перебіг діяльності, а саме: рефлексивної (потребує збільшення часу на засвоєння і обробку інформації), імпульсивної (виявляється у пошуку відповідей шляхом спроб і помилок та в спонтанності самовиявів);

6) не враховується домінування стилю мислення, а саме: синтетичного (виявляється у намаганнях об'єднувати частини в ціле чи будувати ціле зі складових), аналітичного (наявні намагання аналізувати, розбираючи ціле на частини або виділяючи в цілому його складові чи компоненти тощо), творчого (наявні намагання привносити нове в спосіб виконання завдання чи його результат);

7) не враховується схильність у поведінці тих, хто навчаються, до: інтровертності (вияв прагнення уникнути активного спілкування або взаємодії з іншими); екстравертності (вияв прагнення до спілкування чи взаємодії з іншими);

8) не враховуються сучасні наукові напрацювання (як приклад наведемо такі: екоінтедиференційний підхід (автор Л. Голодюк), підхід «діадний базис» (автор В. Савош), управління на основі дидактичного трактування його функцій (автор Т. Мієр)).

У разі врахування зазначеного вище мова йтиме про синій колір, яким позначено управління, що характеризується показником «оптимальність».

Здійснення управління тим, хто навчає, з дотриманням сучасних наукових напрацювань набуває ознак системності. У контексті реалізації підходу «діадний базис» (автор В. Савош) необхідно окреслити тим, хто навчає, поле процесу управління, конкретизувавши його однією чи декількома діадами. Поняття «діада» використовується вченим на позначення [5]: результату, який утворюється смисловим поєднанням двох процесів у тому разі, якщо: 1) першим процесом визначається суть дій, а другим – дії спрямовуються на внутрішній світ того, хто їх здійснює, з метою вироблення (удосконалення) певних особистісних якостей, рис, розвитку тих чи інших

психічних процесів, оволодіння новими знаннями й уміннями, формування певних ціннісних установок на основі усвідомлених потреб та самостійно ініційованих дій, які підтримуються внутрішніми мотивами й скеровуються пізнавальним інтересом; 2) назва другого процесу утворюється з використанням сполучного звука, яким поєднано лексему «сам» з лексемою-назвою першого процесу (розвиток – саморозвиток, навчання – самонавчання, виховання – самовиховання тощо); 3) процеси є взаємообумовленими, оскільки кожен з них спричинює позитивний або негативний вплив на перебіг та результати іншого.

Також управління доцільно вибудовувати з дотриманням екоінтедиференційного підходу, який вперше визначено, концептуально обґрунтовано й експериментально доведено Л. Голодюк [1]. Відповідно до напрацювань ученої, управління як діяльність того, хто навчає, має передбачати: цілеспрямовану гармонізацію впливів вікових і життєвих криз; орієнтованість того, хто навчає, на зведення до мінімуму «життєвих криз», що переживають ті, хто навчаються, унаслідок особливих обставин, які набули розгортання на особистісному, міжособистісному або на суспільному рівнях, виявляються в родинному колі чи в класному колективі; пом'якшення перебігу вікових і життєвих криз на основі гнучкого запровадження інтеграції й диференціації.

Як зазначає Л. Голодюк [1], реалізацією екоінтедиференційного підходу передбачено певні дії того, хто навчає. Так, у разі вияву ним ознак вікових або життєвих криз діяльність тих, хто навчаються, має бути організована на основі домінування інтеграції, тобто передбачати об'єднання їх у комфортні для взаємодії групи за власним вибором. У цьому випадку той, хто навчає, опосередковано контролює діяльність тих, хто навчаються, тобто через складність змісту запропонованих задач (завдань) та наявність у тих, хто навчаються, власного бажання розвивати здібності інших («я можу й хочу допомогти іншому (іншим)»). За відсутності в поведінці тих, хто навчаються, ознак вікових і життєвих криз вибудовування діяльності здійснюється з домінуванням диференціації. Реалізація відбувається на основі свідомого обрання тими, хто навчаються, виду диференціації за: 1) різноспособовим виявом пізнавальної активності («я хочу»); 2) бажанням розвивати свої здібності («я можу»); 3) різноспособовим виявом пізнавальної активності й бажанням розвивати свої здібності («я можу й хочу»).

Відповідно до напрацювань Т. Мієр [3], управління на основі дидактичного трактування його функцій виявляється в тому, що планування як функція управління спрямовується на формулювання тим, хто навчає, мети та цілей залучення тих, хто навчаються, до діяльності на конкретному уроці (лекції, семінарі, практичному занятті, тренінгу тощо); формулювання тими,

хто навчається, цілей власної діяльності продовженням речення «Я хочу навчити себе...»). Організація процесу учіння у ранці функції управління спрямовується на: врахування умов здійснення діяльності, наявних засобів, вмотивованості тих, хто навчаються, їхньої навченості та научуваності; чергування способів здійснення учіння, запровадження самостійної, парної та групової діяльності тих, хто навчаються, доцільне використання результатів неформальної та інформальної освіти. Керуванням як функцією управління передбачено доцільне використання засобів безпосереднього й опосередкованого супроводу пізнавальної активності й самостійності тих, хто навчаються, та їхньої взаємодії з іншими. Контроль як функція управління може здійснюватися і як результативний (формулювання відповіді на запитання, чи досягнуто поставленої мети), і як поточний (отримання на основі зворотних зв'язків інформації про: хід здійснення діяльності тими, хто навчаються; інтелектуальні утруднення, які вони відчують; типові прогалини у власній фаховій діяльності, що спричинюють внесення змін у процес навчання; процес здійснення тими, хто навчаються самоконтролю (взаємоконтролю) за послідовним здійсненням дій у складі діяльності, правильністю їх виконання, орієнтованістю на досягнення запланованого). Регулювання у ранці функції управління спрямовується на встановлення відповідності між діяльністю тих, хто навчаються, та завданими цілями, у той час як координацією передбачено становлення тим, хто навчає, відповідності між досягнутими й очікуваними результатами, визначення подальших дій.

Подальшим розкриттям сутності технології «Біла лабораторія» передбачено акцентування увагу на полі діяльності тих, хто навчаються, зокрема на учінні, яке являє собою «усвідомлену, цілеспрямовану й самостійну діяльність того, хто навчається, що супроводжується безпосередньою або опосередкованою взаємодією з іншими, спрямовується на оволодіння знаннями, способами дій і формування досвіду організації власної діяльності» [3, с. 365]. Учіння «я навчаю себе», «мене навчають інші», «я навчаю інших», «учіння у взаємонавчанні» – це способи здійснення учіння.

У технології «Біла лабораторія» учіння співвіднесено з зеленим кольором. «Мовою» кольору засвідчено позитивний вплив зеленого кольору на психіку людину будь-якого віку, оскільки використання цього кольору допомагає налаштуватися на діяльність, сконцентруватися й прийняти рішення, сприяє розсіюванню негативних емоцій, стимулює пізнавальну активність.

Припускається, що різні відтінки зеленого кольору утворюються тоді, коли фіксується:

- відсутність (недостатня кількість або домінування) одного із зазначених вище способів учіння;

- відсутність (недостатня кількість або домінування) завдань різних рівнів навчально-пізнавальної активності, зокрема: репродуктивно-наслідувального, частково пошуково-виконавчого, творчого;

- відсутність рефлексії як у ході виконання діяльності, так і по її завершенню;

- організація процесу учіння без урахування сучасних наукових напрацювань.

У контексті технології «Біла лабораторія» зеленим кольором позначено учіння, що характеризується показником «оптимальність», оскільки здійснюється за відсутності зазначених вище недоліків та вибудовується з урахуванням сучасних наукових напрацювань. Відповідно до наукового доробку Т. Мієр [3], різноспособове учіння тих, хто навчаються («я навчаю себе», «мене навчають інші», «я навчаю інших», «учіння у взаємонавчанні») має здійснюватися з огляду на функціонування локального освітньо-інформаційного простору уроку (лекції, семінару, практичного заняття, тренінгу тощо). Зазначений простір є низкою динамічних результатів цілеспрямованої, усвідомленої, конструктивної комунікативної діяльності учасників процесу навчання; формується в наслідок попередження утворення комунікативних шумів під час взаємного обміну інформацією на конкретному уроці (лекції, семінарі, практичному занятті, тренінгу тощо); охоплює процеси продукування інформації, її сприймання, осмислення, вербального відтворення й обговорення, спрямованих на досягнення мети діяльності, самореалізацію та саморозвиток як тих, хто навчаються, так і того, хто навчає.

Висновки. Авторська освітня технологія «Біла лабораторія» («WhiteLab») є інноваційним утворенням, яким забезпечується:

- виокремлення в діяльності того, хто навчає, та тих, хто навчаються, домінант, значущих для сучасного освітнього процесу;

- конкретизація дидактичних основ здійснення поліфункціональної діяльності тим, хто навчає, з огляду на викладання та управління як складники процесу;

- визначення дидактичних основ організації різноспособового учіння тих, хто навчаються;

- введення в освітній процес сучасних доробків учених на основі їх упорядкування за такими домінантами в діяльності тих, хто навчає, та тих, хто навчаються, як: викладання, управління, учіння.

Перспективою подальших досліджень мають стати наукові напрацювання, які стосуватимуться різних форм організації освітнього процесу.

Список використаних джерел

1. Голодюк Л. С. Організація навчально-пізнавальної діяльності учнів основної школи у навчанні математики в урочний та позаурочний час: теоретичний аспект : монографія / Л. С. Голодюк. – Кропивницький : ФО-П Александрова М. В., 2017. – 404 с.
2. Мієр Т. І. Дидактичні основи організації навчально-екскурсійної діяльності як засобу вибудовування суб'єкт-суб'єктної взаємодії тих, хто навчає, з тими, хто навчається / Т. І. Мієр // Научен вектор на Балканите. – Вип. № 1. – Българија: «Научен хронограф» ЕООД. – 2018. – С. 67–70.
3. Мієр Т. І. Організація навчально-дослідницької діяльності молодших школярів : монографія / Т. І. Мієр. – Кіровоград : ФО-П Александрова М. В., 2016. – 424 с.
4. Рибалко Л. М. Навчання природничих предметів на засадах еколого-еволюційного підходу в загальноосвітніх навчальних закладах: теорія і практика : монографія. – Полтава : ФО-П Мирон І. А., 2014. – 400 с. – С. 353.
5. Савош В. О. Моделювання як засіб тематичного поєднання в системі неперервної освіти формальної, інформальної та неформальної освіти / В. О. Савош / Вісник Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка : збірник наукових праць. – Вип. 1(36). – 2012. – С. 123-130.
6. Ткаченко І. А. Система методичної підготовки майбутнього вчителя астрономії : монографія / Т. І. Ткаченко. – Умань : Видавець «Сочінський М. М.», 2016. – 338 с.

Миєр Т. И.

АВТОРСКАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ «БЕЛАЯ ЛАБОРАТОРИЯ» («WHITELAB"): ВИЗУАЛИЗАЦИЯ СУЩНОСТИ, АНАЛИЗ СОСТАВЛЯЮЩИХ В КОНТЕКСТЕ СОВРЕМЕННЫХ ИННОВАЦИОННЫХ НАРАБОТОК УЧЕНЫХ.

В статье раскрывается сущность образовательной технологии «Белая лаборатория» («WhiteLab») Татьяны Миер на основе выделения преподавания, управления и учения как составляющих полифункциональной деятельности того, кто обучает, и деятельности тех, кто учатся. Визуализации авторских наработок служит обращение к физическому (образование при определенных условиях белого цвета сочетанием красного, зеленого и синего световых потоков) и психо-физиологическому (восприятие человеком цвета) явлениям. Указанное последним служит основой для установления соответствия между цветами и такими дидактическими категориями, как: процесс обучения (белый цвет), преподавание (красный), управление (синий), учение (зеленый). Акцентирование внимания на оттенках указанных цветов осуществляется с целью выделения показателя «оптимальность» для характеристики

преподавания и управления в составе деятельности того, кто обучает, и учения как составляющей деятельности тех, кто учатся. Особенности реализации преподавания, управления и учения раскрываются в контексте современных инновационных наработок ученых.

Ключевые слова: образовательная технология «Белая лаборатория», процесс обучения, преподавание, управление, учение, визуализация, инновация, инновационные наработки, ученые.

Miier T. И.

WHITELAB'S AUTHORIZING EDUCATIONAL TECHNOLOGY WHITE LAB: ESSENCE VISUALIZATION, COMPONENT ANALYSIS IN THE CONTEXT OF MODERN SCIENTISTS' INNOVATION

The article describes the essence of WhiteLab educational technology by T. Meyer on the basis of distinguishing teaching, management and learning as components of the learner's multifunctional activities and those of the learners. Visualization of the author's work served as an appeal to the physical phenomenon (formation under certain conditions of white color by a combination of red, green and blue light streams) and psycho-physiological (human perception of colors). The latter was the basis for matching colors with didactic categories. In particular, the learning process is correlated with white, teaching with red, management with blue, and teaching with green.

The introduction of the indicator "optimality" to characterize these didactic categories is made using the shades of these colors. Forming a modern view of the learning process was the use of innovative work of scientists. With regard to teaching, the approach "inter-activity integration" (by T. Meier), ecological-evolutionary approach (by L. Rybalko), the concept of methodical system of teaching based on the principle of continuity and perspective (author I. Tkachenko), thematic "FIN-modeling" were used. (by V. Savosh). Management as a component of the polydial activity of the learner is revealed in the contexts: implementation of the eco-differentiation approach (by L. Golodyuk), introduction of the "dyadic basis" approach (by V. Savosh), implementation of management based on didactic interpretation of its functions (by T. Mier). Consideration of the teaching was made in the context of T. Meyer's scientific work on the different ways of teaching.

WhiteLab's authoring educational technology, WhiteLab, is an innovative entity that provides: highlighting in the activity of the learner and the learners the dominant ones relevant for the modern educational process; Specification of didactic foundations for the implementation of multifunctional activities for students, with regard to teaching and management as components of the process; defining the didactic foundations for organizing different learning of learners; introduction into the educational process of modern achievements of scientists on the basis of their

ordering by such dominants in the activities of those who teach and those who study, such as: teaching, management, teaching.

Further research should be made on scientific developments that will address the various forms of organization of the educational process.

Keywords: *white Technology educational technology, learning process, teaching, management, learning, visualization, innovation, innovation*

Стаття надійшла до редакції 12.03.2019 р.

УДК [371.134:52 (07)] (043.3)

КРИТЕРІЇ ТА ПРИНЦИПИ КОНСТРУЮВАННЯ ЗМІСТОВОЇ СКЛАДОВОЇ ІНТЕГРОВаних ПІДРУЧНИКІВ ОСВІТНЬОЇ ГАЛУЗІ «ПРИРОДОЗНАВСТВО»

І. А. Ткаченко,

*доктор педагогічних наук, доцент,
професор кафедри фізики і астрономії та методики їх викладання
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
e-mail: tkachenko.igor1071@gmail.com*

Ю. М. Краснобокий,

*кандидат фізико-математичних наук, доцент, доцент кафедри фізики і
астрономії та методики їх викладання
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
e-mail: tkachenko.igor1071@gmail.com*

У статті запропоновано дидактичні підходи та принципи формування змістового наповнення інтегрованих підручників з освітньої галузі «Природознавство». В інтегрованому підручнику передбачається можливість використання багатоаспектного змістового контенту окремих дисциплін природничого спрямування, що дасть змогу забезпечити реалізацію одного з основних положень щодо організації навчального процесу у вищих закладах освіти – неперервність окремих видів підготовки протягом всього терміну навчання. Покладається, що сучасний підручник інтегративного характеру повинен відповідати основним вимогам і положенням дидактики, цілям навчання, змісту навчання, загальноприйнятим принципам та критеріям навчання.

Ключові слова: інтеграція; критерії; принципи; природничі науки; підручник; загальнопедагогічні підходи.

Постановка проблеми та її актуалізація. За сучасних умов використання інформації багатоканального формату зростає особлива місія підручника. Він все в більшій і більшій мірі перебирає на себе навчаючі функції, які раніше цілком належали викладачеві (учителю). Із пасивного носія інформації підручник перетворюється в активну дидактичну систему, яка повинна забезпечувати студенту можливість самоконтролю, а також сприяти формуванню природничо-наукового стилю мислення, специфічної термінології та уніфікованих наукових конструкцій [2, с. 155-160].

Світова педагогічна теорія і практика все більше схиляється до переходу конструювання навчального процесу на базі не монопредметних, а інтегрованих підручників. В інтегрованому підручнику з самого початку повинні бути чітко виписані (визначені) вихідні дані і цільові установки: місце і роль цього інтегрованого курсу у системі підготовки спеціаліста (вчителя), на чому цей курс ґрунтується (які дисципліни для нього були «забезпечуючими»), чому він передує, що забезпечує і що з нього має здобути студент [1]. Всі ці вимоги вказують на актуальність дослідження зазначеної проблематики.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Над проблемами створення якісного підручника, який має інтегрувати навчальний матеріал з природничих предметів, працювали вітчизняні (С. Гончаренко, К. Гуз, В. Ільченко, О. Ляшенко та ін.) і зарубіжні (І. Александрова, А. Гуревич, В. Разумовський) дослідники. Теорію і практику наповнення структурних побудов шкільних курсів фізики й астрономії розглядали: О. Бугайов, С. Гончаренко, Ю. Дік, К. Краєвич, О. Пьоришкін, В. Разумовський, Л. Резніков, Н. Родіна (фізика); Б. Воронцов-Вельямінов, І. Климишин, І. Крячко (астрономія). Безпосередньо інтеграцію фізики й астрономії в основній школі досліджували О. Бугайов, М. Мартинюк, В. Смолянець. Ними ж розроблено й підручники такого курсу для 7-9-х класів загальноосвітніх навчальних закладів, які упроваджувалися в освітню практику в середині 90-х років минулого століття.

Формування цілей статті. У статті передбачається обґрунтувати критерії відбору навчального матеріалу для інтегрованого підручника «Природознавство» та втілення в ньому основних принципів сучасної системи освіти.

Виклад основного матеріалу. Зважаючи на складність інтегрованого викладу навчального матеріалу, у підручнику бачиться доречним вести виклад інформаційного матеріалу за розділами, модулями і темами у максимально лаконічному змодельованому вигляді. Протягом вивчення всього курсу така система повинна забезпечуватися послідовно зростаючими узагальненнями і

поглибленням (ускладненням) інформації.

У зазначеному підручнику має бути закладена здатність перекривати завдання підручників з окремих дисциплін – забезпечувати реалізацію одного з основних положень щодо організації навчального процесу у вищих закладах освіти – неперервність окремих видів підготовки протягом всього терміну навчання (гуманітарної, соціально-економічної, психолого-педагогічної, фундаментальної, професійної, практичної тощо).

За конструювання змісту конкретного навчального предмета і відображення в ньому освітніх принципів необхідно мати певні орієнтири для відбору його змісту і визначення його структури, які можуть бути сформульовані у вигляді певних вимог-критеріїв. Не дивлячись на те, що теорії конструювання навчальних предметів приділялося й приділяється значна увага в дидактичних дослідженнях, ще й на тепер не можна сказати, що вона розроблена на такому рівні загальноновизнаності і конкретності, який необхідний для її практичного використання; ще в більшій мірі це стосується теорії створення інтегрованих підручників.

Загальноновизнано, що при побудові змісту конкретних дисциплін, завдання визначення критеріїв може бути вирішене лише частковою методикою даного навчального предмета як науковою педагогічною дисципліною. Використовувані критерії відбору будуть мати різний ступінь узагальнення і тому повинні бути відповідним чином ранжовані. У процесі конструювання змісту відбувається послідовне його співставлення з кожним із критеріїв у напрямку від критеріїв більшого ступеня загальності до критеріїв менш загальних.

Кожен навчальний предмет включається в систему вищої (середньої) освіти постільки, оскільки він забезпечує досягнення загальних цілей освіти. Тому вимога відповідності змісту інтегрованого предмета «Природознавство» загальним цілям вищої (середньої) освіти є основоположною вимогою для оцінки правильності відбору змісту курсу. Для практичної реалізації цієї вимоги необхідне розкриття загальної мети вищої (середньої) освіти в системі завдань навчання природознавства, з якими й повинен співставлятися зміст освіти на рівні цього навчального предмета. Звичайно, що вимоги відповідності змісту завданням навчання природознавства не створюють вичерпної системи критеріїв для побудови навчального предмета, але саме вони є першим і найбільш загальним критерієм: якщо без даного елемента змісту хоча б одне із завдань навчання не може бути вирішене, то його включення у зміст курсу має бути обов'язковим.

Таким чином, у якості *першого* і найбільш важливого *критерію* відбору змісту курсу природознавства виступає вимога відповідності змісту курсу загальним цілям і конкретним задачам навчання цього предмета.

Провідним компонентом у змісті будь-якого шкільного курсу у відповідності з його специфікою виступають предметні наукові знання, які являють у кінцевому підсумку дидактично перероблену систему відповідної базової науки, яка адекватна їй за своїм складом і структурою. Так наприклад, основу змісту сучасної фізичної науки складають фізичні теорії, які в свою чергу мають певну структуру, вибудовану у відповідності з внутрішньою логікою взаємозв'язків між її елементами. Те ж саме стосується й таких навчальних предметів (курсів) як хімія, біологія, астрономії (астрофізика) тощо. Тому зрозуміло, що у змісті інтегрованого навчального предмета природознавства повинні бути відображені як самі основоположні теорії відповідних наук, так і їх основні структурні елементи, а побудова курсу повинна відповідати внутрішній логіці поєднання цих наук (їх теорій).

Отже, у якості *другого критерію* конструювання інтегрованого курсу природознавства виступає вимога відповідності змісту і структури курсу сучасному змісту основ наук – фізики, хімії, біології, астрономії (астрофізики) – і їх внутрішній логіці.

Зміст кожної з перерахованих наук включає певні поняття, теорії й інші елементи різного ступеня складності, і не всі з них у повному обсязі, або навіть частково, в адекватному вигляді можуть бути представлені в інтегрованому курсі таким чином, щоб не допускалося спрощення наукового рівня їх подання і разом з тим щоб вони були доступні для засвоєння студентами (учнями). Так ось, питання доступності має визначатися спеціальною методикою викладання навчального матеріалу, яка в свою чергу має скластися в ході відповідного педагогічного експерименту.

Таким чином, оцінка змісту і структури навчального матеріалу та його доступність для належного сприйняття і засвоєння без зниження наукового рівня складає сутність *третього критерію*.

Якщо проектувати курс природознавства лише на школу, то варто мати на увазі, що суттєвий вплив на можливий обсяг навчального матеріалу виявляє кількість часу, який відводиться на його вивчення навчальним планом школи. Цей час змушує відбирати мінімальний обсяг змісту, який забезпечує на необхідному рівні вирішення завдань навчання, а також визначати оптимальну структуру курсу. Із сказаного випливає, що в якості *четвертого критерію* виступає вимога відповідності об'єму курсу природознавства тій кількості годин, яка відводиться навчальним планом школи на його вивчення. У меншій мірі цей критерій стосується обсягів відповідного підручника для вищих педагогічних закладів освіти, які готуватимуть відповідних учителів.

При розробці інтегрованого підручника з природознавства для школи необхідно враховувати ще й так званий *принцип «мінімуму-максимуму»*. Справа в тому, що від природи всі діти різні і кожна з них розвивається своїм темпом.

Разом з тим, зміст навчання, як правило, зорієнтований на деякий середній рівень, поняття якого досить відносно у різних авторів підручників. Часто цей рівень виявляється надто високим для слабких дітей і явно недостатнім для більш сильних. Це гальмує розвиток як сильних, так і слабких учнів.

З метою урахування індивідуальних особливостей учнів і забезпечення їм просування вперед своїм темпом, часто виділяють кілька рівнів навчальних досягнень учнів. Насправді ж реальних рівнів у класі рівно стільки, скільки дітей! Тому в інтегрованому підручнику варто виділяти лише два рівні – максимальний, який визначається зоною найближчого розвитку дітей даної вікової групи, і необхідний мінімум, тобто той мінімальний об'єм знань, який забезпечує можливість подальшого навчання.

Врахування принципу «мінімаксу» полягає в наступному: школа зобов'язана запропонувати учневі зміст навчання на максимальному рівні, а учень зобов'язаний засвоїти цей зміст згідно з мінімальним рівнем. Слабкий учень обмежиться мінімумом, а сильний – засвоїть все й піде далі. Всі решта учнів «розташуються» у проміжку між цими двома рівнями у відповідності зі своїми здібностями, можливостями і пізнавальними мотивами – вони самі оберуть свій рівень згідно зі своїм можливим максимумом. Система «мінімаксу» є оптимальною для реалізації індивідуального підходу до учнів, оскільки вона відображає прояви синергетичного підходу до педагогічних ситуацій у вигляді функціонування саморегульованих систем.

Реформування всіх ланок вітчизняної системи освіти спрямоване на інтеграцію системи освіти України у загальносвітовий освітній простір. Для вирішення цієї задачі необхідно розробити такий зміст навчання, який забезпечував би у кінцевому підсумку еквівалентність як середньої так і вищої освіти і створював би тим самим умови для міждержавної мобільності наших випускників. Співставлення і аналіз зарубіжних і вітчизняних програм і підручників допоможе вичленити те коло питань, вивчення яких буде складати ядро природничо-наукової освіти. Отже, при проектуванні змісту навчання інтегрованого курсу природознавства необхідно враховувати міжнародний досвід. Ця вимога й складає сутність *п'ятого критерію* щодо створення інтегрованого підручника з природознавства.

Зрозуміло, що наведеним переліком критеріїв не вичерпуються всі вимоги щодо відбору і структурування змісту інтегрованого навчального предмета (курсу, дисципліни) природознавства. У першу чергу ці критерії мають на меті сприяти аргументованому підходу до формування змісту навчання природознавства на рівні навчального предмета і реалізувати його у відповідних підручниках на основі відповідних концепцій побудови (створення) останніх.

Якщо перераховані критерії у сучасних монопредметних підручниках у більшій чи меншій мірі вирішені, то для їх вирішення при укладанні

інтегрованого підручника виникають певні бар'єри, методика подолання яких практично ще не розроблена.

Незаперечним є те, що такий підручник повинен відповідати основним вимогам і положенням дидактики, цілям навчання (освіті і вихованню), змісту навчання, загальноприйнятим принципам навчання, організаційним формам навчання, враховувати єдність змістової і процесуальної сторін навчання, а також єдність викладання і навчання. Його структура і зміст повинні бути нерозривно пов'язані з теорією навчання у вищій школі, її основними принципами: науковістю, систематичністю, зв'язку теорії з практикою, свідомістю навчання, єдністю конкретного і абстрактного, доступністю, міцністю знань, поєднанням індивідуального і групового (колективного). Всі ці принципи навчання взаємопов'язані і взаємозалежні, вони доповнюють і обумовлюють один одного. Тому вони мають складати серцевину й інтегрованого підручника.

На нашу думку, відображення основних принципів сучасної освіти в інтегрованому підручнику полягає у наступному:

– *принцип діяльності* – основний висновок психолого-педагогічних досліджень останніх років полягає в тому, що формування фахівця відбувається не в процесі сприйняття готових знань, а в процесі його особистої діяльності, спрямованої на здобуття ним нового знання.

– *принцип цілісного уявлення про світ* – цей принцип накладає особливу вимогу щодо змісту інтегрованого підручника – у ньому має бути закладена здатність до формування узагальненого, цілісного уявлення про світ (живу і неживу природу та перехідні форми, що їх поєднують), про роль і місце кожної науки в системі наук. У підручнику має бути закладений такий потенціал, який забезпечуватиме не просто формування наукової картини світу, а й особистісне ставлення студентів (учнів) до отриманих знань та умінь застосовувати їх у своїй практичній діяльності.

– *принцип неперервності* – такий принцип означає, що інтегрований підручник має забезпечувати наступність між всіма ступенями навчання (на яких передбачається вивчення дисципліни) на рівні методології, змісту і методики.

– *принцип варіативності* – інтегрований підручник своїм змістом має передбачати розвиток у студентів (учнів) варіативного мислення, тобто можливості вибору різних варіантів розв'язання навчальної проблеми; умінь здійснювати систематичне «перебирання» варіантів, порівнювати їх і знаходити оптимальний варіант.

– *принцип креативності* – означення креативності передбачає максимальну орієнтацію на творче начало у навчальній діяльності студентів (учнів) з використанням інтегрованого підручника, набуття ними власного

досвіду творчої діяльності. Тут, насамперед, мається на увазі формування у суб'єктів навчання здатності самостійно знаходити вирішення завдань, які раніше не зустрічалися, самостійно «відкривати» нові способи дії. Зміст підручника має адекватно відповідати поступовому і обґрунтованому наповненню новою термінологією і універсальними науковими конструкціями.

Структура інтегрованого підручника передбачає використання методології його навчального матеріалу, що має забезпечувати ще й реалізацію відомих загальнодидактичних принципів: активності, доступності, наочності, систематичності, міцності знань, науковості, зв'язку теорії з практикою та ін.

Принцип активності має на увазі безпосередню участь суб'єкта навчання в освітній діяльності під керівництвом викладача. Він ґрунтується на психологічній закономірності, завдяки якій міцне засвоєння знань і умінь можливе лише за умови особистої активності. Роль викладача зводиться до мотивації студентів щодо усвідомленого сприйняття матеріалу.

Зважаючи на інтегрований характер матеріалу підручника, *принцип доступності* повинен регламентувати ступінь складності навчальних завдань, кожне з яких, на нашу думку, має містити не більше однієї нової проблеми і бути доступним для виконання суб'єктами навчання.

Принцип наочності передбачає використання для кращого засвоєння матеріалу вербальної і невербальної наочності. Перший різновид – це текст у широкому розумінні. Невербальну наочність складають відповідні схеми, ілюстрації тощо.

Сутність *принципу систематичності* полягає в тому, що у викладенні навчального матеріалу підручника повинна витримуватися чітка логічна система.

Принцип міцності підкреслює важливість набуття міцних знань, тобто таких, які закріплені і на довго збережені в пам'яті суб'єктів навчання і є основою для подальшого розвитку, свідомого оволодіння новими знаннями. Шлях досягнення міцності знань – це знову ж таки в першу чергу ретельний відбір навчального матеріалу.

Принцип зв'язку теорії і практики вимагає розвитку у студентів (учнів) уміння застосовувати отримані теоретичні знання у майбутній професійній діяльності. Відображення цього принципу в інтегрованому підручнику може досягатися наявністю спеціально розроблених завдань для самоконтролю, розміщених у кінці логічно завершеного елемента (блока) навчального матеріалу.

Висновок. Насамкінець зазначимо, що перед тим, як сформувати інтегрований підручник й презентувати «новоспечений феномен», варто визначити не лише доцільність вивчення змістового контенту окремих

дисциплін, але й конкретні межі застосовності кожної з наук в їх інтеграційному розрізі. При описуванні інтегрованих (міждисциплінарних) проблем і об'єктів принципи та критерії виявляються взаємодоповнюваними по відношенню один до одного і міра (ступінь, питома вага) представленості (пріоритетності) кожного з них повинна визначатися структурою й природою досліджуваного об'єкта. Чим вагоміший фактаж суміщено в інтегрованому підручнику, тим повніше уявлення про природу і динаміку міждисциплінарних об'єктів отримуватиме суб'єкт навчання. Вважаємо, що саме це може слугувати перспективою подальших досліджень обговорюваних проблем.

Список використаних джерел

1. Краснобокий Ю.М., Ткаченко І.А. Методологічні засади формування змісту підручника інтегрованого характеру // Зб. наук. пр. Кам'янець-Подільського нац. ун-ту імені Івана Огієнка. Серія педагогічна. Випуск 24: Stem - інтеграція як важлива передумова управління результативністю та якістю фізичної освіти . 2018. С. 11 – 14.

2. Ткаченко І.А., Краснобокий Ю.М. Інтеграція знань з циклу природничо-наукових дисциплін у процесі підготовки майбутніх учителів фізики (теоретичний аспект) // Physical and Mathematical Education : scientific Journal. Issue 3(13). [Sumy State Pedagogical University named after Makarenko], Sumy 2017. P. 155 – 160.

Ткаченко І.А., Краснобокий Ю.Н.

КРИТЕРИИ И ПРИНЦИПЫ КОНСТРУИРОВАНИЯ СОДЕРЖАТЕЛЬНОЙ СОСТАВЛЯЮЩЕЙ ИНТЕГРИРОВАННЫХ УЧЕБНИКОВ ПО «ЕСТЕСТВОЗНАНИЮ»

В статье предложены основы интеграции естественных знаний, дидактические подходы формирования содержания интегрированного учебника. В интегрированном учебнике должна быть заложена способность перекрывать материал по отдельным дисциплинам – тем самым обеспечивать реализацию одного из основных положений по организации учебного процесса в высших учебных заведениях – непрерывность отдельных видов подготовки в течении всего срока обучения (гуманитарного, социально-экономического, психолого-педагогического, фундаментального, профессионального, практического).

Установлено, что современный учебник интегративного характера должен соответствовать основным требованиям и положениям дидактики, целям обучения (образованию и воспитанию), содержания обучения, общепринятым принципам обучения, организационным формам обучения, учитывать единство содержательной и процессуальной сторон обучения, а

также единство преподавания и обучения. В содержательном наполнении главное место отводится процессу моделирования объектов в области естествознания, которые имеют различную природу, качественно новый характер приобретают интеграционные связи, которые объединяют различные области естественнонаучных знаний путем применения фундаментальных законов, понятий и методов исследования, что требует соответствующей профессиональной подготовки будущих учителей естественнонаучного направления.

Ключевые слова: интеграция; концептуальные основы; естествознание; учебник; общепедагогические подходы

Тkachenko I., Krasnobokyy Y.

CRITERIA AND PRINCIPLES OF DESIGN OF CONTINUOUS COMPONENT INTEGRATED DEPENDENTS FROM TO THE «NATURAL SCIENCE»

The article proposes the foundations of integration, didactic approaches to the formation of the content of the integrated textbook. The integrated textbook should have the ability to override the tasks of textbooks on individual disciplines - to ensure the implementation of one of the main provisions on the organization of educational process in higher education institutions - the continuity of individual types of training throughout the term of study (humanitarian, socio-economic, psychological and pedagogical, fundamental, professional, practical, etc.).

The development of the theory and methodology of textbook preparation for students of higher education institutions is an important component of monitoring the quality of the educational process in higher education. However, one of the aspects of this theory is still rarely reflected in scientific research: what is the methodology of an interdisciplinary (integrated) textbook, with which barriers the author encounters over the laying of teaching material when joining different disciplines, and how to overcome them.

It has established that the modern textbook of the integrative character must meet the basic requirements and provisions of didactics, the aims of education (education and upbringing), the content of teaching, the generally accepted principles of learning, organizational forms of education, and the unity of the content and procedural aspects of learning, as well as the unity of teaching and learning.

When describing integrated (interdisciplinary) problems and objects, the principles and criteria are complementary to each other and the degree (degree, specific gravity) of the representation (priority) of each of them must be determined by the structure and nature of the object under study. The more weighted the fact is

in the integrated textbook, the more thoroughly the nature and dynamics of the interdisciplinary subjects will be gained by the learning subject. We believe that this can serve as a prospect for further research into the issues under discussion.

Keywords: *content of natural sciences, integration, conceptual foundations, interpersonal relations, textbook, approaches, integrity of knowledge about nature.*

Стаття надійшла до редакції 09.04.2019 р.

УДК 167.7 + 373.6

ПРОБЛЕМИ ДЕЦЕНТРАЛІЗАЦІЇ ДЕЖАВНОГО УПРАВЛІННЯ І ОСВІТА УКРАЇНИ

А. П. Самодрин,

доктор педагогічних наук, професор Міжнародного гуманітарно-педагогічного інституту «Бейт-Хана» (м. Дніпро)

e-mail: samod_54@meta.ua

Розкрито погляд автора на систему освіти України з позиції щодо її регіональної педагогічної організації, відповідності завданням нашого часу – розширення (переходу) зони особистісної свідомості людини в область готовності до соціального впливу світу на хід земного життя. Торкається методологічних і теоретичних засад системи профільного навчання та можливостей її запровадження в умовах становлення об'єднаних територіальних громад. Розглядає міждисциплінарну основу наукового супроводу розвитку освіти у регіонах України, досвід зарубіжжя із запровадження регіонального компонента змісту освіти та авторські теоретичні висновки.

Ключові слова: *освіта, профільність, біосфера, регіон, особистість.*

Постановка проблеми. Положення біосферології й регіонології у поєднанні з педагогічною наукою дозволяють розглянути регіон як цілісну освітню систему, уможливаючи проектування стратегій розвитку об'єднаних територіальних громад (ОТГ) як складних соціально-економічних систем. Нині важливим соціальним запитом до української системи освіти стає організація такої загальноосвітньої школи в складі ОТГ, яка б орієнтувалася не тільки на

засвоєння учнями певної суми знань в ході навчально-виховного процесу, але й на *розвиток особистості* (як на основний процес, поблизу якого всі інші процеси у школі постають як допоміжні) і особливо її *здатності до активної життєтворчості* у Світі посередництвом суспільної кооперації. Тобто, по суті, системі освіти треба по-нову відповісти на питання кожного індивіду: що таке Людина «проста – функціонер» і «помножена – творець спільної справи»?

У світлі утворення ОТГ і в подальшому територіальних округів в Україні виникає регіональна система освіти, що об'єднала низку слабо структурованих проблем, розробка яких у наш час виявилася досить *перспективною й одночасно суперечливою*. Нерідко необнаучений регіоналізм як фізичний процес на політичній мові часто подається як сепаратизм, містечковість. Тож утворення об'єднаних територіальних громад проходить не поодиноким формально, зверхньо, на рівні інерції.

Ми розуміємо *регіоналізм як локалізований синергізм в суспільстві і природі*, що має демократичні механізми самозростання на засадах відповідності освіти особистості і суспільству.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У роботі аналізувалися думки С.І. Барзилова, В.І. Вернадського, О.П. Ковальова, М.М. Некрасова, Т.Г. Морозової, М.П. Победіної, В.І. Сігова, М.М. Скаткіна, О. Г. Чернишова, М.Г. Чумаченка та ін. [1-10].

Формулювання цілей статті. Цілі статті – удосконалення освітніх механізмів формування особистісного потенціалу громадянина України для успішності демократичних зрушень територіальних громад в напрямі подальшого становлення і розвитку громадянського суспільства.

Виклад основного матеріалу. Як на нас, значний творчий потенціал народу країни криється в правильності занурення індивіду у народну життєдіяльність посередництвом сім'ї, громади і школи... Незаперечно, соціалізація – це, насамперед, перетворення особистого на загальне, безособове і нівельоване спільним. Соціалізація є двостороннім процесом, оскільки відбувається не лише як збагачення соціальним досвідом, а і як реалізація людиною соціальних зв'язків. Її соціологічна сутність зводиться до поєднання у процесі соціалізації особи *адаптації та обособлення*, тобто на засадах збереження суб'єктності людини в умовах певного суспільства, її індивідуальної дієздатності та дієздатності в складі малих груп.

На стадії перевантаження соціалізацією особливо в дезорганізованому дошкільному особистість може втрачати індивідуальність. Ось тому мотиваційний фактор щодо вступу до школи за часту буває формальним. Депресивне оточення дитини становить не лише її побут, а і неухвага з боку найближчих

людей до формування її душі. Душа дитини має зрости в собі першозапити до системи освіти як чуттєво-семантичну домінанту хвилювання від очікуваного прояснення – радість пізнання, в середині якої живуть її ще непробуджені інтереси.

Далі школи України по інерції зроблять свою справу як педагогічний конвейєр, але, натикаючись на супротив особистості, поєднують звичну для досвіду радянської епохи соціалізацію з новітньою функцією *соціумізації* – процес і результат формування активної творчої особистості у поєднанні з її рівноправним і повноцінним входженням у соціум як об'єднання громадян, що підкорюються демократично встановленим нормам і правилам громадянського суспільства. Соціумізація випускника сьогодні потребує від школи забезпечення таких цінностей, як громадянська відповідальність, правосвідомість, духовність і культура, самостійність, ініціативність, адаптивна здатність та готовність з посередництвом другої освіти проявляти мобільність на ринку праці тощо. Якщо додати фах і ступені підготовки, то по суті отримаємо життєву компетентність.

Педагогічна наука ХХІ ст. свідчить, що саме *профільне навчання* (природознавча концепція та дозвіл на трансцендентність для суб'єкта, опора на провідну діяльність, рівень розвитку пізнавальних інтересів, поліваріантність навчання тощо) є найкращим засобом реалізації принципів диференціації і індивідуалізації навчальної діяльності, здатне найбільш вдало охопити проблему розвитку конкретної особистості інтегративною освітою в сучасних умовах розвитку цивілізації, соціумізувати людину.

У свою чергу навчальний профіль – синтез поглядів «анфас» (з фр. en face – перед лицем, попереду, в лице) і «в профіль» (фр. profil, від лат. filum – нитка, вид з боку) є досить складним педагогічним конструктом, який передбачає організацію централізовано-децентралізованого характеру управління системою освіти, освітнім закладом, певну організацію дидактичних одиниць, відповідної педагогічної культури, складає певну технологію супроводу душі вихованця. Адже профіль відбувається в особистості, яка саму себе відшукує з допомогою системи освіти.

*Технологія організації профільного навчання як процесу досить наукоємна і вимагає значних інтелектуальних ресурсів освітньої системи для її впровадження. Тому на всіх рівнях управління прижився статичний принцип (принцип лекала) організації – внутрішня впорядкованість, узгодженість та взаємодія частин цілого, що обумовлена його побудовою та цілями в складі навчального матеріалу як непорушного скелету. Така собі *паперова профільність*. У той же час, нині потрібна організація як процес – *сукупність**

цілеспрямованих дій, що зумовлюють утворення необхідних зв'язків в «середині особистості» та в напрямі її розвитку – педагогічна організація регіону як організація варіантів освіти, реальних профілів (пропозиція) для реальних траєкторій розвитку особистості (запит).

А це значить, що школа «на вході» має розглядати дитину як складений процес, максимально оптимізований пропедевтичною функцією – власною і громади, та особливо певним дошкільцем. Більше того, дитина має бути технологічно правильно «розміщеною» *заздалегідь* (дошкільця+початкова школа) у власному цільовому континуумі Я - концепції, в його епіцентрі як у Я-сегменті Космосу – це питання до її найближчого оточення – сім'ї, материнської школи і психологічної служби.

Активною ділянкою траєкторії неперервної освіти, де реалізується профільний підхід у навчанні, насамперед, є загальноосвітня (профільно-допрофесійна) і вища (профільно-професійна) школи. У світлі цього педагогічною наукою в ідеалі сформульовано підходи до процесу формування особистості в контексті її генетичних витоків, розглянуто цілі підготовки людини до соціального життя як творчої особистості, яка усвідомлює суть власного життя і адекватно реалізує себе в обраній професійно-трудова діяльності. Проте саме найпрогресивніші педагогічні технології, що спираються на теорію розвитку, є мало усвідомленими педагогічним загалом, дещо дисонують понятійно, а значить проблемними для широкого вжитку. Але саме вони, що (в минулому) розглянули людину і педагогічну дію досить складно, і заслуговують нині на масовість. Це змушує сучасну педагогічну освіту (в тому числі післядипломну) до рішучих змістових реформ.

Потреба в пошуковій активності, в самовизначенні, в усвідомленні власної соціальної перспективи є важливими потребами молоді людини і завданням упровадження для цього системи профільного навчання як структурно-динамічної організації співпраці індивідуальностей – з одного боку.

З іншого боку, така організація вимагає бачити школу набагато ширше, запроваджуючи при цьому соціально-психологічні основи управління – як соціо-еколого-педагогічну систему регіону біосфери.

Таке *синергетичне дуальне* утворення обов'язково спричинить *правильний рух думки – виробляючи запит на освіту*, «зумовить елемент творчості, а той замовить особистості потрібний для цього капітал – необхідне знання, уміння видобути потрібне для життя із байдужого і для неї чужого створіння природи», – за В.І. Вернадським (1925) [2].

Солідаризуючись з ученим щодо розуміння демократії як соціальної організації народовладдя – підняти маси до рівня знань свого часу, поділяючи його розуміння завдань освіти – створити «народ, що вчиться» (похідна від «учіння» – автор), необхідно це робити зараз, сьогодні в системі освіти, що проектується в умовах *клітини біосфери – регіону як організаційної ланки природи*.

Термін «регіон» (англ. *region*, нім. *Gebiet n, Region f*; від лат. *regio* – царина, царство) – в давнину земля, край, князівство тощо, сьогодні – велика територіальна одиниця. У фізичній географії – узагальнена назва одиниць фізико-географічного районування будь-якого таксономічного рангу, в історіографії – історико-географічний регіон, в економіці відповідником є економічний район. Виділяють також географічну теорію регіонального розвитку. Тож термін «регіон» є досить універсальним для багатьох мов. В українській мові він тяжіє більше для визначення певних мислимих локацій на території, використовується більше в якійсь галузі адміністрування чи економіки, ніж фігурує як конкретний вимір.

Ставлення науки до цього поняття неоднозначне, особливо педагогічної, яка звикла бути додатком соціально-економічного розвитку, а не флагманом проектування. Рішення будь-яких соціальних проблем неможливе без відповідної інформації, кількість якої постійно накопичується й збільшується, торкаються вони нині (в епоху глобалізації) регіонів по особливому. Формується певна система інформації, що відображає функціонування й розвиток соціуму в цілому й *регіону в фізичному* сенсі зокрема. Народжується *біосферна регіонологія* тепер.

Життєдіяльність регіону, як ми помітили, перебуває в прямій залежності від знання цієї інформації й уміння використати її в процесі управління (досвід Швейцарії, США, Швеції, Німеччини тощо).

У Швейцарії освіта та наука належать до пріоритетів. У країні, кількість населення якої не досягає 7,5 млн. осіб, налічується приблизно 1,1 млн школярів і студентів. Об'єднуючи 26 кантонів («міні-держав» або регіонів біосфери), Швейцарія стала місцем злиття трьох величних культурних і мовних традицій – німецької, французької та італійської. Німецькою мовою говорить приблизно 65 % населення, французькою – 19 %, італійською – 12 %. Однак швейцарців через їхню багатомовність роз'єднаним народом не назвеш. У ХІХ ст. в країні було впроваджено обов'язкову середню освіту як «надважливе громадське завдання з належного навчання нових поколінь», усі кантони створили своє освітнє законодавство, основні положення якого збереглися досі. Ось чому в Швейцарії є понад 26 кантональних «систем освіти».

У США немає єдиної національної системи освіти. Для кожного зі штатів характерна своя організація освіти та свої особливості, тому основною рисою освіти в цій країні є децентралізація.

Відмінною рисою системи освіти в Швеції є демократичний підхід – формування підростаючого покоління як сучасних європейців. Демократичність освіти Швеції виявляється в свободі вибору у всіх без виключення рівнях освіти, будь-який учень має право вибрати не лише дисципліни, по яких він навчатиметься, але і форму навчання, мову (англійська або шведська) і навіть вчителя. У законодавстві Швеції чітко прописані норми поведінки вчителів і форма викладання – вчитель не повинен нав'язувати свою авторитетну думку або давити на учня, а лише передати знання своїм учням і викликати у них потребу і навички самостійного мислення і викладу свого бачення істини.

Питання культури та освіти в Німеччині відносяться до компетенції земель (яких в цій країні 16), тому умови та програми навчання в різних землях можуть відрізнятися одне від одного. Німеччина окрім рамкового Закону про освіту має 16 Освітніх конституцій, що характеризують кожен із її земель по особливому. Питаннями координації політики в галузі освіти відає спеціальний орган – Постійна конференція міністрів культури земель. Він і стежить за тим, щоб планка якості освіти в масштабах всієї країни залишалася на гідному рівні.

Диференційований характер освіти чекає і Україну з її мультикультурністю та історичною самобутністю регіонів...

Нині викристалізовується історією науки нова форма відображення об'єктивної реальності, зокрема, соціально-регіональної – інформаційне відображення, що дає можливість утворення *інформаційно-соціологічних регіональних полігонів* і проведення на них різних соціальних експериментів у вигляді соціального проектування, побудови на цій основі *варіативних моделей розвитку соціальної дійсності й управління нею*. Інформаційною регіоналогією передбачається створення єдиного інформаційного простору об'єкту дослідження – регіону, що становить інформаційне відображення соціального простору з усіма його зв'язками в складі біосфери.

Тобто, регіон при цьому розглядається як соціальна система з усіма входними, вихідними характеристиками, функціями, що забезпечують його життєдіяльність. Інформаційна регіоналогія передбачає рішення проблем регіону з використанням інформаційних технологій як системи методів збору, накопичення, зберігання, пошуку, передачі й обробки інформації на основі застосування засобів ІТ. Вона припускає утворення єдиної автоматизованої інформаційної системи, єдиного ІРЦ (інформаційно-ресурсного центру) для

рішення регіональних проблем. Більше того, інформаційна система, що відбиває соціальний простір регіону, є освітнім полігоном для соціального проектування й побудови на його основі моделей управління, розробки механізму реалізації проектів й виявлення тенденцій розвитку регіону в складі біосфери і поблизу інших регіонів.

В сучасних комунікаціях існує низка тлумачень регіону, також в різних областях людського знання, кожне з яких характеризує яку-небудь сторону цього поняття окремішньо. Тому настає необхідним обґрунтувати соціологічний зміст поняття «регіон».

Словник-довідник «Соціальна структура й соціальні процеси» трактує соціологічне розуміння регіону в такий спосіб: «будучи соціально-територіальною системою, регіон повинен мати соціально-просторову спільність організації проживаючого в його рамках населення. Відрізняючись своєрідністю природних умов, спеціалізацією виробництва, певним рівнем розвитку продуктивних сил, виробничої інфраструктури, регіон у той же час характеризується специфікою соціальної культури й інфраструктури, а також способом життя населення...» [9, с. 116].

Існує трактування регіону як осередку територіального розвитку виробничих сил і виробничих відносин, що дозволяє розглядати територіальне утворення з позицій «економічної й соціальної природи» [4, с. 13]. Поняття «регіон» в українській мові часто ототожнюється з поняттям «район».

Отже, на цьому етапі аналізу вважатимемо регіон – це територіально-цілісна частина країни, яка відрізняється своєрідністю природного середовища, що зумовлює тип та структуру економіки, яка характеризується своєрідним співвідношенням різних галузей господарства, глибокими та різноманітними зв'язками між ними, закінченим циклом відтворення, спільними рисами. Спробуємо розібратися у цьому судженні детальніше.

В.І. Сігов розглянув регіон як економічну й соціальну спільноту, відзначаючи, що «у регіонах складаються територіальні спільноти, члени яких окрім економічних відносин мають загальні відносини щодо навколишніх умов життя – природного й соціального середовищ. У територіальних спільнотах здійснюється обмін усіма основними видами діяльності людей, що забезпечують соціальне відтворення населення. Внаслідок цього вони можуть функціонувати як відносно самостійні соціальні утворення [7, с. 3–8].

С.І. Барзилов і О.Г. Чернишов розуміють під регіоном соціологічну кваліфікацію тієї чи іншої адміністративно-територіальної одиниці, населення якої об'єднано загальними виробничо-економічними взаємозв'язками, єдиною соціальною інфраструктурою, місцевими засобами масової

комунікації, органами влади й місцевого самоврядування. Регіон є природничо-історичний простір, у рамках якого здійснюється соціально-економічна й суспільна діяльність людей, які у ньому проживають. Політичний простір регіону становить *організацію* його політичного життя, «сферу реалізації державної влади на місцях і в громадському самоврядуванні» [1, с. 6–7].

Отже, у сучасній науковій літературі поняття «регіон» розглядається з різних позицій – як *єдність соціального, економічного, культурного, природничо-історичного й політичного простору* насамперед.

Подальший аналіз дозволив виділити *кілька основних складових регіону*.

1. *Фізико-географічна структура регіону*. В економічній географії поняття «регіон» означає те ж, що й район; «територія (акваторія), часто дуже значна за своїми розмірами, що не обов'язково є таксономічною одиницею в якій-небудь системі територіального поділу». Існує географічна єдність регіону: який-небудь центр, довкола нього каркас.

2. *Економічна складова*. В економіці під регіоном розуміється «велика територія країни з більш-менш однорідними природними умовами й характерною спрямованістю розвитку продуктивних сил на основі сполучення комплексу природних ресурсів з відповідною сформованою й перспективною матеріально-технічною, виробничою й соціальною інфраструктурою».

Центр регіону – його господарське ядро, навколо центра зосереджена основна промисловість, сільське господарство, щільність населення тут вище. Регіональна економіка розглядає регіон як «просторово обмежену частину єдиного народногосподарського комплексу», тобто як структурний елемент господарського комплексу країни (М.Г. Чумаченко [10, с. 6]).

Ряд авторів підкреслюють комплексний характер регіону як господарської єдиної системи зі складною структурою. У рамках регіону здійснюється весь процес відтворення сукупного суспільного продукту.

Основними ланками економічного районування визначаються великі економічні райони – *макрорегіони*. Вони складають цілісні територіальні частини народного господарства, «територіально-виробничі комплекси, які створилися на базі великої території, що відрізняється від інших частин країни спеціалізацією в народному господарстві, своєрідним економіко-географічним положенням, природними й трудовими ресурсами» [5, с. 23]. Як видно, у складі макрорегіонів присутні *райони середньої ланки* або *мезорайони*, до яких відносяться області, краї.

Таке районування дуже близько стикається з наступною, третьою складовою поняття «регіон».

3. *Політико-адміністративний розподіл території регіону, його політико-адміністративна структура.* Оскільки владними-силовими відносинами пронизані всі господарські відносини, політико-адміністративна структура регіону переважно збігається з його економічною структурою. Саме рівні адміністративного поділу найбільше забезпечують регіону необхідні умови соціально-економічного функціонування і розвитку.

4. *Етнічна структура регіону.* Довгий час ця складова практично не бралася в розрахунок при організації функціонування регіонів, дотримувався принцип єдності політичного, економічного й етнічного. Післяреволюційний розподіл Росії на окремі регіони відбувся за національно-територіальною ознакою. Після розпаду СРСР в Україні не лише зберігся, але й відродився на новому рівні територіально-національний принцип (Кримська автономія), до якого додався чисто територіальний. Як правило досвід функціонування національних територій свідчить про нерівні права й обов'язки стосовно центра, наприклад, різний ступінь самостійного прийняття ряду законів оподаткування, взаємодії з центральними органами влади й ін.

Етнічною автономністю створюється основа для внутрішніх щодо держави конфліктів, зокрема в галузі освіти.

Нерівне положення територій усередині певної адміністративної області спричиняється прагненням цих територій ставати більш самостійними суб'єктами господарювання, одержати більше прав стосовно центра.

5. *Соціокультурна складова поняття «регіон».* Її можна виділити в якості детермінанта суспільного розвитку в силу двох обставин:

1) більшість діючих у соціальній системі факторів становлять специфічно людські способи діяльності, тобто феномени культури;

2) всі фактори, що діють у суспільстві, впливають на нього (у тому числі природні), бо навіть у тих історичних ситуаціях, коли вони виходять на перший план, опосередковані суспільною психологією.

Культуру можна зрозуміти як ядро, у якому відображається мотивація діяльності людей. Культура багатопланова, ієрархічна, внутрішньо суперечлива. Але найважливіша постать у ній – людина. Тому центральне місце в культурній сфері займає програма діяльності суб'єкта. У повсякденному житті люди діють відповідно до історично сформованого змісту культури. Будь-який соціальний суб'єкт – від суспільства в цілому до особистості з усіма проміжними щаблями між ними у вигляді співтовариств – формує свою субкультуру, або культуру деякого суб'єкта як соціокультурного цілого. Вона й містить програму діяльності відповідного суб'єкта. Тож, регіон – це, насамперед, люди, що проживають на його території й утворюють певну

історико-культурну спільноту із властивим тільки їм властивим складом характеру, устроєм життя. Вони мають свої власні бачення того, як і яким чином повинні вирішуватися ті або інші проблеми, адже вони щоденно вирішують їх з тим або іншим ступенем консерватизму.

6. *Правова складова регіону.* Діяльність у регіоні обов'язково підлягає правовому регулюванню; законотворчість у регіональній області має велике значення для нормального функціонування регіону, а взаємодія центральної й регіональної законодавчої влади може бути джерелом як конфліктів, так і нормальної життєдіяльності регіону.

7. *Політична складова.* Визначає загальну політику функціонування регіону. Вона являє собою цілісну, упорядковану сукупність політичних інститутів, ролей, відносин, процесів, принципів політичної організації суспільства в регіонах, підлеглих прийнятим у конкретному суспільстві політичним, соціальним, юридичним, ідеологічним, культурним нормам, історичним традиціям і установкам політичного режиму.

Саме політична система в регіоні організує відносини між суспільством і державою, визначає протікання політичних процесів, що включають інституціоналізацію влади, характеризує стан політичної діяльності, рівень політичної творчості в суспільстві, характер політичної участі, неінституціоналізованих політичних відносин.

Політична система становить одну із частин або підсистем сукупної суспільної системи. Центральне положення політичної системи в цій системі визначається провідною організаційною й регуляторно-контрольною роллю самої політики. Регіон як єдиний політичний простір є сукупність установ і способів, за допомогою яких здійснюється вплив населення на місцеву владу в плані її формування (активне виборче право), визначення й корегування соціальної політики, існує система політичного контролю влади над населенням (С.І. Барзілов [1, с. 5]). Регіон, що виступає як суб'єкт Центру, має конституційно закріплені права й обов'язки.

На підставі вищевикладеного *регіон визначається як цілісна соціальна система, що володіє всіма характеристиками соціуму.*

Ця система має єдину структуру, що включає в себе фізико-географічні, економічні, політико-адміністративні, етнічні, соціокультурні, правові, політичні підструктури; цим підструктурам відповідають соціальні інститути (при визначальній ролі цих інститутів відбувається організація життя регіону). І, нарешті, основним суб'єктом і об'єктом управління регіоном є людина: люди об'єднані у соціальні спільноти й вступають у соціальні відносини з іншими людьми та іншими спільнотами.

Таким чином, *регіон становить цілісну, просторово-організовану форму життєдіяльності соціуму як системи, як складне й комплексне явище сегмент сфери життя (біосфери).*

Така форма має свій зміст (регіональний зміст освіти).

Це – 1) взаємодія суб'єктів у процесі відтворення умов життєдіяльності; 2) матеріально-речовинні фактори, що виступають основою відтворення; 3) кількісні і якісні показники, що характеризують результат – рівень соціально-економічного розвитку. Крім цього, у регіоні існують 4) функціональні внутрісистемні зв'язки, що впливають із відносин власності, відносин по розподілу предмету влади й повноважень. Регіон має 5) самоврядний механізм, елементи якого взаємозалежні, взаємозалежні й доповнені механізмом зовнішнього регулювання. Такі якості, як 6) відносна відособленість, 7) цілісність, 8) комплексність, 9) структурованість, 10) підпорядкованість єдиної мети зв'язкам із зовнішнім середовищем – визначає регіон як складну соціальну систему.

Одним з найефективніших методів пізнання систем представляється їхнє моделювання, тобто заміна реальних систем їхніми моделями. Операції або експерименти, які неможливо або важко, довго й дорого проводити з реальною соціальною системою (регіоном), можна успішно проводити з її математичними, комп'ютерними моделями, а отримані результати можна поширити з дотриманням подоби на реальну систему.

Поняття «регіон» досить ґрунтовно опрацював український учений О.П. Ковальов і навів: відносно замкнуте територіальне недержавне соціально-виробниче утворення, яке характеризується відносною самодостатністю й здатністю до самовідтворення соціально-виробничих функцій і відповідної інфраструктури, вбудоване у функціональну структуру космобіотизованого геопростору [3, с. 6]. Саме це визначення регіону встановлює його біосферну сутність над іншими, розглянутими поряд.

У сучасній економічній науці класифікація регіонів України передбачає такі категорії: *проблемні, відсталі, кризові, депресивні*. Загалом ці поняття тісно переплітаються, проте мають і певні відмінності. Проблема чіткої класифікації регіону є дуже актуальною в цілому як для розробки стратегії розвитку території, так і для побудови моделі навчально-освітнього простору регіону. На нинішньому етапі розвитку України поряд з центром все активніше залучаються місцеві органи управління до вирішення проблем економічного й соціального розвитку регіонів, впровадження сучасних механізмів підтримки перш за все «депресивних» і «кризових територій» в контексті завдань стійкого розвитку. Умовно моніторинг території регіону можна здійснити, увівши певну

матрицю, яка, у залежності від набору параметрів, набиратиме того чи іншого стану «проблемності», «відсталості», «кризовості», «депресивності».

Уточнимо загальні характеристики відправних параметрів.

Відсталий регіон є таким, якщо його показники відстають від середньостатистичних державних більше як на третину.

Проблемним регіоном будемо вважати такий, що вміщує в собі ситуацію, котра потребує додаткової (частіше зовнішньої) допомоги для її вирішення: стан екології, наближеність до кордону, наявність конфліктних ситуацій тощо.

Кризовим регіон будемо визнавати за умов, коли існують незворотні тенденції до спаду виробництва, зростання безробіття, зниження рівня життя, погіршенням стану здоров'я, зниження показника тривалості життя тощо.

Депресивною територією визначимо ту, яка тривалий час є кризовою, і цю кризу подолати самотійно вона не в змозі. Така територія здатна перейти до стабільного розвитку лише при умові комплексної підтримки й мобілізації ресурсів (внутрішніх і зовнішніх – з боку більш крупної організації (області, держави тощо).

Треба підкреслити, що кризові й депресивні території можуть бути в складі відносно здорових регіонів, крім того, рівні «відсталості», «проблемності», «кризовості» і «депресивності» можуть бути диференційованими для різних самотійно взятих зон (Карпати, Донбас, Чорнобиль тощо). Слід констатувати, що сьогодні суттєвими важелями покращення життя регіону поки що не стали головні рушійні сили суспільства – освіта й наука, на практиці існує слабке прилучення до господарсько-управлінського начала відповідних освітньо-наукових кіл. Економіка освіти керівниками регіонів розуміється як «надання освітніх послуг на суму» і не більше.

У той же час кожна територія потребує індивідуального підходу та побудови певної стратегії як програми розвитку на перспективу, що має внутрішню нелінійну динаміку. Присутня неабияка частка територій у регіоні, які характеризуються складністю адміністративного управління, коли мегаполіс простирається в межах кількох адміністративних областей, взаємодіє з територіями кількох аграрних районів (полісів) тощо. Деформованим стає розвиток культури таких регіонів. Сучасне село сліпо, по інерції, трансформує свій ресурс робочої сили в сусідню країну, іншу адміністративну область тощо, власноруч стаючи приреченим. У такому разі стає потреба або реформи кордонів, або ж відповідної координаційної політики ланок регіонів (регіону).

Як правило, кризові та депресивні території знаходяться поблизу (або безпосередньо) у зонах екологічного лиха, де потрібна інша якість і концентрація управлінських рішень (інформації) у напрямі збереження й відновлення природних ресурсів. Взаємодія мегаполісу (міста, системи міст) і полісу, полісів (села, сіл) супроводжується *присутністю інфарктної зони*, яка поширюється концентрично від центра мегаполісу (забруднення атмосфери, забруднення ґрунтових вод, інші шкідливі викиди технічного виробництва тощо) у напрямі аграрного сектору сільськогосподарського виробництва, може бути присутньою як феномен «на межі». Це, як правило, певна смуга, яка має власну динаміку розвитку. Саме ця територія потребує найприскіпливішої уваги при оцінці спеціалістами, саме реальний стан цієї території й оцінка цього стану створюють найбільші диспропорції в оцінці розвитку регіону, впливає на компенсаторні фактори, а значить на покращення стану життя.

Сьогодні існує така інфарктна територія поки що поза «правилами» виробленої для країни оцінки розвитку регіону. Тож, саме на такі території в першу чергу повинні бути націлені наукові сили й освітній потенціал країни для вирішення проблем розвитку. Сучасна людина не управляє біосферою, а лише бере участь у її еволюції, тобто еволюціонує в складі біосфери як системи. Наукова думка як природне явище докорінно змінює енергетику планети. Цей потік енергії має свою швидкість, яку забезпечує система освіти насамперед.

Ноосфера діє реально – це не сфера техніки, не сфера людини, і навіть не сфера соціуму, це – сфера розуму як еволюціонуючого процесу в біосфері, що чиниться особистісно у регіоні. Тому, саме біосферний регіон стає основою, початком певного ноосферного освітнього каналу. При цьому просте вдосконалення навчальних програм у цьому напрямі не призведе до керованої ноосфери.

Необхідно створити умову, щоб народ «сродно» (за Г.С. Сковородою) перебував у стадії учіння. Ця проблема опирається на принципи ноосферного світогляду та передбачає такі основні стартові кроки при побудові системи освіти у регіоні – передумови профільної освіти: розвиток просвіти – пізнання, розуміння й свідоме ставлення народних мас до оточуючих подій; виховання єдності людини й природи; спрямованість освіти на пізнання фундаментальних принципів природи; принцип антропоцентризму в освіті необхідно доповнювати принципами біоцентризму й космоцентризму.

Ураховуючи, що педагогічні системи відносяться до категорії *інформаційних*, цей аспект при їх описанні має велике значення.

Середовище, в межах якого безпосередньо діє людина, наділене певною *організацією – географічною*. Воно складається з особливих складних динамічних елементів – геосистем, які, взаємодіючи між собою, створюють єдиний геопростір – географічний хронопростір. Його становлення пов'язане з поняттям *«геопроецес» – процес самоскладання геопростору*.

Людина, досліджуючи геопростір, формує його відображення у власній свідомості для організації господарської діяльності. Економічна наука допомагає людині власну діяльність спрямовувати в напрямі культурно-господарської еволюції, що призводить до становлення антропосфери регіону, а потім і регіональної клітини ноосфери. Проте цей процес у свою чергу впливає на саму людину. У ньому відображається явище регіоналізації – процес розгортання, становлення структури антропосфери. Сьогодні питання супроводу регіональної політики наштовхуються на завдання мати певну освіту для регіону й проблему вироблення методу – яким найкращим чином віднайти ті опорні точки, навколо яких буде фундуватися учіння людини, народних мас. Регіоналізація – процес порушення симетрії геопростору, нині становить по суті його перевантаження, є надлишком антропотизації – поставила проблему антропологізації.

У свою чергу, діяльність людини залучаючи або не залучаючи енергію ззовні (стосовно певної геосистеми), прагне до певної просторової кореляції та побудови (підсилення, послаблення) когерентності. Таким чином, регіон із соціально-виробничої сфери (посередництвом науки) перетворюється на соціоприродну організацію. В свою чергу особистість регіону потребує біосферно-продуктивної педагогіки. Антропотизована територія замість присвоєння господарства (гетеротрофність) має створювати його як самостійне виробництво (аутотрофність).

Уточнимо. Порушення симетрії в опорному геопросторі виникло через осілий спосіб життя й господарювання людини. Першою при цьому формується агросфера – на початку симетрично антропотизована, а потім асиметрично. Великим проявом порушення симетрії геопростору стало виникнення великих поселень людини на певній території. Густина населення згодом стає визначальним фактором функціонування геопростору. Розвиток антропотизованих систем пов'язаний зі змінами характеру культури й господарської діяльності суспільства, які проходять ряд стадій (культурно-господарських типів). Кожний наступний культурно-господарський тип розвивається на основі попередніх типів. На кожному рівні може бути досягнута ситуація, при якій соціально-виробнича система або перестає розвиватися, або переходячи у стаціонарний режим, згодом починає

деградацію, або в ній спонтанно виникає нестійкість, яка може призвести до нового культурно-господарського типу.

Отже, регіоналізація охоплює цілу низку процесів антропоного характеру, які самі по собі є досить складними й дуже складними – у їхньому переплетінні між собою, між процесами еволюції й деформації реального природного середовища. В основі виникнення регіону лежить феномен порушення симетрії в антропотизованому геопросторі, що призводить до подрібнення функцій діяльності людини поряд (в наслідок) з порушенням функціонування природного середовища. Ці процеси самоорганізуються й протікають як еволюція геопростору. Інфраструктура регіону має свою топологію, яка в сою чергу еволюціонує в напрямку відносно замкнутого виробничого циклу. Аналіз свідчить, у процесі самоорганізації геопростір, поряд із прагненням до об'єднання в одну систему, прагне до самостійності й відносної незалежності – об'єктивна реальність.

Ідеальна самостійність може наступити тоді, коли регіон буде самодостатнім енергетично. Проте реально кожен регіон має ті чи інші власні проблеми і ускладнення, а, отже, потребує обміну енергії з іншими регіонами. Енергія як і інформація (в її складі освіта) є тим спільним і водночас відмінним, що містить регіон. Структура функціонального простору регіону становить еволюцію, рухаючись у напрямі структурно-функціональної повноти. Освіта регіону поступово виражає увесь сукупний ряд культурних традицій у напрямі взаємодії з іншими регіонами й субрегіональними утвореннями, конкуренцію з іншими регіонами за: енергію, сировину, населення, територію, виробничі й культурологічні функції. Вона поступово переростає в глобальну структуру антропосфери як комплементарність, доповнювальність, спорідненість іншим регіональним структурам, входить до складу культури, але і формує другу природу – людина відчужується від природи неперервно. Виробнича мережа (трудоий ресурс), яка супроводжується відповідною освітою, яка повертає людину природі, стає у великій мірі корелятором і детермінатором розвитку регіону.

Отже, *розвиток регіону сприяє виділенню складової інформаційної функції, що супроводжує додіяльність, у самостійну структурну складову – освітню.* Освітньо мислиме передбачає проектування *регіонального компоненту змісту освіти* [6].

Регіональний компонент змісту освіти уточнює і поглиблює знання про світ і способи діяльності в ньому, передбачені державним освітнім стандартом. За це відповідальні спеціальні предмети або предметні модулі в рамках предметів державного компоненту.

Регіональний компонент змісту освіти охоплює завдання детально і системно охарактеризувати особливості розвитку даного біосферного регіону, виділивши його екологічні, геологічні, географічні, економічні, культурологічні, демографічні, літературні, мистецькі, релігійні та інші сторони з поміж інших його сусідів, дає загальну уяву про розвиток сусідніх регіонів країни і зарубіжжя на засадах доцільності і порозуміння народів. Головний аспект регіонального компоненту змісту освіти – знання про способи здійснення профільної діяльності та досвід здійснення способів профільної діяльності в даному регіоні. Дидактичну основу цього аспекту зумовлює уточнений принцип політехнізму.

За М.М. Скаткіном [7], політехнічним називають таке навчання, яке дає знання про наукові основи виробництва, про його головні галузі, озброює учнів загальнотехнічними вміннями, необхідними для участі в продуктивній праці. Нині в життя і працю людини увійшов комп'ютер, що є інформаційним ресурсом виробництва і підготовки працівника.

На уроках праці потрібно ознайомлювати учнів як із застосуванням комп'ютера для оптимізації пошуку шляху до мети, так і надавати спеціальну підготовку для знайомства із властивостями оброблювальних матеріалів; з принципами будови і роботи модернізованих знарядь праці; з механізацією праці і новітніми напрямками наукової організації праці. Важливим і невід'ємним напрямом розвитку трудового навчання в профільній школі є принцип поєднання навчання з продуктивною працею.

Прищеплювати учням узагальнені вміння з правильної організації праці, виховувати в них трудову технічну культуру, акумулювати певний досвід здійснення способів профільної діяльності в даному регіоні – мистецтва виробництва. У кожній професії слід відшукувати профільність виконавця, майстерність. Завдання трудового навчання школярів полягає не в тому, щоб готувати з учнів вузьких спеціалістів, а в тому, щоб дати їм систему наукових знань, які лежать в основі техніки, технології і організації сучасного виробництва, а також виявити і уточнити індивідуальний шлях становлення життєдайної особистості.

Регіональний компонент змісту освіти на 70-80% має бути пов'язаний з практичною, лабораторною, екскурсійною діяльністю, рольовими іграми, самоврядністю організації праці, дослідницьким хистом. Школа має містити зменшені копії виробництв, якими живе регіон, мати відповідний набір машин і механізмів, різноманітних секторів впровадження продуктів дитячої діяльності.

Регіональний компонент змісту освіти може містити завдання отримання певного початкового фаху з виду робітничої діяльності. Може культивуватися певний набір спеціалізацій для певного навчального профілю протягом основної і старшої школи.

У складі державного компоненту змісту освіти доцільно мати в полі зору завдання щодо другої дидактичної задачі. Наприклад, при написанні диктантів, літературних творів тематика їх обіймає освітню проблему і навчального профілю, і регіону одночасно. Тобто йдеться про поглиблення матеріалу регіонального спрямування для особистісного розвитку.

Досвіду проектування регіонального компоненту змісту освіти в Україні не напрацьовано. Тому, в якості ескізу, запропонуємо наступне.

1. Встановлюємо географічні межі біосферного регіону і складаємо паспорт регіону. По суті, нібито маємо справу з окремою невеликою країною. В ньому передбачаємо фіксацію геологічних утворень, корисних копалин, мінералів, вод тощо. Описуємо рельєф, ґрунти, рослинний і тваринний світ, аналізуємо гідросферу, клімат. Компактно подаємо економіку регіону, встановлюючи точки її росту, представляючи індустрію і аграрний сектор. Описуємо населення регіону, його зайнятість у суспільному виробництві, розвиток населення, освіти і культуру.

2. Для кожного освітнього округу емпірично встановлюємо екологічну стежину, складний куррикулум, що може містити 15-25 точок споглядання на вище сформульований зміст. Для кожного класу (вікової групи учнів) кожна точка споглядання вміщує відповідний зміст – від простого до складного.

3. Для кожної точки споглядання добираємо досягну зону для споглядання мети-ідеалу, куди плануємо екскурсію або звідки будемо добирати досвід життєтворення.

4. Система освіти разом з об'єднаною територіальною громадою здійснюють піклувальну політику над екологічною стежиною так, що цей відкритий клас має захопити все помешкання, в інтересах якого діє освітній округ.

5. Система освіти розвиває ті трудові галузі, які необхідні для розвитку регіону та згідно запиту особистості.

6. Розробниками регіонального компоненту змісту освіти стають вчителі відповідного фаху в складі відділень лабораторії з проектування змісту освіти при Регіональному інституті післядипломної педагогічної освіти. Експертиза створених програм і підручників здійснюється централізовано в межах держави.

7. Екологічна стежина може розпочинати занурення в проблеми, які підлягають вирішенню. І на ній мають бути помітними результати вирішення поставлених раніше проблем.

8. До функціонування екологічної стежини згодом стануть причетними не тільки учні і актив регіону, а і батьки учнів, і виробники, і всілякі земляки – справа покращення життя стає всенародною.

Праця, яку фундує сучасна школа - діяльність соціальна, регіональна за природою (цілями) і за характером - неможлива без розподілу праці. Праця є необхідною умовою появи і розвитку свідомості. Школа допомагає віднаходити в особистості її працю. Застосування і виготовлення найпростіших знарядь відрізняє працю від простого привласнення продуктів природи. Екологічна стежина задає працю в інтересах суспільства, уточнює її вибір, складає характер.

У праці людина керується об'єктивними властивостями предметів, а не їх біологічним значенням. З приматом праці над біологічною дією виникають пізнавальні властивості розуму, внаслідок чого розвиваються вищі процеси переробки інформації: мислення, уява, мотив. Дитяча праця – найліпша умова виховання моральних, товариських якостей, умінь взаємодії з ровесниками та старшими.

Предмети або предметні модулі, які можуть скласти регіональний компонент змісту освіти, окрім оригінального трудового навчання: історія міст і сіл регіону, географія регіону, економіка регіону, мова регіону, література регіону, мистецтво регіону, музика регіону, прикладні ремесла, фольклор, оригінальні технології тощо.

Висновки. Система «регіон» на рівні обробки інформації повинна бути максимально неупорядкованою й складною. Для цього необхідно розділити «фізіологічну» й інформаційну функції на рівні апаратурних реалізацій, що вимагає певного рівня символічного відображення, яке, стискаючи інформацію, диктує необхідність профільної когнітивізації відповідних антропотизованих геосистем.

Щодо навчального змісту, то він має включати умову згорнутості-розгорнутості дидактичних одиниць змісту академічної і прикладної школи, містити державний, регіональний і шкільний компоненти за профільно-професійною ознакою.

Підкреслимо, у процесі розвитку ноосферної освіти регіон біосфери функціонуватиме на кшталт клітини природи гармонійно, злагоджено лише тоді, коли матиме усвідомлено розумну довершеність зв'язків людини і

природи у складі регіонального компоненту змісту освіти поряд з іншими структурними елементами освіти.

Список використаних джерел

1. Барзилов С. И. Регион как политическое пространство. *Свободная мысль*. 1997. № 2. С. 3–13.
2. Вернадский В. И. Начало и вечность жизни. М. : Сов. Россия, 1989. 704 с.
3. Ковалев А. П. Регионализация на современном этапе : элементы прошлого, настоящее, будущее. *Регіональні перспективи*. 2002. С. 6–11.
4. Некрасов Н. Н. Региональная экономика; (изд-е 2-е). М. : Экономика, 1978. 344 с.
5. Регионоведение : учебник [для вузов] / Т. Г. Морозова, М. П. Победина; под ред. профессора Т. Г. Морозовой. М. : Банки и биржи, ЮНИТИ, 1998. 424 с.
6. Самодрин А. П. Архітектоніка профільної освіти: навчально-методич. посібник. Кременчук : ПП Щербатих, 2019. 504 с.
7. Сигов В. И. Региональная экономика, управление, планирование. Л. : Лен. фин.-экон ин-т, 1982. 384 с.
8. Скаткин М. Н. Проблемы современной дидактики. М. : Педагогика, 1980. 96 с.
9. Социология : словарь-справочник (т. 1). М. : Наука, 1990. 560 с. (Социальная структура и социальные процессы).
10. Чумаченко Н. Г. Региональное управление и научно-технический прогресс. К. : Наукова думка, 1990. 158 с.

Самодрин А.П.

ПРОБЛЕМЫ ДЕЦЕНТРАЛИЗАЦИИ ГОСУДАРСТВЕННОГО УПРАВЛЕНИЯ И ОБРАЗОВАНИЕ УКРАИНЫ

Раскрывает взгляд автора на систему образования Украины с позиции относительно ее региональной педагогической организации, соответствия задачам нашего времени – расширение (перехода) зоны личностного сознания человека в область готовности к социальному влиянию мира на ход земной жизни. Касается методологических и теоретических основ системы профильного обучения и возможностей ее внедрения в условиях становления объединенных территориальных общин. Рассматривает междисциплинарную основу научного сопровождения развития образования в регионах Украины, опыт зарубежья по внедрению регионального компонента содержания образования и авторские теоретические выводы.

Ключевые слова: образование, профильность, биосфера, регион, личность.

Samodryn A.P.

PUBLIC GOVERNANCE DECENTRALIZATION ISSUES AND EDUCATION OF UKRAINE

It reveals the author's view of Ukraine's education system from the point of view of its regional pedagogical organization, in accordance with the tasks of our time – expanding (transition) the zone of human's personal consciousness to the area of readiness for social influence of the world on the course of earthly life. It touches on the methodological and theoretical foundations of the profile training system and the possibilities of its implementation in the conditions of united territorial communities' formation. The interdisciplinary basis of scientific support of educational development in the regions of Ukraine is considered.

The main subject and object of governance of the region is the person: people are united in social communities – united territorial communities (UTC) and engage in social relations with other people and other communities within a UTC. Modern man does not control the biosphere, but only participates in its evolution, that is, it evolves within the biosphere as a system. Education should seek and establish in the personality its connections as a localized synergy in society and nature.

It is recognized that profile education (naturalistic concept and permission for transcendence for the subject, support for leading activity, level of development of cognitive interests, multivariate learning, etc.) is the best means of realizing the principles of differentiation and individualization of educational activity, capable most successfully to cover the problem of development of a certain personality with an integrative education in the modern conditions of civilization, to socialize the person.

The experience of foreign countries (Switzerland, USA, Sweden, Germany) in introducing the regional component of educational content and their own theoretical conclusions is considered.

In the course of the development of noospheric education, the biosphere region will function as a cell of nature in a harmonious, harmonized manner only when it has a conscious understanding of the perfect human-nature connection in the regional component of educational content, along with other structural elements of education.

Keywords: *education, profile, biosphere, region, personality.*

Стаття надійшла до редакції 09.09.2019 р.

ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ЯК КЛЮЧОВОЇ НА УРОКАХ УКРАЇНСЬКОЇ МОВИ

Н. В. Бондаренко,

*кандидат педагогічних наук, старший науковий співробітник,
старший науковий співробітник відділу навчання української мови та
літератури Інституту педагогіки НАПН України
e-mail: nelly.bondarenko@ukr.net*

У статті порушено проблему культури як визначального складника «індексу людського розвитку» й показника успішності країни, збереження культурної ідентичності української нації в умовах глобалізації світу; акцентовано життєву необхідність формування у здобувачів освіти культурної компетентності як ключової; визначено завдання Нової української школи щодо її розвитку на уроках державної мови; проаналізовано джерельну базу; виділено й протлумачено базові поняття, що розкривають суть і призначення компетентності; обґрунтовано її структуру; окреслено зміст розвитку культурної компетентності та умови ефективного формування; спрогнозовано очікувані результати; спроектовано напрями подальших досліджень проблеми.

Ключові слова: *культура; інкультурація; культурна компетентність як ключова; урок української мови; заклади загальної середньої освіти.*

Постановка проблеми. *Сучасна реальність в Україні, що перебуває в стадії трансформації й модернізації, співіснування традиційного, посттрадиційного і модерного потребує переорієнтації системи освіти на вирішення зовсім інших проблем порівняно з попередньою, перебудови на інших засадничих принципах, створення нової моделі освіти, спрямованої на формування особистості з якісно іншим рівнем культури, мислення, здатністю цілісно осмислювати дійсність, моделювати ситуації й варіанти рішень, прогнозувати результати й уникати наслідків, ефективно спілкуватися, глибоко опановувати культуру свого народу й інші культури з огляду на глобалізованість світу, пізнавати самого себе.*

Вимоги сучасного ринку праці щодо конкурентоспроможності надають перевагу параметрам професійності працівника (освіченість, кваліфікація, запитаність професії, динаміка посадового росту, комунікабельність, адаптивність, толерантність, здатність самонавчатися) за рахунок зниження значущості традиційних статусних маркерів – соціального походження,

національності, інтелекту, обізнаності в галузі культури, шляхетного поведіння), які перемістилися у сферу приватних міжособистісних стосунків. У розумінні культури сьогодні ми, як і в середині 90-х, продовжуємо перебувати «в нижній частині синусоїди» [14, с. 12]. Чи не тому, – розмірковує журналіст Ігор Сюдюков, – рівень інтелектуальної планки в суспільстві повільно, але невблаганно знижується, бракує професіоналів своєї справи, людей, спроможних нестандартно, раціонально, критично й глобально мислити.

Щоб вийти з 27-річного режиму наздоганяння успішних країн, на що знадобиться півстоліття, і здійснити стрибок у новий цивілізаційний простір, Україна має покласти в основу нової стратегії схвалену ООН Концепцію сталого розвитку. Так радять фахівці світового рівня. Змістом концепції є інтегральний показник успішного поступу країни «індекс людського розвитку». Він складається з трьох частин, які не можна міняти місцями: тривалість життя людини, тобто її здоров'я; освіта, наука, культура; рівень ВВП. Як бачимо, культура тут посідає одне з чільних місць. Наголошується, що економічні показники – лише інструменти для успішного розвитку перших двох складників.

Згідно з дослідженнями ЮНЕСКО, на планеті існує близько 2400 різних культур, кожна з яких співвіднесена з певним народом. Однак вони мають подібну природу. Їх об'єднує *культура гармонії*, властива кожному народові. В її основі – знаходження спільного, що всіх об'єднує, й повага до специфічного, автентичного, що характеризує й виокремлює кожного з нас. Саме баланс між своєрідним і спільним на основі любові, співчуття й логіки є основним правилом культури гармонії. Так стверджує китайський філософ і культуролог Ван Хе [5]. Національна культура з огляду на свою унікальність, ментальність і мову носіїв є критерієм ідентифікації нації. Нація утверджується завдяки самоототожненню людей з культурою своєї нації. Водночас національна культура акумулює надбання світової, і та стає здобутком кожної нації. Визнаючи факт культурних впливів, Гезелл писав: «Культура модулює й каналізує».

Сукупність культур представляють як ієрархію, де перше місце посідає світова культура. Вона має власну систему загальнолюдських цінностей і залежно від умов розвитку конкретизується, розгалужується на певні рівні культур: культурні епохи (середньовіччя, Відродження та ін.), національні (українська, німецька, французька та ін.), регіональні (антична, американська, слов'янські та ін.), класові (селянська, буржуазна тощо) і так до особливостей культури різних психологічних типів людей» [2]. Загальнолюдська культура акумулює культурні надбання різних народів, етносів, націй.

Українці створили одну з найдавніших і найвартісніших на європросторі потужну матеріальну й духовну культуру. Визначні діячі української історії, освіти, науки і культури зробили вагомий внесок у всі сфери цивілізаційного поступу. Дієвим і впливовим чинником світової динаміки стала сформована українцями кількомільйонна діаспора. Усе це уможливили генетично зумовлені працелюбність українців, прагнення до творення й творчості, проникливий розум, освіченість, потужний інтелект, потреба духовно збагачуватись і розвивати культуру. Культура в широкому розумінні включає мораль, цінності, ідеали, звичаї, знання, погляди, ідеї, традиції, релігію [1; 4; 6–8; 10; 11; 16].

До соціально-культурної інтелектуальної діяльності відносять володіння мовою. Мова, комунікація – невіддільні складники культури, творцем і споживачем цінностей якої є людина. Мова акумулює культурні смисли; вона слугує матеріалом культури і водночас є метамовою культури. Мова – один із культурних кодів, «символічний ключ до культури» (Е. Сепір). Мова забезпечує «транспортування» культурних цінностей, а відтак і вічність культури. Через мову українська нація зберігає, відроджує і представляє світові свою національну культуру, літературу, пісенність, малярство, народну творчість в усьому її багатогранному вимірі. Завдяки їй «наша духовність стає органічною частиною духовності інших народів, а народ стає фактором світової цивілізації» [12, с. 89]. Аналізуючи співвідношення культури і мови, О. Тищенко наголошує, що мова – це резервуар культурного змісту, засіб проникнення в ієрархію культурних цінностей, інструмент інтерпретації, категоризації й концептуалізації вторинних семіотичних систем – звичаїв, обрядів, вірувань, фольклору тощо [20, с. 5].

Важливим сегментом культури суспільства, потужним фактором її розвитку й оновлення є освіта. Великий педагог і письменник Василь Сухомлинський стверджував, що «школа стає осередком культури, коли в ній панують чотири культури: культ Батьківщини, культ людини, культ книги і культ рідного слова».

Освіта є каналом спрямованої *інкультурації* – процесу входження й глибинного занурення людини в культуру, опанування особливостей світосприймання, традицій, звичаїв, норм, цінностей, моделей поведінки, ідентичності, властивих конкретній культурі.

Результатом інкультурації особистості є *культурна компетентність*, яка дає їй можливість розуміти, правильно інтерпретувати й доцільно застосовувати здобуті знання про культурні установки, цінності й норми. Практичне значення культурної компетентності полягає в тому, що особа вчиться здатності розуміти інших, спілкуватися й ефективно взаємодіяти з людьми через культуру – власну й чужу.

Українська мова входить до циклу гуманітарних предметів, що складають основу змісту формування культурної компетентності особистості. Науково відібрані, визначені й подані в системі базові культурологічні відомості слід розглядати як невід'ємний складник змісту навчання української мови, які мають відбиватися у всіх його структурних компонентах, а культурну компетентність – як інтегрований результат її опанування. Зміст освіти і роль культурної компетентності мають відповідати соціокультурному типові даного суспільства й відтворювати особистість, більш-менш модальну для цього типу. Результатом інкультурації має стати особистість, здатна відтворювати культуру, її ядро, базові цінності, традиції, транслювати, поширювати її, передавати культурну спадщину прийдешнім поколінням.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Поняття «культура» ввів у обіг Цицерон. Він розглядав її як діяльність із перетворення природи на благо людини і засіб удосконалення духовного світу особистості. Надалі слово *культура* використовувалося як синонім освіченості, вихованості людини аж до XVII століття, коли воно набуло самостійного значення.

Григорій Сковорода уперше виокремив культуру як символічний світ, що ґрунтується на найвищих цінностях людського буття. Вона розвивалася й збагачувалася на основі спадщини Київської Русі, доби українського козацтва, Володимира Мономаха, Петра Могили, Григорія Сковороди, Тараса Шевченка, Івана Франка, Софії Русової, Григорія Ващенка, Василя Сухомлинського.

Культуру як унікальний феномен різноаспектно досліджували засновники науки етнографії Г. Сковорода, М. Драгоманов, В. Антонович, М. Грушевський, В. Гнатюк, М. Костомаров. Вагомий внесок у дослідження взаємозв'язку і взаємообумовленості мови, культури й ментальності народу на суміжжі XIX-XX століть зробили О. Потебня, І. Бодуен де Куртене, Г. Шпет, Д. Ушаков, Є. Поливанов, Н. Дурново, Г. Винокур, О. Воропай та інші вчені. Важливі аспекти мовно-культурної взаємодії та етнолінгвістики обґрунтували О. Тищенко, О. Селіванова, В. Ужченко. В. Жайворонок, М. Кочерган, Й. Дзензелівський, Ф. Бацевич, М. Дмитренко та інші дослідники. Національно-культурну своєрідність мовної картини світу вивчали А. Вежицька, С. Воркачов, І. Голованова, І. Голубовська, В. Карасик, О. Левченко, В. Манакін, І. Саєвич, Г. Слишкін, Є. Пассов, М. Пименова, А. Приходько та інші науковці. Міжкультурну компетентність як здатність людини ефективно взаємодіяти з представниками інших культур активно досліджували Н. Гальскова, Г. Єлизарова, О. Лешер, Р. Мільруд, О. Миролюбов, І. Плужник, О. Садохін, В. Сафонова, М. Баннет, М. Байрам, С. Бочнер, Е. Хірш, Я. Кім, С. Сторті. Культурологічний пласт сучасного мовознавства розробляли С. Єрмоленко, В. Жайворонок, В. Кононенко,

В. Маслова, Л. Мацько, О. Селіванова. Методичні аспекти культурного розвитку й самовираження здобувачів освіти через культуру й мову докладно розкрито у працях Н. Бабич, Н. Бондаренко, О. Горошкіної, П. Кононенка, С. Косянчука, А. Нікітіної, М. Пентилюк, О. Потапенка, О. Семенов, Л. Скуратівського, А. Ярмолюк та інших науковців.

Формулювання цілей статті. Мета статті – схарактеризувати методологічні засади становлення культурної компетентності; конкретизувати завдання компетентнісного навчання української мови з культурологічного погляду; дати формулювання культурної компетентності, а також визначити базові поняття, що розкривають її суть і призначення; окреслити зміст і закономірності ефективного формування на уроках української мови.

Виклад основного матеріалу. На сьогодні налічується понад 1000 визначень культури. Її потрактовують як складний феномен життя певної групи, етносу чи цивілізації, збережені в їх колективній пам'яті символічні способи матеріального і духовного усвідомлення світу, моделі його пізнання й інтерпретації, а також способи колективного існування представників різних народів, одного етносу або певної його групи [13, с. 278].

Підсумовуючи різні типи визначень, О. Селіванова зазначає, що «культура містить не лише досягнення суспільства у всіх видах діяльності, а насамперед є способом буття культурної групи у взаємодії з природою, соціумом, навколишнім світом» [17, с. 279].

Смисли поняття культура Е. Сепір узагальнив так: 1. Культура як сукупність збережених і соціально успадкованих традицій, «продукт колективних духовних зусиль». 2. Культура як взірць вихованості «культурної людини», результат опанування «культурності». 3. Культура як культура конкретного народу з урахуванням його місця в світі [18, с. 466–469].

Окреслюючи обсяг знань для формування культурної компетентності, варто пам'ятати про неосяжність масиву національної спадщини, її інтерпретації та оцінок. Культурологічні знання поки недостатньо вивчено й описано. Тому необхідно виділити базові відомості, основні ціннісно-сміслові й нормативно-регулятивні установки культури, форми організації, регуляції й самоідентифікації людей, основні способи пізнання дійсності, досвіду інтерпретації знання, оцінних критеріїв.

Базовими поняттями, що розкривають суть, призначення культурної компетентності, а також закономірності ефективного її формування, є: *культура, функції культури, культурна компетентність, артефакт, менталітет (ментальність), етнос, інкультурація, культура національна, культура загальнолюдська, культурна ідентифікація, культурні константи, культурні установки, культурні цінності, культурні норми, субкультура.*

Автор цієї статті уклала словничок базових понять культури, де тлумачиться значення кожного з наведених понять.

Етнічна тотожність людини пов'язана з культурною ідентичністю, яка є складником етнічної, або етнокультурної. Вона означає усвідомлення людиною своєї належності до певної культури через визнання її цінностей, норм, ідей, пріоритетів, смаків, традицій тощо, ототожнення себе з культурними зразками, що дає змогу орієнтуватися в певному соціокультурному середовищі, упорядковувати власну життєдіяльність, передбачувати її результати або ж наслідки, вибирати той чи інший тип, манеру й форму спілкування [17, с. 283].

Етнокультурна ідентичність передбачає наявність етнокультурної компетенції – системи знань з етнічної культури, які визначають усі види людської діяльності. Складниками етнокультурної компетенції є: 1) культурні установки; 2) культурні цінності; 3) культурні норми.

Культурні установки передбачають схильність і готовність до конкретного виду діяльності, зумовлені етнічною культурою як попереднім досвідом повторення таких дій у подібних умовах. Такі установки відображають потреби особистості, умови середовища, дії й поведінку, що гарантують успіх. До установок належать і забобони – безпідставно упереджене ставлення до когось/чогось.

Культурні цінності включають: 1) найвизначніші продукти культури – твори мистецтва, народних промислів, літератури, науки, релігії тощо; 2) звичаї, стереотипи поведінки, оцінки, що сприяють об'єднанню, інтеграції суспільства на основі взаєморозуміння, солідарності, взаємодопомоги [9, с. 35; 17, с. 284].

Культурні норми як система стандартів, еталонів суспільної поведінки людей, їх традицій, ритуалів, обрядів стосуються механізмів регулювання поведінки кожної особи і співіснування всіх у складі етносу, що впливають на різні форми життєдіяльності належних до нього осіб.

У виданні «Константи. Словарь русской культуры» [19] розглянуто 37 базових і 20 похідних *констант культури* (їх іще ототожнюють із концептами). Це відносно стійкі концептуальні структури, що містять культурно ціннісну інформацію. Їх представлено у знакових продуктах культури, зокрема в текстах – явищах природної мови. Смісл концептів розкрито на основі вербальної репрезентації в етнотекстах письменників, філософів, науковців, у мовленні звичайних носіїв мови. Це такі константи як *правда, закон, душа, знання, інтелігенція, мир, час, вогонь, хліб, мова, слово*.

Розвиваючи у здобувачів освіти культурну компетентність, необхідно активно залучати слова-поняття, що утворюють ядро мовної свідомості українців, їх світобачення й логіку пізнання світу. Ці лексеми розглядають як

ментальні домінанти, ключові слова культури, ключові концепти культури, репрезентанти ключових концептів культури, слова з культурним компонентом, культурні концепти. Відповідні слова широко представлені в українському мистецтві й значущі для нашої культури. Світові глобалізаційні процеси, своєю чергою, потребують осучаснення цього усталеного ядра, модернізації національного українського характеру, що має стати предметом вкрай запитаних наукових досліджень на суміжжі різних галузей науки.

Зокрема ядро мовної свідомості українців відображають такі лексеми: *життя, людина, радість, друг, добре, дім, любов, щастя, спокій, гроші, чоловік, кохання, розум, гарний, надія, смерть, сила, робота, дитина, світ, великий, погано, краса, товариш, зло, жінка, світло, добрий, праця, дівчина* [15, с. 253].

Формуючи зміст компетентнісного навчання української мови, необхідно брати до уваги *функції*, які виконує культура як суспільно-історичне явище. Основні з-поміж них – *інформаційна, пізнавальна, аксіологічна (ціннісно-комунікаційна), регулювальна (нормативна), людинотворча, перетворювальна, світоглядна, виховна*.

Завдяки *інформаційній* функції відбувається накопичення, зберігання, систематизація й міжпоколінна передача інформації з галузі культури, а також обмін духовними цінностями між народами.

Пізнавальна функція фіксує знання про світ, людину, суспільство, створену культурою картину світу, культурні надбання, накопичений безцінний досвід цілих поколінь, забезпечує пізнання спільнотою себе самої, своїх потреб, інтересів, унікальності, місця в світовій історії, формує ціннісне ставлення людини до себе, суспільства, світу.

Аксіологічна (ціннісна) функція визначає якісний стан культури як системи властивих саме їй цінностей. Ця функція реалізується через формування певних ціннісних орієнтацій, моральних установок, інтелектуальних запитів, культурних уподобань. Саме вони визначають поведінку й ідентифікують людину в суспільстві, а також виступають основними критеріями оцінки.

Комунікаційна функція проявляється в передаванні й засвоєнні здобутків культури від покоління до покоління, від епохи до епохи, від однієї держави до іншої із застосуванням різних способів і типів спілкування – розмовної мови, літературної як засобу опанування національної культури, специфічної мови музики, живопису, театру тощо.

Регулювальна (нормативна) функція реалізується через вибір, засвоєння й дотримання продиктованих суспільством певних норм поведінки, традицій і звичаїв, вчинків, способу життя для успішної адаптації в ньому. Ця функція регулює різні сторони, види суспільної та особистої діяльності людей у побуті,

в міжособистісних стосунках, у роботі, а також емоційний стан людини шляхом зняття психологічної напруги такими засобами як співи, танці, ігри, кіно, телебачення тощо.

Людинотворча функція засвідчує невіддільність культури від людини як міри її людяності у ставленні до природи, суспільства, інших, самої себе. Зазначена функція сприяє саморозвиткові особистості, збагаченню її матеріального і духовного світу, виявленню, культивуванню й ушляхетненню сутнісних сил.

Перетворювальна функція використовує можливості культури як знаряддя творчої діяльності людей для задоволення їх потреб і запитів суспільства.

Світоглядна функція культури синергізує в цілісну довершену форму систему чинників духовного світу людини – пізнавальних, емоційно-чуттєвих, оцінних, вольових. Становлення світогляду особистості відбувається через входження в різні сфери соціокультурної регуляції, що каналізує культурний вплив на неї.

Виховна функція виявляється в тому, що культура є мотиватором, каталізатором і рушієм самовдосконалення й саморозвитку кожної особистості й людства загалом як продукту власної культурної творчості. Це проявляється в цивілізаційному культурному поступі, задоволенні матеріальних і духовних потреб, реалізації здібностей, здійсненні мрій і бажань, прагненні ставити усе нові цілі й досягати їх, програмувати власне майбутнє.

Незважаючи на те що компонентний склад культурної компетентності як стандартний модуль остаточно ще не оформився, слід вести мову про такі структурні компоненти змісту: 1) знання про культурні реалії, предмети матеріальної культури, явища; духовно-моральні основи життя українського народу; засади сімейних, соціальних, суспільних явищ і традицій; історію, культуру, побут, устрій, спосіб життя української спільноти; особливості національної та загальнолюдської культур; 2) уміння й навички, а також способи діяльності щодо культурних об'єктів, явищ і відношень; 3) ставлення й оцінки.

Культурна компетентність особистості вважатиметься сформованою, якщо учень/учениця: *розуміє* суть поняття культура; *знає* знакових діячів української культури, зокрема маловідомих (замовчуваних, знищених режимом) і привласнених чужими культурами; *виявляє* обізнаність із базовим обсягом культурологічної інформації; *демонструє* здатність доцільно застосовувати її; *знає* культурні стандарти народу; *дотримується* їх; *усвідомлює* специфіку української культури, що проявляється у мові, цінностях, традиціях, звичаях і звичках; *сприймає* українську культуру як невід'ємну складову загальнолюдської; *усвідомлює* культурні відмінності між

народами; *виражає* ідеї, досвід та почуття за допомогою мистецтва; *утверджує* цінності національної культури на особистісному рівні; *виявляє* готовність успадкувати й передати нащадкам духовні й культурні надбання українського народу; *демонструє* міжкультурне взаєморозуміння, толерантність до представників інших культур; *виявляє* здатність вести діалог, здійснювати міжкультурну комунікацію, не втрачаючи власної ідентичності; *оцінює* творіння української культури.

Завдання політики, науки і Нової української школи щодо формування у здобувачів освіти культурної компетентності вбачаємо у тому, щоб: провести SWOT-аналіз культурних ресурсів України; переосмислити завдання культурної політики; стимулювати розвиток культури; модернізувати культуру й культурні стратегії; розвивати почуття національної культурної гідності; сприяти збереженню української ідентичності через культуру; ввести елементи культурологічного знання в усі сегменти освіти й виховання; забезпечувати опанування мови як національно-культурного феномена, духовної і культурної скарбниці народу, що акумулює особливості культури й загальнолюдські цінності; пізнання картини світу крізь культурний вимір; формувати потребу розвивати, примножувати й передавати прийдешнім поколінням культурні здобутки українського народу; сприяти поширенню української культури у світі; виховувати інтерес і толерантність до інших культур. Укотре акцентуємо, що досконале володіння державною мовою забезпечить становлення особистості як суспільно адаптованої, активне входження її в українськомовне соціальне, виробниче, підприємницьке, фінансове, наукове, громадське, культурне середовище на благо всього народу України [3, с. 102-103].

Висновки і перспективи подальших досліджень. Науковцям необхідно проаналізувати культурний контекст сучасної України; провести каталогізацію культури України; визначити, якого роду культурна компетентність потрібна нинішньому і прийдешньому поколінням українців з огляду на наступність певних елементів культури та її оновлення, а також убезпечення руйнування культурного ядра; визначити зміст формування культурної компетентності у здобувачів освіти на уроках української мови; розробити концептуально нові критерії оцінювання рівня її сформованості.

Список використаних джерел

1. Бацевич Ф. *Духовна синергетика рідної мови: лінгвофілософські нариси* : [монографія]. Київ: Академія, 2009. 192 с.
2. Бичко А. К., Бичко Б. І., Бондар Н. О., Гнатенко П. І. *Теорія та історія світової і вітчизняної культури*: Курс лекцій. Київ: Либідь, 1992. 392 с.
3. Бондаренко Н. В., Косянчук С. В. Соціальний аспект формування українськомовної компетентності старшокласників. *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. 3. С. 99–113.

4. Бондаренко Н. В., Ярмолюк А. В. Концепція підручника української мови для шкіл з російською мовою навчання. *Дивослово*. 2002. №4. С. 66–71.
5. Ван Хе. *Культура гармонії*. Київ : Art Huss, 2019. 209 с.
6. Вежбицкая А. *Язык. Культура. Познание*. Пер. с англ. / отв. ред. М. А. Кронгауз. Москва : Русские словари, 1996. 416 с.
7. Верещагин Е. М., Костомаров В. Г. *Язык и культура*. Москва, 1974.
8. Воропай О. *Звичаї нашого народу: етнографічний нарис*. Київ : Оберіг, 1991. Т. 1. 456 с., Т. 2. 448 с.
9. Грушевицкая Т. Г., Попов В. Д., Садохин А. П. *Основы межкультурной коммуникации* / под ред. А. П. Садохина. Москва, 2003.
10. Дзюба О., Павленко Г. *Літопис найважливіших подій культурного життя в Україні (X – сер. XVII ст.)* : посібник-довідник. Київ : АртЕК, 1988. 200 с.
11. *Духовне становлення суспільства* / В. П. Андрущенко, Є. М. Бабосов, Л. В. Губерський та ін. Київ : Либідь, 1990. 197 с.
12. Іванишин В., Радевич-Винницький Я. *Мова і нація*. Дрогобич : Вид. фірма «Відродження», 1994. 218 с.
13. Лотман Ю. М. *Семіосфера*. Санкт-Петербург, 2001.
14. Некрасова М. Професор Юрій Шанин: «Интеллигентных людей не может и не должно быть много». *Киевские ведомости*. 1995.11 февр. С. 12.
15. Саєвич І. Г. Ключові концепти культури: критерії виокремлення. *Матеріали міжнародної наукової конференції*, 10–12 жовт. 2013 р., м. Київ. Запоріжжя : Прем'єр, 2008. 255 с.
16. Свідзинський А. В. Синергетична концепція культури. Луцьк : ВАТ «Волинська обласна друкарня», 2009. 696 с.
17. Селіванова О. О. *Сучасна лінгвістика: напрями та проблеми*. Полтава : Довкілля-К, 2008. 712 с.
18. Сепир Э. *Избранные труды по языкознанию и культурологии* / под ред. А. Е. Кибрика. Пер. с англ. Москва : Прогресс ; Универс, 1993. 656 с.
19. Степанов Ю. С. *Константы. Словарь русской культуры*. Москва : Языки русской культуры, 1997. 824 с.
20. Тищенко О. В. *Обрядова семантика у слов'янському мовному просторі*. Київ : Вид-во КДЛУ, 2000. 236 с.

Бондаренко Н. В.

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ КАК КЛЮЧЕВОЙ НА УРОКАХ УКРАИНСКОГО ЯЗЫКА

В статье акцентирована необходимость формирования у учащихся культурной компетентности как ключевой; намечены задачи Новой украинской школы по ее развитию на уроках государственного языка;

определены базовые понятия, раскрывающие суть и назначение компетентности; обоснована ее структура; очерчены содержание развития культурной компетентности и условия эффективного ее формирования; спрогнозированы ожидаемые результаты; спроектированы направления дальнейших исследований проблемы.

Ключевые слова: культура; инкультурация; культурная компетентность как ключевая; урок украинского языка; учреждения общего среднего образования.

Bondarenko N. V.

FORMATION OF CULTURAL COMPETENCE AS A KEY ELEMENT IN THE UKRAINIAN LANGUAGE LESSONS

The article raises the problem of culture as a key component of the «index of human development» and the indicator of the country's success, preserving the cultural identity of the Ukrainian nation in the conditions of globalization of the world. The culture is revealed as a multicomponent phenomenon, its components are specified and characterized. The place of national culture in the hierarchy of cultures is determined; the inextricable connection and interaction of culture with the national language and cultures of the peoples of the world is highlighted on the basis of self-sufficiency, mutual enrichment and the culture of harmony.

The role of education as an important segment of the culture of society and the channel of purposeful inculcation is described. The vital necessity of formation of cultural competence as a key one is substantiated; the definition of cultural competence is given; described the practical significance of this competence. The task of the New Ukrainian School on the development of cultural competence in the state language classes was determined. Analyzed literary sources; attention is focused on the basic concepts that reveal the essence and purpose of cultural competence (culture, functions of culture, cultural competence, artifact, mentality, ethnos, enculturation, national culture, universal culture, cultural identification, cultural constants, cultural installations, cultural values, cultural norms, subculture). The article reveals the specifics of cultural competence; its structure is substantiated; outlines the main components of the content of the work on the development of cultural competence. The author emphasizes the need to introduce the key concepts of culture into the content (these words form the core of the Ukrainian language consciousness, determine their worldview and the logic of knowing the world with orientation to modernize the list and modernize the Ukrainian national character. The article defines the conditions for effective formation of cultural competence in the Ukrainian language lessons. Expected results of the formation of cultural competence are predicted and directions of further research of the problem are designed.

Keywords: culture; enculturation; cultural competence as the key; Ukrainian lesson; institutions of general secondary education.

Стаття надійшла до редакції 28.05.2019 р.

УДК 378:613.8

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

О. О. Безносюк,

*кандидат педагогічних наук, професор, суддя міжнародної категорії
професор кафедри педагогіки та психології
Кременецької обласної гуманітарно-педагогічної академії
імені Тараса Шевченка
e-mail: alexbeznosyuk57@gmail.com*

Здоров'я людини являє собою складну інтегративну сутність, що поєднує фізичну, психологічну, духовну і соціальну сторони людського життя. В умовах інтенсифікації навчальної та наукової діяльності успішне вирішення завдань навчання неможливо досягти тільки одними педагогічними методами. Під здоров'язберігаючою освітньою технологією розуміють систему, що створює максимально можливі умови для збереження, зміцнення і розвитку духовного, емоційного, інтелектуального, особового і фізичного здоров'я всіх суб'єктів освіти. Доведено, що фізичні вправи активно впливають на ефективність навчання, на елементи розумової працездатності і використовуються для попередження і ліквідації розумової втоми. Багаторазово доведено, що здоровий спосіб життя є важливим фактором формування і зміцнення здоров'я студентської молоді, яке залежить на 50% від нього і навіть більше. Дослідження взаємозв'язку фізичної і розумової працездатності студента і викладача набувають значної актуальності, у зв'язку з можливістю їх підвищити в умовах цілеспрямованого і системного управління організмом людини засобами фізичної культури і спорту.

Ключові слова: здоров'я, компетентність, здоров'язбереження, студент, викладач, фізичне виховання.

Постановка проблеми. У сучасних умовах зростання соціальної динаміки життя та інших чинників роль здоров'я майбутнього фахівця значно

підвищується, оскільки конкурентоспроможною є лише фізично здорова, активна, соціально адаптована людина.

Аналіз фізичного стану здоров'я молоді сьогодні є досить невтішним. Сучасна екологічна ситуація, катастрофічні наслідки Чорнобильської аварії, ускладнення соціального та економічного становлення в Україні, і особливо в сільській місцевості, низький рівень культури харчування, медичних та валеологічних знань, безпечної життєдіяльності, фізичної активності спричиняють погіршення здоров'я підростаючого покоління.

В науковій літературі існує близько 300 визначень поняття «здоров'я». У Вікіпедії зазначено, що згідно визначення Всесвітньої організації охорони здоров'я, «здоров'я - це стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороби або фізичних дефектів».

У категорії здоров'я можна виділити такі компоненти:

1. соматичний - поточний стан органів і систем організму людини (біологічна програма індивідуального розвитку, опосередкована базовими потребами, домінуючими на різних етапах онтогенетичного розвитку);

2. фізичний компонент - рівень зростання і розвитку органів і систем організму (морфофізіологічні і функціональні резерви, що забезпечують адаптаційні реакції);

3. психічний компонент - стан психічної сфери (стан загального душевного комфорту, що забезпечує адекватну поведінкову реакцію);

4. етичний компонент - комплекс характеристик мотиваційної та інформативної сфери життєдіяльності (система цінностей, установок і мотивів поведінки індивіда в суспільстві) [1, с. 23-25].

Здоровий спосіб життя об'єднує все, що сприяє виконанню людиною професійних, суспільних, сімейних і побутових функцій в оптимальних для здоров'я умовах і визначає спрямованість зусиль особи в збереженні і зміцненні індивідуального і суспільного здоров'я. Це, передусім, сприятливе соціальне оточення; духовно-етичне благополуччя; оптимальний руховий режим, гартування організму; раціональне харчування; особиста гігієна; відмова від шкідливих звичок; позитивні емоції [2, с. 107].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасні науковці зазначають, що єдина зброя людини в захисті здоров'я – це культура його збереження, тому потрібне формування нової культури управління здоров'ям підростаючого покоління, яке є стратегічним ресурсом України та могутньою складовою якості людських ресурсів. Тому актуальною постає проблема реалізації концепцій здоров'язбереження у навчальному процесі. Аналіз наукової літератури засвідчив, що основним шляхом вирішення проблеми є реалізація ідей здоров'язберігаючих технологій.

Виклад основного матеріалу. Під здоров'язберігаючою освітньою технологією розуміють систему, що створює максимально можливі умови для збереження, зміцнення і розвитку духовного, емоційного, інтелектуального, особового і фізичного здоров'я всіх суб'єктів освіти (студентів, педагогів та ін.) [3, с. 37-39].

Освітні технології, що стосуються збереження здоров'я та формування культури здорового способу життя О. Ващенко класифікує на:

- здоров'язберігаючі – технології, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці в школі та ті, що вирішують завдання раціональної організації виховного процесу з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм, відповідність навчального та фізичного навантажень можливостям дитини;

- оздоровчі – технології, спрямовані на вирішення завдань зміцнення фізичного здоров'я молоді, підвищення потенціалу (ресурсів) здоров'я: фізична підготовка, фізіотерапія, аромотерапія, загартування, гімнастика, масаж, фітотерапія, музична терапія;

- технології навчання здоров'ю – гігієнічне навчання, формування життєвих навичок (керування емоціями, вирішення конфліктів тощо), профілактика травматизму, статеве виховання, що реалізується завдяки включенню відповідних тем до предметів загально-навчального циклу, введення до варіативної частини навчального плану нових предметів, організації факультативного навчання та додаткової освіти;

- виховання культури здоров'я – виховання в учнів особистісних якостей, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, формуванню уявлень про здоров'я як цінність, посиленню мотивації на ведення здорового способу життя, підвищенню відповідальності за особисте здоров'я, здоров'я родини, яке реалізується через факультативні заняття з розвитку особистості учнів, позакласні і позашкільні заходи, фестивалі, конкурси тощо [4].

Зрозуміло, що здоров'язберігаюча педагогіка не може виражатися якоюсь однією конкретною педагогічною технологією. Це поняття об'єднує в собі всі напрями діяльності педагогів з формування, збереження і зміцнення здоров'я учасників освітнього процесу.

Теоретичні дослідження показали, що в освітніх закладах усіх рівнів не створено системи формування, збереження і зміцнення здоров'я. Причинами низького рівня сформованості культури здоров'язбереження молоді є відсутність особистісного ціннісного ставлення у студентів до власного здоров'я, заходів стимулювання здоров'язбережувальної діяльності студентів у навчальній та позанавчальній діяльності, недостатня мотивація у руховій активності, низький рівень здоров'язберігаючої компетентності, відсутність знань, умінь та навичок профілактики професійних хвороб. У зв'язку з цим

росте число «прикордонних» станів у молодих людей з наявністю виникнення психофізичних розладів. За результатами медичних досліджень лише 10% випускників можуть вважатися здоровими, 40% мають хронічну патологію. У кожного виявлено декілька хронічних захворювань.

У сучасному світі важко переоцінити роль здоров'я людини, оскільки рівень здоров'я окремої особи і нації в цілому є одним із найважливіших чинників благополуччя країни, його творчого і виробничого потенціалу. Здоров'я - безцінне надбання не лише кожної людини, але й усього суспільства. Проблемі здоров'я громадян приділяється велика увага на державному рівні. Але результати медичних та соціологічних досліджень останніх років в Україні засвідчують стійку тенденцію до погіршення стану здоров'я дітей, учнівської молоді, студентів. До причин, що зумовлюють таку ситуацію, можна віднести несприятливі соціально-економічні умови; відсутність належних умов для активної рухової діяльності особистості як у сім'ї, так і в навчальному закладі; незбалансоване харчування, формалізований підхід до формування здоров'я; недотримання санітарно-гігієнічного режиму організації навчально-виховного процесу тощо.

За даними щорічної доповіді міністерства молоді та спорту України Президенту та Верховній Раді України про становище молоді в державі досить значна частина молоді має проблеми зі здоров'ям. Упродовж шкільних років зменшується відсоток здорових дітей – з 35% до 18% та зростає їх кількість із хронічною патологією (з 22,5% до 53%). Крім того, в ході оцінки фізичного здоров'я школярів відзначено, що більшість із них мала нижчі за середні та низькі показники такого здоров'я (28,4% та 29,7%), що пов'язано з детренованістю дітей, нераціональним способом життя та погіршенням соматичного стану здоров'я. При вивченні психологічного стану підлітків у 58% з них було виявлено психічну втому, у 49,3% – стан тривожності, у 9,8% – стресові реакції, що можна пояснити великим шкільним навантаженням і напруженим режимом праці й відпочинку. За даними Міністерства освіти і науки України, 36% учнів загальноосвітніх шкіл мають низький рівень фізичного здоров'я, 34% – нижчий за середній, 23% – середній, 7% – вищий середнього і лише 1% – високий [5].

Актуальним є напрям виховної роботи і соціальної політики суспільства. Історія розвитку знань про здоров'я нараховує більше 2000 років. За визначенням Г.Сигериста, здоровою є людина, яка відрізняється гармонійним фізичним та розумовим розвитком, добре адаптована до навколишнього середовища, робить свій вклад в благополуччя суспільства [6, с. 18-20]. Це визначення здоров'я є основоположним для Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я (ВООЗ). Здоров'я – стан повної фізичної психічної і соціального благополуччя, а не тільки відсутність фізичних дефектів або хвороб. На

сьогоднішній день існує понад 100 трактувань поняття здоров'я [7]. За даними ВООЗ, здоров'я людини на 50-55 % визначається умовами і способом життя, на 25% – екологічними умовами, на 15-20% воно обумовлено генетичними факторами і лише на 10-15% – діяльністю системи охорони здоров'я. Вознюк Т.Г. [8] наводить наступні співвідношення факторів, що визначають здоров'я людини: людський фактор – 25% (фізичне здоров'я – 10, психічне – 15); екологічний фактор – 25% (зовнішня екологія – 10, внутрішня – 15); соціально-педагогічний фактор – 40% (спосіб життя, матеріальні умови праці й побуту – 20, поведінка, режим життя, звички – 25); медичний фактор – 10.

Багаторазово доведено, що здоровий спосіб життя є важливим фактором формування і зміцнення здоров'я студентської молоді, яке залежить на 50% від нього і навіть більше. Самими активними компонентами ЗСЖ виступають: раціональна праця студентів, раціональне харчування, раціональна рухова активність, загартування, особиста гігієна, відмова від шкідливих звичок [9].

Саме тому важливе значення має компетентність керівника, що веде навчальний заклад до досягнення мети, а головною метою будь-якого навчального закладу є збереження здоров'я студента. Саме керівник створює імідж закладу, формулює місію навчального закладу, визначає домінуючі діяльності, а головне – комплектує команду працівників, які у своїй діяльності: навчальній, виховній, використовують здоров'язберігаючі технології. Адже саме завдяки їм НЗ зможе досягти поставлених перед собою цілей.

Поняття «здоров'язберігаючі технології» об'єднує в собі всі напрями діяльності закладу щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я студентів.

Здоров'язберігаючі освітні технології поділяються на три групи: організаційно-педагогічні (визначають структуру навчального процесу, яка сприяє запобіганню станів перевтомлення, гіподинамії тощо); психолого-педагогічні (пов'язані з безпосередньою роботою вчителя на уроці); навчально-виховні (це програми з формування культури здоров'я, навчання навичок здорового способу життя, профілактики шкідливих звичок, захворювань, позакласні заходи, робота з батьками).

У здоров'язберігаючих освітніх технологіях застосовуються дві групи методів: специфічні (притаманні тільки процесові педагогіки) та загально-педагогічні (застосовуються в усіх випадках навчання та виховання). Серед специфічних методів на основі існуючої педагогічної практики можна виокремити такі: оповідання, дидактичне оповідання, лекція, демонстрація, ілюстрація, відео метод, вправи, практичний метод, ситуативний метод, ігровий метод, активні методи навчання та ін. [10].

У структурі методу виокремлюють певні прийоми як його складові та окремі етапи під час реалізації. Прийоми можна класифікувати так:

профілактично-захисні (особиста гігієна та гігієна навчання); компенсаторно-нейтралізуючі (оздоровча, дихальна, коригуючі гімнастики; масаж психогімнастика та ін.); стимулюючі (елементи загартування, фізичні навантаження, прийоми психотерапії та фітотерапії); інформаційно-навчальні (листи, що адресуються батькам, студентам, викладачам) [11, с. 5].

Використання методів та прийомів залежить від професійних здібностей викладача, його особистої зацікавленості, від регіональних та місцевих умов. Тільки об'єднавши всі окремі підходи в єдине ціле, можна створити оздоровчий освітній простір, де будуть реалізовані ідеї здоров'язберігаючої педагогіки.

Аналіз здоров'язберігаючої діяльності навчальних закладів України дозволив виділити такі складові цієї діяльності. Вона має поєднувати такі форми і види роботи:

- корекцію порушень соматичного здоров'я з використанням комплексу оздоровчих та медичних заходів без відриву від навчального процесу;

- різноманітні форми організації навчально-виховного процесу з урахуванням їх психологічного та фізіологічного впливу на студентів;

- контроль за виконанням санітарно-гігієнічних норм організації навчально-виховного процесу;

- нормування навчального навантаження та профілактику перевтоми студентів;

- медико-психолого-педагогічний моніторинг стану здоров'я, фізичного і психічного розвитку студентів;

- розробку та реалізацію навчальних програм із формування в учнів навичок ведення здорового способу життя та профілактики шкідливих звичок;

- діяльність служби психологічної допомоги вчителям та учням у подоланні стресів, стану тривоги;

- сприяння гуманному ставленню до кожного студента;

- формування доброзичливих взаємовідносин у колективі працівників;

- заходи, що сприяють збереженню та зміцненню здоров'я викладачів та студентів, створення умов для їх гармонійного розвитку [12].

В основу здоров'язберігаючого навчально-виховного процесу покладено компетентнісний підхід як системоутворюючий фактор розвитку особистісних якостей студентів та формування позитивного ставлення до здоров'я людини. Поняття «компетентність» – складне та багаторівневе і визначається як набір знань, умінь, навичок, здібностей, цінностей, способів діяльності, що сприяє особистому успіху, покращує якість навчально-виховного процесу. Валеологічне супроводження навчально-виховного процесу сприяє

формуванню і розвитку декількох категорій компетентності, а саме: соціальної компетентності, здоров'язберігаючої компетентності, життєтворчій компетентності, інформаційній компетентності [13].

Під соціальною компетентністю студентів маються на увазі вміння та навички оцінити свої можливості та рівень підготовки, проектувати власну діяльність, приймати рішення, проявляти самостійність та ініціативу, будувати взаємовідносини з іншими, визначати власне місце в суспільстві та ін. Формуванню соціальної компетентності сприяє проведення нестандартних уроків з урахуванням індивідуальних стилів роботи та можливостей студентів, дослідна робота.

Здоров'язберігаюча компетентність – це комплекс знань, умінь, ставлень та цінностей, які спрямовані на збереження й укріплення здоров'я - свого та оточуючих, на уроках та в позаурочній діяльності. Формувати цю компетентність допомагає емоційний комфорт на уроці та ін. [14].

Життєтворча компетентність – це володіння культурою міжособистісних взаємин викладача та студента або студентів між собою, уміння дотримуватися принципів толерантності, застосовувати мовленнєві навички, реалізовувати загальнолюдські цінності, діяти в нестандартних ситуаціях, а також потреба у творчості. Цьому сприяє позитивна мотивація діяльності, наявність позитивних психологічних настанов за допомогою слова, почуттів, жестів, використання практичних методів і технологій кооперативного навчання, створювання проблемних ситуацій, захист творчих проектів.

Інформаційна компетентність – здібність студентів орієнтуватися в інформаційному середовищі, знаходити потрібну інформацію та оперувати нею. Формуванню та вдосконаленню таких навичок допомагають задачі, для рішення яких потрібен пошук інформації, задачі з використанням статистичних методів аналізу. Формування ключових компетентностей – це важка комплексна робота на кожному уроці, актуальна та життєво необхідна для студентів, сприятлива для розвитку професійної майстерності педагога [15, с. 23].

Однією з якостей, необхідних у освоєнні життєвої та соціальної компетентності, а значить і успішної діяльності в майбутньому є бережливе ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших як до найвищої цінності. Здоров'я – поняття багатопланове. Це не лише відсутність хвороб, а й комфортне психологічне самопочуття, гарний настрій, високий рівень пристосування, благополуччя. Тобто це гармонійне поєднання фізичного, психічного, духовного і соціального здоров'я як результат самодисципліни, самопізнання, самореалізації на основі стійкої потреби бути здоровим. Більшу частину доби наші діти проводять у НЗ. Тож основним завданням процесу навчання є не тільки навчити, сформуванню повні вміння та навички, розвинути творчий потенціал, а й максимально зберегти здоров'я студентів. Цьому

напряму допомагає використання в навчально-виховному процесі здоров'язберігаючих технологій.

Таким чином, здоров'язберігаючі технології – такі, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці студентів у ВНЗ та ті, що вирішують завдання раціональної організації виховного процесу (з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних вимог), відповідності навчального та фізичного навантаження можливостям студента. Мета всіх здоров'язберігаючих освітніх технологій – сформувати в студентів необхідні знання, вміння та навички здорового способу життя, навчити їх використовувати такі знання в повсякденному житті.

Звичайно, вирішення проблеми здоров'я підлітків потребує пильної уваги всіх зацікавлених у цьому: педагогів, медиків, батьків, 31 представників громадськості. Але особливе місце та відповідальність в оздоровчій діяльності відводиться освітній системі, яка повинна і має всі можливості для того, щоб зробити навчально-освітній процес здоров'язберігаючим. І в цьому випадку мова йде вже не просто про стан здоров'я сучасних студентів, а про майбутнє України.

Загалом процес навчання в умовах здоров'язберігаючої педагогіки складається з трьох етапів, які відрізняються один від одного як специфічними завданнями, так і особливостями методики.

I. Етап ознайомлення з основними поняттями та уявленнями.

II. Етап поглибленого вивчення.

III. Етап закріплення знань, умінь і навичок збереження та зміцнення здоров'я та їх подальшого вдосконалення [10].

Завдання кожного з означених етапів можуть вирішуватися як одночасно, так і послідовно, оскільки вони всі тісно взаємопов'язані.

Дослідженнями доведено, що ефективність формування здорового способу життя вимагає активного залучення студентів до здоров'язберігаючого навчального процесу, формування в них активної позиції щодо зміцнення і збереження власного здоров'я.

Медико-психолого-педагогічна практика показує, що велика кількість студентів у процесі навчальної діяльності знаходиться у стані хронічної втоми, яка є основою нервово-психічного виснаження. Дослідженнями доведено, що педагогічні помилки або неправильні педагогічні технології негативно впливають на підліткову психіку у вигляді невротичних порушень, що викликає в студентів низький рівень пізнавальної активності, низький рівень мотивації навчальної діяльності, нестійкість емоційної сфери; високий рівень тривожності, втрату інтересу до навчання [8].

Багаторічні дослідження дозволяють виявити ті фактори ризику, які негативно впливають на здоров'я студентів, зокрема це:

стресова педагогічна тактика; - інтенсифікація навчального процесу;

невідповідність методик і технологій навчання;

невиконання елементарних фізіологічних та гігієнічних вимог до організації навчального процесу;

функціональна неграмотність викладачів та батьків у питаннях збереження та зміцнення здоров'я;

недоліки в існуючій системі фізичного виховання;

відсутність системи роботи з формування цінності здоров'я і здорового способу життя (в тому числі профілактики шкідливих звичок, статевого виховання, недостатнє використання засобів фізичного виховання) [12].

Важливо відзначити, що підлітки дуже чутливі до будь-яких несприятливих впливів.

Пріоритетною формою збереження і зміцнення здоров'я студентів є фізкультурно-оздоровча діяльність. Зважаючи на те, що значне зменшення рухової активності студентів призводить до погіршення їхнього стану здоров'я, зменшення адаптаційних можливостей організму, особлива увага в навчальних закладах має приділятися використанню різних засобів і форм фізичного виховання студентів.

Система заходів підвищення рівня фізичного здоров'я студентів передбачає: проведення позакласних, додаткових і самостійних занять із фізичними вправами (змагання, ігри, турніри, туристичні походи, конкурси, дні здоров'я), що задовольняють біологічну потребу у русі.

Одним з найважливіших напрямів діяльності навчального закладу є забезпечення необхідних санітарно-гігієнічних умов внутрішнього середовища, зокрема: озеленення приміщень, контроль за штучним освітленням, контроль за чистотою навчальних кабінетів. Особлива увага повинна приділятися контролю за якістю харчування студентів.

Поняття про здоров'язбереження не обмежується уявленням про зміцнення лише соматичного (тілесного) здоров'я студентів. Важливе значення надається збереженню психічного, духовного та соціального здоров'я підлітків. Це вимагає створення у навчальному закладі особливої комфортної атмосфери, яка б відкрила кожному студентові позитивний простір для особистісного зростання в інтелектуальній, духовній та соціальній сферах. На досягнення цієї мети мають бути спрямовані зусилля адміністрації, педагогів, медичної та психологічної служб, батьків – тобто всіх учасників навчально-виховного процесу.

У цьому аспекті надзвичайно важливою є діяльність психологічної служби кожного навчального закладу. Пріоритетними завданнями цієї служби є: збереження психічного здоров'я студентів у процесі навчальної діяльності;

психологічна діагностика, вибір і застосування методів корекції; психологічне консультування, освіта студентів та педагогів; психологічна просвіта батьків; просвітницька - профілактична діяльність серед викладачів та студентів.

Розуміючи, що здоров'я здебільшого залежить від самої людини, її свідомості, педагоги мають приділяти значну увагу формуванню в студентів позитивного ставлення до власного здоров'я. Основою такої діяльності є певна система взаємодії викладачів та студентів: організація просвітницької роботи, залучення студентів до різних видів оздоровчої діяльності, виховання природнього ставлення до самовдосконалення.

В умовах інтенсифікації навчальної та наукової діяльності успішне вирішення завдань навчання неможливо досягти тільки одними педагогічними методами. Доведено, що фізичні вправи активно впливають на ефективність навчання, на елементи розумової працездатності і використовуються для попередження і ліквідації розумової втоми [16-18].

Фізична праця - це природна необхідність організму. Нормальна життєдіяльність серцево-судинної, дихальної, нейроендокринної системи, тканин організму можлива тільки при правильно певної організації різнобічних м'язових навантажень, які постійно необхідні для підтримки і зміцнення здоров'я людини.

Важливе соціальне завдання полягає у визначенні оптимального рівня рухової активності, при цьому потрібно охарактеризувати рівень рухів, який необхідний для зберігання нормального функціонального стану організму. Оптимальні границі визначають рівень фізичної активності, при якому досягається найкраще функціональний стан організму, високий рівень трудової та громадської діяльності людини [16, с. 144].

Причини багатьох серйозних захворювань, які обмежують життєдіяльність, сучасна медицина пов'язує з її недостатньою фізичною активністю, яка особливо низька в більшій частині у представників розумової праці, в тому числі викладачів і студентів.

З початком навчання значно зростає обсяг розумової роботи і одночасно відчутно обмежується рухова активність студентів і час їх перебування на свіжому повітрі. Фізичне виховання стає не тільки необхідною умовою всебічного розвитку особистості, але і дієвим чинником підвищення розумової та фізичної працездатності.

Оскільки кисень необхідний для клітин мозку, це означає, що фізичні вправи позитивно впливають на розумову діяльність і зниженню ризику захворювань, запобіганню перевтоми.

Зміст фізичного виховання студентів повинно мати ритмічний характер, при якому різні види навантаження (навчальні, тренувальні та ін.) Чергуються з відпочинком. Процес відновлення сил забезпечується оптимальним

розпорядком дня, раціональним харчуванням, загартовуванням і рядом певних оздоровчих заходів.

Тому важливим завданням вузів і сім'ї є правильна організація навчального дня студентів, помірне насичення його різноманітними фізичними вправами (ранкова гімнастика, фізкультхвилинки, заняття в спортивних секціях, самостійні заняття довільними фізичними вправами, відвідування тренажерних залів).

Ряд авторів обґрунтували оптимальну норму рухової активності сучасної людини - 10-14 тисяч кроків на день (7-10 км) [18, с. 33].

Науково-технічний прогрес має сильний вплив на інформацію з питань політики і культури, на наукову та інформаційну індексацію трудових і навчальних процесів. У вирішенні всіх цих питань найважливішу роль відіграє активний руховий режим. У зв'язку з цим підвищується роль збереження і зміцнення здоров'я, систематизації фізичного розвитку, поліпшення працездатності та опірності організму людини до різного роду захворювань і зниження стомлюваності [16, с. 145].

Як же компенсувати недолік рухової активності? Це питання досить складне. Нелегко давати заочні рекомендації, оскільки людина - це індивідуальність. Тому кожна людина повинна конкретизувати загальні рекомендації по відношенню до самого себе.

Дослідження взаємозв'язку фізичної і розумової працездатності набувають значної актуальності у зв'язку з можливістю їх підвищення в умовах цілеспрямованого і системного управління організмом людини засобами фізичної культури і спорту.

Працюючий мозок споживає значно більше кисню, ніж інші тканини тіла. Складаючи 2-3% загальної ваги тіла, мозкова тканина поглинає в стані спокою до 20% кисню, уживаного усім організмом [18, с. 34].

При мисленні виникає кровонаповнення судин мозку, звужуються периферичні судини кінцівок і розширюються судини внутрішніх органів, тобто спостерігаються судинні реакції, протилежні тим, які виникають при роботі м'язів. Функції серцево-судинної системи змінюються мало. Інша справа, якщо така робота супроводжується емоційними переживаннями.

Спостереження клініцистів, педагогів, соціологів говорять про те, що у людей, які тривалий час перебувають в умовах інформаційних перевантажень, виникає так званий "інформаційний невроз".

Довготривале нервово-емоційне напруження без повноцінного відпочинку призводить до того, що людина втрачає сон, апетит, у нього погані настрої, з'являються спалахи дратівливості та ін.

При довгостроковому занятті розумовою працею в організмі можуть виникнути функціональні зміни, які обумовлені головним чином малою

рухливістю. Проявляється це в погіршенні роботи серця, склеротичних змінах кровоносних судин, поява гіпотонії (у молодих) і гіпертонії (у літніх), виникненні неврозів. Відсутність рухів призводить також до ослаблення дихання. У нижніх відділах легень, в черевній порожнині і ногах застоюється кров. Виникає атонія кишечника, в організмі накопичуються продукти гниття, з'являються головні болі. Зниження окислювальних процесів в організмі призводить до анемії, ожиріння. Відомо, що емоційні реакції призводять до підвищення рівня холестерину в крові, у зв'язку з збільшенням виділення ряду гормонів. Від мало працюючої м'язової системи в головний мозок поступає обмежена потік інформації, що призводить до ослаблення збудливого процесу і гальмування в певних зонах кори великих півкуль. Виникають умови для підвищення втоми, зниження працездатності не тільки фізичної, а й розумової; погіршується загальне самопочуття. Знижується тонус м'язів, погіршується постава.

Все це підкреслює виняткове значення правильної організації розумової праці і поліпшення умов, в яких він виконується.

Працездатність людини визначається декількома групами факторів:

- Факторами фізіологічного характеру (за станом здоров'я, тобто нормальним функціональним станом основних систем, статевої приналежності, харчуванням, сном, загальним навантаженням, організацією праці та ін.);
- Психічними факторами (самопочуттям, настроєм, мотивацією та ін.).

На працездатність в даний момент впливає не тільки кожен з них окремо, але і різні їх поєднання.

Висока працездатність забезпечується тільки в тому випадку, якщо життєвий ритм правильно поєднується з індивідуальними біологічними ритмами людини. Найбільше значення мають добові ритми, в процесі яких змінюється більше 50 функцій організму. Функціональний стан серцево-судинної, ендокринної, м'язової та інших систем досягає максимальних значень в період бадьорості, в той час як вночі в основному відбуваються процеси відновлення.

Чим точніше збігається початок розумової праці з підйомом життєво важливих функцій, тим продуктивніше вона виконується. Для людини важливі природні біоритми функціонування організму: найбільша активність і працездатність вранці (8-12 ч.), Потім спостерігається деякий спад в середині дня (12-16 ч.), Далі деякий піднесення ввечері (16-22 ч.) І різке зниження вночі (22-8 ч.) [18, с. 36].

Дуже важливий фактор ефективності праці - дотримання режиму дня: чіткий розподіл роботи, відпочинку, харчування, сну, їх тривалість та ін.

Регулярність і чергування окремих моментів режиму дня сприяють виробленню певного ритму в діяльності організму. Завдяки створенню

ланцюжка умовних рефлексів кожна попередня діяльність стає умовним подразником для наступної і підготовкою до неї. Активної діяльності організму при правильному режимі сприяє також рефлекс, вироблений на певний час. Ось чому систематизація повсякденному житті у часі є одним з важливих вимог режиму.

Чергування праці і відпочинку - важлива умова плідної інтелектуальної діяльності людського організму.

Завдання відпочинку - щоденного та щорічного - відновити оптимальне співвідношення основних нервових процесів. Відпочинком може бути не тільки виключення на час якої розумової діяльності, але і чергування занять, перехід від однієї роботи до іншої.

Оскільки мозкова діяльність має відомої інертністю, дуже корисно перед сном здійснювати 30-хвилинні прогулянки на свіжому повітрі. Іноді при дуже інтенсивної і нерегламентованої розумовій роботі виникає необхідність поспати вдень 30-40 хвилин.

Складним є питання дозування розумової праці, що не завжди можливо. Творча діяльність не може бути безпідставно зупинена, вона продовжується і у вільний час, навіть уві сні. Крім того, в більшості видів розумової діяльності оптимальні результати можуть бути отримані при довготривалій і наполегливої зосередженості на рішення будь-якої задачі. Тому знаходити резерви для відпочинку і відновлення слід не в зниженні мозкових зусиль, а в дозованих навантаженнях і активному відпочинку.

Рухи м'язів створюють величезну кількість нервових імпульсів, які збагачують мозок масою відчуттів, підтримують його в нормальному робочому стані. При спробі засвоїти будь-який заданий матеріал у людини підсвідомо скорочуються і напружуються м'язи, які випрямляють і згинають колінний суглоб. Виникає це тому, що імпульси, що йдуть від напруженої мускулатури в центральну нервову систему, стимулюють діяльність головного мозку, допомагають йому підтримувати потрібний тонус [16, с. 149].

При діяльності, яка не вимагає фізичних зусиль і точно координованих рухів, найчастіше напружені м'язи ший і плечового пояса, а також м'язи обличчя і мовного апарату. Пояснюється це тим, що їх активність тісно пов'язана з нервовими центрами, які управляють увагою, емоціями і мовою.

Тонус і працездатність мозку підтримується протягом тривалих проміжків часу, коли скорочення і напруга різних м'язових груп ритмічно чергуються з їх подальшим розтягуванням і розслабленням. Такий ритм рухів спостерігається під час ходьби, бігу, пересування на лижах, ковзанах і багатьох інших рухах, виконуваних ритмічно і з помірною інтенсивністю.

Отже, для успішної розумової праці потрібен не тільки тренований мозок, але і треноване тіло.

Оптимально дозоване м'язове навантаження підвищує загальний емоційний тонус, створює стійкий настрій, який служить сприятливим фоном для розумової діяльності і важливим профілактичним засобом проти перевтоми.

Фізична та розумова працездатність мають спільну фізіологічну основу систем і механізмів забезпечення, пов'язаних між собою. Проблема оцінки, корекції та управління розумовою працездатністю все більше привертає увагу вчених у зв'язку з інтенсифікацією освіти, збільшенням кількості інформації та підвищенням вимог до якості навчання.

Разом з тим, питання ефективного управління фізичної і розумової працездатністю за допомогою конкретних форм рухової активності з розподілу видів, обсягів та інтенсивності навантажень не вивчено. Для того щоб сформуванню висококваліфікованого, здорового фахівця, здатного до нестандартного мислення, здатного генерувати нові ідеї, потрібно, щоб основні ланки інформаційно-пам'ятних процесів діяли швидко, диференційовано, щоб перехід в довгострокову пам'ять був повний, а асоціативні процеси, яким належить важлива роль у творчій діяльності фахівця, точно поєднували блоки інформації, логічно формуючи новизну.

Висновки. Володіння механізмами оптимізованого впливу конкретних форм і видів фізичних вправ на фізичну і розумову працездатність значно розширить можливості викладача, допоможе йому не тільки підвищувати рівень фізичної підготовленості студентів, а й коригувати рейтинг успішності. Тому, значна увага надається виявленню коригувальних дій фізичних вправ на показники розумової працездатності. Установити, вивчити і обґрунтувати ці взаємозв'язки винятково важливо, оскільки вони можуть бути використані для корекції відстаючих психофізіологічних якостей розумової працездатності. Велике практичне значення може мати поява нових комплексних технологій і методики діагностики з використанням сучасних методів дослідження, математичних методів аналізу [16, с. 150].

Дослідження взаємозв'язку фізичної і розумової працездатності студента і викладача набувають значної актуальності, у зв'язку з можливістю їх підвищити в умовах цілеспрямованого і системного управління організмом людини засобами фізичної культури і спорту.

Список використаних джерел

1. Вайнер Е.Н. Формування здоров'язберігаючого середовища в системі загальної освіти// Валеологія.-2004.-№1.-С.21-26.
2. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. – 2-е изд., испр. и доп. –М.: АРКТИ, 2006. – 320 с.

3. Науменко Ю.В. Здоров'язберігаюча діяльність школи// Педагогіка.- 2005.-№6.-С.37-44.
4. Ващенко О. Здоров'язберігаючі технології в загальноосвітніх навчальних закладах / О. Ващенко, С. Свириденко // Директор школи. – 2006. – № 20. – С. 12.
5. Національно-патріотичне виховання – державний пріоритет національної безпеки : щорічна доповідь Президенту України, Верховній Раді України про становище молоді в Україні (за підсумками 2014 року) / Держ. ін-т сімейної та молодіжної політики; [редкол.: І. О. Жданов, гол. ред. колег., І. І. Беляєва, С. В. Митрофанський та ін.]. – К., 2015. – 200 с.
6. Видюк А.П. Формирование культуры здоровья в образовательных программах: Матеріали всеукр. наук.-метод. конференції «Здоров'я та освіта: проблеми та перспективи» / Гол.ред.А.Г.Рибковський/ А.П.Видюк, Е.А.Демьяненко, Я.В.Белогурова. – Донецьк: ДонДУ, 2000. – С.18-20.
7. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер: 1-4 классы / В.И.Ковалько. - М: ВАКО, 2007. – 304 с.
8. Вознюк Т.Г. Менеджмент навчально-виховного процесу / Т.Г.Вознюк. – К.:Здоров'я, 2002. – 128 с.
9. Дубогай О.Д. Фізкультура як складова здоров'я та успішного навчання дитини / О.Д.Дубогай. – К.: Вид. дім «Шкільний світ»: Вид. Л.Галіцина, 2006. – 128 с.
10. Ващенко О. Готовність вчителя до використання здоров'язбережувальних технологій у навчально-виховному процесі/ О.Ващенко, С.Свириденко // Здоров'я та фізична культура. – 2006. – №8. – С. 1-6.
11. Волкова І. Здоров'я школярів – взаємодія лікарів, педагогів, психологів / І.Волкова // Практика управління закладом освіти. – 2009. – № 12. – С. 5.
12. Волкова І.В. Становлення шкіл сприяння здоров'ю /Волкова І.В., Марінушкіна О.Є., Покроєва Л.Д., Рябова З.В. – Харків: ХОНМІБО, 2007. – 40с.
13. Денисенко Н. Формування здорового способу життя учнів шкіл-інтернатів: (теоретичний аспект). *Дефектологія*. 2008. – № 1. – С. 22-25.
14. Гримблат С.О. Здоровьесберегающие технологии в подготовке специалистов: Учебно-методическое пособие / С.О.Гримблат, В.П.Зайцев, С.И.Крамской. – Харьков: Коллегиум, 2005. – 184 с.
15. Сергієнко В. Запровадження в навчальний процес моделі Школи культури здоров'я / В.Сергієнко // Практика управління закладом освіти. – 2009. – №12. – С. 23.
16. Безносюк А.А. Влияние физического воспитания на умственную трудоспособность преподавателей и студентов / А.А.Безносюк // Научно-методическое обеспечение и сопровождение системы физического воспитания и спортивной подготовки в контексте внедрения комплекса ГТО: материалы международной научно-практической конференции (26–27 ноября 2015 года) /под общ. ред. В.В. Эрлиха, А.П. Исаева, А.И. Федорова. – Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ, 2015. - С.144-150

17. Гуменний В.С. Вплив занять з фізичного виховання на розумову працездатність та психоемоційну стійкість студентів залежно від специфіки професійної діяльності/ В.С.Гуменний // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб.наук.пр. – Харків, 2011. – № 1. – С. 45–48.

18. Косенко А.Ф., Кочергіна Т.І. Вплив фізичного виховання на розумову працездатність особистості/ А.Ф.Косенко, Т.І. Кочергіна //Збірник наукових праць Кременецького обласного гуманітарно-педагогічного інституту ім. Тараса Шевченка. - Випуск 1 - Серія "Педагогічні науки". -Кременець, 2007. -С.33-39.

Безносюк А. А.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ВУЗЕ

Здоровье человека представляет собой сложную интегративную сущность, объединяющая физическую, психологическую, духовную и социальную стороны человеческой жизни. В условиях интенсификации учебной и научной деятельности успешное решение задач обучения невозможно достичь только одним педагогическими методами. Под здоровьесберегательной образовательной технологией понимают систему, создающую максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования. Доказано, что физические упражнения активно влияют на эффективность обучения, на элементы умственной работоспособности и используются для предупреждения и ликвидации умственной усталости. Многократно доказано, что здоровый образ жизни является важным фактором формирования и укрепления здоровья студенческой молодежи, которое зависит на 50% от него и даже больше. Исследование взаимосвязи физической и умственной работоспособности студента и преподавателя приобретают значительную актуальность, в связи с возможностью их повысить в условиях целенаправленного и системного управления организмом человека средствами физической культуры и спорта.

Ключевые слова: *здоровье, компетентность, здоровьесбережение, студент, преподаватель, физическое воспитание.*

Beznosiuk Oleksandr

HEALTHY SAVING TECHNOLOGIES OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

Human health is a complex, integrative entity that combines the physical, psychological, spiritual and social aspects of human life. In the conditions of intensification of educational and scientific activity, successful solving of learning tasks can not be achieved by only one pedagogical methods.

Under the healthcare-saving educational technology is understood the system that creates the most possible conditions for the preservation, strengthening and development of spiritual, emotional, intellectual, personal and physical health of all subjects of education. It is proved that physical exercises actively influence the effectiveness of learning, on the elements of mental performance and are used to prevent and eliminate mental fatigue. It has been proved repeatedly that a healthy lifestyle is an important factor in the formation and strengthening of the health of student youth, which depends on 50% of it and even more.

The study of the relationship between the physical and mental efficiency of the student and the teacher acquire a significant relevance, in connection with the possibility of raising them in the context of purposeful and systematic management of the human body by means of physical culture and sports.

Keywords: *health, competence, healthcare, student, teacher, physical education.*

Стаття надійшла до редакції 5.11.2019 р.

УДК 613.9-057.87

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ

О. А. Пермяков,

кандидат педагогічних наук, доцент,

доцент кафедри фізичної культури та спорту

Національного університету «Полтавська політехніка

імені Юрія Кондратюка»

e-mail: alexpermyak967@gmail.com

У статті науково доказано необхідність застосування здоров'язбережувальних технологій у вищих навчальних закладах, що пов'язано з погіршенням стану здоров'я, незадовільної фізичної підготовки студентів. Проаналізовано причини такого негативного впливу на студентів, а також сучасну літературу з проблеми здоров'язбереження молоді, яка навчається. Розглянуто і проаналізовано деякі трактування поняття «здоров'язбережувальні технології». Аналіз показав, що існують різноманітні підходи до визначення даного поняття і це зв'язано з тім, яку мету та завдання ставлять перед собою вчені у процесі дослідження. Проаналізовано

різні підходи до класифікації здоров'язбережувальних технологій і зроблено висновок, що мета і завдання дослідження також обумовлюють суперечність підходів до їх розгляду.

Ключові слова: *студенти, здоров'язбережувальні технології, класифікації здоров'язбережувальних технологій.*

Постановка проблеми. Аналіз сучасної педагогічної літератури свідчить про те, що останні роки в Україні характеризуються різким погіршенням стану здоров'я учнівської та студентської молоді, зростанням в них інвалідності. Так, за даними [2, 6, 11] 90% студентів мають відхилення у стані здоров'я, близько 70% – низький і нижче середнього рівень фізичного здоров'я, у 50% студентів спостерігається функціональні порушення різних систем органів і незадовільну фізичну підготовку, 42% студентів мають хронічні захворювання, на 40% збільшилась кількість студентів, віднесеної за станом здоров'я до спеціальної медичної групи.

Дослідники даної проблеми стверджують, що це пов'язано із різними причинами як об'єктивного, так і суб'єктивного характеру. До них відносяться: низький рівень життя більшої частини студентства; відсутність або низький рівень позитивної мотивації до систематичних занять фізичними вправами, до здорового способу життя; відсутність в них механізмів стимулювання культури здорового способу життя; недотримання режиму навчання та відпочинку, правил харчування і особистої гігієни, оптимального рухового режиму; недостатні знання про здоров'язбережувальні та здоров'ярозвивальні технології; наявність шкідливих звичок (куріння, прийом алкоголю, наркотичних речовин); низький статус фізичного виховання у багатьох ВНЗ; неякісну організацію процесу фізичного виховання у ВНЗ; недостатню спортивно-матеріальну базу вишів, гіпокінезію та багато інших [1, 7, 11].

Таким чином, вищезазначені причини актуалізують у ВНЗ питання навчання студентів важливими здоров'язбережувальними та здоров'ярозвивальними компетентностями; створенням умов, спрямованих на збереження і зміцнення здоров'я студентів; формування у них умінь і навичок ведення здорового способу життя.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В сучасних умовах загострення соціально-економічних проблем життя суспільства, погіршенням стану здоров'я населення однією із важливих завдань вищої школи є створення певних умов, спрямованих на збереження і розвиток фізичного потенціалу студентства, формування у них звички до використання здоров'язбережувальних технологій, здорового способу життя.

Рішення та вимоги до формування здорового, життєздатного покоління молоді визначаються соціальною політикою державі, яка вже визначила свої погляди та вимоги до формування здоров'язбереження, впровадження здорового способу життя низкою документів і нормативно-правових актив. До них слід віднести: Всесвітню Декларацію з охорони здоров'я «Здоров'я для всіх у ХХІ столітті», Європейську стратегію «Здоров'я і розвиток дітей та підлітків», Концепцію загальнодержавної соціальної програми «Формування здорового способу життя молоді України», Указ Президента України «Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація», Державну програму «Освіта» («Україна ХХІ століття»), Закон України «Про вищу освіту».

У сучасній фаховій літературі досліджуються різні аспекти проблем здоров'язбереження. Так, А. Афонін, Н. Беседа, Н. Башавец, К. Бондаревська, О. Ващенко, С. Гаркуша, Л. Горяна, О. Дубогай, В. Єфімова, М. Носко, Л. Попова, І. Поташнюк та інші висвітлюють теоретичне підґрунтя здоров'язбережувальних технологій. О. Аксьонова, М. Безруких, С. Безушко, Т. Бойченко, В. Вишневський, Н. Завидівська, В. Коваленко, О. Момот, Л. Рибалко, Н. Смирнов розглядають питання чинників формування здоров'язбережувального освітнього середовища; формування культури здоров'язбереження студентів; принципи, зміст, форми й методи здоров'язбережувальної педагогіки; здоров'язбережувальні технології як педагогічну і соціальну проблему; оптимізації процесу здоров'язбережувального навчання студентів у системи фізичного виховання. В працях Т. Бойченко, О. Ващенко, О. Воєділова, С. Гаркуши, М. Гончаренко, М. Носко, І. Поташнюк, М. Смирнова представлені класифікації здоров'язбережувальних технологій. Д. Давиденко, Н. Завидівська, Є. Приступа, Л. Сущенко акцентують увагу на питаннях професійно орієнтованих технологіях здоров'язбереження. Г. Гребінка, О. Заліско, Я. Кубрак, В. Оліярник виділяють критерії ефективності здоров'язбереження. О. Кисла, Т. Овчинникова визначають компоненти здоров'язбережувального середовища.

Мета статті – аналіз поняття «здоров'язбережувальні технології», висвітлення теоретичних проблем щодо класифікації здоров'язбережувальних технологій.

Виклад основного матеріалу. Поняття «здоров'язбережувальні технології» з'явилося в останні 15 – 20 років і стає все більш популярним. На думку В. Єфімової «поняття «здоров'язбережувальні технології» використовують як синоніми валеологічної освіти, формування здорового способу життя, культури здоров'я, як розрізнені медичні або гігієнічні засоби, як фізкультурно-оздоровчі технології; у деяких прикладних дослідженнях цей

термін асоціюється із збереженням здоров'я школярів у цілому, з педагогічним супроводом первинної профілактики, загартуванням і окремими медичними технологіями оздоровлення та інше» [8, с. 57]. Також вона вважає, що поняття «здоров'язбережувальні технології» може розглядатися як частина педагогічної науки, як спосіб організації, модель учбового процесу, як інструментарій освітнього процесу [8, с. 57]. Тому поняття «здоров'язбережувальні технології» на сьогодні не має однозначного значення.

Проаналізував і узагальнив наукову літературу з даної проблеми, Л. Рибалко виокремила основні підходи до трактування дефініції «здоров'язбережувальні технології»: системний, діяльнісний, компетентнісний, інтегрований, середовищний, особисто орієнтований [10, с. 202]. На наш погляд, не менш важливими є інструментальний і педагогічний підходи. Від того, яким з підходів буде користуватися педагог, залежить ефективність реалізації здоров'язбережувальних технологій у навчальному закладі.

Розглянемо деякі трактування поняття «здоров'язбережувальні технології». Так, автори [4, с. 25] під здоров'язбереженням розуміють «системну спрямованість зусиль усіх суб'єктів освітнього процесу на забезпечення фізичного, психічного, духовного й соціального благополуччя студентів. Збереження здоров'я студентів у освітньому процесі відбувається через формування здорового способу життя, виховання культури здоров'я, а також завдяки підготовці студентів до здоров'язберегаючої діяльності» (середовищний підхід).

О. Іонова і Ю. Лукьянова вважають: «У педагогічному аспекті здоров'язбереження особистості – це процес навчання й виховання, що не наносить прямо або опосередкованої шкоди здоров'ю студентів, створює безпечні й комфортні перебування їх у навчальному закладі, забезпечує індивідуальну траєкторію навчання й виховання, запобігання стресів, перевантаження, втім і тим самим сприяє збереження й зміцнення здоров'я студентів (педагогічний підхід) [9, с. 71].

Л. Рибалко пише: «Здоров'язбережувальні технології в системі фізичного виховання пояснюємо як систему оздоровче-фізкультурних заходів і методичних прийомів, що забезпечують формування, зміцнення та збереження здоров'я студентів і спрямовують освітній процес на формування в них здоров'язбережувальної та здоров'язрозвивальної компетентностей, навичок здорового способу життя та відповідної культури здоров'я» (компетентнісний підхід) [10, с. 202].

Одним з перших вчених, хто запропонував класифікацію здоров'язбережувальних технологій, був М. Смирнов [12]. Він запропонував поділити всі здоров'язбережувальні технології, застосовуваних у вищих

навчальних закладах і в яких використовуються різні підходи до охорони здоров'я, різні форми і методи роботи, на п'ять груп.

До *першої* групи він відніс медико–гігієнічні технології (дотримання санітарно–гігієнічних норм, надання повноцінної медичної допомоги суб'єктам навчально – виховного процесу тощо); до *другої* – фізкультурно– оздоровчі технології (загартування, розвиток в студентів сили, швидкості, гнучкості, витривалості); до *третьої* – екологічні технології (підвищення рівня духовно – етичного здоров'я студентів, формування у них екологічної свідомості та прагнення до збереження навколишнього середовища); до *четвертої* – технології забезпечення безпеки життєдіяльності (дотримання правил пожежної безпеки, охорони праці, цивільної оборони); до *п'ятої* – здоров'язбережувальні освітні технології (застосування психолого–педагогічних методів і прийомів, спрямованих на збереження здоров'я студентів і підвищення ефективності навчально – виховного процесу). При цьому вчений вважав, що здоров'язбережувальні освітні технології необхідно визнати найбільш значущими зі всіх перерахованих по ступеню впливу на здоров'я студентів. Слід сказати, що п'ята група – здоров'язбережувальні освітні технології – ділиться ще на три підгрупи: а) організаційно–педагогічні технології, б) психолого–педагогічні технології, в) навчально–виховні технології.

Окреме місце у класифікації займають ще дві групи технологій, які використовуються у позаурочній роботі вищого навчального закладу: соціально–адаптуючі і особистісно–розвиваючі (упровадження у навчально – виховний процес програм соціальної та сімейної педагогіки, соціально – психологічних тренінгів для педагогів, студентів) і лікувально – оздоровчі технології (реалізація принципів лікувальної педагогіки та лікувальної фізкультури) [12, с. 21 – 22].

О. Ващенко запропонував класифікацію, до якої відніс такі технології: 1) здоров'язбережувальні (створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці, що вирішують завдання раціональної організації виховного процесу); 2) оздоровчі (спрямовані на вирішення завдань зміцнення здоров'я, підвищення потенціалу (ресурсів) здоров'я: фізична підготовка, гімнастика, загартування, масаж, фізіотерапія та ін.); 3) технології навчання здоров'ю (гігієнічне навчання, формування життєвих навичок, профілактика травматизму, статеве виховання та ін.); 4) виховання культури здоров'я (виховання особистісних якостей, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, формування уявлень про здоров'я як цінність, посиленню мотивації на ведення здорового способу життя та ін.) [5, с. 3].

С. Безушкорозробив наступну класифікацію здоров'язбережувальних технологій: 1) організаційно– педагогічні (стосуються організації освітнього

процесу, передбачають формування і структуру навчальних планів, розподіл учбового навантаження на день, неділю, семестри і т. д.); 2) психолого–педагогічні (пов’язані з психолого – педагогічним супроводом всіх елементів освітнього процесу); 3) організаційно–виховні (спрямовані на мотивацію пізнавальної активності студентів щодо підтримання здорового способу життя, формування культури здоров’я, попередження від шкідливих звичок); 4) медико–соціальні (спрямовані на медичний супровід освітнього процесу, створення ефективних санітарно – гігієнічних умов, включення медичного працівника щодо корекції фізичного навантаження студентів, формування культури здорового харчування) [3, с. 18 – 19].

Висновки. Аналіз сучасної літератури з проблем здоров’язбережувальних технологій показав, що існують різноманітні підходи до визначення поняття «здоров’язбережувальні технології. На наш погляд, це зв’язано з тим, яку мету та завдання ставлять перед собою дослідники. Нам імпонує таке визначення: здоров’язбережувальні технології – це система оздоровче-фізкультурних заходів і методичних прийомів, що забезпечують формування, зміцнення та збереження здоров’я студентів і спрямовують освітній процес на формування в них здоров’язбережувальної та здоров’ярозвивальної компетентностей, навичок здорового способу життя та відповідної культури здоров’я.

Мета і завдання дослідження обумовлюють також різні підходи до класифікації здоров’язбережувальних технологій. Але слід зазначити, що великий інтерес дослідників до проблеми здоров’язбережувальних технологій, суперечність підходів до тлумачення її понять, структурних компонентів свідчить про недостатню теоретичну розробку даного феномена і актуальність проблеми у цілому.

Перспективами подальших досліджень може бути обґрунтування і більш глибоке вивчення конкретних здоров’язбережувальних технологій.

Список використаних джерел

1. Андрєєва О. Рухова активність як складова рекреаційної культури студентів / О. Андрєєва, О. Садовський // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2016. – № 1. – С. 19 – 22.
2. Ашанин В. С. Теоретические основы построения оценки физического развития и состояния физического здоровья обследуемого контингента/ В. С. Ашанин, В. А. Друзь, Є. А. Задорожная, С. С. Пятисоцкая, А. Н. Литвиненко // Слобожанський науково-спортивний вісник: [наук.-теорет. журн.] – Харків: ХДАФК. – 2012. – № 2. – С. 131 – 137.
3. Безушко С. В. Впровадження здоров’язбережувальних технологій в освітній процес закладів вищої освіти / С. В. Безушко// Здоров’язбережувальні технології закладу освіти в умовах сучасних освітніх змін: матеріали Всеукраїнської

наук.–практ. конф., (Тернопіль, 06 – 07 червня, 2019), відп. ред. В. Черняк. Тернопільський ОКІППО. – Тернопіль: Вид. центр ТОКІППО. – 2019. – С. 15 – 19.

4. Бишевец Н. Г. Організація здоров'язберегаючого навчального середовища студентів в умовах інформатизації освіти / Н. Г. Бишевец, Л. В. Денисова, В. В. Усиченко// Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. – Серія: Педагогічні науки. –Чернігів : ЧНПУ імені Т. Г. Шевченко. – 2018. – Вип. 151. – Т. 1.– С. 25 – 29.

5. Ващенко О. Готовність вчителя до використання здоров'язберегаючих технологій у навчально–виховному процесі / О. Ващенко, С. Свириденко //Здоров'я та фізична культура. – 2006. – № 8. – С. 1 – 6.

6. Гета А. В. Особливості роботи фахівця з фізичної реабілітації у ВНЗ / А. В. Гета// Фізична реабілітація та здоров'язбережувальні технології: реалії і перспективи: матеріали ІІІ Всеукраїнської науково-практичної інтернет - конференції, 9 листопада 2017р. [гол. ред. Л. М. Рибалко]. – Полтава: ПолтНТУ імені Юрія Кондратюка.– 2017. – С. 94 – 96.

7. Горобей М. Н. Головні причини недостатньої рухової активності студентів / М. Н. Горобей// Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. – Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. –Чернігів : ЧНПУ імені Т. Г. Шевченко. – 2014. – Вип. 118 (3).– С. 91 – 93.

8. Єфімова В. М. Здоров'язбережувальні технології у контексті педагогічних досліджень / В. М. Єфімова // Проблеми виховання і спорту. – 2010. – № 1. – С. 57 – 60.

9. Іонова О. М. Здоров'язбереження особистості як психолого-педагогічна проблема / О. М. Іонова, Ю. С. Лукьянова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія. – Харків: ХДАДМ (ХХПІ). – 2009. – № 1. – С. 69 – 72.

10. Рибалко Л. М. 2019. DOI: 10.5281/zenodo.3477693. Формування готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до впровадження здоров'язбережувальних технологій.

11. Самойлик С. В. Формування культури здоров'я майбутніх вчителів фізичної культури / С. В. Самойлик, В. М. Максим'як, Р. І. Дудник //Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. – Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова. – 2017. –Вип. 5 К (86). –С. 292 – 295.

12. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающиеобразовательныетехнологии и психологияздоровья в школе/ Н. К. Смирнов. – 2-е изд. – М. : АРТИ. – 2006. – 320 с.

Пермяков А. А.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ СТУДЕНТОВ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ

В статье научно доказана необходимость использования здоровьесберегающих технологий в высших учебных заведениях, что связано с ухудшением состояния здоровья, неудовлетворительной физической подготовкой студентов. Проанализированы причины такого негативного влияния на студентов, а также современная литература по проблеме

здоровьесбережения учащейся молодежи. Рассмотрены и проанализированы некоторые трактовки понятия «здоровьесберегающие технологии». Анализ показал, что существуют разнообразные подходы к определению данного понятия и это связано с тем, какую цель и задачи ставят перед собой ученые в процессе исследования. Проанализированы различные подходы к классификации здоровьесберегающих технологий и сделан вывод, что цель и задачи исследования также обуславливают противоречивость подходов к их рассмотрению.

Ключевые слова: студенты, здоровьесберегающие технологии, классификации здоровьесберегающих технологий.

Permyakov A. A.

STUDENT HEALTH TECHNOLOGIES: A THEORETICAL ANALYSIS

The article scientifically proved the need for the use of health-saving technologies in higher educational institutions, which is associated with a deterioration in health, poor physical fitness of students. The reasons for such a negative impact on students, as well as modern literature on the problem of the health care of students are analyzed. Some interpretations of the concept of “health-saving technologies” are considered and analyzed.

The analysis showed that there are various approaches to the definition of this concept and this is due to the purpose and tasks set by scientists in the research process. Various approaches to the classification of health-saving technologies are analyzed and it is concluded that the purpose and objectives of the study also determine the inconsistency of approaches to their consideration.

An analysis of the current literature on health technology has shown that there are various approaches to defining health technology. In our view, this is related to the goals and objectives of the researchers. We are impressed by the following definition: health-saving technologies - a system of health and fitness activities and methodical techniques that ensure the formation, strengthening and preservation of students' health and direct the educational process in the formation of health-saving and health-development competences, skills of a healthy way. life and appropriate culture of health.

The purpose and objectives of the study also dictate different approaches to the classification of health technologies. But it should be noted that the great interest of researchers in the problem of health-saving technologies, the contradiction of approaches to the interpretation of its concepts, structural components testifies to the

insufficient theoretical development of this phenomenon and the relevance of the problem as a whole.

Keywords: *students, health-saving technologies, classifications of health-saving technologies.*

Стаття надійшла до редакції 23.11.2019 р.

УДК 373.5.167.7

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ В НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОМУ ПРОЦЕСІ

Л. М. Єремієвська,

викладач Лубенського лісотехнічного коледжу

e-mail: leremievaska@ukr.net

Мета здоров'язбережувальних освітніх технологій навчання – забезпечити студенту можливість збереження здоров'я за період навчання в коледжі, сформуванню у нього необхідні знання, вміння та навички щодо здорового способу життя, навчити використовувати отримані знання в повсякденному житті. У статті розглядаються різні аспекти здоров'язбережувальних технологій та підкреслюється важливість їх використання в навчальних закладах для збереження здоров'я студентів. Методом традиційного аналізу документів виділяються основні тематичні погляди, які зазначають вчені і фахівці в своїх роботах з цієї проблеми.

Ключові слова: *студенти, здоров'язбережувальні технології, здоров'я, навчальний процес, коледж.*

Постановка проблеми. Стосовно охорони здоров'я в усіх країнах студентів виокремлюють в категорію підвищеного ризику, підставою для цього є існуюче в системі вищої та профільної освіти протиріччя між необхідністю оптимізувати діяльність професійного освітнього закладу з метою збереження здоров'я студентів та одночасної інтенсифікації навчального процесу з метою підвищення якості і рівня готовності до професійної діяльності. І якщо дослідження соціальних чинників здоров'я дітей і підлітків стають більш ґрунтовними і продуктивними, то у випадку охорони здоров'я молоді і студентства зберігається дефіцит інформації, пов'язаний з нестачею прийнятих в системі медичної та відомчої статистики показників і

обмеженістю дослідних можливостей [6, с. 12]. Окрім того, існуючі на даний момент дослідження з даної проблематики дають тривожні результати і вказують на те, що здоров'я студентів, в тому числі розвиток і вдосконалення технологій, пов'язаних з його профілактикою і охороною, - недостатньо вивчений аспект студентського життя.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Для отримання первинної соціальної інформації був використаний традиційний метод аналізу джерел (монографії, статті, тези різних наукових конференцій, електронні матеріали та ін.), опублікованих з 2006 по 2019 рр. і присвячених здоров'ю студентів та методам його збереження.

В результаті були виділені основні аспекти, які зазначають вчені з досліджуваної проблеми:

1. Саме поняття «здоров'язбережувальні освітні технології» в педагогічній науці з'явилося не так давно. В результаті ще немає чітко розроблених критеріїв, методів і способів реалізації. Так, Н. І. Соловйова представляє здоров'язбережувальну освітню технологію як функціональну систему організаційних способів управління навчально-пізнавальною і практичною діяльністю студентів, науково та інструментально забезпечує збереження і зміцнення їх здоров'я [4, с. 37]. Термін по різному розуміється вченими і викладачами освітніх установ, вузів. Так, деякі з них сприймають його як аналог санітарно-гігієнічних заходів або викладання спеціальних навчальних дисциплін (наприклад, валеології) або до створення спеціальних програм.

Здоров'язберегаюча технологія - це одна або кілька нових педагогічних технологій, альтернативних всім іншим, і тому можна вибирати, за якою технологією працювати. Однак якщо виходити з того, що мета педагогічної технології - досягнення того чи іншого освітнього результату в навчанні, вихованні або розвитку, як наприклад, технологія імовірнісної освіти А.М. Лобка, яка спрямована на формування авторської позиції дитини в культурі, система Л.В. Занкова, яка ставить за мету всебічний гармонійний розвиток особистості, то здоров'язбережувальна технологія не може виступати в якості основної і єдиної мети освітнього процесу, а тільки в якості однієї з умов досягнення головної мети освітнього процесу - гармонійно розвиненої особистості [2, с. 54].

Більшість же дослідників під здоров'язбережувальними освітніми технологіями розуміють систему, яка створює умови для збереження і зміцнення фізичного, духовного, емоційного, інтелектуального здоров'я молоді. Система включає в себе фізкультурно-оздоровчі, освітні, психологічні, педагого-етичні, медико-гігієнічні та інші способи (Г.А. Степанова, Г.А. Булатова, Р.М. Гімазов, Л.О. Артем'єва та ін.) [4, с. 17].

Загальна мета в освіті повинна полягати в наступному: навчити майбутніх фахівців мислити, особистісно та професійно реалізувати себе, мати стійкі якості творчої особистості, підготувати фізично, психологічно і духовно до майбутнього самостійного життя в постійно мінливих умовах суспільства і природного середовища (Д.С. Сомов) [7, с. 69].

Формулювання цілей статті. Мета даної статті - звернути увагу науковців, дослідників і педагогів на важливість теми студентського здоров'я і на необхідність пошуку шляхів його охорони і оптимізації.

Виклад основного матеріалу. Стосовно здоров'язбережувальних технологій - це рівень здоров'я студентів і зміна його якісних ознак, наприклад, в процесі використання традиційних і експериментальних освітньо-виховних систем. Тому метою здоров'язбережувальних освітніх технологій повинно виступати забезпечення умов фізичного, психічного, соціального і духовного комфорту, що сприяють збереженню і зміцненню здоров'я суб'єктів освітнього процесу, їх продуктивної навчально-пізнавальної і практичної діяльності, заснованої на науковій організації праці і культури здорового способу життя особистості, використання отриманих знань в повсякденному житті [8, с. 92].

2. На сьогодні у всіх країнах світу проблема здоров'я підростаючого покоління є однією із ключових, в зв'язку із соціально-економічним станом складаються негативні тенденції, які визначають незадовільний фізичний стан і низькі соціальні перспективи збереження здоров'я молодого покоління. Саме проблема здоров'язбереження є найбільш нагальною, і на ряду з системою освіти постійно піддається реконструкції і модернізації. Багато технологій адаптуються під оновлені освітні програми навчальних закладів. Здоров'язбереження в організації освітнього процесу є засобом досягнення оптимального балансу між навчанням і фізичним здоров'ям студента. Кожен навчальний заклад повинен забезпечити не тільки якість навчально-виховного процесу, але й сприяти нормальному розвитку студента та охороні його здоров'я. Процеси реформування змісту освіти і модернізації освітньої системи передбачають і обов'язковість втілення здоров'язбережувальних технологій в навчальний процес. Високий рівень суспільної потреби в сучасних технологіях збереження і зміцнення здоров'я усіх учасників навчального процесу, обумовлений перш за все тим, що рівень захворюваності усіх верств населення має чітку негативну тенденцію до щорічного зростання [5, с. 22].

Ряд вчених досліджують проблематику здоров'язбереження в навчальних закладах, приділяють особливу увагу фізичному розвитку студентів. Провівши системний аналіз фізіологічного стану молодих людей, їм вдалося виявити ряд патологій фізичного розвитку пов'язаних з веденням малорухливого способу життя, зниженням фізичної підготовленості, а також появою ряду супутніх захворювань. З кожним роком зростає число студентів, які з тієї чи іншої

причини мають фізичні обмеження, в зв'язку з чим, отримують повне або часткове звільнення від практичних занять фізичною культурою і спортом за станом здоров'я. Молоді люди усвідомлюють фактори ризику по відношенню до здоров'я і перш за все виділяють зловживання алкоголем і куріння. Трохи менша кількість юнаків і дівчат відзначають недостатню рухову активність, забруднення навколишнього середовища, перевантаженість навчальними та побутовими обов'язками [5, 56]. У той же час за даними досліджень однією з головних причин, що впливає на здоров'я у 73% студентів є інтенсивність навчального процесу, і, як наслідок, стресові ситуації у навчальному закладі відчують 90% студентів 1 курсу і 70% студентів 2 курсу [5, с. 58]. Причинами такого стану є відсутність у молоді культури здоров'я, ціннісної мотивації на здоровий спосіб життя, необізнаність про небезпеку розвитку шкідливих звичок і способи лікування різних захворювань, про грамотне і вміле формування здоров'я.

3. Дослідниця здоров'язберезувальних технологій в системі вищої освіти Н.В.Лядова вважає, що завдання, які ставляться в якості основних, носять універсальний характер і можуть бути застосовані до всіх категорій населення, в тому числі і студентської молоді (створення установок по відношенню до свого здоров'я і способам його зміцнення, пропаганда знань, умінь і навичок здорового способу життя, створення в навчальних закладах здоров'язберезувальних умов) [1, с. 13].

4. Вчені відзначають, що для студентів вступ до училищ, коледжів та вищих навчальних закладів характеризується зміною діяльності і ускладненням процесів адаптації, студенти потерпають від високого психофізіологічного навантаження на всі функціональні системи організму. Дослідники А.В.Шахова, Т.В.Челишева і Н.І.Хасанова вказують на те, що в останні роки великі потенційні ресурси студентського організму використовуються цілеспрямовано і нераціонально. Спираючись на класичну теорію онтогенезу, згідно з якою у молодих людей у віці 17-25 років спостерігається оптимізація майже всіх функцій організму, вони стверджують, що у студентів на цьому етапі є досить великі функціональні можливості для роботи по 10-12 годин на добу, але за умови дотримання режиму сну, харчування, рухової активності і відпочинку [6, с. 38].

Однак студентська молодь змушена працювати в жорстких рамках, визначених навчальними планами і програмами, коли надмірні навантаження призводять спочатку до формування дисфункцій, а потім до стійких порушень різних фізіологічних показників. Розумова праця студентів супроводжується необхідністю переробки великого обсягу різноманітної інформації з мобілізацією пам'яті і конценції уваги.

Хронометражні спостереження показують, що робочий день більшості студентів становить в середньому 10 годин, вони сплять не більше 7 годин на добу, а навчальні завдання зазвичай виконуються вечорами і вихідні дні, до іспитів готуються в ситуації гострого дефіциту часу. Це приводить до загострення психовегетативних проявів в умовах стресових ситуацій (іспити, заліки). Нестача рухової активності в цьому віці викликає розвиток детренованості всіх систем організму, що сприяє підвищенню стомлюваності і зниженню працездатності на тлі відсутності здоров'язбережувальних механізмів в роботі багатьох навчальних закладів все це призводить до розвитку у студентів хронічних неінфекційних хвороб [1, с. 18].

Постійна перевтома позначається на здоров'ї студентів, але мало хто йде шляхом запобігання перевантаження через використання «здоров'язбережувальних техно-логій», які допомагають врегулювати інтелектуальне, емоційне, нервово навантаження при освоєнні навчального матеріалу, тобто в прагненні домогтися оптимальних результатів навчання, при оптимізації витрати часу і сил студента та викладача; забезпеченні сприятливого морально-психологічного клімату в навчальній групі; акцентуванні студентів на способах самостійного захисту від стресів, засобах психологічного захисту і збереження здоров'я [2, с.34].

Викладачі повинні виховувати в студентській молоді особливий, здоровий спосіб життя - звичку бути більш зваженими і обачними, впевненими в собі, більш усвідомлено ставитися до самого себе як до унікального витвору природи, зрозуміти свою єдину психофізіологічну суть, і, що найголовніше, усвідомити особисту відповідальність за власне здоров'я і здоров'я оточуючих.

5. У науковій літературі про здоров'язбережувальні технології чимало уваги приділяється питанню їх структури. Основні структуро-утворюючі компоненти:

- аксеологічний, який проявляється в усвідомленні учнями вищої цінності здоров'я, переконаності в необхідності вести здоровий спосіб життя, у студентів розвивається усвідомлене ставлення до здоров'я, засноване на позитивній самозбережувальній поведінці;

- гносеологічний, пов'язаний з набуттям необхідних для здоров'я збереження знань і умінь, пов'язаних з інтересом до питань власного здоров'я, до вивчення літератури по цій темі і різних методик по оздоровленню і зміцненню організму;

- власне здоров'язберігаючий, включає в себе систему цінностей і установок, які формують потребу в підвищенні рухової активності, попередженні гіподинамії і набуття гігієнічних навичок, особлива роль відводиться фізкультурно-оздоровчій діяльності, дотримання режиму дня,

якості харчування, чергуванню праці й відпочинку, що сприяє попередженню виникнення шкідливих звичок і різних захворювань;

- емоційно-вольовий, включає в себе прояв емоційних і вольових психологічних механізмів, які закріплюють бажання вести здоровий спосіб життя;

- екологічний, дозволяє внести в зміст здоров'язбереження екологічну складову [4, с. 31].

6. Основними напрямками здоров'язбережувальної діяльності у навчальному закладі є:

- оновлення нових комплексних методів психологічної, медико-фізіологічної, соціально-гігієнічної оцінки стану здоров'я студентів і навколишнього середовища;

- моніторинг стану здоров'я студентів з урахуванням екологічних, техногенних та соціально-економічних ризиків на основі сучасних моделей розвитку суспільства;

- моніторинг освітнього середовища з точки зору її впливу на стан здоров'я студентів;

- розробка концепції ризику здоров'я студентів, які проживають в напружених екологічних і соціально-економічних умовах;

- формування готовності до здоров'язбережувальної діяльності в освітньому закладі;

- створення і реалізація програм формування здорового життєвого стилю, профілактики залежності (адиктивної, алкогольної, нікотинової, наркотичної), адекватної харчової поведінки;

- фізкультурно-оздоровча та психолого-психотерапевтична дія з метою зміцнення здоров'я студентів і підвищення з адаптаційного потенціалу (ЛФК, впровадження малих форм рухової активності, психотренінгу, психологічне консультування, індивідуальна і групова психотерапія, санаторно-курортне лікування) [8, с. 49, с.50].

7. Основними видами здоров'язбережувальних технологій, що застосовуються для збереження і зміцнення здоров'я студентів в навчальному закладі, є фізкультурно-спортивні заходи, технології забезпечення безпеки життєдіяльності та просвітницько-педагогічна діяльність. На сьогоднішній день роль фізичної культури і спорту в оздоровленні суспільства визнається всіма державними органами, і фізична культура передбачена в усіх навчальних планах освітніх установ [9, с. 159]. Роль фізичного виховання у всебічному розвитку особистості студентів проявляється за трьома основними напрямками. По-перше, воно забезпечує збереження і зміцнення здоров'я студентів, високий ступінь розвитку рухових якостей, набуття знань, умінь і навичок, необхідних для успіху в майбутній професійній діяльності; по-друге,

залучення студентів до систематичних занять фізичними вправами, активної участі в спортивному житті закладу; по-третє, фізичне виховання сприяє розвитку соціальної активності, впливає на формування духовного світу, моральний і естетичний розвиток особистості студента [6, с. 94]. Фізкультурно-оздоровча діяльність сприяє не тільки заповненню дефіциту рухової активності та формування фізичних якостей, а й організовує дозвілля та зайнятість студента, формує такі якості особистості, як зібраність, цілеспрямованість, які є основоположними для формування ціннісного ставлення до свого здоров'я.

Значну роль у формуванні ставлення до здоров'я у молодій людині відіграють і спеціальні дисципліни, які теоретично і практично дозволяють освоїти студентам необхідні правила особистої гігієни, дотримання режиму сну і відпочинку, запобігання шкідливих звичок, повноцінного і правильного харчування. До таких дисциплін відносяться валеологія, однак вона входить не в кожен навчальну програму.

Висновки. Молодь – це трудовий та інтелектуальний потенціал держави. Тільки використання інноваційних освітніх і здоров'язбережувальних технологій в навчанні сприятиме в подальшому підготовці не тільки високопрофесійних, але і фізично здорових кадрів. Несприятливу тенденцію погіршення здоров'я студентів можна поліпшити, формуючи позитивно нову ієрархію життєвих пріоритетів, де найвищою цінністю є здоров'я, що дає можливість повної самореалізації особистості.

Список використаних джерел

1. Амосов М.М. Здоров'я / М.М. Амосов. [2-е видання, виправлене.]. К.: ТОВ «ДСГ ЛТД», 2005. 120 с.
2. Белікова Н.О., Сущенко Л.П. Термінологія напряму підготовки Здоров'я людини : навч. посібник. К. :ТОВ-Кобзарі, 2009. 182с.
3. Всесвітня організація охорони здоров'я. [Електронний ресурс]. Режим доступу до ресурсу: <http://www.aidsalliance.org.ua/>
4. Гримблат С.О., Зайцев В.П., Крамской С.И. Здоровьесберегающие технологии в подготовке специалистов : учебно-методическое пособие. Харьков: Коллегиум, 2005. 184 с.
5. Дубогай О.Д. Фізкультура як складова здоров'я та успішного навчання дитини. К.: Вид. дім «Шкільний світ», 2006. 128 с.
6. Єжова О.О. Здоровий спосіб життя : навчальний посібник для студентів професійно-технічних навчальних закладів. Суми: Університетська книга, 2010. 126 с.
7. Іонова О.М., Лукьянова Ю.С. Здоров'язбереження особистості як психолого-педагогічна проблема. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми*

фізичного виховання і спорту: наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С.С. Харків ХДАДМ(ХХП), 2009. №1. С. 69-72.

8. Лаврова Л. В. Здоров'я через освіту як один із пріоритетних напрямків розвитку освіти. *Освіта і здоров'я: формування здоров'я дітей, підлітків та молоді в умовах навчального закладу*: матеріали III Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнародною участю, 25-26 березня, 2010 рік. Суми: СОІППО, 2010. С.91-94.

9. Митчик О. Здоровязберігальне середовище та здоровязберігаючі технології у вищому навчальному закладі. *Фізичне виховання, спорт, культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб.наук. пр. Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки [редкол.: А.В.Цьось та ін.]. Луцьк, 2012. №4(20). С.156-160.

Еремиевская Л.Н.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

На сегодня, присутствующий на занятии студент, как правило, не здоров. В отношении здоровья во всех странах студенты выделяются в категорию повышенного риска. Основанием для этого является существующее в системе образования противоречие между необходимостью оптимизировать деятельность профессионального образовательного учреждения с целью сохранения здоровья студентов и одновременной интенсификацией учебного процесса с целью повышения качества и уровня готовности к профессиональной деятельности. Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения –обеспечить студенту возможность сохранения здоровья за период обучения в колледже, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

В статье рассматриваются различные аспекты образовательных здоровьесберегающих технологий и подчёркивается важность их использования в учебных заведениях для сохранения здоровья студентов. Методом традиционного анализа документов выделяются основные тематические понятия, которые затрагивают учёные и специалисты в своих работах по этой проблеме.

Ключевые слова: *студенты, здоровьесберегающие технологии, здоровье, учебный процесс, колледж.*

Yeremiievskia L.N.

HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN THE EDUCATIONAL PROCESS

Currently, a student, who is present at the lesson, as a rule is not healthy. In case of health in each country the students are classified as being in a category of

high risks. The reason for this is the exciting contradiction in the educational system between the necessity to optimize the activity of a professional educational institution in order to preserve the students' health and at the same time increase the intensity of the educational process to improve the quality and level of readiness for a professional activity.

The main aim of health-saving educational technologies of studying is to provide an opportunity for students to save their health when studying at a college, to form all the necessary skills and knowledge about how to follow a healthy lifestyle and to teach how to use them in their everyday life. While realizing this goal, it is important to pay attention to two main points. Firstly, a poor level of students' health and its progressive deterioration sharply raises the question of health-saving technologies in all the educational institutions of the country. Secondly, the process of forming these technologies is closely connected with a methodology of learning them, which applies to both students and the teaching staff. It must be taken into consideration when creating new models, classifications of Health-saving technologies and their innovative forms.

There are various types of educational health-saving technologies in the article, which emphasize the importance of their use in education institutions in order to keep students healthy. The main thematic aspects, which are used by scientists and specialists in their works on this problem, may be noticed while using the method of traditional document analysis.

Special disciplines, which theoretically and practically allow students to master the necessary rules of personal hygiene, adherence to sleep and rest, prevention of bad habits, proper and proper nutrition, play a significant role in shaping the attitude to health of a young person. Such disciplines include valeology, but it is not included in every curriculum.

The main types of health-saving technologies used to preserve and promote the health of students in the institution are physical education and sports activities, technologies for ensuring the safety of life and educational activities. To date, the role of physical culture and sport in the rehabilitation of society is recognized by all state bodies, and physical culture is envisaged in all educational plans of educational institutions

Keywords: students, health-saving technologies, health, educational process, college.

Стаття надійшла до редакції 1.11.2019 р.

Розділ 2

Фізична культура і спорт

УДК 796.072

PHYSICAL CULTURE AND HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN HIGHER EDUCATION

L. Rybalko,

*Doctor of Pedagogical Sciences, Senior Researcher, Head of Department
National University «Yuri Kondratyuk Poltava Polytechnic»;
e-mail: lina-rybalko@ukr.net*

V. Zukow,

*dr hab., Dept. of Spatial Management and Tourism,
Faculty of Earth Sciences Nicolaus Copernicus University, Poland
e-mail: w.zukow@wp.pl*

The article analyzes the innovative health-saving technologies potential, which essence is to focus the educational process in the potential human rights and their implementation, and also describes the tasks and circumstances of the use of integrated healthcare saving technologies in higher education institutions. The special attention is paid to the fact that an innovative approach to student learning should be systematic and cover all aspects of educational work in the preparation of future specialists, with the need to review the theoretical and practical approaches to the content of education, vocational teacher training, development of new technologies and teaching methods. At the same time, the main goal of innovative educational technologies is to prepare a student for life in an ever-changing world. Thus, the teacher can act as a participant, developer, researcher, user and advocate of new pedagogical technologies, theories and concepts.

Keywords: *innovative technologies of training, integrated teaching technologies, innovative activity, health-saving technologies, information and communication technologies, socio-economic transformations.*

Formulation of the problem The analysis of recent studies and publications shows that the problem of healthcare is multifaceted, in modern scientific literature, devoted to the problems of management of innovative processes in the field of educational activity, the complexity and multidimensionality of this process are

noted. Particular attention is paid to the fact that the innovative approach to student learning should be systematic and cover all aspects of educational work in the preparation of future specialists, with the need to review the theoretical and practical approaches to the content of education, vocational teacher training, development of new technologies and teaching methods. Domestic and foreign researchers [1-3] are actively studying the labeled issues. However, most studies are aimed at general education institutions, and the high school is undeservedly neglected by domestic scientists. And there are not so many works devoted to examining the peculiarities and distinctive features of innovative methods of teaching students, as well as revealing the advantages and prospects of using different innovative forms of education.

Distribution of previously unsettled parts of the general problem to which this article is devoted. As you know, the basis of innovative educational technologies used in the educational process, is the social order, the professional interests of future specialists, taking into account the individual, personal characteristics of students. Therefore, when preparing specialists in higher education, the application of innovative forms and methods should be organically combined with a pragmatic understanding of the goals and objectives of training and training. In modern psychological and pedagogical literature it is noted that innovative methods are reflected in many educational technologies aimed at the development and improvement of the educational process and the training of specialists for professional activities in various spheres of life of modern society [3].

The purpose of the study: is to describe the tasks and circumstances of the use of integrated health technologies in higher education institutions. They create conditions for the formation and consolidation of professional knowledge, skills and abilities of students, promote the development of professional qualities of the future specialist. The use by teachers of innovative methods in the learning process contributes to overcoming stereotypes in teaching different disciplines, developing new approaches to professional situation.

Object of research: the process of creating a health-preserving environment in an institution of higher education.

Methods of research: the following research methods were used: observation as a systematic purposeful study of the object; poll as the most common method of obtaining information; comparison-analysis as a comparison of signs.

Results of the research and their discussion. The specifics of education at the beginning of the third millennium impose special requirements for the use of various technologies, since their product is aimed at living people, and the degree of formalization and making the algorithm of technological educational activities is unlikely ever to be comparable to industrial production. In this regard, along with the computerization of educational activities is as inevitable process of its humanization,

which is now becoming more widespread within the framework of personality-activity approach. The profound processes taking place in the education system in our country and abroad lead to the formation of a new ideology and methodology of education as an ideology and methodology of innovation education. Innovative learning technologies should be seen as a tool through which a new, integrative paradigm can be implemented [4].

One of the effective ways of solving these problems is the computerization of education. Improving the technical means of communication has led to significant progress in information exchange. The emergence of new information technologies related to the development of computer facilities and telecommunications networks has made it possible to create a qualitatively new information and educational environment as the basis for the development of integrated teaching technologies in higher education institutions [3].

The main goal of innovative educational technologies is to prepare a student for life in an ever-changing world. The essence of such training is the orientation of the educational process on the potential human abilities and their implementation. Education should develop mechanisms for innovation, find creative ways to solve vital problems, promote the transformation of creativity into the norm and the form of human existence.

Basic material. The purpose of innovation activity is qualitative change of the student's personality in comparison with the traditional system. This becomes possible due to the introduction into the professional activities of not well-known practices of didactic and educational programs, which involves the removal of the pedagogical crisis. The development of the ability to motivate actions, to independently focus on the information received, the formation of creative non-syllabic thinking, the development of students through maximizing the disclosure of their natural abilities, using the latest advances in science and practice, are the main objectives of innovation. Innovative activity in education as a socially important practice, aimed at moral self-improvement of the person, is important in that it is able to ensure the transformation of all existing types of practices in society [1].

Given the transition to a global informational society, the adequacy of education to the socioeconomic needs of the present and the future can only be said if its modernization will be based not only and not so much on organizational innovations as on changes in substance - in the content and training technologies and the preparation of scientific research. As a social institution that reproduces the intellectual potential of a country, education should have the ability to advance ahead, to meet the interests of society and a specific person.

The use of information and communication technologies allows accelerate the process of finding and transmitting information, transforming the nature of mental activity, integrating human labor. It is proved that the level of development and

introduction of information and communication technologies in production activity determines the success of any firm. The basis of information and communication technologies are information and telecommunication systems, built on computer means and which constitute information resources and hardware and software, which provide storage, processing and transmission of information at a distance [2].

Qualitative implementation of health-saving technologies in the professional activities of future biology teachers involves the use of the most effective teaching technologies in the educational process, which in the future will become the technological base that will provide professional competence and professional growth. In this regard, the use of modern media technologies in the formation of health-saving technologies is most effective in providing visibility to teaching, so we rate the level of data received as insufficient.

The high level of use of computer technologies among teachers is the basic basis for the rapid modernization of natural education and bringing it to the requirements of the Ukrainian society for the training of future biology teachers.

A modern school should become the forefront of information technology, a place where a person receives not only the necessary knowledge but also takes on the spirit of the modern information society. Without the use of information and communication technologies (ICT), an educational institution can not claim an innovation status in education. In fact, an educational institution that broadly integrates organizational, didactic, technical and technological innovations into educational process is considered innovative, and on this basis it seeks to achieve a real increase in the pace and extent of knowledge acquisition and the quality of training of specialists. The word "innovation" (from the Latin "Innovative") appeared in the middle of the 17th century and means the introduction of a new sphere into a certain sphere, the introduction of it and the creation of a number of changes in this area. Innovation is, on the one hand, the process of updating, implementing, implementing, and on the other hand, it is an activity to integrate innovations into a particular social practice, and at all - not an object [1].

Education is a way and a form of becoming a holistic person. The essence and purpose of the new education is a true development of general and personal abilities of a person, mastering of it universal ways of activity and thinking. The modern notion of "education" relates to the interpretation of terms such as "learning", "education", "development" [3].

The transition to integrated teaching methods and real-time technologies requires significant telecommunication resources that can provide the necessary interconnection of participants in the educational process, support multiservice technologies, high productivity of telecommunication equipment and bandwidth of data transmission networks.

Innovation, or innovation, is characteristic of any professional human activity and therefore naturally become the subject of study, analysis and implementation. Innovation does not arise in itself, they are the result of scientific research, advanced pedagogical experience of individual teachers and entire teams. This process can not be spontaneous, it needs to be managed.

In the context of the innovative strategy of a holistic pedagogical process, the role of teachers as direct carriers of innovative processes is significantly increasing. With all the diversity of teaching technologies: didactic, computer, problem, modular and integrative - the implementation of leading pedagogical functions remains the teacher. With the introduction of the educational process of modern technology, teachers increasingly master the functions of a consultant, counselor, educator. This requires special psychological and pedagogical training from them, as in the professional activity of the teacher, not only special, subject knowledge, but also modern knowledge in the field of pedagogy and psychology, technology of education and upbringing are realized. On this basis, readiness for the perception, evaluation and implementation of pedagogical innovations is formed [1].

In understanding the essence of innovation processes in education are two major problems of pedagogy - the problem of studying, generalization and dissemination of advanced pedagogical experience and the problem of introducing the achievements of psychological and pedagogical science into practice. Consequently, the subject of innovation, the content and mechanisms of innovation processes must lie in the plane of unification of two interrelated processes that are considered so far until isolated, that is, the result of innovation processes should be the use of innovations, both theoretical and practical, so itself and those that are formed at the junction of theory and practice. All this emphasizes the importance of managerial activity in creating, mastering and using pedagogical innovations. The language, therefore, is that the teacher can act as a participant, developer, researcher, user and advocate of new pedagogical technologies, theories, concepts. The management of this process ensures the purposeful selection, evaluation and application of the experience of colleagues or the science offered by new ideas and techniques. The need for innovative direction of teaching activities in the present conditions of development of society, culture and education is determined by a number of circumstances.

First and foremost, there are socio-economic transformations that have led to the need for radical renewal of the education system, methodology and technology of the organization of the educational process in educational institutions of different types. The innovative orientation of activity, which includes the creation, development and use of pedagogical innovations, serves as a means of updating educational policy.

Secondly, the increasing of the humanization of the educational content, the continuous change of the volume, the composition of educational disciplines, the introduction of new educational subjects require a continuous search for new organizational forms, integrative learning technologies. In this situation, the role and authority of pedagogical knowledge in the teaching environment grows significantly.

Thirdly, the change of the nature of teachers' attitudes toward the very fact of mastering and applying pedagogical innovations. In conditions of strict regulation of the content of the educational process, teachers were limited not only in the independent selection of new programs, textbooks, but also in the use of new techniques and methods of teaching activity. If earlier the innovation activity was mainly to the use of the recommended above-mentioned innovations, now it is becoming more and more integrative, research character. That is why an important direction in the work of higher educational institutions, educational management bodies is the analysis and evaluation of pedagogical innovations, creation of conditions for their successful development and integration into the educational process.

Fourth, the entry of higher education institutions into market relations, the creation of new types of educational institutions, including non-state, create a real need to increase their competitiveness.

Conclusions. Thus, education by its very nature is already an innovation. Applying technology data to innovative learning, the teacher makes the process more complete, interesting, and full. When crossing the subject areas of natural sciences, such integration is simply necessary for the formation of a holistic worldview and worldview of innovation.

References

1. Diachenko-Bohun, M., Rybalko, L., Grygus, I. & Zukow, W. Health Preserving Educational Environment in the Condition for Information Technologies. *Journal of History Culture and Art Research*, 2019. 8(2), p. 93-101.
2. Miier T.I., Holodiuk L.S., Rybalko L.M., Tkachenko I.A. Chronic fatigue development of modern human in the context of V. Vernadsky's noosphere theory. *Wiadomości Lekarskie, Polskie Towarzystwo Lekarskie*, 2019. tom LXXII. nr 5. cz II. p. 1012-1016.
3. Rybalko L., Lavrentieva E., Voloshko L., Rozhenko I. Innovative technologies application in education as a condition for education for society sustainable development. *International Journal of Engineering & Technology*, 2018. Vol. 7 № 4.8 Special Issue 8. P. 671-674.

Стаття надійшла до редакції 23.10.2019 р.

НАРУШЕНИЯ ДИНАМИКИ МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА И ИНВЕРСИИ ПОЛОВЫХ СОМАТОТИПОВ У СПОРТСМЕНОК В ПЛЯЖНОМ ВОЛЕЙБОЛЕ

К. А. Бугаевский

кандидат медицинских наук, доцент

доцент кафедры медико-биологических основ спорта

и физической реабилитации

Черноморский национальный университет имени Петра Могилы

e-mail: apostol_luka@ukr.net

В данной статье представлены сравнительные результаты проведённого исследования, по определению имеющихся изменений в индивидуальной динамике менструального цикла, в зависимости от половых соматотипов к которым принадлежат спортсменки юношеского возраста, занимающихся пляжным волейболом. Было определено, что в исследуемой группе имеются проявления не только инверсий половых соматотипов, но и многочисленные, зачастую комбинированные варианты нарушений овариально-менструального цикла и его динамики. Считаем, что выявленные изменения со стороны ряда показателей репродуктивной системы, так и анатомо-морфофункциональные инверсии в половых соматотипах, обусловлены индивидуальными адаптивными изменениями в организмах спортсменок, непосредственно связанными с испытываемыми ними физическими и психо-эмоциональными нагрузками при их занятии спортом. Полученные результаты указывают как на имеющиеся проблемы в состоянии здоровья данной группы спортсменок, которые требуют усиления врачебного контроля за ними. Выявленные соматические изменения в инверсивных половых соматотипах и в динамике овариально-менструального цикла, также требуют пересмотра тренерской командой индивидуальных нагрузок при планировании тренировочно-соревновательных алгоритмов в микро-, мезо- и макроциклах.

Ключевые слова: спортсменки, пляжный волейбол, юношеский возраст, овариально-менструальный цикл, половой диморфизм, половые соматотипы, инверсия, адаптация.

Постановка проблемы. Изучение различных аспектов современного женского спорта, в т.ч. и его медико-биологических вопросов, всегда является весьма актуальным и повсеместно востребованным. Это касается всех, без исключения, видов спорта, которыми занимаются женщины разных возрастных групп. Среди многообразия игровых видов спорта, волейбол занимает особое место. Последние годы показывают рост во всём мире, интереса молодых женщин к такому современному виду волейбола, как пляжный волейбол, имеющий свои, специфические особенности в подготовке к выступлениям и тренировкам. Специфика тренировочно-соревновательного периода, интенсивность физических нагрузок, требующих развития и совершенствования силы, выносливости, ловкости, чудесной координации, психологической устойчивости и многих других соматических и психологических показателей, требует дальнейшего, кропотливого изучения исследователями, занимающихся вопросами женского спорта и, в частности, проблемами адаптации женского организма у спортсменок разных возрастных групп и разных половых соматотипов к подобным нагрузкам [1, с. 103-111; 8; 15; 18]. Пристального изучения требуют вопросы адаптивных, в т.ч. и инверсивных соматических изменений, в первую очередь с формированием у молодых спортсменок инверсивных половых соматотипов – переходного, мезоморфного полового соматотипа и полярно противоположного женскому, физиологическому, гинекоморфному половому соматотипу, андроморфного полового сома типа. Помимо изменений в функционировании всех органов и систем, как в отдельности, так и в их тесном функциональном взаимодействии, интенсивные, длительные занятия женщин спортом, приводят к серьёзным, зачастую необратим патологическим изменениям в функционировании их эндокринной и репродуктивной систем [1, с. 103-111; 8; 15; 18]. Соматические и нейрон-эндокринные изменения, происходящие под воздействием, порой чрезмерных и неадекватным для юного женского организма, разного рода нагрузок, приводит к новым, индивидуально-адаптивным моделям, в т.ч. и многовекторным изменениям овариально-менструального цикла (ОМЦ), являющегося индикатором, предиктором функционирования репродуктивного процесса в организме каждой спортсменки [1, с. 103-111; 8; 15; 17; 18]. В связи с этим, данная работа является одним из этапов многопланового изучения адаптивных изменений в организме женщин-спортсменок.

Анализ последних достижений и публикаций. При анализе доступной научной и научно-методической литературы и интернет-источников по изучаемому вопросу, нами было установлено, что вопросами инверсий половых соматотипов у спортсменок разных возрастных групп, в т.ч. в

волейболе и пляжном волейболе, занимались такие отечественные и зарубежные исследователи, как: С.А. Надеина, В.М. Клоц, Л.А. Звягинцева и др.. (2011); Д.А. Зайцев, Ю.П. Ивонина, (2013); Л.А. Лопатина, Н.П. Сереженко, Ж.А. Анохина, (2013); В.Б. Мандриков, Р.П. Самусев, Е.В. Зубарева, Е.С. Рудаскова, Г.А. Адельшина (2013); Е.Ф. Кочеткова, О.Н. Опарина, (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); К.А. Бугаевский, А.А. Черепок, (2016). Проблемы влияния интенсивных физических и психологических нагрузок на организм женщин спортсменок, в т.ч. и на их репродуктивное здоровье, занимались такие исследователи: О.В. Измайлова, (2004); Е.А. Олейник, (2013); В.В. Костюкова, В.В. Нирки, Е.В. Фомина (2013); С.Н. Белик, И.В. Подгорный, Ю.В. Можинская (2014); Ф.А. Иорданская, Е.В. Бучина, Н.И. Кочеткова и др.. (2018); К.А. Бугаевский, А.А. Черепок, (2018).

Проблематике взаимосвязи овариально-менструального цикла (далее ОМЦ), процесса его становления и динамики, эндокринологическими изменениями в организме женщин-спортсменок, в процессе их адаптации к нагрузкам, с занятиями женскими видами спорта, в т.ч. и волейболом, занимались такие отечественные и зарубежные исследователи, как: В.М. Осипов, (2012); M. Wodarska, J.A. Witkoś, J. Droszol-Cop, M. Dąbrowska, Dąbrowska-Galas, M. Hartman, V. Skrzypulec-Plinta, (2013); А.М. Папикян, (2016); С.Г. Васин, (2016); К.А. Бугаевский, (2018).

Цель статьи: представить анализ результатов проведённого исследования, по показателям становления, динамики и протекания ОМЦ, с учётом значений их индекса полового диморфизма, отражающим адаптивные изменения в половых соматотипах, в данной группе спортсменок юношеского возраста, занимающихся пляжным волейболом.

Задачи исследования: выявить и проанализировать имеющиеся у спортсменок юношеского возраста, занимающихся пляжным волейболом, изменения в половых соматотипах и особенностях их ОМЦ, для этого:

1. Провести индивидуальное анкетирование и интервьюирование спортсменок по особенностям динамики и становления их ОМЦ.

2. По полученным данным, определить динамику установления и протекания ОМЦ, по полученным результатам, свидетельствующим о: сроках менархе; времени индивидуального установления ОМЦ продолжительности ОМЦ; длительности и характеристиках менструального кровотечения (МК); видах выявленных нарушений ОМЦ.

3. Провести антропометрические измерения, необходимые для вычисления индивидуальных индекса полового диморфизма (далее ИПД) и, соответственно, значений половых соматотипов в исследуемой группе.

4. Провести анализ полученных значений ИПД и установить взаимосвязь имеющихся адаптационных изменений соматотипов, коснувшихся выявленных инверсий у юных волейболисток

Изложение основного материала исследования: Данное исследование проводилось на базе ряда спортивных клубов и спортивных секций Украины, занимающихся подготовкой в пляжном волейболе. В исследовании приняли участие спортсменки юношеского возраста (n=57), активно занимающихся данным видом спорта. Для достижения цели проводимого исследования, нами были использованы такие антропометрические методы, как определение ширины плеч (ШП) и ширины таза (ШТ), необходимые для определения такого морфологического индексного значения, как индекс полового диморфизма (ИПД) по Дж. Таннеру. Согласно полученным индексным значениям, проводилось соматотипирование у спортсменок, исходя из критериев, соответствующим классификации Дж. Таннера и У. Маршалла [4, с. 85-91; 6, с. 7-9; 10, с. 504-508; 11, с. 17-19]. Значения индекса полового диморфизма (ИПД), рассчитывается по их, авторской формуле: 3 x биакромиальный размер, или ШП минус тазо-гребневый размер (d. cristarum), или ШТ. Нами, за основу, брались индексные значения, предложенные этими исследователями для женщин, а именно: гинекоморфный половой соматотип – менее 73,1; мезоморфный половой соматотип – 73,1–82,1) и андроморфный половой соматотип – более 82,1 [4, с. 85-91; 6, с. 7-9; 10, с. 504-508; 13, с. 26-29]. Мезоморфный, и андроморфный половые соматотипы относятся к инверсиям, или к патологическим смещениям, не характерным для базового гинекоморфного полового соматотипа [4, с. 85-91; 12, с. 76-78; 14, с.15-25;].

Также, нами было проведено оценивание состояния менструальной функции оценивали методом анкетирования, для чего нами был использован авторский вариант анкеты-опросника (автор – Бугаевский К.А., модификация 2018) [2, с. 144-146; 3, с. 4-12], интервьюирование. При определении параметров ОМЦ, нами проводилась оценка таких информативных репродуктивных показателей, как: возраст наступления менархе, сроки установления ОМЦ, его клинические проявления, продолжительность, длительность и свойства менструального кровотечения [2, с. 144-146; 5, с. 114-117; 16, с. 42-45; 19, с. 484-488]. Был применён метод литературного анализа доступных источников информации.

В группе спортсменок юношеского возраста ($n=57$), после обработки и анализа полученных материалов исследования, нами были получены следующие результаты: спортивная квалификация спортсменок, принявших участие в проводимом исследовании – от III-I разряда до кандидата в мастера спорта (КМС) и мастера спорта (МС). Стаж занятий данным видом спорта – от 2,5 до 9 лет. Частота тренировок – 4-6 раз в неделю, от 1,5-х до 3-х часов. Средний возраст у спортсменок юношеского возраста – $19,87\pm 0,675$ лет.

После проведения обязательных антропометрических измерений, необходимых для математического определения ИПД у каждой спортсменки, были определены показатели ширины плеч (ШП) и ширины таза (ШТ). Значения индекса полового диморфизма (ИПД), рассчитывается по авторской формуле J. Tannera, W. Marshalla (2004) [9, с. 15-29; 10, с. 504-508; 13, с. 26-29]. Нами были получены их следующие значения во всей исследуемой группе: ШП – $30,76\pm 0,89$ см, а ШТ – $27,14\pm 0,85$ см. Полученные данные указывают на имеющееся в группе волейболисток преобладание размеров ШП над размерами ШТ, что не характерно для феминного типа фигуры, с шириной таза, преобладающей над шириной плеч [9, с. 15-20; 10, с. 504-508; 11, с. 17-19; 15].

В целом, в исследуемой группе волейболисток ($n=57$), было определено такое значение ИПД – $76,23\pm 0,75$, что соответствует значениям мезоморфного полового соматотипа у женщин [9, с. 15-29; 10, с. 504-508; 13, с. 26-29]. При этом, физиологический для женщин, гинекоморфный половой соматотип, был определён лишь у 8 (14,04%) юных спортсменок, занимающихся пляжным волейболом. Инверсивные, мезоморфный (переходный) и андроморфный (не физиологичный для женщин) половые соматотипы [9, с. 15-29; 10, с. 504-508; 13, с. 26-29], были определены, соответственно, у 38 (66,67%), и у 11 (19,30%) юных волейболисток. Путём дополнительного интервьюирования, было установлено, что инверсивные, мезоморфный и андроморфный половые соматотипы, определены у спортсменок, активно занимающихся пляжным волейболом на протяжении 3,5–8,9 лет. Эти девушки участвовали максимально часто как в процессе тренировок, так и максимально долго тренировались в периоды микро-, мезо- и макроциклов. Спортсменки, у которых был определён физиологический гинекоморфный половой соматотип – 8 (14,04%), и начальные, пограничные значения мезоморфного (переходного) полового соматотипа – 9 (15,79%), по данным интервьюирования, имели незначительный тренировочно-соревновательный стаж, и умеренные, меньшие, чем в группе спортсменок с выражено инверсивными половыми соматотипами, физические и психо-эмоциональные нагрузки. После проведения анкетирования по особенностям начала, становления и динамики

ОМЦ, было установлено, что 29 (50,88%) юных спортсменок, начали свои занятия пляжным волейболом, до наступления у них менархе (далее Ме) – первой менструации. 20 (35,09%) спортсменок, начали занятия в течение 0,5 – 1 года периода становления у них ОМЦ. А лишь 8 (14,04%) – после установления у них стабильной динамики ОМЦ. Полученные данные коррелируют с выявленными в данной группе половыми соматотипами и стажем тренировок и соревнований. Также, по данным анкетирования, у 16 (28,07%) спортсменок, пока ещё сохранён их физиологический ОМЦ, в сроки от 21 до 35 дней [2, с. 144-146; 5, с. 114-116; 16, с. 42-45; 19, с. 484-488]. У 6 (10,353%) юных волейболисток (все из группы с андроморфным и мезоморфным половыми соматотипами) клинически установлены явления вторичной аменореи, с отсутствием маточного кровотечения в период от 60 до 120 дней [2, с. 144-146; 5, с. 114-116; 16, с. 42-45; 19, с. 484-488]. У 35 (61,40%) юных волейболисток достоверно определены клинические проявления олиго-опсо, гипоменореи, с явлениями классического гипоменструального синдрома [2, с. 144-146; 5, с. 114-116; 16, с. 42-45; 19, с. 484-488]. Эти спортсменки имели, установленный у них мезоморфный половой соматотип, и у трёх из них – андроморфный половой соматотип. Помимо этого, на основании данных анкетирования и интервьюирования, было установлено, что у 49 (85,97%) юных волейболисток имеет место предменструальный синдром (ПМС), с разной степенью интенсивности его проявлений. Также, у 37 (64,91%) спортсменок выявлены явления олиго-дисменореи. Все эти спортсменки, с разными видами нарушений ОМЦ, периодически проходят лечение у врача гинеколога, и наблюдаются у своего спортивного врача. При этом, все 100,00% юных спортсменок, имеющих инверсии половых соматотипов и явления разнообразных нарушений ОМЦ, не считают это проблемой, требующей коррекции, и мешающей их спортивной карьере и личной жизни.

Выводы. 1. По результатам определения значений установлено, что в группе юных теннисисток, занимающихся теннисом от 3-х и более лет, уже сформированы и/или начинают формироваться мезоморфный и андроморфный половые соматотипы, как результат инверсии и адаптивной перестройки в организмах 20 (83,33%) этих спортсменок.

2. Определено, что спортсменок со вторичной аменореей, с отсутствием менструации в сроки от 60 и более дней, и отнесённых к андроморфному половому соматотипу, было выявлено 6 (25,00%)

3. Установлено, что у 22 (91,87%) девушек из групп с андроморфным и мезоморфным половыми соматотипами, и у одной спортсменки с

гинекоморфным половым соматотипом, выявленные выраженные проявления альгодисменореи и предменструального синдрома (ПМС).

Перспективы дальнейших исследований в данном направлении. В дальнейшем представляется интересным проведение исследования в данной и в других возрастных группах спортсменок, по определению проявлений и маскулинизации и гиперандрогении, в их половых соматотипах.

Список использованных источников

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

2. Бугаевский К.А. Становление менструального цикла и начало занятий спортом: взаимосвязи и параллели». *Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики: материалы XV Международной научно-практической конференции*. Ставрополь: Изд-во СКФУ. 2018. С. 144-146.

3. Бугаевский К.А., Черепок А.А. Особенности репродуктивных показателей у спортсменок ряда игровых видов спорта. *Спортивные игры*. 2018. № 1(7). С. 4-12.

4. Бугаевский К.А. Изучение пальцевого индекса и проявлений полового диморфизма у волейболисток. *Актуальные научные исследования в современном мире*. 2016. № 10-4 (18). С. 85-91.

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

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

7. Иорданская Ф.А. Комплексный медико-биологический контроль в пляжном волейболе: научно-методическое пособие / Ф.А. Иорданская, Е.В. Бучина, Н.И. Кочеткова и др. Москва: «Спорт». 2018. 96 с.

8. Измайлова О.В. Жінка і спорт: методичний посібник. Полтава. 2004. 30 с.

9. Кочеткова Е.Ф., Опарина О.Н. Особенности и проблемы полового диморфизма в спорте. *Современные научные исследования и инновации*. 2014. № 7. С. 15-20.

10. Лопатина Л.А. Антропометрическая характеристика девушек по классификации Дж. Таннера. *Фундаментальные исследования*. 2013. № 12-3. С. 504–508.

11. Мандриков В.Б. Влияние занятий спортом на соматические показатели полового диморфизма у девушек разных типов конституции / В.Б. Мандриков, Р.П. Самусев, Р.П. Зубарева и др. // Вестник ВолгГМУ. – 2013. – № 2 (46). – С. 17-19.

12. Мандриков В.Б. К вопросу об инверсии показателей полового диморфизма у представительниц маскулинных видов спорта / В.Б. Мандриков, Р.П. Самусев, Р.П. Зубарева и др. // Вестник ВолгГМУ. – 2015. – № 4 (56). – С. 76-78.

13. Надеина С.А. Определение морфофункциональных особенностей у спортсменов с различными соматотипами по классификации Дж. Таннера / С.А. Надеина, В.М. Клоц, Л.А. Л.А. Звягинцева и др. // Известия АлтГУ. – 2011. – № 3-2. – С. 26–29.

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

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

16. Осіпов, В. М. (2012). «До питання впливу інтенсивних фізичних навантажень на менструальну функцію спортсменок». *Теорія та методика фізичного виховання*. № 5. С. 42-45.

17. Папикян А.М. Влияние физических нагрузок на женский гормональный фон». [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.cmtscience.com/.../vliyanie-fizicheskikh-nagruzok-na-zhenshhin-gormony-rochemu-p...>(дата обращения 15.10.2019).

18. Пляжный волейбол. Педагогические, психологические и медико-биологические вопросы теории, методики и практики подготовки спортсменов (отечественный и зарубежный опыт). Методический сборник Всероссийской федерации волейбола / под общей редакцией В.В. Костюкова, В.В. Нирки, Е.В. Фомина. – Москва: ВФВ. – 2013. Выпуск № 15. – 108 с.

19. Wodarska M. Menstrual cycle disorders in female volleyball players / M. Wodarska, J.A. Witkoś, J. Droszol-Cop Dąbrowska, M. Dąbrowska-Galas, M. Hartman, V. Skrzypulec-Plinta // J. Obstet. Gynaecol. – 2013. – № 33 (5). – S. 484-488.

Бугаєвський К. А.

ПОРУШЕННЯ ДИНАМІКИ МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА ТА ІНВЕРСІЇ СТАТЕВИХ СОМАТОТИПІВ У СПОРТСМЕНОК В ПЛЯЖНОМУ ВОЛЕЙБОЛІ

У даній статті представлені порівняльні результати проведеного дослідження, за визначенням наявних змін в індивідуальній динаміці менструального циклу, в залежності від статевих соматотипів, до яких належать спортсменки юнацького віку, що займаються пляжним волейболом. Було визначено, що в досліджуваній групі є прояви не тільки інверсій статевих соматотипів, а й численні, часто комбіновані, варіанти порушень оваріально-менструального циклу і його динаміки. Соматотип, обумовлені індивідуальними адаптивними змінами в організмах спортсменок, безпосередньо пов'язаними з випробовуються ними фізичними та психо-емоційними навантаженнями при їхній роботі спортом. Отримані результати вказують як на наявні проблеми в стані здоров'я цієї групи спортсменок, які вимагають посилення лікарського контролю за ними. Виявлені соматичні зміни в інверсивних статевих соматотипах і в динаміці оваріально-менструального циклу, також вимагають перегляду тренерською командою індивідуальних навантажень у спортсменок, при плануванні тренувально-змагальних алгоритмів в мікро-, мезо- і макроциклах.

Ключові слова: спортсменки, пляжний волейбол, юнацький вік, оваріально-менструальний цикл, статевий диморфізм, статеві соматотипи, інверсія, адаптація.

Bugaevsky K. A.

VIOLATIONS OF THE DYNAMICS OF THE MENSTRUAL CYCLE AND INVERSION SOMATOTYPES IN SPORTSWOMEN IN A BEACH VOLLEYBALL

This article presents the comparative results of the study, to determine the existing changes in the individual dynamics of the menstrual cycle, depending on the gender somatotypes to which young athletes involved in beach volleyball belong.

The analysis of scientific and methodological literature; anthropometry, pelviometry, questioning; methods for determining morphological index values, the method of mathematical statistics.

According to the results of the study, data are presented on the identified individual somatic and reproductive changes in the dynamics of the ovarian-menstrual cycle, in the identified sex somatotypes, in the process of medical and pedagogical observations in young athletes involved in beach volleyball.

It was determined that in the study group there are manifestations not only of inversions of the sex somatotypes, but also numerous, often combined variants of disorders of the ovarian-menstrual cycle and its dynamics. In addition, it has been reliably established that the vast majority of young volleyball players.

We believe that the revealed changes from a number of indicators of the reproductive system, as well as the anatomical and morphofunctional inversions in the sex somatotypes, are due to individual adaptive changes in the bodies of athletes that are directly related to the physical and psycho-emotional stresses experienced by them during their exercise. The obtained results indicate how there are problems in the state of health of this group of athletes, which require increased medical supervision over them. Identified somatic changes in inverse genital somatotypes and in the dynamics of the ovarian-menstrual cycle also require review by the coaching team of individual loads when planning training-competitive algorithms in micro-, meso- and macrocycles.

Keywords: *sportswomen, beach volleyball, youthful age, reproductive indicators, ovarian-menstrual cycle, sexual dimorphism, sex somatotypes, inversion, adaptation.*

Стаття надійшла до редакції 17.10.2019 р.

ХАРАКТЕРИСТИКА СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ПРОГРАМ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ

О. М. Демідова,

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

Д. С. Єлісеєва,

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

Н.В. Пустовойт,

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

У статті автори розглядають різноманіття і доцільність занять фітнесом зі студентами, а також особливості проведення занять фітнесом зі студентами. Однією з проблем фізичного виховання у ЗВО є недостатня зацікавленість сучасної молоді у заняттях фізичним вихованням. Існує проблема між необхідністю формування фізично здорового фахівця при навчанні у ЗВО і відсутності мотивації студентів займатися фізичною культурою і спортом, а також необхідністю зміни формату проведення занять фізичним вихованням з використанням нових підходів і нових технологій.

Ключові слова: *фітнес, фітнес-програма, фітнес-технології, студенти, фізичне виховання, освітній процес.*

Постановка проблеми. Потенціал здоров'я підростаючого покоління має великий вплив на розвиток країни, її політичну, економічну стабільність і благополуччя. Ситуація з незадовільним станом здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості молодих людей викликає велике занепокоєння в сучасній Україні [5, с. 31; 7, с. 118].

Однією з проблем фізичного виховання у закладах вищої освіти є недостатня зацікавленість студентів у заняттях фізичним вихованням [3, с. 30; 5, с. 49]. Сучасна навчальна діяльність студентів носить інтенсивний характер. Це призводить до значних психофізичних перевантажень, погіршується засвоєння навчального матеріалу, порушується оптимальний стан фізичної роботоздатності [6, с. 90]. Дане становище ускладнюється тим, що студенти нерационально використовують режим праці та відпочинку, у них не сформована культура підтримки і зміцнення психофізичного здоров'я засобами фізичної культури і спорту [8, с. 18]. Більшість студентів не розглядають заняття фізичним вихованням в ЗВО як альтернативу секції, тренуванню і т. д., оскільки навчальний процес їх фізичного виховання має низьку ефективність і продуктивність [2, с. 19; 9, с.106].

Для підвищення інтересу студентів закладів вищої освіти до фізкультурно-оздоровчої діяльності необхідно використовувати види рухової активності, найбільш привабливі і поширені серед молоді. Фітнес-програми відрізняються ефективністю тренування в поєднанні з задоволенням від неї, тому фітнес привертає особливу увагу студентської молоді [8, с. 20].

Отже, можна констатувати наявність проблеми між необхідністю формування фізично здорового фахівця при навчанні у ЗВО і відсутністю мотивації студентів займатися фізичною культурою і спортом, необхідністю зміни формату проведення занять з фізичного виховання з використанням нових підходів і нових технологій [4, с. 47].

Формулювання цілей статті. Визначити роль фітнес-технологій в удосконаленні навчально-виховного процесу з фізичного виховання в закладах вищої освіти.

Виклад основного матеріалу. Фітнес-технології - сукупність фізичних вправ, елементів танцю, кроків, прийомів, згрупованих в певний алгоритм дій, який реалізується певним чином в інтересах підвищення ефективності оздоровчого процесу, що забезпечує гарантоване досягнення результату, на основі вільного мотивованого вибору занять з використанням інноваційних засобів, методів, організаційних форм, сучасного інвентарю та обладнання.

Багато науковців [1, с. 80; 3, с. 34] відзначають, що при впровадженні в звичні заняття фізичним вихованням елементів фітнес-технологій відбуваються підвищення інтересу студентів і зростання відвідуваності занять з фізичного виховання [10, с. 503]. Впроваджувати фітнес-технології у закладах вищої освіти можна наступним чином:

1) під час навчального процесу з фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів;

2) на факультативних заняттях, які є продовженням і доповненням до навчальних занять, включених в навчальний розклад;

3) у позанавчальний час у формі занять в режимі навчального дня, в спортивних секціях і групах загальної фізичної підготовки;

4) як форми самостійної роботи вдома, фітнес-центрах, спортзалах, спортивних комплексах [6, с. 90].

Як показує практика, найбільший інтерес виникає і згодом розвивається і закріплюється під час навчального процесу, на заняттях фізичним вихованням, а в подальшому переростає в самостійну роботу.

При регулярних заняттях фітнесом розвиваються координаційні здібності, здатності опорно-рухового апарату, розвивається дихальна і серцево-судинна система, поліпшуються показники фізичного розвитку, здійснюється контроль і підтримка маси тіла, удосконалюється постава. Фітнес робить позитивний вплив на стан організму в цілому, при цьому він не вимагає великих зусиль. Тому впровадження фітнесу в першу чергу підвищує показники підготовленості студента до майбутньої роботи. Також ці заняття сприяють підвищенню зацікавленості студента в регулярних заняттях спортом, тому що саме захоплюючі форми занять фізичною культурою здатні збільшити емоційну складову, загальну і моторну щільність заняття, в результаті підвищуючи ефективність процесу навчання [10, с. 484].

Види і характеристика фітнес-програм.

На сьогодні фітнес-програми поділяються за наступними напрямками: аеробні, силові, змішаного формату, танцювальні, з використанням східних єдиноборств та ін. [10, с.245].

Стретчинг (розтяжка). Комплекс вправ за допомогою розтягування м'язів, сухожилів і зв'язок. Регулярні заняття роблять м'язи більш розтягнутими і еластичними, сприятливо впливають на весь організм в цілому. Так, поліпшується стан суглобів, зменшується відкладення солей, вдосконалюється гнучкість, нормалізуються кровообіг. Протипоказань практично немає, крім деяких нахилів, які не рекомендовані тим, хто страждає грижами і гіпертонією. Можна рекомендувати студентам спеціальної групи для занять фізичною культурою, а також звільненим від практичних занять для виконання в домашніх умовах (з контролем лікаря, за необхідності) [3, с. 34].

Фітнес-йога. Розвиток сили і гнучкості, нормалізація нервово-м'язової системи, позитивний вплив на опорно-руховий апарат і на внутрішні органи організму. Завданнями фітнес-йоги відбувається розвиток гнучкості, зміцнення м'язів спини і виправлення дефектів постави. Фітнес-йога – це адаптований до європейського способу мислення вид хатха-йоги [10, с. 467].

Бодіфлекс. Комплекс дихальних вправ, завданням якого є насичення тканин киснем за допомогою різноманітних фаз дихання, «глибокого» дихання, «затримок» дихання і ін. Дихальна гімнастика покращує самопочуття, приводить в норму діяльність основних систем організму. Рекомендується в основному для схуднення.

Воркаут. Різновид спортивної гімнастики з використанням різноманітних обтяжень. Суть даного виду фітнесу, заключається в тому, що тренування виконуються тільки з власною вагою за допомогою різних спортивних снарядів (турніки, бруси та ін.) на відкритому повітрі. Може бути рекомендований студентам для занять на вулиці, в рамках професійно-прикладної фізичної культури, загальної фізичної підготовки. Програма містить різновиди підтягувань, вистрибувань, подолання смуги перешкод, згинання та розгинання рук та ін. [10, с. 470].

Пілатес. Пілатес позиціонується як вид гімнастики, який не має обмежень по статі, віку і рівню фізичної підготовленості. Пілатес передбачає виконання комплексу гімнастичних вправ в повільному темпі. Слід враховувати, що пілатес по виду тренувань поділяється на три види: тренування на підлозі (хороший варіант для новачків); на підлозі з інвентарем (варіант складніше), на тренажерах (підходить для професіоналів). Пілатес гарантує оздоровлення, розвиток м'язів в найкоротші терміни і навіть позбавлення від зайвих кілограмів. Підходить для занять фізичною культурою, особливо студентів спеціальної медичної групи, а також як секційна діяльність.

Аеробіка. Аеробіка являє собою синтез загальнорозвиваючих гімнастичних вправ, різновидів бігу, стрибків і підскоків, які виконуються під музичний супровід 120-160 уд/хв. серійним або поточним методом. Результатом регулярних занять є поліпшення фізичної форми і гнучкості, розвиток витривалості, а також сильний оздоровчий ефект для всього організму. Аеробна робота позитивно впливає на імунну систему, удосконалює адаптаційні можливості, підвищуючи тим самим стійкість організму до простудних та інфекційних захворювань. Оздоровча аеробіка в фізичному вихованні студентів може реалізовуватися як варіативний компонент фізичної культури, так і як базовий компонент (оздоровча гімнастика).

Аквааеробіка. Вид оздоровчих занять у воді, призначений для різного контингенту що займаються, не обмежений за віком і рівнем фізичної та функціональної підготовленості, спрямований на поліпшення рухових якостей, з використанням вправ, що виконуються в аеробному режимі з використанням музичного супроводу. Переваги занять у воді: відсутність навантаження на суглоби і хребет, гідромасаж, здатність виконувати інтенсивні аеробні

навантаження, нормалізація периферичного кровообігу. Рекомендований для занять фізичним вихованням, особливо при сколіозах, підвищеному і зниженому тиску, надмірній масі тіла [6, с. 92].

Фітнес-програми для студентів ЗВО представлені такими видами, як аеробіка, степ-аеробіка, стретчінг, йога-аеробіка, аквааеробіка, бодібілдинг, ритмічна гімнастика, силові або танцювальні види аеробіки, пілатес і інші види. У кожному з цих видів зібрано значний теоретичний і практичний досвід [1, с. 77]. Проте, варто відзначити, що більшість викладачів стикаються з найпоширенішою проблемою – нестачею обладнання. Тому, для більшості залів ЗВО оптимальними будуть такі програми, як бодібар-тренування, заняття на степ-платформі в різних форматах, гантельна гімнастика, кругове і інтервальне тренування, фітнес-йога, кроссфіт, пілатес, тіх-програми, комплекси з набивними м'ячами і фітболами, стретчінг. Також важливу роль в заняттях відіграє ритмічна музика. Вона допомагає виконувати вправи і підтримувати однаковий темп всього заняття.

Протягом всіх занять фізичним вихованням можливо впровадження тих чи інших фітнес-технологій. Заняття повинні проходити в три етапи: розминка, основна і заключна частини. При цьому заняття повинні бути збалансовані, вправи повинні бути простими і зрозумілими, спрямованими на розвиток сили, витривалості, гнучкості та інших фізичних якостей. Доцільно заздалегідь спланувати повний комплекс вправ. Не слід забувати про те, що крім оздоровчого ефекту заняття повинні приносити задоволення студенту, тому не варто давати занадто виснажливі вправи на початковому етапі.

Зміст занять різноманітний і обумовлений різними факторами: програмними вимогами, особливостями студентів, етапами процесу навчання, матеріально-технічними і кліматичними умовами. Залежно від методичного спрямування виділяють три види занять: заняття виборчого впливу; заняття комбінованого впливу; контрольні заняття.

Перші два види занять використовуються в кондиційному тренуванні, другі – переважно при реалізації фітнес-програм загальної фізичної підготовки студентів. Контрольні заняття мають місце при реалізації широкого спектру фітнес-програм, оскільки вони пов'язані з перевіркою підготовленості студентів [2, с. 22; 7, с. 175; 10, с. 232].

Висновки дослідження. Аналіз літературних джерел з теми дослідження дає можливість зробити висновки про те, що роль фітнес-технологій при організації занять з фізичного виховання у ЗВО з кожним днем зростає. Величезна кількість форм занять сприяє широкому використанню фітнес-технологій. Впровадження фітнес-технологій в навчальний процес з фізичного

виховання сприятиме підвищенню інтересу, бажання брати участь в навчальних заняттях і отримувати позитивні емоції, стимулює студентів до самостійних занять з фітнесу.

Враховуючи вищесказане слід зауважити на тому, що планування занять з елементами фітнесу для юнаків може бути організовано на основі спортивних, рекреаційних фітнес-технологій (атлетична гімнастика, Кроссфіт, змішані програми, фітнес-йога, спеціалізовані програми атлетичної гімнастики, більярд, кругова фітнес-тренування, адаптовані змішані програми). Для дівчат можуть бути обрані фітнес-йога, атлетична гімнастика, степ-аеробіка, змішані програми, фітнес-йога, більярд, пілатес, атлетична гімнастика, що самим позитивним чином вплине на показники їх фізичного стану.

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

Список використаних джерел

1. Андреевко Т. А., Ткачѳва Е. Г., Широбакина Е. А. Организация занятий по оздоровительной фитнес-аэробике со студентами вуза. Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. 2016. № 2. С. 79-85.
2. Арентьева М. Р. Здоровьесбережение в вузе: проблемы и перспективы. Здоровье человека, теория и методика физ. культуры и спорта. 2018. № 4 (11). С. 14–36. URL:<http://journal.asu.ru>.
3. Буянов В. Н., Переверзева И. В., Усачѳв Ю. А. Фитнес-культура студентов в системе высшего профессионального образования. Вузовская наука в современных условиях : сб. материалов 50-й науч.-техн. конф. Ч. 3. Ульяновск : УлГТУ. 2016. 124 с.
4. Демідова О. М., Єлісеєва Д. С., Бурлака Л. О. Особливості формування інтересу та мотивації до занять фізичним вихованням. Наука III тисячоліття : пошуки, проблеми, перспективи розвитку: матеріали II Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (25-26 квітня 2018 року): збірник тез. Бердянськ: БДПУ. 2018. Ч.2. С. 44-49.
5. Єлісеєва 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 Єлісеєва // Дніпропетр. держ. ін-т фіз. культури і спорту. Дніпро. 2016. 237 с.
6. Зотин В. В., Мельничук А. А., Щукина В. В. Применение фитнес-технологий в вузах. Аллея науки. Томск. 2017. С. 90–93.

7. 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.

8. 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.

9. Култышева А. В., Сметанин А. Г. Роль фитнес-индустрии в популяризации здорового образа жизни среди студентов. Современные тенденции развития науки и технологий. Белгород. 2016. С. 105–107.

10. Сайкина Е. Г., Бочарова В. И. Комплексное применение фитнес-технологий для повышения умственной и физической работоспособности студентов. Современные проблемы науки и образования. Пенза. 2015. С. 524-529.

Демидова О.Н., Елисеева Д.С., Пустовойт Н.В.

ХАРАКТЕРИСТИКА СОВРЕМЕННЫХ ФИТНЕСС-ПРОГРАММ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАЮ СТУДЕНТОВ

В статье авторы рассматривают многообразие и целесообразность занятий фитнесом со студентами, а также особенности проведения занятий фитнесом со студентами. Одной из проблем физического воспитания в УВО является недостаточная заинтересованность современной молодежи в занятиях физическим воспитанием. Существует проблема между необходимостью формирования физически здорового специалиста при обучении в УВО и отсутствия мотивации студентов заниматься физической культурой и спортом, а также необходимостью изменения формата проведения занятий физическим воспитанием с использованием новых подходов и новых технологий.

Ключевые слова: *фитнес, фитнес-программа, фитнес-технологии, студенты, физическое воспитание, образовательный процесс.*

Demidova O.M., Yelisieieva D.S., Pustovoyt N.V.

Characteristic modern fitness programs on physical education of students

In the article, the authors consider the diversity and usefulness of fitness classes with students, as well as the features of conducting fitness classes with students. One the problems of physical education in academy is the lack of interest of modern youth in physical education. There is a problem between the need to form a physically healthy specialist when studying at a secondary school and the lack of motivation for students to engage in physical education and sports, as well as the need to change the format of physical education classes using new approaches and new technologies.

An analysis of the literature on the topic of the study makes it possible to conclude that the role of fitness technology in the organization of physical education classes in ZVO is increasing every day. A large number of forms of training

contributes to the widespread use of fitness technology. The introduction of fitness technologies into the educational process of physical education will increase the interest, desire to participate in training sessions and receive positive emotions, stimulates students to independent training in fitness. Given the above, it should be noted that the planning of training with the elements of fitness for young people can be organized on the basis of sports, recreational fitness technologies (athletic gymnastics, crossfit, mixed programs, fitness yoga, specialized programs of athletic gymnastics, fitness , custom mixed programs). For girls can choose fitness yoga, athletic gymnastics, step aerobics, mixed programs, fitness yoga, billiards, Pilates, athletic gymnastics, which in the most positive way will affect the performance of their physical condition.

Regular fitness exercises develop coordination abilities, the ability of the musculoskeletal system, the respiratory and cardiovascular system develops, the indicators of physical development are improved, the control and maintenance of body weight is improved, the posture is improved. Fitness has a positive effect on the condition of the body as a whole, and it does not require much effort. Therefore, the introduction of fitness in the first place increases the student's readiness for future work. Also, these activities increase the student's interest in regular sports, because it is fascinating forms of physical education that can increase the emotional component, overall and motor density of the class, as a result, increasing the efficiency of the learning process

Keywords: *fitness, fitness program, fitness technologies, students, physical educational, educational process.*

Стаття надійшла до редакції 23.10.2019 р.

УДК 796.011.3:378

ПРОГРАМНО-НОРМАТИВНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

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 теоретично обґрунтовано програмно-нормативне забезпечення системи фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти.

З'ясовано, що за роки незалежності України сформовано основне законодавче підґрунтя становлення та розвитку національної системи фізичного виховання, закладено основи нового законодавства щодо розвитку системи вищої освіти з урахуванням світових тенденцій. Досліджено, що сучасна система фізичного виховання потребує реформування та модернізації. Це сприятиме вирішенню нагальних питань організації та проведення навчальних занять із фізичного виховання, підвищенню мотиваційної зацікавленості студентів, застосуванню новітніх методів, форм, засобів навчання та оздоровчого тренування, здійсненню контролю за станом здоров'я та рівнем їх фізичної підготовленості.

Ключові слова: законодавство, здоров'я, студенти, фізичне виховання.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Реформування вищої освіти в Україні передбачає її переорієнтацію, гуманізацію та демократизацію, спрямовану на створення сучасної валеологічної системи збереження та зміцнення здоров'я студентів. У зв'язку з цим виникає потреба в оновленні змісту, організаційних форм і методів навчання на основі сучасних інноваційних технологій, розроблення нового програмно-нормативного забезпечення системи фізичного виховання.

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. Розвитку та реформуванню програмно-нормативного забезпечення системи фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти присвячені наукові дослідження багатьох учених, але незважаючи на вдосконалення системи вищої освіти в Україні, зберігається негативна тенденція до погіршення стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості студентської молоді. Нагальною залишається проблема підвищення зацікавленості студентів до систематичних занять із фізичного виховання та спорту, формування потреби у фізичному розвитку та вдосконаленні.

Формулювання цілей статті. Мета статті – теоретично обґрунтувати програмно-нормативне забезпечення системи фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти.

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів. Одним із основних завдань політики України є реалізація державної діяльності в галузі фізичної культури та спорту, визначеної в Конституції України, яка закріплює стратегію розбудови нових державно-суспільних відносин, спрямованих на всебічний розвиток, права та свободи людини, забезпечуючи відповідні умови щодо їх здійснення [5]. Важливою

складовою нормативно-правової основи державної освітньої політики є правові акти, видані Верховною Радою України, Президентом України, Кабінетом Міністрів України, рішення та накази МОН України, інших органів центральної виконавчої влади, яким підпорядковані заклади вищої освіти.

Організація фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти здійснюється відповідно до вимог Конституції України (1996) [5], Національної доктрини розвитку освіти (2002) [15], Національної доктрини розвитку фізичної культури і спорту (2002) [6] та Законів України: «Про освіту» (2017) [3], «Про вищу освіту» (2014) [2], «Про фізичну культуру і спорт» (1994) [4], рекомендацій Всесвітньої організації охорони здоров'я, Ради Європи та Європейського Союзу. Для їх виконання Кабінет Міністрів України прийняв постанову «Про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України» (1996) [1], «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України» (2015) [14]; Міністерство освіти і науки України – накази «Про затвердження заходів з реалізації Національної доктрини розвитку фізичної культури і спорту у 2005 році» (2004) [7], «Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах» (2006) [13], «Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» (2016) [16]; рекомендації щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах (2015) [20] тощо. Галузевими фахівцями були розроблені Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні (1994) [9], Концепція фізичного виховання в системі освіти України (1997) [12], Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації» (1998) [19], Програма економічних реформ на 2010–2014 роки за напрямом «Реформа системи освіти» (2010) [8], Державна цільова соціальна програма «Молодь України» на 2016–2020 роки (2016) [10], Державна цільова соціальна програма розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року (2017) [11]. Перелічені державні законодавчі документи та нормативно-правові акти включають у себе науково обґрунтовані мету, завдання, засоби фізичного виховання, норми, вимоги та компетентності якими повинні оволодіти студенти у процесі освітньої й фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Закон України «Про освіту» є базовим нормативним документом чинного законодавства, спрямованим на регулювання правовідносин у сфері освіти та закріплює правові, організаційні, фінансові й інші засади функціонування національної системи освіти [3]. Закон України «Про вищу освіту» встановлює основні правові, організаційні, фінансові засади функціонування системи вищої освіти, створює умови для посилення співпраці державних органів і

бізнесу з закладами вищої освіти на принципах автономії закладів вищої освіти, поєднання освіти з наукою та виробництвом з метою підготовки конкурентоспроможного людського капіталу для високотехнологічного й інноваційного розвитку країни, самореалізації особистості, забезпечення потреб суспільства, ринку праці та держави у кваліфікованих фахівцях [2].

Необхідність належного спеціального правового регулювання суспільних відносин у сфері фізичної культури і спорту закріплено у Законі України «Про фізичну культуру і спорт», від 24 грудня 1993 р. У законі наголошується, що фізична культура в сучасному суспільстві є засобом підвищення рівня здоров'я, фізичного та духовного розвитку всіх верств населення, соціальної та трудової активності громадян, задоволення їх моральних, естетичних і творчих запитів, а також утвердження міжнародного авторитету України у світовому співтоваристві. Значну увагу в розробці закону приділено фізичному вихованню студентів у закладах вищої освіти, яке здійснюється шляхом проведення обов'язкових навчальних занять із фізичного виховання відповідно до навчальних програм [4].

Постанова Верховної Ради України «Про порядок введення в дію Закону України «Про фізичну культуру і спорт» зобов'язала Кабінет Міністрів України прийняти Державну програму розвитку фізичної культури і спорту в Україні, яка була затверджена Указом Президента України від 22 червня 1994 р., в якій намічено конкретні етапи та заходи з подальшого розвитку галузі. Одним із найважливіших заходів була розробка Державних вимог до фізичного виховання в системі освіти в Україні, які визначають мету та завдання фізичного виховання у навчально-виховній сфері, принципи побудови освітнього процесу та містять основні концептуальні положення, зміст і форми фізичного виховання, оцінку тих, хто займається, нормативи кадрового та фінансового забезпечення, керівництво фізичним вихованням [9].

Національна система фізичного виховання передбачала розроблення якісних нормативів оцінювання фізичної підготовленості, що дало б можливість спрямовувати діяльність закладів вищої освіти на забезпечення належної фізичної підготовленості студентської молоді. 15 січня 1996 р. Кабінет Міністрів України затвердив Положення про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України, які стали програмно-нормативною основою національної системи фізичного виховання всіх груп і категорій населення. Тестування фізичної підготовленості включало виконання комплексу рухових дій, що давали змогу визначити й оцінити рівень розвитку основних фізичних якостей усіх груп і категорій населення, здійснювати державний контроль за ефективністю системи фізичного виховання в цілому [1].

Основоположним програмним документом, який сприяв визначенню державної політики в галузі фізичного виховання на період становлення національної системи освіти в Україні є Концепція фізичного виховання в системі освіти України від 23 квітня 1997 р. Вона визначає об'єкт фізичного виховання, його ідеологічні, організаційно-педагогічні основи, програмне, нормативне, наукове, методичне, інформаційне, лінгвістичне, кадрове, матеріально-технічне та фінансове забезпечення, міжнародні зв'язки, систему управління [12].

У 1998 р. на колегії Міністерства освіти і науки України була затверджена Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації», яка передбачала кардинальну перебудову програмно-нормативних основ фізичного виховання та визначала пріоритетні шляхи розвитку фізичної культури і спорту в Україні [19].

Розгорнутим базовим навчально-методичним документом щодо діяльності кафедр фізичного виховання в структурі підготовки висококваліфікованих фахівців у закладах вищої освіти України III–IV рівнів акредитації стала навчальна програма з дисципліни «Фізичне виховання», яка затверджена наказом МОН України № 757 від 14 листопада 2003 р. У цьому наказі детально викладено вимоги щодо змісту базової навчальної програми, яка розглядається як основа державного стандарту фізичного виховання в системі освіти, визначено мінімальний рівень обов'язкової фізкультурної освіти, гарантований державою, регламентовано організацію та порядок виставлення студентам заліків із фізичного виховання [18].

З метою реалізації завдань інтеграції закладів вищої освіти у європейський освітній простір було прийнято ряд нормативно-правових актів у галузі освіти, фізичної культури та спорту, які мали позитивні та негативні тенденції. Указом Президента України від 17 квітня 2002 р. було затверджено Національну доктрину розвитку освіти України, яка окреслила систему концептуальних ідей і поглядів на стратегію й основні напрями розвитку системи освіти [15]. Наступним кроком реформування системи фізичного виховання був підписаний Президентом України указ «Про додаткові заходи державної підтримки розвитку фізичної культури і спорту в Україні», від 8 листопада 2002 р. № 998/2002, який передбачав розробку Національної доктрини розвитку фізичної культури і спорту на довготривалий період.

Указом Президента України від 28 вересня 2004 р. № 1148/2004 затверджена Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту, яка полягала в орієнтації українського суспільства на поетапне створення в державі ефективної системи фізичної культури і спорту на демократичних та гуманістичних засадах. У Доктрині зазначено, що пріоритетним завданням сфери фізичної культури і спорту є виховання національних традицій

прихильності до оздоровчої рухової активності як важливого компоненту здорового способу життя, соціалізації особистості, відпочинку та розваг. Фізичне виховання та загальнодоступний спорт мають посісти особливе місце в кожній українській родині та стати обов'язковим атрибутом відпочинку на засадах здорового способу життя [6].

З метою реалізації Указу Президента України від 28.09.2004 р. № 1148 «Про Національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту» та на виконання Постанови Кабінету Міністрів України від 13.12.2004 р. № 1641 «Про затвердження заходів з реалізації Національної доктрини розвитку фізичної культури і спорту у 2005 році» було видано ще одну постанову «Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту в дошкільних, загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладах України» від 2 серпня 2005 р. № 458. Згідно цієї Постанови фізичне виховання забезпечується відповідними сучасними науковими досягненнями, медичним обслуговуванням, педагогічними кадрами, матеріально-технічною, правовою, нормативною, інформаційною базою та бюджетним фінансуванням [7].

Базовим документом під час організації навчальних занять із фізичного виховання у закладах вищої освіти, відповідно до державного стандарту є наказ Міністерства освіти і науки України від 11 січня 2006 р. № 4 «Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах». Згідно з наказом, загальну організацію освітнього процесу з фізичного виховання та масового спорту у закладі вищої освіти здійснює його керівник, який забезпечує включення в навчальні плани з усіх спеціальностей обов'язкові навчальні заняття з фізичного виховання протягом усього періоду навчання, за винятком останнього випускного семестру, в обсязі чотири години на тиждень; створення структурних підрозділів із фізичного виховання та масового спорту та забезпечення їх необхідною кількістю працівників, матеріально-технічною базою, обладнанням, інвентарем тощо [13].

Негативним кроком Уряду України 5 листопада 2008 року стало ухвалено рішення про скасування постанови Кабінету Міністрів України від 15 січня 1996 р. «Про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України» [1]. Відміна державних тестів негативно вплинула на якість фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти України, утворилася велика кількість різних необґрунтованих нормативів, що суттєво ускладнювало порівняння фізичної підготовленості студентів різних закладів вищої освіти та регіонів. Відповідно, внесення змін до оцінювання фізичної підготовленості студентів у закладах вищої освіти вимагало пошуку нових критеріїв ефективності фізичного виховання, його змісту та засобів.

Іншим негативним кроком у галузі фізичного виховання було підписання наказу Міністра освіти і науки України № 642 від 9 липня 2009 р. «Про організацію вивчення гуманітарних дисциплін за вільним вибором студента», за яким навчальні заняття з фізичного виховання організувати в обсязі чотирьох годин на тиждень як позакредитну дисципліну [17]. Такий документ практично почав знищувати фізичне виховання у закладах вищої освіти України, внаслідок чого скоротилася кількість годин відведених на фізичне виховання, яке вилучається із переліку обов'язкових дисциплін і віднині є позакредитною дисципліною.

Із прийняттям нової редакції Закону України «Про вищу освіту» від 1 липня 2014 р. постало питання автономії закладів вищої освіти, визначення переліку обов'язкових дисциплін, право студентів на вибір університету, програми в ньому та певних дисциплін. У цьому законі визначено, що керівник закладу вищої освіти в межах наданих йому повноважень сприяє формуванню здорового способу життя у здобувачів вищої освіти, зміцненню спортивно-оздоровчої бази закладу вищої освіти, створює належні умови для занять масовим спортом [2]. Управління освітнім процесом із фізичного виховання перемістилося до університетів, відповідно до автономної їх організації у кожному закладі вищої освіти.

На виконання Закону України «Про вищу освіту» [2], наказу Міністерства освіти і науки України від 26 січня 2015 року № 47 «Про особливості формування навчальних планів на 2015/2016 навчальний рік», за результатами роботи міжвідомчої робочої групи були надані відповідні рекомендації щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах (лист МОН № 1/9-454 від 25.09.2015 р.) [20]. Із прийняттям даних законопроектів поширилися негативні тенденції щодо вилучення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» з навчальних планів, проведення навчальних занять із фізичного виховання в обсязі чотирьох годин на тиждень як позакредитної дисципліни, вилучення фізичного виховання із переліку обов'язкових дисциплін і віднесення до позакредитних дисциплін.

9 грудня 2015 року прийнята Постанова Кабінету Міністрів України № 1045 «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України», метою якого стало визначення та підвищення рівня фізичної підготовленості населення України, створення належних умов для фізичного розвитку різних груп населення, покращання його здоров'я, забезпечення здатності до високопродуктивної праці, захисту суверенітету і територіальної цілісності України, а також сприяння у вихованні патріотизму та громадянської позиції [14]. Таким чином, починає відновлюватися робота, яка була загублена після скасування відповідних тестів і нормативів у 2008 році.

Наступним кроком Указом Президента України від 9 лютого 2016 р. була схвалена Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація», яка на основі результатів аналізу світового досвіду та сучасного стану розвитку вітчизняної системи оздоровчої рухової активності визначає мету та основні завдання, спрямовані на створення належних умов для залучення населення до оздоровчої рухової активності, що сприятиме розв'язанню гуманітарних і соціально-економічних проблем для особи, суспільства та держави [16].

18 лютого 2016 р. Кабінетом Міністрів України була схвалена Постанова Про затвердження Державної цільової соціальної програми «Молодь України» на 2016–2020 роки. Метою Програми стало створення сприятливих умов для розвитку і самореалізації української молоді, формування її громадянської позиції та національно-патріотичної свідомості [10]. Удосконалюючи основні напрямки розвитку фізичної культури і спорту Постановою Кабінету Міністрів України від 1 березня 2017 р. була прийнята Державна цільова соціальна програма розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року. Головною метою Програми стало визначення провідної ролі фізичної культури і спорту як важливого фактору здорового способу життя, профілактики захворювань, формування гуманістичних цінностей, створення умов для всебічного гармонійного розвитку, сприяння досягненню фізичної та духовної досконалості людини, виявлення резервних можливостей організму, формування патріотичних почуттів у громадян та позитивного іміджу держави у світовому співтоваристві [11].

Комплексне вивчення сучасного стану розвитку програмно-нормативного забезпечення системи фізичного виховання дає змогу виявити низку актуальних проблем, які насамперед зумовлені: недосконалістю законодавчої та нормативно-правової бази розвитку фізичного виховання у закладах вищої освіти; відсутністю оновленої державної програми розвитку системи фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти; невідповідністю навчальних програм кафедр фізичного виховання закладів вищої освіти сучасним вимогам; відсутністю науково обґрунтованих положень наступності та інтеграції інноваційних технологій у систему фізичного виховання студентів; невизначеністю шляхів удосконалення навчально-виховного процесу з фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти; недостатністю бюджетного фінансування, що не дає змоги забезпечити належний технічний стан приміщень і матеріально-технічної бази кафедр фізичного виховання у закладах вищої освіти.

Висновки дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямку. Теоретичний аналіз програмно-нормативного забезпечення системи

фізичного виховання засвідчує, що за роки незалежності України сформовано основне законодавче підґрунтя становлення та розвитку національної системи фізичного виховання, закладено основи нового законодавства щодо розвитку системи вищої освіти з урахуванням світових тенденцій. Однак сучасна система фізичного виховання потребує реформування, модернізації, що сприятиме вирішенню нагальних питань організації та проведення навчальних занять із фізичного виховання, підвищенню мотиваційної зацікавленості студентів до навчальних занять із фізичного виховання, наданню студентам свободи вибору видів рухової діяльності, здійсненню індивідуалізації та диференціації освітнього процесу, застосуванню новітніх методів, форм, засобів навчання та оздоровчого тренування, здійсненню контролю за станом здоров'я та рівнем їх фізичної підготовленості.

Список використаних джерел

1. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / За заг. ред. М. Д. Зубалія. 2-е вид. перероб. і допов. Київ, 1997. 36 с.
2. Закон України «Про вищу освіту» від 01.07.2014 р., № 1556–VII // Відомості Верховної Ради України. 2014. № 37-38. Ст. 2004.
3. Закон України «Про освіту» від 05.09.2017 р., № 2145–VIII. *Відомості Верховної Ради*. 2017. № 38-39. 380 с.
4. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» від 24.12.1993 р. № 3808-XII. *Відомості Верховної Ради України*. 1993. № 14. 80 с.
5. Конституція України // Відомості Верховної Ради України. 1996. № 30. 140 с.
6. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту : Указ Президента України № 1148 від 28 вересня 2004 року.
7. Постанова Кабінету Міністрів України від 13.12.2004 р. № 1641 (1641–2004–п) «Про затвердження заходів з реалізації Національної доктрини розвитку фізичної культури і спорту у 2005 році» «ПОЛОЖЕННЯ про організацію фізичного виховання і масового спорту в дошкільних, загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладах України».
8. Програма економічних реформ на 2010–2014 роки за напрямом «Реформа системи освіти». *Комітет з економічних реформ при Президентові України / Версія для обговорення / 2 червня 2010 р.*
9. Про затвердження Державної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2007–2011 роки [Текст] : Постанова Кабінету Міністрів України від 15.11.2006 р., № 1594 // ОВУ. 2006. № 45. С. 301.
10. Про затвердження Державної цільової соціальної програми «Молодь України» на 2016-2020 роки та внесення змін до деяких постанов Кабінету Міністрів України : Постанова Кабінету Міністрів України від 18.02.2016 р. № 148.
11. Про затвердження Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року : Постанова Кабінету Міністрів України від 01.03.2017 р. № 115.

12. Про затвердження Концепції фізичного виховання в Україні : Наказ МОН України від 23.04.1997 р. № 7/6–18.

13. Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах : Наказ Міністерства освіти і науки України від 11.01.2006 р. № 4.

14. Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України : Постанова Кабінету Міністрів України від 09.12.2015 р. № 1045.

15. Про Національну доктрину розвитку освіти : Указ Президента України : від 17.04.2002 р., № 347/2002. *Офіційний вісник України*. 2002. № 16. С. 860.

16. Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» : Указ Президента / Офіційний вісник Президента України. № 6. 2016. С. 25.

17. Про організацію вивчення гуманітарних дисциплін за вільним вибором студента. Наказ Міністра освіти і науки України № 642 від 09.07.2009 року.

18. Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III–IV рівнів акредитації. – Київ, 2003. – 44 с.

19. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації». Київ, 1998. 46 с.

20. Щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах : Рекомендаційний лист МОН України керівникам вищих навчальних закладів від 25.09.2015 р. № 1/9-454.

Жамардий В. А.

ПРОГРАМНО-НОРМАТИВНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

В статье теоретически обосновано программно-нормативное обеспечение системы физического воспитания студентов в учреждениях высшего образования. Выяснено, что за годы независимости Украины сформирована основная законодательная база становления и развития национальной системы физического воспитания, заложены основы нового законодательства по развитию системы высшего образования с учетом мировых тенденций. Доказано, что современная система физического воспитания нуждается в реформировании и модернизации. Это будет способствовать решению насущных вопросов организации и проведения учебных занятий по физическому воспитанию, повышению мотивационной заинтересованности студентов, применению новейших методов, форм, средств обучения и оздоровительной тренировки, осуществлению контроля за состоянием здоровья и уровнем их физической подготовленности.

Ключевые слова: законодательство, здоровье, студенты, физическое воспитание.

Zhamardiy V.O.

PROGRAM-REGULATORY PROVISION OF STUDENTS PHYSICAL EDUCATION SYSTEM IN HIGHER EDUCATION FACILITIES

Higher education reform in Ukraine involves its reorientation, humanization and democratization, aimed at creating a modern valeological system for preserving and promoting the health of students. In this regard, there is a need to update the content, organizational forms and teaching methods based on modern innovative technologies, the development of new software-regulatory system of physical education. The article theoretically substantiates the program-regulatory support of the system of physical education of students in institutions of higher education. The development and reform of the program-regulatory support of the system of physical education of students in institutions of higher education are devoted to scientific research of many scientists, but despite the improvement of the system of higher education in Ukraine, there is a negative tendency to deterioration of the state of health and the level of physical fitness of student youth.

The problem of increasing students' interest in systematic physical education and sports training, the need for physical development and improvement is still urgent. It was found out that during the years of Ukraine's independence, the basic legal basis for the formation and development of the national physical education system was formed, and the foundations of the new legislation on the development of the higher education system in the light of global trends were laid.

Comprehensive study of the current state of development of software and regulatory support of the physical education system reveals a number of urgent problems, which are primarily caused by: the imperfection of the legislative and regulatory framework for the development of physical education in institutions of higher education; absence of the updated state program of development of the system of physical education of students in institutions of higher education; inconsistency of the curricula of the departments of physical education of higher education institutions with modern requirements; lack of scientifically substantiated provisions of continuity and integration of innovative technologies in the system of physical education of students; uncertainty of ways to improve the educational process of physical education of students in higher education institutions; insufficient budget financing, which makes it impossible to ensure the proper technical condition of the premises and material and technical base of the Departments of Physical Education in higher education institutions.

Key words: *legislation, health, students, physical education.*

Стаття надійшла до редакції 4.11.2019 р.

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ОСВІТІ

О. О. Безносюк,

*кандидат педагогічних наук, професор,
професор кафедри педагогіки та психології
Кременецької обласної гуманітарно-педагогічної академії
імені Тараса Шевченка
e-mail: alexbeznosyuk57@gmail.com*

Т. І. Кочергіна,

*професор, Заслужений майстер спорту СРСР, Заслужений працівник
фізичної культури і спорту України, завідувач кафедри фізичного виховання
і спорту Київського національного університету
імені Тараса Шевченка*

Здоров'я людини являє собою складну інтегративну сутність, що поєднує фізичну, психологічну, духовну і соціальну сторони людського життя. В умовах інтенсифікації навчальної та наукової діяльності успішне вирішення завдань навчання неможливо досягти тільки одними педагогічними методами. Під здоров'язберігаючою освітньою технологією розуміють систему, що створює максимально можливі умови для збереження, зміцнення і розвитку духовного, емоційного, інтелектуального, особового і фізичного здоров'я всіх суб'єктів освіти. Доведено, що фізичні вправи активно впливають на ефективність навчання, на елементи розумової працездатності і використовуються для попередження і ліквідації розумової втоми. Багаторазово доведено, що здоровий спосіб життя є важливим фактором формування і зміцнення здоров'я студентської молоді, яке залежить на 50% від нього і навіть більше. Дослідження взаємозв'язку фізичної і розумової працездатності студента і викладача набувають значної актуальності, у зв'язку з можливістю їх підвищити в умовах цілеспрямованого і системного управління організмом людини засобами фізичної культури і спорту.

Ключові слова: *здоров'я, компетентність, здоров'язбереження, студент, викладач, фізичне виховання.*

Постановка проблеми. У сучасних умовах зростання соціальної динаміки життя та інших чинників роль здоров'я майбутнього фахівця значно підвищується, оскільки конкурентоспроможною є лише фізично здорова, активна, соціально адаптована людина.

Аналіз фізичного стану здоров'я молоді сьогодні є досить невтішним. Сучасна екологічна ситуація, катастрофічні наслідки Чорнобильської аварії, ускладнення соціального та економічного становлення в Україні, і особливо в сільській місцевості, низький рівень культури харчування, медичних та валеологічних знань, безпечної життєдіяльності, фізичної активності спричиняють погіршення здоров'я підростаючого покоління.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В науковій літературі існує близько 300 визначень поняття «здоров'я». У Вікіпедії зазначено, що згідно визначення Всесвітньої організації охорони здоров'я, «здоров'я - це стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороби або фізичних дефектів».

У категорії здоров'я можна виділити такі компоненти:

1) соматичний - поточний стан органів і систем організму людини (біологічна програма індивідуального розвитку, опосередкована базовими потребами, домінуючими на різних етапах онтогенетичного розвитку);

2) фізичний компонент - рівень зростання і розвитку органів і систем організму (морфофізіологічні і функціональні резерви, що забезпечують адаптаційні реакції);

3) психічний компонент - стан психічної сфери (стан загального душевного комфорту, що забезпечує адекватну поведінкову реакцію);

4) етичний компонент - комплекс характеристик мотиваційної та інформативної сфери життєдіяльності (система цінностей, установок і мотивів поведінки індивіда в суспільстві) [1, с. 23-25].

Здоровий спосіб життя об'єднує все, що сприяє виконанню людиною професійних, суспільних, сімейних і побутових функцій в оптимальних для здоров'я умовах і визначає спрямованість зусиль особи в збереженні і зміцненні індивідуального і суспільного здоров'я. Це, передусім, сприятливе соціальне оточення; духовно-етичне благополуччя; оптимальний руховий режим, гартування організму; раціональне харчування; особиста гігієна; відмова від шкідливих звичок; позитивні емоції [2, с. 107].

Сучасні науковці зазначають, що єдина зброя людини в захисті здоров'я – це культура його збереження, тому потрібне формування нової культури управління здоров'ям підростаючого покоління, яке є стратегічним ресурсом України та могутньою складовою якості людських ресурсів. Тому актуальною постає проблема реалізації концепцій здоров'язбереження у навчальному процесі. Аналіз наукової літератури засвідчив, що основним шляхом вирішення проблеми є реалізація ідей здоров'язберігаючих технологій.

Під здоров'язберігаючою освітньою технологією розуміють систему, що створює максимально можливі умови для збереження, зміцнення і розвитку

духовного, емоційного, інтелектуального, особового і фізичного здоров'я всіх суб'єктів освіти (студентів, педагогів та ін.) [3, с. 37-39].

Освітні технології, що стосуються збереження здоров'я та формування культури здорового способу життя О. Ващенко класифікує на:

- здоров'язберігаючі – технології, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці в школі та ті, що вирішують завдання раціональної організації виховного процесу з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм, відповідність навчального та фізичного навантажень можливостям дитини;

- оздоровчі – технології, спрямовані на вирішення завдань зміцнення фізичного здоров'я молоді, підвищення потенціалу (ресурсів) здоров'я: фізична підготовка, фізіотерапія, аромотерапія, загартування, гімнастика, масаж, фітотерапія, музична терапія;

- технології навчання здоров'ю – гігієнічне навчання, формування життєвих навичок (керування емоціями, вирішення конфліктів тощо), профілактика травматизму, статеве виховання, що реалізується завдяки включенню відповідних тем до предметів загально-навчального циклу, введення до варіативної частини навчального плану нових предметів, організації факультативного навчання та додаткової освіти;

- виховання культури здоров'я – виховання в учнів особистісних якостей, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, формуванню уявлень про здоров'я як цінність, посиленню мотивації на ведення здорового способу життя, підвищенню відповідальності за особисте здоров'я, здоров'я родини, яке реалізується через факультативні заняття з розвитку особистості учнів, позакласні і позашкільні заходи, фестивалі, конкурси тощо [4].

Зрозуміло, що здоров'язберігаюча педагогіка не може виражатися якоюсь однією конкретною педагогічною технологією. Це поняття об'єднує в собі всі напрями діяльності педагогів з формування, збереження і зміцнення здоров'я учасників освітнього процесу.

Виклад основного матеріалу. Теоретичні дослідження показали, що в освітніх закладах усіх рівнів не створено системи формування, збереження і зміцнення здоров'я. *Причинами* низького рівня сформованості культури здоров'язбереження молоді є відсутність особистісного ціннісного ставлення у студентів до власного здоров'я, заходів стимулювання здоров'язбережувальної діяльності студентів у навчальній та позанавчальній діяльності, недостатня мотивація у руховій активності, низький рівень здоров'язберігаючої компетентності, відсутність знань, умінь та навичок профілактики професійних хвороб. У зв'язку з цим росте число «прикордонних» станів у молодих людей з наявністю виникнення психофізичних розладів. За результатами медичних

досліджень лише 10% випускників можуть вважатися здоровими, 40% мають хронічну патологію. У кожного виявлено декілька хронічних захворювань.

У сучасному світі важко переоцінити роль здоров'я людини, оскільки рівень здоров'я окремої особи і нації в цілому є одним із найважливіших чинників благополуччя країни, його творчого і виробничого потенціалу. Здоров'я - безцінне надбання не лише кожної людини, але й усього суспільства. Проблемі здоров'я громадян приділяється велика увага на державному рівні. Але результати медичних та соціологічних досліджень останніх років в Україні засвідчують стійку тенденцію до погіршення стану здоров'я дітей, учнівської молоді, студентів. До причин, що зумовлюють таку ситуацію, можна віднести несприятливі соціально-економічні умови; відсутність належних умов для активної рухової діяльності особистості як у сім'ї, так і в навчальному закладі; незбалансоване харчування, формалізований підхід до формування здоров'я; недотримання санітарно-гігієнічного режиму організації навчально-виховного процесу тощо.

За даними щорічної доповіді міністерства молоді та спорту України Президенту та Верховній Раді України про становище молоді в державі (за підсумками 2014 року) досить значна частина молоді має проблеми зі здоров'ям. Упродовж шкільних років зменшується відсоток здорових дітей – з 35% до 18% та зростає їх кількість із хронічною патологією (з 22,5% до 53%). Крім того, в ході оцінки фізичного здоров'я школярів відзначено, що більшість із них мала нижчі за середні та низькі показники такого здоров'я (28,4% та 29,7%), що пов'язано з детренованістю дітей, нераціональним способом життя та погіршенням соматичного стану здоров'я. При вивченні психологічного стану підлітків у 58% з них було виявлено психічну втому, у 49,3% – стан тривожності, у 9,8% – стресові реакції, що можна пояснити великим шкільним навантаженням і напруженим режимом праці й відпочинку. За даними Міністерства освіти і науки України, 36% учнів загальноосвітніх шкіл мають низький рівень фізичного здоров'я, 34% – нижчий за середній, 23% – середній, 7% – вищий середнього і 1% – високий [5].

Актуальним є напрям виховної роботи і соціальної політики суспільства. Історія розвитку знань про здоров'я нараховує більше 2000 років. За визначенням Г.Сигериста, здоровою є людина, яка відрізняється гармонійним фізичним та розумовим розвитком, добре адаптована до навколишнього середовища, робить свій вклад в благополуччя суспільства [6, с. 18-20]. Це визначення здоров'я є основоположним для Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я (ВООЗ). Здоров'я – стан повної фізичної психічної і соціального благополуччя, а не тільки відсутність фізичних дефектів або хвороб. На сьогоднішній день існує понад 100 трактувань поняття здоров'я [7]. За даними ВООЗ, здоров'я людини на 50-55 % визначається умовами і способом життя, на 25% – екологічними умовами, на 15-20% воно обумовлено генетичними

факторами і лише на 10-15% – діяльністю системи охорони здоров'я. Вознюк Т.Г. [8] наводить наступні співвідношення факторів, що визначають здоров'я людини: людський фактор – 25% (фізичне здоров'я – 10, психічне – 15); екологічний фактор – 25% (зовнішня екологія – 10, внутрішня – 15); соціально-педагогічний фактор – 40% (спосіб життя, матеріальні умови праці й побуту – 20, поведінка, режим життя, звички – 25); медичний фактор – 10.

Багаторазово доведено, що здоровий спосіб життя є важливим фактором формування і зміцнення здоров'я студентської молоді, яке залежить на 50% від нього і навіть більше. Самими активними компонентами ЗСЖ виступають: раціональна праця студентів, раціональне харчування, раціональна рухова активність, загартування, особиста гігієна, відмова від шкідливих звичок [9].

Саме тому важливе значення має компетентність керівника, що веде навчальний заклад до досягнення мети, а головною метою будь-якого навчального закладу є збереження здоров'я студента. Саме керівник створює імідж закладу, формулює місію навчального закладу, визначає доміанти діяльності, а головне – комплектує команду працівників, які у своїй діяльності: навчальній, виховній, використовують здоров'язберігаючі технології. Адже саме завдяки їм НЗ зможе досягти поставлених перед собою цілей.

Поняття «здоров'язберігаючі технології» об'єднує в собі всі напрями діяльності закладу щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я.

Здоров'язберігаючі освітні технології поділяються на три групи: організаційно-педагогічні (визначають структуру навчального процесу, яка сприяє запобіганню станів перевтомлення, гіподинамії тощо); психолого-педагогічні (пов'язані з безпосередньою роботою вчителя на уроці); навчально-виховні (це програми з формування культури здоров'я, навчання навичок здорового способу життя, профілактики шкідливих звичок, захворювань, позакласні заходи, робота з батьками).

У здоров'язберігаючих освітніх технологіях застосовуються дві групи методів: специфічні (притаманні тільки процесові педагогіки) та загально-педагогічні (застосовуються в усіх випадках навчання та виховання). Серед специфічних методів на основі існуючої педагогічної практики можна виокремити такі: оповідання, дидактичне оповідання, лекція, демонстрація, ілюстрація, відео метод, вправи, практичний метод, ситуативний метод, ігровий метод, активні методи навчання та ін. [10].

У структурі методу виокремлюють певні прийоми як його складові та окремі етапи під час реалізації. Прийоми можна класифікувати так: профілактично-захисні (особиста гігієна та гігієна навчання); компенсаторно-нейтралізуючі (оздоровча, дихальна, коригуючі гімнастики; масаж психогімнастика та ін.); стимулюючі (елементи загартування, фізичні

навантаження, прийоми психотерапії та фітотерапії); інформаційно-навчальні (листи, що адресуються батькам, студентам, викладачам) [11, с. 5].

Використання методів та прийомів залежить від професійних здібностей викладача, його особистої зацікавленості, від регіональних та місцевих умов. Тільки об'єднавши всі підходи в єдине ціле, можна створити оздоровчий освітній простір, де будуть реалізовані ідеї здоров'язберігаючої педагогіки.

Аналіз здоров'язберігаючої діяльності навчальних закладів України дозволив виділити такі складові цієї діяльності. Вона має поєднувати такі форми і види роботи:

- корекцію порушень соматичного здоров'я з використанням комплексу оздоровчих та медичних заходів без відриву від навчального процесу;

- різноманітні форми організації навчально-виховного процесу з урахуванням їх психологічного та фізіологічного впливу на студентів;

- контроль за виконанням санітарно-гігієнічних норм організації навчально-виховного процесу;

- нормування навчального навантаження та профілактику перевтоми студентів;

- медико-психолого-педагогічний моніторинг стану здоров'я, фізичного і психічного розвитку студентів;

- розробку та реалізацію навчальних програм із формування в учнів навичок ведення здорового способу життя та профілактики шкідливих звичок;

- діяльність служби психологічної допомоги вчителям та учням у подоланні стресів, стану тривоги;

- сприяння гуманному ставленню до кожного студента;

- формування доброзичливих взаємовідносин у колективі працівників;

- заходи, що сприяють збереженню та зміцненню здоров'я викладачів та студентів, створення умов для їх гармонійного розвитку [12].

В основу здоров'язберігаючого навчально-виховного процесу покладено компетентнісний підхід як системоутворюючий фактор розвитку особистісних якостей студентів та формування позитивного ставлення до здоров'я людини. Поняття «компетентність» – складне та багаторівневе і визначається як набір знань, умінь, навичок, здібностей, цінностей, способів діяльності, що сприяє особистому успіху, покращує якість навчально-виховного процесу. Валеологічне супроводження навчально-виховного процесу сприяє формуванню і розвитку декількох категорій компетентності, а саме: соціальної компетентності, здоров'язберігаючої компетентності, життєтворчій компетентності, інформаційної компетентності [13].

Під соціальною компетентністю студентів маються на увазі вміння та навички оцінити свої можливості та рівень підготовки, проектувати власну діяльність, приймати рішення, проявляти самостійність та ініціативу, будувати взаємовідносини з іншими, визначати власне місце в суспільстві та ін. Формуванню соціальної компетентності сприяє проведення нестандартних уроків з урахуванням індивідуальних стилів роботи та можливостей студентів, дослідна робота.

Здоров'язберігаюча компетентність – це комплекс знань, умінь, ставлень та цінностей, які спрямовані на збереження й укріплення здоров'я - свого та оточуючих, на уроках та в позаурочній діяльності. Формувати цю компетентність допомагає емоційний комфорт на уроці та ін. [14].

Життєтворча компетентність – це володіння культурою міжособистісних взаємин викладача та студента або студентів між собою, вміння дотримуватися принципів толерантності, застосовувати мовленнєві навички, реалізовувати загальнолюдські цінності, діяти в нестандартних ситуаціях, а також потреба у творчості. Цьому сприяє позитивна мотивація діяльності, наявність позитивних психологічних настанов за допомогою слова, почуттів, жестів, використання практичних методів і технологій кооперативного навчання, створювання проблемних ситуацій, захист творчих проектів.

Інформаційна компетентність – здібність студентів орієнтуватися в інформаційному середовищі, знаходити потрібну інформацію та оперувати нею. Формуванню та вдосконаленню таких навичок допомагають задачі, для рішення яких потрібен пошук інформації, задачі з використанням статистичних методів аналізу. Формування ключових компетентностей – це важка комплексна робота на кожному уроці, актуальна та життєво необхідна для студентів, сприятлива для розвитку професійної майстерності педагога [15, с. 23].

Однією з якостей, необхідних у освоєнні життєвої та соціальної компетентності, а значить і успішної діяльності в майбутньому є бережливе ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших як до найвищої цінності. Здоров'я – поняття багатопланове. Це не лише відсутність хвороб, а й комфортне психологічне самопочуття, гарний настрій, високий рівень пристосування, благополуччя. Тобто це гармонійне поєднання фізичного, психічного, духовного і соціального здоров'я як результат самодисципліни, самопізнання, самореалізації на основі стійкої потреби бути здоровим. Більшу частину доби наші діти проводять у НЗ. Тож основним завданням процесу навчання є не тільки навчити, сформувати повні вміння та навички, розвинути творчий потенціал, а й максимально зберегти здоров'я студентів. Цьому на пряму допомагає використання в навчально-виховному процесі здоров'язберігаючих технологій.

Таким чином, здоров'язберігаючі технології – такі, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці студентів у ВНЗ та ті, що вирішують завдання раціональної організації виховного процесу (з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних вимог), відповідності навчального та фізичного навантаження можливостям студента. Мета всіх здоров'язберігаючих освітніх технологій – сформувати в студентів необхідні знання, вміння та навички здорового способу життя, навчити їх використовувати такі знання в повсякденному житті.

Звичайно, вирішення проблеми здоров'я підлітків потребує пильної уваги всіх зацікавлених у цьому: педагогів, медиків, батьків, 31 представників громадськості. Але особливе місце та відповідальність в оздоровчій діяльності відводиться освітній системі, яка повинна і має всі можливості для того, щоб зробити навчально-освітній процес здоров'язберігаючим. І в цьому випадку мова йде вже не просто про стан здоров'я сучасних студентів, а про майбутнє України.

Загалом процес навчання в умовах здоров'язберігаючої педагогіки складається з трьох етапів, які відрізняються один від одного як специфічними завданнями, так і особливостями методики.

I. Етап ознайомлення з основними поняттями та уявленнями.

II. Етап поглибленого вивчення.

III. Етап закріплення знань, умінь і навичок збереження та зміцнення здоров'я та їх подальшого вдосконалення [10].

Завдання кожного з означених етапів можуть вирішуватися як одночасно, так і послідовно, оскільки вони всі тісно взаємопов'язані.

Дослідженнями доведено, що ефективність формування здорового способу життя вимагає активного залучення студентів до здоров'язберігаючого навчального процесу, формування в них активної позиції щодо зміцнення і збереження власного здоров'я.

Медико-психолого-педагогічна практика показує, що велика кількість студентів у процесі навчальної діяльності знаходиться у стані хронічної втоми, яка є основою нервово-психічного виснаження. Дослідженнями доведено, що педагогічні помилки або неправильні педагогічні технології негативно впливають на підліткову психіку у вигляді невротичних порушень, що викликає в студентів низький рівень пізнавальної активності, низький рівень мотивації навчальної діяльності, нестійкість емоційної сфери; високий рівень тривожності, втрату інтересу до навчання [8].

Багаторічні дослідження дозволяють виявити ті фактори ризику, які негативно впливають на здоров'я студентів, зокрема це:

стресова педагогічна тактика; - інтенсифікація навчального процесу;

невідповідність методик і технологій навчання;
невиконання елементарних фізіологічних та гігієнічних вимог до організації навчального процесу;
функціональна неграмотність викладачів та батьків у питаннях збереження та зміцнення здоров'я;
недоліки в існуючій системі фізичного виховання;
відсутність системи роботи з формування цінності здоров'я і здорового способу життя (в тому числі профілактики шкідливих звичок, недостатнє використання засобів фізичного виховання) [12].

Важливо відзначити, що підлітки дуже чутливі до будь-яких несприятливих впливів.

Пріоритетною формою збереження і зміцнення здоров'я студентів є фізкультурно-оздоровча діяльність. Зважаючи на те, що значне зменшення рухової активності студентів призводить до погіршення їхнього стану здоров'я, зменшення адаптаційних можливостей організму, особлива увага в навчальних закладах має приділятися використанню різних засобів і форм фізичного виховання студентів.

Система заходів підвищення рівня фізичного здоров'я студентів передбачає: проведення позакласних, додаткових і самостійних занять із фізичними вправами (змагання, ігри, турніри, туристичні походи, конкурси, дні здоров'я), що задовольняють біологічну потребу у русі.

Одним з найважливіших напрямів діяльності навчального закладу є забезпечення необхідних санітарно-гігієнічних умов внутрішнього середовища, зокрема: озеленення приміщень, контроль за штучним освітленням, контроль за чистотою навчальних кабінетів. Особлива увага повинна приділятися контролю за якістю харчування студентів.

Поняття про здоров'язбереження не обмежується уявленням про зміцнення лише соматичного (тілесного) здоров'я студентів. Важливе значення надається збереженню психічного, духовного та соціального здоров'я підлітків. Це вимагає створення у навчальному закладі особливої комфортної атмосфери, яка б відкрила кожному студентові позитивний простір для особистісного зростання в інтелектуальній, духовній та соціальній сферах. На досягнення цієї мети мають бути спрямовані зусилля адміністрації, педагогів, медичної та психологічної служб, батьків – тобто всіх учасників навчально-виховного процесу.

У цьому аспекті надзвичайно важливою є діяльність психологічної служби кожного навчального закладу. Пріоритетними завданнями цієї служби є: збереження психічного здоров'я студентів у процесі навчальної діяльності; психологічна діагностика, вибір і застосування методів корекції; психологічне

консультування, освіта студентів та педагогів; психологічна просвіта батьків; просвітницько-профілактична діяльність серед викладачів та студентів.

Розуміючи, що здоров'я здебільшого залежить від самої людини, її свідомості, педагоги мають приділяти значну увагу формуванню в студентів позитивного ставлення до власного здоров'я. Основою такої діяльності є певна система взаємодії викладачів та студентів: організація просвітницької роботи, залучення студентів до різних видів оздоровчої діяльності, виховання природнього ставлення до самовдосконалення.

В умовах інтенсифікації навчальної та наукової діяльності успішне вирішення завдань навчання неможливо досягти тільки одними педагогічними методами. Доведено, що фізичні вправи активно впливають на ефективність навчання, на елементи розумової працездатності і використовуються для попередження і ліквідації розумової втоми [16-18].

Фізична праця - це природна необхідність організму. Нормальна життєдіяльність серцево-судинної, дихальної, нейроендокринної системи, тканин організму можлива тільки при правильно певної організації різнобічних м'язових навантажень, які постійно необхідні для підтримки і зміцнення здоров'я людини.

Важливе соціальне завдання полягає у визначенні оптимального рівня рухової активності, при цьому потрібно охарактеризувати рівень рухів, який необхідний для зберігання нормального функціонального стану організму. Оптимальні границі визначають рівень фізичної активності, при якому досягається найкраще функціональний стан організму, високий рівень трудової та громадської діяльності людини [16, с. 144].

Причини багатьох серйозних захворювань, які обмежують життєдіяльність, сучасна медицина пов'язує з її недостатньою фізичною активністю, яка особливо низька в більшій частині у представників розумової праці, в тому числі викладачів і студентів.

З початком навчання значно зростає обсяг розумової роботи і одночасно відчутно обмежується рухова активність студентів і час їх перебування на свіжому повітрі. Фізичне виховання стає не тільки необхідною умовою всебічного розвитку особистості, але і дієвим чинником підвищення розумової та фізичної працездатності.

Оскільки кисень необхідний для клітин мозку, це означає, що фізичні вправи позитивно впливають на розумову діяльність і зниженню ризику захворювань, запобіганню перевтоми.

Зміст фізичного виховання студентів повинно мати ритмічний характер, при якому різні види навантаження (навчальні, тренувальні та ін.) Чергуються з відпочинком. Процес відновлення сил забезпечується оптимальним

розпорядком дня, раціональним харчуванням, загартовуванням і рядом певних оздоровчих заходів.

Тому важливим завданням вузів і сім'ї є правильна організація навчального дня студентів, помірне насичення його різноманітними фізичними вправами (ранкова гімнастика, фізкультхвилинки, заняття в спортивних секціях, самостійні заняття довільними фізичними вправами, відвідування тренажерних залів).

Ряд авторів обґрунтували оптимальну норму рухової активності сучасної людини - 10-14 тисяч кроків на день (7-10 км) [18, с. 33].

Науково-технічний прогрес має сильний вплив на інформацію з питань політики і культури, на наукову та інформаційну індексацію трудових і навчальних процесів. У вирішенні всіх цих питань найважливішу роль відіграє активний руховий режим. У зв'язку з цим підвищується роль збереження і зміцнення здоров'я, систематизації фізичного розвитку, поліпшення працездатності та опірності організму людини до різного роду захворювань і зниження стомлюваності [16, с. 145].

Як же компенсувати недолік рухової активності? Це питання досить складне. Нелегко давати заочні рекомендації, оскільки людина - це індивідуальність. Тому кожна людина повинна конкретизувати загальні рекомендації по відношенню до самого себе.

Дослідження взаємозв'язку фізичної і розумової працездатності набувають значної актуальності у зв'язку з можливістю їх підвищення в умовах цілеспрямованого і системного управління організмом людини засобами фізичної культури і спорту.

Працюючий мозок споживає значно більше кисню, ніж інші тканини тіла. Складаючи 2-3% загальної ваги тіла, мозкова тканина поглинає в стані спокою до 20% кисню, уживаного усім організмом [18, с. 34].

При мисленні виникає кровонаповнення судин мозку, звужуються периферичні судини кінцівок і розширюються судини внутрішніх органів, тобто спостерігаються судинні реакції, протилежні тим, які виникають при роботі м'язів. Функції серцево-судинної системи змінюються мало. Інша справа, якщо така робота супроводжується емоційними переживаннями.

Спостереження клініцистів, педагогів, соціологів говорять про те, що у людей, які тривалий час перебувають в умовах інформаційних перевантажень, виникає так званий "інформаційний невроз".

Довготривале нервово-емоційне напруження без повноцінного відпочинку призводить до того, що людина втрачає сон, апетит, у нього поганий настрій, з'являються спалахи дратівливості та ін.

При довгостроковому занятті розумовою працею в організмі можуть виникнути функціональні зміни, які обумовлені головним чином малою

рухливістю. Проявляється це в погіршенні роботи серця, склеротичних змінах кровоносних судин, поява гіпотонії (у молодих) і гіпертонії (у літніх), виникненні неврозів. Відсутність рухів призводить також до ослаблення дихання. У нижніх відділах легень, в черевній порожнині і ногах застоюється кров. Виникає атонія кишечника, в організмі накопичуються продукти гниття, з'являються головні болі. Зниження окислювальних процесів в організмі призводить до анемії, ожиріння. Відомо, що емоційні реакції призводять до підвищення рівня холестерину в крові, у зв'язку з збільшенням виділення ряду гормонів. Від мало працюючої м'язової системи в головний мозок обмежено потік інформації, що призводить до ослаблення збудливого процесу і гальмування в певних зонах кори великих півкуль. Виникають умови для підвищення втоми, зниження працездатності не тільки фізичної, а й розумової; погіршується самопочуття. Знижується тонус м'язів, погіршується постава.

Все це підкреслює виняткове значення правильної організації розумової праці і поліпшення умов, в яких він виконується.

Працездатність людини визначається декількома групами факторів:

- Факторами фізіологічного характеру (за станом здоров'я, тобто нормальним функціональним станом основних систем, статевої приналежності, харчуванням, сном, загальним навантаженням, організацією праці та ін.);
- Психічними факторами (самопочуттям, настроєм, мотивацією та ін.).

На працездатність в даний момент впливає не тільки кожен з них окремо, але і різні їх поєднання.

Висока працездатність забезпечується тільки в тому випадку, якщо життєвий ритм правильно поєднується з індивідуальними біологічними ритмами людини. Найбільше значення мають добові ритми, в процесі яких змінюється більше 50 функцій організму. Функціональний стан серцево-судинної, ендокринної, м'язової та інших систем досягає максимальних значень в період бадьорості, в той час як вночі в основному відбуваються процеси відновлення.

Чим точніше збігається початок розумової праці з підйомом життєво важливих функцій, тим продуктивніше вона виконується. Для людини важливі природні біоритми функціонування організму: найбільша активність і працездатність вранці (8-12 ч.), Потім спостерігається деякий спад в середині дня (12-16 ч.), Далі деякий піднесення ввечері (16-22 ч.) І різке зниження вночі (22-8 ч.) [18, с. 36].

Дуже важливий фактор ефективності праці - дотримання режиму дня: чіткий розподіл роботи, відпочинку, харчування, сну, їх тривалість та ін.

Регулярність і чергування окремих моментів режиму дня сприяють виробленню певного ритму в діяльності організму. Завдяки створенню ланцюжка умовних рефлексів кожна попередня діяльність стає умовним

подразником для наступної і підготовкою до неї. Активної діяльності організму при правильному режимі сприяє також рефлекс, вироблений на певний час. Ось чому систематизація повсякденному житті у часі є одним з важливих вимог режиму.

Чергування праці і відпочинку - важлива умова плідної інтелектуальної діяльності людського організму.

Завдання відпочинку - щоденного та щорічного - відновити оптимальне співвідношення основних нервових процесів. Відпочинком може бути не тільки виключення на час якої розумової діяльності, але і чергування занять, перехід від однієї роботи до іншої.

Оскільки мозкова діяльність має відомої інертністю, дуже корисно перед сном здійснювати 30-хвилинні прогулянки на свіжому повітрі. Іноді при дуже інтенсивної і нерегламентованої розумовій роботі виникає необхідність поспати вдень 30-40 хвилин.

Складним є питання дозування розумової праці, що не завжди можливо. Творча діяльність не може бути безпідставно зупинена, вона продовжується і у вільний час, навіть уві сні. Крім того, в більшості видів розумової діяльності оптимальні результати можуть бути отримані при довготривалій і наполегливої зосередженості на рішення будь-якої задачі. Тому знаходити резерви для відпочинку і відновлення слід не в зниженні мозкових зусиль, а в дозованих навантаженнях і активному відпочинку.

Рухи м'язів створюють величезну кількість нервових імпульсів, які збагачують мозок масою відчуттів, підтримують його в нормальному робочому стані. При спробі засвоїти будь-який заданий матеріал у людини підсвідомо скорочуються і напружуються м'язи, які випрямляють і згинають колінний суглоб. Виникає це тому, що імпульси, що йдуть від напруженої мускулатури в центральну нервову систему, стимулюють діяльність головного мозку, допомагають йому підтримувати потрібний тонус [16, с. 149].

При діяльності, яка не вимагає фізичних зусиль і точно координованих рухів, найчастіше напружені м'язи шиї і плечового пояса, а також м'язи обличчя і мовного апарату. Пояснюється це тим, що їх активність тісно пов'язана з нервовими центрами, які управляють увагою, емоціями і мовою.

Тонус і працездатність мозку підтримується протягом тривалих проміжків часу, коли скорочення і напруга різних м'язових груп ритмічно чергуються з їх подальшим розтягуванням і розслабленням. Такий ритм рухів спостерігається під час ходьби, бігу, пересування на лижах, ковзанах і багатьох інших рухах, виконуваних ритмічно і з помірною інтенсивністю.

Отже, для успішної розумової праці потрібен не тільки тренований мозок, але і треноване тіло.

Оптимально дозоване м'язове навантаження підвищує загальний емоційний тонус, створює стійкий настрій, який служить сприятливим фоном для розумової діяльності і важливим профілактичним засобом проти перевтоми.

Фізична та розумова працездатність мають спільну фізіологічну основу систем і механізмів забезпечення, пов'язаних між собою. Проблема оцінки, корекції та управління розумовою працездатністю все більше привертає увагу вчених у зв'язку з інтенсифікацією освіти, збільшенням кількості інформації та підвищенням вимог до якості навчання.

Разом з тим, питання ефективного управління фізичної і розумової працездатністю за допомогою конкретних форм рухової активності з розподілу видів, обсягів та інтенсивності навантажень не вивчено. Для того щоб сформувати висококваліфікованого, здорового фахівця, здатного до нестандартного мислення, здатного генерувати нові ідеї, потрібно, щоб основні ланки інформаційно-пам'ятних процесів діяли швидко, диференційовано, щоб перехід в довгострокову пам'ять був повний, а асоціативні процеси, яким належить важлива роль у творчій діяльності фахівця, точно поєднували блоки інформації, логічно формуючи новизну.

Висновки. Володіння механізмами оптимізованого впливу конкретних форм і видів фізичних вправ на фізичну і розумову працездатність значно розширить можливості викладача, допоможе йому не тільки підвищувати рівень фізичної підготовленості студентів, а й коригувати рейтинг успішності. Тому, значна увага надається виявленню коригувальних дій фізичних вправ на показники розумової працездатності. Установити, вивчити і обґрунтувати ці взаємозв'язки винятково важливо, оскільки вони можуть бути використані для корекції відстаючих психофізіологічних якостей розумової працездатності. Велике практичне значення може мати поява нових комплексних технологій і методики діагностики з використанням сучасних методів дослідження, математичних методів аналізу. Дослідження взаємозв'язку фізичної і розумової працездатності студента і викладача набувають значної актуальності, у зв'язку з можливістю їх підвищити в умовах цілеспрямованого і системного управління організмом людини засобами фізичної культури і спорту.

Список використаних джерел

1. Вайнер Е.Н. Формування здоров'язберігаючого середовища в системі загальної освіти. *Валеологія*. 2004. №1. С. 21-26.
2. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. 2-е изд., испр. и доп. М. : АРКТИ, 2006. 320 с.
3. Науменко Ю.В. Здоров'язберігаюча діяльність школи. *Педагогіка*. 2005. №6. С.37-44.

4. Ващенко О., Свириденко С. Здоров'язберігаючі технології в загальноосвітніх навчальних закладах. *Директор школи*. 2006. № 20. С. 12-18.
5. Національно-патріотичне виховання – державний пріоритет національної безпеки : щорічна доповідь Президенту України, Верховній Раді України про становище молоді в Україні (за підсумками 2014 року) / Держ. ін-т сімейної та молодіжної політики; [редкол.: І. О. Жданов, гол. ред. коллег., І. І. Беляєва, С. В. Митрофанський та ін.]. К., 2015. 200 с.
6. Видюк А.П. Формирование культуры здоровья в образовательных программах: Матеріали всеукр. наук.-метод. конференції «Здоров'я та освіта: проблеми та перспективи» / Гол. ред. А.Г. Рибковський / А.П. Видюк, Е.А. Демьяненко, Я.В. Белогурова. Донецьк: ДонДУ, 2000. С. 18-20.
7. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер: 1-4 классы. М: ВАКО, 2007. 304 с.
8. Вознюк Т.Г. Менеджмент навчально-виховного процесу. К. :Здоров'я, 2002. 128 с.
9. Дубогай О.Д. Фізкультура як складова здоров'я та успішного навчання дитини. К.: Вид. дім «Шкільний світ»: Вид. Л.Галіцина, 2006. 128 с.
10. Ващенко О., Свириденко С. Готовність вчителя до використання здоров'язбережувальних технологій у навчально-виховному процесі. *Здоров'я та фізична культура*. 2006. №8. С.1-6.
11. Волкова І. Здоров'я школярів – взаємодія лікарів, педагогів, психологів. *Практика управління закладом освіти*. 2009. № 12. С. 5-11.
12. Волкова І.В., Марінушкіна О.Є., Покроєва Л.Д., Рябова З.В. Становлення шкіл сприяння здоров'ю. Харків: ХОНМІБО, 2007. 40с.
13. Денисенко Н. Формування здорового способу життя учнів шкіл-інтернатів: (теоретичний аспект). *Дефектологія*. 2008. № 1. С. 22-25.
14. Гримблат С.О., Зайцев В.П., Крамской С.И. Здоровьесберегающие технологии в подготовке специалистов: Учеб.-метод. епособие. Харьков: Коллегиум, 2005. 184 с.
15. Сергієнко В. Запровадження в навчальний процес моделі Школи культури здоров'я. *Практика управління закладом освіти*. 2009. №12. С. 23-29.
16. Безносюк А.А. Влияние физического воспитания на умственную трудоспособность преподавателей и студентов. *Научно-методическое обеспечение и сопровождение системы физического воспитания и спортивной подготовки в контексте внедрения комплекса ГТО: материалы международной научно-практической конференции (26–27 ноября 2015 года) /под общ. ред. В.В. Эрлиха, А.П. Исаева, А.И. Федорова. Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ, 2015. С.144-150.*
17. Гуменний В.С. Вплив занять з фізичного виховання на розумову працездатність та психоемоційну стійкість студентів залежно від специфіки професійної діяльності. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб.наук.пр.* Харків, 2011. № 1. С. 45-48.
18. Косенко А.Ф., Кочергіна Т.І. Вплив фізичного виховання на розумову працездатність особистості. *Збірник наукових праць Кременецького обласного гуманітарно-педагогічного інституту ім. Тараса Шевченка*. Випуск 1. Серія "Педагогічні науки". Кременець, 2007. С. 33-39.

Безносюк А.А., Кочергина Т.И.

СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ

Здоровье человека представляет собой сложную интегративную сущность, объединяющая физическую, психологическую, духовную и социальную стороны человеческой жизни. В условиях интенсификации учебной и научной деятельности успешное решение задач обучения невозможно достичь только одним педагогическими методами. Под здоровьесберегающей образовательной технологией понимают систему, создающую максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования. Доказано, что физические упражнения активно влияют на эффективность обучения, на элементы умственной работоспособности и используются для предупреждения и ликвидации умственной усталости. Многократно доказано, что здоровый образ жизни является важным фактором формирования и укрепления здоровья студенческой молодежи, которое зависит на 50% от него и даже больше. Исследование взаимосвязи физической и умственной работоспособности студента и преподавателя приобретают значительную актуальность, в связи с возможностью их повысить в условиях целенаправленного и системного управления организмом человека средствами физической культуры и спорта.

Ключевые слова: *здоровье, компетентность, здоровьесбережения, студент, преподаватель, физическое воспитание.*

Beznosiuk O.O., Kochergina T.I.

ENHANCING AND STRENGTHENING HEALTH OF STUDENTS IN HIGHER EDUCATION

Human health is a complex, integrative entity that combines the physical, psychological, spiritual and social aspects of human life. In the conditions of intensification of educational and scientific activity, successful solving of learning tasks can not be achieved by only one pedagogical methods. Under the healthcare-saving educational technology is understood the system that creates the most possible conditions for the preservation, strengthening and development of spiritual, emotional, intellectual, personal and physical health of all subjects of education.

It is proved that physical exercises actively influence the effectiveness of learning, on the elements of mental performance and are used to prevent and eliminate mental fatigue. It has been proved repeatedly that a healthy lifestyle is an important factor in the formation and strengthening of the health of student youth, which depends on 50% of it and even more.

The study of the relationship between the physical and mental efficiency of the student and the teacher acquire a significant relevance, in connection with the

possibility of raising them in the context of purposeful and systematic management of the human body by means of physical culture and sports.

Having mechanisms to optimize the impact of specific forms and types of exercise on physical and mental performance will greatly enhance the ability of the teacher, will help him not only improve the level of physical fitness of students, but also to adjust the performance rating. Therefore, considerable attention is paid to identifying the corrective actions of physical exercise on mental performance. Establishing, exploring and substantiating these relationships is extremely important as they can be used to correct the lagging psychophysiological qualities of mental performance. Of great practical importance may be the emergence of new complex technologies and methods of diagnostics using modern research methods, mathematical methods of analysis. Studies of the relationship of physical and mental performance of the student and the teacher are of great relevance, due to the possibility of increasing them in the conditions of purposeful and systematic management of the human body by the means of physical culture and sports.

Keywords: *health, competence, healthcare, student, teacher, physical education.*

Стаття надійшла до редакції 1.11.2019 р.

УДК 796.332:796.015-053.4

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФУТБОЛА В КАЧЕСТВЕ СРЕДСТВА ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Н.М. Валынец,

*магистрант Гомельского государственного университета им. Ф.Скорины,
Республика Беларусь, город Гомель,
e-mail:Nikitav212@gmail.com*

В статье рассматриваются вопросы об использовании футбола в качестве средства повышения физической подготовленности детей школьного возраста с помощью специальных упражнений и игровой подготовки, что позволяет не только повысить физическую активность школьников, но и привлечь внимание детей и подростков к одному из популярных видов спорта. В статье предлагаются методы освоения теоретических основ футбола на уроке физического воспитания, обучение и

методику преподавания техники и тактики футбольного мастерства, учитывая возраст учащихся и развитие детского организма. Представленная работа направлена на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебно-тренировочного процесса.

***Ключевые слова:** футбол, здоровье, физическая подготовка, школьники.*

Постановка проблемы. Наметившаяся в последние годы устойчивая тенденция к ухудшению здоровья детей школьного возраста, диктует необходимость поиска теорий и механизмов, позволяющих изменить данную ситуацию. Так, в программе развития белорусского образования сегодня наиболее приоритетными являются задачи культивирования здорового образа жизни, направленные на оздоровление детей и подростков [6, с. 17]. Важным моментом эффективной формы работы с учащимися в Республике Беларусь стало использование шестого школьного дня, в ходе которого проводятся спортивные соревнования внутри школьной круглогодичной спартакиады, ежемесячные дни здоровья, спорта и туризма, физкультурные праздники, викторины, олимпиады и т.д. Содержание указанных мероприятий тесно связано с образовательным процессом по учебному предмету [7, с. 12]. С 1 сентября 2008 года в перечень физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий во всех общеобразовательных учреждениях Республики Беларусь был введен «урок футбола», который является комплексным физкультурно-спортивным мероприятием, направленным на популяризацию футбола как наиболее массового из четырех игровых видов спорта [9].

Футбол, как вид спорта для ребенка, имеет ряд преимуществ: повышение двигательной активности, общее укрепление организма, укреплению сердечно-сосудистой системы, улучшению координации движений, повышение скорости реакции, развитие скелетных мышц, повышение выносливости [1, с. 207].

Активное использование элементов футбола на уроках физической культуры школьников положительно сказывается и на психологическом развитии ребенка. Футбол развивает мышление, учит бороться, оценивать действия других игроков. Кроме этого футбол учит умению играть в команде, позволяя самостоятельно выстраивать отношения с соперниками и товарищами по команде. Таким образом, используя элементы футбола в физическом воспитании школьника, возможно развивать личные качества человека. Что же касается общепринятого мнения, что футбол — это травмоопасный вид спорта, эти опасения большей частью относятся к профессиональному спорту.

Анализ последних исследований и публикаций. Использование игровых занятий на уроках физической культуры является важнейшим фактором повышения здоровья подрастающего поколения. Недостаточная физическая активность является одним из факторов риска, влияющая на снижение уровня физического и функционального здоровья [10, с. 32]. Использование игры в футбол как наиболее распространенное средство игровой деятельности благотворно влияет на состояние функциональных систем организма и, прежде всего, на развитие кардиореспираторной системы учащихся и повышение аэробной производительности [2, с. 228]. Использование средств физической культуры из арсенала футбола помогает развитию и анаэробной мощности, повышению скоростно-силового потенциала и развитию быстроты [3, с. 22]. Оздоровительная направленность игровых упражнений, связанная со спецификой игровой деятельности в футбол, способствует развитию ловкости и координации двигательной деятельности. Это отражается не только на развитии физических качеств, но и на способности в сложных игровых действиях выбирать наиболее правильное решение [4, с. 187].

Использование спортивных игр в учебной деятельности направлено, прежде всего, на пропаганду физической активности детей [5, с. 363]. Для детей школьного возраста физическая активность предполагает игры и игровые состязания, физические упражнения оздоровительной направленности, семейные физкультурные мероприятия, соревнования между учащимися своей школы и выступления за команду своей школы на районном и городском уровне. Это способствует укреплению сердечно-сосудистой системы, скелетных мышц и повышению уровня здоровья учащихся. Кроме того, активные игровые занятия способствуют снижению риска заболеваний.

Целью проведенного нами исследования явилось определение влияния игровых упражнений из арсенала футбола, рекомендованных выше означенными программами, на уровень физического и функционального состояния организма.

Изложение основного материала. Требования, который предъявляются к «уроку футбола», основаны на достижение максимального эффекта повышения здоровья учащихся. подбор упражнений и места их проведения, использование упражнений из арсенала подвижных игр, структура соревновательной деятельности должны соответствовать возрастно-половым особенностям учащихся.

При организации занятий «уроков футбола» в течение учебного года было организовано 34 комплексных мероприятия. Общая продолжительность каждого отдельного мероприятия, как правило, не превышала одного часа для

учащихся I-IV классов, двух часов – для учащихся V-IX классов и трех часов – для учащихся более старшего возраста.

С учетом возраста занимающихся и использованных методик в преподавании футбола, были выделены общие технические приёмы и их последовательность в обучении элементам футбола школьников, включавшие жонглирование, удары ногой, передачи мяча, приём-обработка мяча, ведение мяча, отбор мяча, игра головой, вбрасывание.

На уроках футбола для учащихся 6-7 лет, в содержание занятий образовательных программ включались общеразвивающие и специальные упражнения, используемые в футболе. В частности, применялись простейшие игры и эстафеты с футбольным мячом, подвижные игры и эстафеты на развитие ловкости, гибкости, быстроты. А именно, игры с ведением мяча, с обводкой стоек, игры с приемом и остановкой мяча, игры с ударами по воротам, игры в «лабиринт» (с мячом и без мяча), игры на взаимодействие с соперником, игры с несколькими игроками нападения на площадке для мини-футбола, игры с защитой ворот.

После технической подготовки владения мячом использовались упрощенные игры 2х2, 3х3, 4х4 игрока. Для учащихся 8-9 лет применялись упражнения в футбол по упрощенным правилам, упражнения с мячом и без мяча, направленные на развитие координационных способностей, быстроты, ловкости, точности движений, игры с бегом, прыжками, передачами и ловлей мяча [8, с. 16-18].

Были введены комплексы физических упражнений из арсенала футбола. На уроках физической культуры развивалась ловкость и координация учащихся. Функциональные возможности учащихся развивались посредством кроссового бега от 20 до 40 мин с частотой пульса 120–150 уд/мин, переменным и повторным методом.

В возрасте 10-12 лет на практических занятиях использовались элементы ведения мяча, передачи, удары и приемы мяча ногой и головой, жонглирование мячом, игры и эстафеты на развитие ловкости, игровой выносливости, точности ударов по воротам и передач мяча, формирование навыков тактических действий в защите и нападении, упрощенные игры 3х3, 4х4, 5х5 игроков, игры для команд из 7 человек, тесты на игровые способности.

Для школьников 13-15 лет средства обучения включали в себя упражнения переменной интенсивности для развития игровой выносливости. В частности, применялся бег с мячом дистанции до 1000 м с ускорениями, рывками, прыжками и другими упражнениями, схожими по своему характеру с игрой в футбол, упражнения скоростно-силового характера и упражнения с небольшим отягощением.

Одновременно с развитием физических качеств у учащихся формировались навыки владения мячом в игровой и соревновательной обстановке: удары правой и левой ногами по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема, внутренней стороной стопы, внешней частью подъема, носком, удары по летящему мячу. По мере освоения указанных навыков, учащиеся изучают технику приема и остановки мяча ногой и грудью.

У учащихся старшего школьного возраста на «уроках футбола» делался акцент на формирование игровых технических навыков, а также, обучение индивидуальным и командным тактическим действиям. Сам процесс обучения на занятиях строился с учётом разучивания технических приёмов и их совершенствование не изолированно друг от друга, а в определённых сочетаниях друг с другом, наиболее часто встречающихся в игровых ситуациях.

Игровые занятия проводились:

- ежедневно, с физической активностью различной интенсивности, в общей сложности, не менее 60 минут в день;
- большая часть ежедневной физической активности приходилась на аэробные упражнения, физическую активность высокой интенсивности, включая упражнения по развитию скелетных мышц, и проводилась, как минимум, три раза в неделю.

Результаты проведенной работы позволили повысить уровень развития быстроты, выносливости и координационные способности учащихся всех возрастных групп. В частности, у учащихся начальных классов отмечается улучшение координационных способностей в среднем на 12-14 процентов, в то время как у их сверстников, на уроках которых не использовались игровые упражнения из арсенала футбола, повышение координационных способностей повысилось в среднем на 4-5 процентов.

У учащихся возрастной группы 10-14 лет отмечается повышение быстроты. При сравнении с показателями быстроты учащихся, не использовавших игровые футбольные упражнения, была отмечена достоверность различий ($P < 0,05$).

У учащихся старших классов, хоть была выявлена разница в процентном повышении выносливости на 4,5 % у использовавших игровые упражнения из арсенала футбола, достоверности различий выявлено не было ($P > 0,05$).

Выводы и перспективы дальнейших исследований. Таким образом, популярность и доступность этой игры, эмоциональность игровых ситуаций, хорошая физическая подготовленность, необходимость проявления воли и мужества при преодолении действий соперников – все это делает футбол не только важным средством физического воспитания современных детей школьного возраста, но и формирует интерес к этому увлекательному и

популярному виду спорта. Использование игровых упражнений способствуют повышению уровня развития физических качеств для школьников различных возрастных групп.

Исследования влияния элементов футбола в учебной деятельности школьников является основой формирования двигательной активности. В дальнейшем планируется проведения исследований определения эффективности игровых упражнений при формировании программы освоения спортивных игр в практике школьного урока.

Список использованных источников

1. Бондаренко А.Е., Бондаренко К.К., Чахов К. В., Соломенник Т. В. Контроль механизмов адаптации футболистов по лабильным компонентам массы тела. *Восток–Россия–Запад. Физическая культура, спорт и здоровый образ жизни в XXI веке* : материалы XIX Международного симпозиума, проведенного факультетом физической культуры и спорта Сибирского государственного аэрокосмического университета имени академика М. Ф. Решетнева. Красноярск : СГЭУ, 2016. С. 206-209.

2. Бондаренко К.К., Бондаренко А. Е., Чахов К. В. Развитие аэробной системы энергообеспечения организма юных футболистов различного амплуа. *Материалы юбилейной научно-практической конференции, посвященной 85-летию Гомельского государственного университета им. Ф. Скорины*. В 4-х частях. Ч.1. Гомель: ГГУ им.Ф.Скорины, 2015. С. 228-231.

3. Бондаренко К.К., Чахов К. В., Бондаренко А. Е. Скоростно-силовой потенциал мышц футболистов различного игрового амплуа. *Инновационные подходы в рекреации, туризме и физической культуре* : матер. междунар. науч.-практ. конф. Калининград : Изд-во БФУ им. И. Канта, 2018. С. 20-24.

4. Бондаренко К.К., Чахов К. В., Сабодаш С.А. Отбор юных футболистов как необходимое условие для достижения высоких спортивных результатов. *Проблеми формування здорового способу життя* : Матер. V Всеукр. наук.-практ. конф. студентів, магістрантів та аспірантів ; під заг. ред. Сіренко Р.Р. Л. : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2015. С. 185-189.

5. Бондаренко К.К., Чахов К. В. Определение игрового амплуа юных футболистов на основе учета ведущего фактора физического развития. *Здоровье для всех* :Шестая науч.-практич. конф. с междунар. участием. Пинск : ПГУ, 2015. С. 363-365.

6. Ворон П.Г., Касач В.Ф. Организационные и методические основы внедрения Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь в практику работы организаций : метод. рекомендации. Минск : Республиканский учебно-методический центр физического воспитания населения, 2016. 84 с.

7. Гаджиев Г.М., Годик М.А., Зонин Г.С. Контроль соревновательной деятельности высококвалифицированных футболистов. Метод. рекоменд. М., 1982. 26 с.

8. Лях В.И. Координационная тренировка в футболе. М. : Советский спорт, 2010. 216 с.

9. Глобальная стратегия по питанию, физической активности и здоровью Всемирная организация здравоохранения. [Электронный ресурс]. Режим доступа : <https://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/ru/> Дата доступа : 05.11.2019

10. Bondarenko K., Chakhov K., Bondarenko A. *Determination of the functional state of organizers of young football players*. Norwegian Journal of development of the International Science, №15, Vol 2, 2018. P. 31-35.

Valynets N.

USING FOOTBALL AS A MEANS OF INCREASING PHYSICAL FITNESS OF CHILDREN SCHOOL AGE

Annotation. The article discusses the use of football as a means of improving the physical fitness of schoolchildren through special exercises and game preparation, which allows not only to increase the physical activity of schoolchildren, but also to draw the attention of children and adolescents to one of the popular sports. The use of football elements in the school curriculum in educational institutions on the territory of the Republic of Belarus allows to increase the physical activity of schoolchildren, strengthen the body and cultivate a healthy lifestyle. The relevance of the work lies in the fact that it is aimed at meeting the needs of children in active forms of motor activity, provides physical, mental and moral recovery of students, as well as in connection with the increased popularity of football in our country.

The article is also relevant in connection with the tendency to worsening the health of school-age children, which necessitates the search for theories and mechanisms to change this situation.

The article suggests methods of mastering the theoretical foundations of football in a physical education lesson, teaching and teaching methods of techniques and tactics of football skill, taking into account the age of students and the development of the child's body. The presented work is aimed at implementing the principle of variability, which makes it possible to select the content of educational material in accordance with the age characteristics of students, the material and technical equipment of the educational process. The work is presented on the basis of the analysis of conclusions and recommendations of normative legal documents of the Ministry of Education of the Republic of Belarus, the results of scientific research and current trends in the development of football as a sport in the Republic of Belarus, scientific and methodological literature on the training of athletes in football, as well as on the basis of their own pedagogical and sports experience .

Keywords: football, health, physical training, schoolchildren.

Стаття надійшла до редакції 23.10.2019 р.

ВЛИЯНИЕ ИЗМЕНЕНИЯ КИНЕМАТИКИ ДВИЖЕНИЯ В МЕТАНИИ КОПЬЯ НА РИСК ПОЛУЧЕНИЯ ТРАВМЫ

К. К. Бондаренко,

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

А. Е. Бондаренко

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

П. В. Примаченко,

*студент факультета физической культуры
УО «ГГУ имени Ф.Скорины»,
e-mail: primacenko@gmail.com*

В статье рассматриваются вопросы биомеханических параметров движения при выполнении финального усилия в метании копья. Предпринята попытка определить влияние кинетических характеристик в различных фазах и узловых элементах движения на риск травмирования суставов пояса нижних и верхних конечностей. В результате проведенной исследовательской работы, авторами были сопоставлены ключевые биомеханические аспекты движения в суставах, влияние на структуру движения ответственных за процесс перемещения скелетных мышц с характером травматизма, возникающего в процессе максимальных физических нагрузок. Оценка кинематических параметров движения была проведена на основании видеоанализа большого объема соревновательных упражнений.

Ключевые слова: *кинематические характеристики, крутящийся момент, крестообразная связка, вальгусное положение сустава*

Постановка проблемы. Травматизм в спортивной деятельности достаточно распространённое явление. Наибольшее количество травм отмечается в видах спорта, сопряженных с кратковременным проявлением максимального усилия. Одним из таких видов является метание копья в легкой

атлетике. В настоящее время не выявлено литературных данных по взаимосвязи техники метания копья с травмами, полученными спортсменами или возможных механизмов травмирования метателей с учетом кинематических параметров движения. Отсутствует в открытой печати базовая информация о механизмах травм при метании копья. В этой связи существует необходимость исследовать взаимосвязь между техникой метания копья и травмами, полученными при выполнении данного движения.

Несмотря на сложность техники выполнения метания копья и высокую степень травматизма, нами не было выявлено научных исследований, в которых критически оцениваются кинематические параметры движения. Таким образом, цель этого исследования состояла в том, чтобы определить взаимосвязь между техникой метания копья, эффективностью двигательных действий и травмами, полученными спортсменами.

Исследование взаимосвязи между травмами и техникой метания копья позволило бы получить информацию, которая позволила бы предположить возможные причины возникновения травм у метателей.

Анализ последних исследований и публикаций. Различными исследователями установлено, что травмы, полученные при метании копья могут иметь серьезные последствия. Острые и чрезмерные травмы могут привести к ухудшению техники движения и подвергнуть спортсмена повышенному риску вторичных и дегенеративных травм [9, с.187; 10, с. 419].

Причины, приводящие к риску получения травм у спортсменов, кроются в отклонении от оптимальных диапазонов движения. В частности, большинство травм крестообразной связки происходит при постановке на опору в диапазоне движения, превышающий нормальный [1, с. 304]. Положение опорных звеньев в момент торможения движения тела вызывает значительные нагрузки на суставы опорно-двигательного аппарата спортсмена [6, с. 39]. Наибольшее количество травм отмечается в следствие напряженной мышечной деятельности и изменения функционального состояния скелетных мышц [5, с. 36].

Профилактика травмирования суставов спортсменов во многом зависит от осуществления контроля функционального состояния скелетных мышц в процессе тренировочной деятельности [2, с. 183]. Для оптимизации тренировочной деятельности необходимо понимание причин травматизма, выявление характера движений, влияющих на создание чрезмерного напряжения в суставно-связочном аппарате, своевременная диагностика функциональных состояний различных систем организма и своевременные восстановительные и реабилитационные мероприятия [8, с. 124].

Формулирование целей статьи. Цель исследования состояла в определении взаимосвязи между кинематическими параметрами метания копья и травмами, полученными метателями.

Изложение основного материала. Исследование кинематических параметров движения осуществлялось с помощью видеоанализа движений, полученного в результате обработки 817 соревновательных попыток белорусских метательниц копья, выполненные ими в соревновательных условиях. Видеосъемка выполнялась скоростной цифровой видеокамерой со скоростью видеосъемки 200 к/с.

Анализ видеоматериалов был выполнен в научно-исследовательской лаборатории физической культуры и спорта учреждения образования «Гомельский государственный университет имени Ф.Скорины». Для видеоанализа движения использовалось программное обеспечение «KinoVea». Исследование проводилось в рамках выполнения Государственной программы научных исследований «Конвергенция – 2020».

Анализ полученных травм осуществлялся по медицинским картам спортсменов.

Создание усилия в суставах, соединяющих звенья тела спортсмена в момент метания копья, создают высокие предпосылки к травмированию. При анализе 817 соревновательных попыток выявлено 113 попыток приведших к возникновению травм различного характера, что составило 13,8 %. Травмы включали в себя разрывы передней крестообразной связки, разрывы локтевой связки локтевой кости, повреждения суставных губ плеча, растяжение скелетных мышц. Эти травмы были получены в соревновательной деятельности. При этом, остается неизвестно, каков процент травматизма имеет место при выполнении тренировочных упражнений.

Нами было проведено исследование причин травматизма при выполнении метания копья. В частности, проанализировав видеogramмы 817 соревновательных попыток, мы определили кинематические параметры движения во время фазы финального усилия. На основании данных параметров нами была построена модель движения, отражающая эффективность движений в данной фазе. Параметры 113 соревновательных попыток, в которых спортсмены получили травмы различной степени тяжести сравнивались с кинематическими параметрами модельного движения. На основании данного сравнения нами была предпринята попытка обосновать влияние изменения кинематических параметров движения на вероятность получения травмы метателем.

В качестве кинематических характеристик движения определялись: время движений плеча, локтя, запястья, бедра, колена и голеностопного сустава в фазе финального усилия.

Характер полученных травм изучался по типам травмирования и сопоставлялся с возможными механизмами возникновения этих травм. Механизмы травмирования рассматривались с учётом биодинамики узловых элементов положения тела при движении [7, с. 25], а также, по переменным силам и крутящему моменту в суставах, определяемые как потенциальные механизмы травмирования при выпуске снаряда. В этой связи, нами были проанализированы кинематические и динамические параметры фазы финального усилия.

Фаза финального усилия начинается с постановки левой ноги (для праворуких метателей) на опору и заканчивается освобождением копья из руки (Рисунок 1). Цель данной фазы – придать копью финальное ускорение, создав максимальную скорость вылета с оптимальным углом. В момент постановки ноги на опору выполняется блокирование коленного сустава и стопорение продвижения тела вперёд. Это замедляет движение метателя на опоре и позволяет передавать импульс силы тела метателя в копье. В момент финального усилия спортсмен выполняет поворот правого бедра в направлении броска, создавая перпендикуляр линии бедер по направлению броска. За счет обгона звеньев тела происходит вращение верхней части туловища и перемещение правого плеча в направлении броска. Линия плеч приводится в положение, перпендикулярное направлению броска.

С увеличением вращения бедра и туловища происходит последовательное перемещение плечевого сустава, что увеличивает линейную скорость. Совместными действиями звеньев тела являются, в первую очередь, горизонтальный отвод плечевого сустава и внутреннее вращение, за которым следует включение локтевого сустава, затем сгибание лучезапястного сустава и, наконец, освобождение копья. При правильном броске копье должно быть выпущено через плечо метательной руки.

Во время финальной фазы метания копья спортсмен поворачивает туловище влево и наклоняет его вперед, выполняет горизонтальное отведение и внутреннее вращение плеча, разгибает локоть и сгибает запястье.

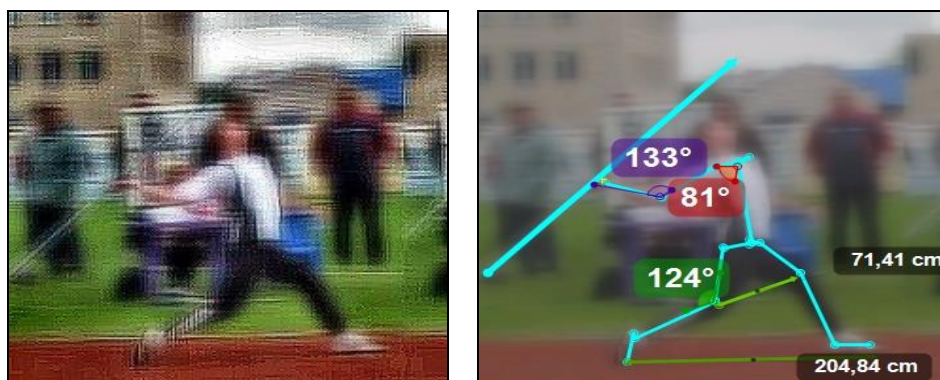


Рис. 1. Опорное положение начала фазы финального усилия

При выполнении метания копья при движении через плечо происходит значительное напряжение скелетных мышц и увеличивается напряжение на многочисленные суставы, особенно плечо и локоть, где происходит крутящийся момент при метании. Данное суставное напряжение может приводить к травмированию плеча и локтя. Эти травмы могут включать растяжения или разрывы локтевой коллатеральной связки [11, с. 31], смещение плечевой кости в суставной сумке, которое вызывает подвывих плеча и разрыв ротаторной манжеты. Данные виды травм были получены метателями копья, попытки которых отражены в нашем исследовании.

Большой внешний крутящий момент в вальгусе локтя может являться прямой причиной разрыва локтевой связки. Сила, связанная с внешним вальгусным крутящим моментом в локтевом суставе, приводит к созданию усилия, стремящегося отдалить предплечье от тела и отделить медиальный надмыщелок плечевой кости от венечного отростка локтевой кости. Эта сила ответственна за растягивающее напряжение, которое приводит к деформации коллатеральной связки локтевого сустава, потому что данная связка соединяет эти костные выступы. Следует отметить, что локтевая коллатеральная связка противостоит внешнему крутящему моменту вальгусного локтя, обеспечивая внутренний крутящий момент в локтевом суставе. Большой внешний вальгусный крутящий момент в локтевом суставе может быть вызван изменением положения локтя во время высокой скорости перемещения при внутреннем вращении плечевой кости. Это положение может увеличивать крутящий момент во внешнем локтевом вальгусе, значительно увеличивая момент инерции звеньев руки, что приводит к инерционному отставанию предплечья относительно плеча при его внутреннем вращении. Изменение кинематических характеристик локтя может возникнуть из-за усталости скелетных мышц звеньев верхних конечностей, требующей большей активации трёхглавой мышцы плеча для поддержания его стабильности, что, в свою очередь, приводит к большему разгибанию локтя [3, с. 26; 4, с. 70].

Причиной большого внешнего крутящего момента локтевого вальгуса является несоответствие положения звеньев руки относительно проекции центра масс туловища. Данное изменение кинематических параметров движения руки приводит к тому, что мышцы звеньев рук, а не скелетные мышцы вращателей туловища, должны генерировать крутящий момент, необходимый для выполнения метания с высокой скоростью. Это приводит к накоплению усталости скелетных мышц плеча и к компенсаторному движению в локтевом суставе за счёт сокращения трёхглавой мышцы плеча, чтобы стабилизировать плечевой сустав. Короткая фаза замедления после выпуска копья может быть причиной травмы коллатеральной связки локтевого сустава из-за более высоких угловых скоростей локтевого сустава. Вместе с тем, короткая фаза

замедления не является основным фактором травмирования, так как большой крутящий момент зависит не только от высокой угловой скорости. Положение прямого локтя во время быстрого вращения плечевой кости имеет взаимосвязь с травмой локтевой коллатеральной связки при движении руки вверх при метании. Большой внутренний крутящий момент в локтевом суставе может привести к повреждению связок, окружающих локтевой сустав.

Чрезвычайный угол сгибания в локтевом суставе является механизмом повреждения сухожилий, прикрепленных к двуглавой мышце плеча. Концентрическое сгибание локтя и его эксцентрическое разгибание требуют сильного сокращения двуглавой мышцы плеча, что отражается в большом внутреннем моменте сгибания локтя. Сильное сокращение двуглавой мышцы плеча может развить достаточную силу, чтобы травмировать суставную связку и даже оторвать её от кости. Может возникнуть достаточное усилие, особенно при быстром эксцентрическом разгибании локтя, чтобы разорвать сухожилие двуглавой мышцы плеча.

Положение локтевого сустава, приближённое к прямому, имеет меньшую амплитуду движения, чтобы эксцентрическое разгибание локтя произошло до достижения максимального разгибания. Этот более короткий диапазон движения может потребовать большего внутреннего изгибающего момента, чтобы уменьшить скорость разгибания до достижения максимального положения. Во время быстрого разгибания локтя во время броска возникает движение, связанное с повреждениями суставной сумки и повреждение сухожилия двуглавой мышцы плеча. С этим повреждением связан большой крутящий момент сгибания локтевого сустава.

Определение нормативных значения сил и моментов, возникающих в плечевых и локтевых суставах спортсменов, занимающихся метанием копья, могут предоставить ценную информацию об относительном риске сил и моментов в суставах, которые могут привести к травмам тканей тела.

Выводы и перспективы дальнейших исследований. Анализ кинематических параметров движения метателей и причины, вызвавшие травмы, полученные в результате метания копья, были в основном бесконтактными травмами, поэтому их можно было предотвратить с помощью программ тренировок, которые модифицировали бы технику движения для снижения мышечного напряжения. Необходимо понимать взаимосвязь между кинематическими и динамическими составляющими движения и риском получения травмы. Это позволит разработать тренировочные программы по профилактике травматизма.

Перспектива дальнейших исследований предполагает определение наиболее рациональных тренировочных средств тренировочной деятельности,

способствующих профилактике травматизма и исключение перенапряжения суставно-связочного аппарата.

Список использованных источников

1 Бондаренко, Е. К. Повышение риска травматизма нижних конечностей в зависимости от кинематических характеристик движения во флорболе / Е.К.Бондаренко, А.Е.Бондаренко / Игровые виды спорта: актуальные вопросы теории и практики» : сборник научных статей 2-ой Международной научно-практической конференции, посвящённой памяти ректора ВГИФК Владимира Ивановича Сысоева. / [под ред. А.В. Сысоев, О.Н. Савинкова, Е.В. Суханова, Д.В. Соболев, А.В. Ежова, А.Е Бондаренко, К.К Бондаренко]. – Воронеж: издательство ООО «РИТМ», 2019. – С. 303 – 307.

2 Бондаренко, А.Е. Контроль функционального состояния скелетных мышц прыгунов с шестом / А. Е. Бондаренко, К. К. Бондаренко, С. В. Шилько / Актуальные проблемы в области физической культуры и спорта : Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 85-летию ФГБУ СПбНИИФК. В 2-х томах. ФГБУ СПбНИИФК. 2018. - С. 182-185.

3 Бондаренко, К.К. Изменение кинематики гребка при утомлении скелетных мышц / К. К. Бондаренко, Е. П. Лисаевич, С. В. Шилько, А. Е. Бондаренко // Российский журнал биомеханики. 2009. Т. 13. № 2. - С. 24-33.

4 Бондаренко, К.К. Изменение характера движений при утомлении в карате / 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. 68-72.

5 Бондаренко, К.К. Изменение функционального состояния скелетных мышц под воздействием напряженной нагрузочной деятельности / К. К. Бондаренко, А. Е. Бондаренко, Е. А. Кобец // Наука і освіта. 2010. № 6. - С. 35-40.

6 Бондаренко, К.К. Биомеханические характеристики движений в коленных суставах хоккеистов / К. К. Бондаренко / II Европейские игры – 2019: психолого-педагогические и медико-биологические аспекты подготовки спортсменов : материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 4–5 апр. 2019 г. : в 4 ч. Минск : БГУФК, 2019. Ч. 2. С. 39-42.

7 Бондаренко, К.К. Биодинамика движений пловца на основе учета узловых элементов / К. К. Бондаренко, С. С. Волкова / Актуальні проблеми громадського здоров'я : матеріали ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Освіта і здоров'я» / відповід. ред. І. О. Калиниченко, наук. ред. М. О. Лянной. Т.2. Суми : ФОП Цьома С. П. С. 25 - 27

8 Плескачевский, Ю.М. Оптимизация тренировочного процесса и реабилитации спортсменов на основе динамической контактной диагностики скелетных мышц / Ю. М. Плескачевский, С. В. Шилько, Д. А. Черноус, К. К. Бондаренко / Россия - Беларусь – Сколково: единое инновационное пространство : тезисы международной научной конференции. Редактор: С. Я. Килин. 2012. С. 124-125.

9 Andrews, J. R. (1998). Preventing throwing injuries / J. R. Andrews & G. S. Fleisig // J Orthop Sports Phys Ther, 27(3), 187-188.

10 Gerbino, P. (2003). Elbow disorders in throwing athletes / P. Gerbino // Orthopedic Clinics of North America, 34(3), 417-426.

11 Escamilla, R. F. (2007). Pitching biomechanics as a pitcher approaches muscular fatigue during a simulated baseball game / R. F. Escamilla, S. W. Barrentine, G. S. Fleisig, N. Zheng et al. // Am J Sports Med, 35(1), 23-33.

Bondarenko K.K., Bondarenko A.E., Primachenko P.V.

INFLUENCE OF CHANGE OF MOVEMENT KINEMATICS IN THE SPEAR METHANIA AT THE RISK OF INJURY

The article discusses the biomechanical motion parameters when performing the final effort in javelin throwing. The influence of kinetic characteristics on the risk of injuries of the joints of the lower and upper extremities is determined. It is shown in which phases and nodal elements of movement there is a risk of injuries.

The authors compared the key biomechanical aspects of movement in the joints. The influence on the structure of movement of the skeletal muscles responsible for the process and the nature of injuries was determined. Injuries that occur during maximum physical exertion. Kinematic motion parameters were estimated based on a video analysis of a large volume of competitive exercises.

Kinematic motion parameters were determined by video analysis of movements. 817 competitive attempts of Belarusian javelin throwers processed by them in competitive conditions were processed.

A study of the causes of injuries when performing javelin throwing.

A motion model is constructed that reflects the efficiency of movements in a given phase of the final effort. The effect of changes in the kinematic motion parameters on the probability of injury by a thrower is substantiated.

The kinematic characteristics of the movement were determined by the time of the movements of the shoulder, elbow, wrist, hip, knee and ankle joint in the phase of the final effort. The influence of forces and moments arising in the shoulder and elbow joints of athletes is determined. Information was revealed about the relative risk of forces and moments in the joints, which can lead to injuries of body tissues.

The analysis of kinematic parameters of the movement of the throwers. The causes of injuries are considered. The ways of creating training programs that improve the technique of movement and reduce muscle tension are outlined. The relationship between the kinematic and dynamic components of movement and the risk of injury is revealed.

The prospect of further research involves the definition of rational training tools. The direction of injury prevention and the exclusion of overstrain of the joint-ligamentous apparatus are proposed.

Keywords: *kinematic characteristics, torque, cruciate ligament, valgus position of the joint*

Стаття надійшла до редакції 9.11.2019 р.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ У ОСВІТНІЙ СФЕРІ: СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ

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
e-mail: romsikbomsik@rambler.ru*

Л. І. Бітківська,

*Викладач кафедри фізичного виховання та спорту
Львівського національного університету імені Івана Франка
e-mail: romsikbomsik@rambler.ru*

Досліджено сучасний стан процесів формування фізичної культури у студентської молоді протягом перебування в системі університетської освіти. Проаналізовано сутнісні характеристики педагогічних технологій щодо формування соціально-духовних цінностей у студентської молоді. Обґрунтовано необхідність формування молоді особистості засобами фізичного виховання з метою формування гармонійно розвинутого громадянина. Запропоновано моделі педагогічного впливу на навчально-виховні процеси серед студентства в університетській спільноті.

***Ключові слова:** фізичне виховання, студентська молодь, педагогічний вплив, соціальні цінності, система освіти, університетська спільнота.*

***Постановка проблеми.** Соціалізаційні зміни в житті суспільства спричинили значні зміни у світогляді та ідеології, в освіті та культурі, у тому числі й у формуванні фізичної культури студентської молоді. Суперечності між усвідомленням необхідності формування фізичної культури і недостатньо розробленою педагогічною системою реалізації цього процесу багато в чому зумовили критичну ситуацію, характерну для сучасної системи фізичного виховання студентської молоді.*

Не випадково, сьогодні активно обговорюються питання соціальної та біологічної складової у фізичній культурі, культурологічні аспекти фізичної

культури, проблеми фізкультурного виховання молоді. Важливими є альтернативні форми організації фізичного виховання в умовах трансформації освіти, конверсії засобів, методів і форм в практиці фізичного виховання, соціально-культурні аспекти фізичної культури і здорового стилю життя. Пильна увага суспільства до фізичного виховання й спорту в університетській спільноті вимагає науково обґрунтованого підходу до управління саме такими навчальним процесом, який би враховував морфо-функціональні можливості, психофізичні особливості, структуру та динаміку захворюваності студентів, специфіку майбутньої професійної діяльності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вивчення практичного досвіду і теоретично-методичний аналіз показали наявність несприятливої ситуації у процесі формування соціально-психологічних цінностей студентської молоді, яке визначається відсутністю в системі освіти цілеспрямованої, структурно-системної та систематичної навчально-виховної роботи, а також уявлень про можливості фізичної культури в цьому напрямку. Становлення соціально-духовних цінностей особистості студента є мікроструктурою у формуванні фізичної культури особистості і позиціонується, як функціональна система організаційних способів соціального управління навчально-пізнавальною і практичною діяльністю студентів, забезпечує становлення молоді особистості засобами фізичної культури.

Мета дослідження – висвітлення головних підходів до фізичного виховання студентської молоді в умовах університетської освіти.

Виклад основного матеріалу. Перманентне зростання вимог щодо розвитку молоді у аспекті їхньої самоосвіти та самовдосконалення інтелектуальних, креативних і фізичних можливостей, потребують від педагогічної спільноти впровадження у навчальний процес новітніх освітньо-виховних технологій та засобів. Це обумовлює, зокрема, формування широкого світогляду, самосвідомості й фахових компетенцій на засадах відповідального ставлення до власного здоров'я як основи, на якій будується майбутня стратегія кар'єрного та життєвого успіху. З позицій педагогічного підходу в умовах університетської опіки повинні відбуватися процеси сучасної трансформації методології викладання фізичного виховання студентів у напрямі впровадження загальнолюдських цінностей та реалізації трансформації вищої освіти.

Очевидною є модернізація педагогічного підходу до створення організаційно-методичного забезпечення системи фізичного виховання студентської молоді з урахуванням досягнень сучасної системи педагогіки в нинішніх соціально-економічних умовах. Особливого значення набуває проблема формування моделі, яка б забезпечувала системну активність

студентів у фізичному вихованні й самовихованні. Серед таких факторів важливе місце посідають стимулювання, мотивування та формування потреб студентів до самостійної фізкультурної діяльності, як важливої складової частини загальної культури особистості, засобу особистісного розвитку. Фізична культура та масовий спорт, методи й системи оздоровлення мають посісти особливе місце в університеті закладі та стати обов'язковим атрибутом відпочинку кожного студента на засадах здорового способу життя.

Реалізація суспільних можливостей у сфері фізичного виховання й спорту передбачає перехід до нової моделі цього напрямку. Коли в центрі уваги виховної системи будуть інтереси, потреби та мотиви молодої особи, це уможливить значну активізацію процесу самореалізації та утвердить у громадській думці й суспільній практиці пріоритетність оздоровчої рухової активності для профілактики захворювань й асоціативної поведінки. Відповідно, такий підхід надасть можливість модернізувати моделі розвитку фізичної культури та масового спорту із розв'язанням завдань збереження та покращення здоров'я студентської молоді.

Під час організації фізичного виховання значна увага повинна приділятися фізкультурно-оздоровчій роботі, сучасним методам оздоровлення, вивченню оздоровчої дії фізичних вправ і можливості їхнього застосування для оздоровлення й фізичної культури особистості. Основним акцентом має бути виховання у студентів чіткого розуміння й усвідомлення, що пріоритетним завданням є індивідуальне здоров'я людини, її можливості управління станом здоров'я. На основі інтегрованих знань студенти мають навчатися цінувати власне здоров'я та постійно турбуватися про здоров'я підростаючого покоління, вважати здоров'я найвищою загальнолюдською цінністю.

Сьогодні перед студентською молоддю й суспільством постало соціальне завдання з інтеграції культурного потенціалу у сьогоденну практику. Проте, дана реалізація під силу особам нової формації, що мають комплекс професійних та особистих якостей, які відповідають сучасним реаліями. Дані особи повинні мати високі фізичні кондиції й працездатність, особисту фізичну культуру, духовність. Сучасні молоді люди повинні не боятися конкуренції, уміти ухвалювати самостійні рішення, бути творчою, глибокодумною, активною й високоморальною особистістю. Стратегія розвитку фізичної культури студентів має виявляється у послідовній гуманізації педагогічного процесу – гаранта формування особистості нової формації. Структура фізичної культури студентів повинна містити три самостійних блоки – фізичне виховання, студентський спорт та активне дозвілля. Мета фізичного виховання в умовах університетської освіти – сприяти підготовці гармонійно розвиненої студентської молоді.

У сучасному суспільстві фізична культура студентів набуває статусу субкультури, суть якої полягає у виконанні біологічної, інформаційної, естетичної, комунікативної, та низки інших функцій, які характерні тільки фізичній культурі [1]. Водночас вона виконує неспецифічні функції соціального інституту, що допомагає студентській молоді добре орієнтуватися в сучасних умовах соціально-економічних реалій. Для цього, педагоги засобами фізичної культури мають виховувати у студентів прагнення до лідерства, успіху, готовності приймати життєво важливі рішення. Фізичне виховання студентів потрібно організовувати та проводити таким чином, щоб забезпечити максимальний професійно-прикладний ефект у вихованні заповзятливості, оригінальності мислення, наполегливості.

Фізичне виховання студентів представляє собою узагальнену категорію діяльності молоді у різних формах. Це вимагає від студента прояву морально-психологічних кондицій, мобілізації його резервних можливостей. Заняття спортом виступають формою самовираження і самоутвердження студента, визначаючи його спосіб життя, загальнокультурні і соціально значущі пріоритети. На передній план має висуватися прагнення до успіху, заохочуватися прагнення особи до реалізації нових можливостей. Результатом поєднання навчальної й спортивної діяльності студентів є формування соціально значущих якостей, соціальної активності та впевненості в своїх силах.

У сфері активного дозвілля реалізуються, головним чином, біологічні потреби в руховій активності, здоровому способі життя, отриманні задоволення від занять різними формами фізичної культури. Висока варіативність вибору студентами форми активного дозвілля схильна до сильного впливу на розвиток культурних і соціальних чинників, взаємодіючих з біологічними запитами особи [2]. Значне місце у фізичному вихованні студентів має бути відведене набуттю теоретичних знань, які стають основою для трансформації свідомості студентів та визначають рівень їхніх потреб у руховій активності. Системний підхід до пізнання фізичної культури стимулює студентів до аналізу фактів, їхнього узагальнення й висновків, що, поза сумнівом, актуалізує їхню здатність до ретроспективного пошуку інформацій, систематизації, аналізу й синтезу, накопичення індивідуального інформаційного банку.

Основою реалізації теоретичних засад є формування потреби студентів в освоєнні системи знань у сфері фізичної культури. Процес освоєння інформації має три аспекти: концептуальний; категоріальний та гносеологічний. У технології навчально-пізнавальної діяльності студентів використовують різні форми абстрактного мислення: поняття, думки і висновки, сьогодні не існує

чітких офіційних вимог до фізичного виховання студентів. Формування фізичної культури студента повинне базуватися на передумовах і джерелах, які відповідали б стилю мислення і сприяли б корекції рухової активності, потреби в ній у студентів за допомогою освоєння ними потенціалу фізичної культури.

Оздоровча функція фізичного виховання дає підставу вважати її такою, що сприяє розв'язанню найважливішого соціально-суспільного завдання – досягнення високого рівня здоров'я та його компонентів, що забезпечують гармонійний розвиток студентів і їхню адаптацію до ефективної професійної діяльності та соціальної успішності. Фізичне виховання в університетах стоїть перед необхідністю різкого посилення педагогічного змісту, корінної зміни програмно-методичного забезпечення, освітньої спрямованості та особистісно-орієнтованого спрямування на оздоровлення і проведення дозвілля.

Не зменшуючи значущості інтенсивного впровадження інноваційних освітніх програм і педагогічних технологій в процеси навчання і виховання, технологічні інновації особистісно-орієнтованого змісту в системі фізичного виховання студентської молоді досі не набули широкого поширення. Тому, обґрунтування необхідності модернізації системи фізичного виховання в університетах і його побудова на принципах особистісно-орієнтованого змісту сьогодні є важливим завданням оптимізації рухової активності студентської молоді. Особистісно-орієнтований підхід передбачає розгляд цього процесу з позиції гармонійності і доцільності, при цьому освітній процес має виховний, розвиваючий і формуючий вплив на особистість студента.

Студент опановує певну систему знань, практичних умінь і навичок, формує світогляд, розвиває фізичні здібності. Такий підхід до процесу фізичного виховання дозволяє сформулювати ключові завдання під якими варто розуміти процес цілеспрямованого освоєння студентом ціннісного потенціалу фізичної культури і спорту, ціннісних орієнтацій на фізичне самовдосконалення і здоровий спосіб життя, розвиток рухових навичок і умінь, індивідуального фізкультурно-оздоровчого стилю життя і соціальної активності.

Трансформація освіти в широкому контексті має передбачати переорієнтацію на особистість, на виховання людини як унікальної творчої індивідуальності, яка прагне максимальної самоактуалізації своїх можливостей, відкритої до сприймання нового масиву інформації, здатної здійснювати свідомий та відповідальний вибір у різноманітних життєвих ситуаціях. Важливим компонентом трансформації системи вищої освіти є формування у студентів стійкого інтересу до зміцнення власного здоров'я, оволодіння засобами його збереження та покращення, що мають стати щоденною першочерговою справою кожної молодої людини.

Засадничі домінанти педагогічних підходів до фізичного виховання студентської молоді мають охоплювати комплекс соціокультурних сфер, що інтегрують фізичну, психічну, духовну і соціальну діяльність студента та зумовлюють стан його здоров'я. У цьому сенсі фізичне виховання можна розглядати як важливий компонент культури гармонійно розвиненої, фізично загартованої особистості, майбутнього конкурентоспроможного фахівця, здатного ефективно працювати в умовах глобалізованого світового ринку праці. Сучасна молода людина повинна намагатися встановлювати життєві пріоритети, серед яких не останнє місце належить тілесному здоров'ю. Власне тому, головним завданням педагогічних колективів університетів повинно стати формування у студентів мотиваційних потреб до здорового способу життя та оволодіння навичками досягати тілесної досконалості та саморозвитку особистості.

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 [4]. Дані складові формують соціально-духовні цінності студента у структурі фізичної культури особистості. 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 та 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.

При цьому, основними концептуальними постулатами повинні бути: лібералізація процесу виховання; гуманізація процесу виховання; безперервність розвитку фізичної культури, що уособлює динамічний рух інноваційних технологій освіти; гармонізацію змісту формування фізичної культури, що забезпечує єдність духовного і фізичного розвитку особистості. Потужна основа інформаційної складової – ідеологія формування фізичної культури передбачає широкі можливості технологізації цього процесу [3, с. 16]. Питання полягає лише в уточненні мети і завдання фізичного виховання в контексті їхньої діагностичності й розвитку цієї теорії в аспекті критеріальних вимог сучасних педагогічних технологій.

Ресурсна складова технології фізичного виховання студентів визначається: наявністю спортивних залів, стадіонів, басейнів, спортивних майданчиків, навколишнім природним середовищем і їхніми санітарними

умовами; наявністю спортивного інвентарю та обладнання, тренажерів, різних пристроїв і пристосувань, їхнім технічним станом; наявністю аудіо- та відеотехніки, комп'ютерів, діагностичної апаратури і спеціальної апаратури, що дозволяє проводити наукові дослідження; наявністю підручників, навчальних і методичних посібників з різних напрямків фізичної культури, програм і наочних посібників.

Соціальна основа формування фізичної культури у студентів є головною ланкою фізичного виховання. Успіх діяльності викладачів 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 і передбачає реалізацію установок педагога через прийняття студентами педагогічної інформації.

У педагогічну структуру фізичного виховання особистості включені: знання та інтелектуальні здібності; фізична досконалість; мотиваційно-ціннісні орієнтації; соціально-духовні цінності; фізкультурно-спортивна діяльність. У даній структурі фізична культура особистості студента є складним системним утворенням, всі представлені в ній елементи доповнюють один одного. Знання та інтелектуальні здібності визначають бачення особистості, ієрархію її оцінок, цінностей і результатів діяльності; мотиви характеризують спрямованість особистості, стимулюють і мобілізують її на прояв активності у сфері фізичної культури; ціннісні орієнтації виражають сукупність відносин особистості до фізичної культури в житті, професійній та творчо-активній діяльності.

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 та посилюється увага до особистості кожного студента, як важливої професійно-соціальної цінності суспільства з установкою на формування громадянина з високими інтелектуальними, духовно-моральними, моральними і фізичними якостями.

Висновки. Ефективність педагогічного впливу на формування фізичної культури особистості студента мають багатофакторний характер і загалом визначають результативність моделі фізичного виховання. За наявності відповідної педагогічної роботи у структурі університету 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. Педагогічна система повинна охоплювати весь освітньо-виховний простір і відображатися у певних результатах професійно важливих якостей особистості студента. В умовах трансформації вищої освіти необхідні якісно нові підходи до осмислення сутності фізичної культури, її впливу на духовну сферу молоді людини.

Список використаних джерел

1. Визитей Н.Н. Физическая культура личности, проблемы человеческой телесности: методологические, социально-философские, педагогические аспекты / Н.Н. Визитей ; Отв. ред. В.И. Столяров. – Кишинев: Штиинца, 1989. – 110 с.
2. Довгань Н.Ю. Зміст фізичного виховання студентів ВНЗ у процесі поза аудиторної діяльності / Н.Ю. Довгань // Сучасні проблеми здоров'я та здорового способу життя у педагогічній освіті : Вісник № 139. – т. 2. – 2016. – С. 50–54.
3. Жабокрицька О. В. Педагогіка фізичного виховання : [навч. посіб.] / О.В. Жабокрицька, А.Л. Турчак. – Кіровоград : РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2008. – 220 с.
4. Лотоненко А.В. Инновационные направления педагогической системы формирования физической культуры студенческой молодежи / А.В. Лотоненко, Л.И. Лубышева, Н.К. Чуриков // Весник ВГУ, 2000. – (серия : Гуманитарные науки) – №1. – С. 38–45.

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

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СФЕРЕ: СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ

Исследовано современное состояние процессов формирования физической культуры у студенческой молодежи в системе университетского образования. Проанализированы существенные характеристики педагогических технологий по формированию социально-духовных ценностей у студенческой молодежи. Обоснована необходимость формирования молодой личности средствами физического воспитания с целью формирования гармонично развитого гражданина. Предложены модели педагогического воздействия на учебно-воспитательные процессы среди студенчества в университетском обществе.

Ключевые слова: *физическое воспитание, студенческая молодежь, педагогическое воздействие, социальные ценности, система образования, университетское сообщество.*

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

PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS IN THE FIELD OF EDUCATIONAL: SOCIO-PSYCHOLOGICAL ASPECTS

The modernisation of the pedagogical approach and the creation of organisational and methodological means for the system of students' physical education proceeds in the light of the achievements of modern pedagogy in the current socio-economic conditions. Of particular importance is the development of a model that would ensure the regular activity of students in physical education and self-education. The vital factors conditioning the aforementioned processes include the stimulation, motivation and formation of students' needs for their independent physical education as an essential part of the person's overall culture and as a means of personal development. Physical culture and mass sports as well as the methods and systems of rehabilitation should occupy a special place in the university education system and become an essential attribute of the active rest of each student as part of their healthy lifestyles.

In modern society, students' physical culture acquires the status of a subculture, the essence of which is the implementation of biological, informational, aesthetic, communicative and several other functions that are characteristic only of physical culture. At the same time, it performs the non-specific functions of the social construction, which helps students to navigate well in the current conditions of socio-economic realities. For this purpose, teachers, using physical culture, should educate students about their desire for leadership, success and readiness to make vital decisions. Students' physical education must be organised and conducted in such a way that it ensures the maximally professional and applicative effect in the development of resourcefulness, thinking originality and perseverance.

Students' physical education is a generalised category of young people's activities in various forms. It requires a demonstration of students' moral and psychological conditions which mobilise their reserve capacities. Sport is a form of students' self-expression and self-affirmation, defining their lifestyle, general cultural and socially essential priorities. The aspiration for success should be put forward and people should be encouraged to reach new objectives. The result of the combination of educational activities and students' sports lifestyle is the development of socially significant qualities, social activity and confidence in their abilities.

Keywords: *physical education, students, pedagogical influence, young personality, social values, education system, university community.*

Стаття надійшла до редакції 23.10.2019 р.

РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СРЕДСТВАМИ ОФП У СОТРУДНИКОВ СИЛОВЫХ СТРУКТУР

Д. А. Моденков,

студент-магистрант

кафедры физического воспитания и спорта

Гомельского государственного университета имени Ф. Скорины

e-mail: maska.kk@yandex.by

В статье рассматриваются вопросы повышения силовых способностей сотрудников силовых структур. Выявлены параметры уровня физической подготовленности в зависимости от возраста занимающихся. Рассмотрена динамика прироста становой силы экспериментальных и контрольных групп, с учетом медико-возрастных групп занимающихся. Доказано, что правильно организованные занятия могут увеличить силовые показатели становой, а, следовательно, и других показателей силы.

***Ключевые слова:** силовая подготовка, силовые способности, отягощение, становя сила, сотрудник силовых структур, медико-возрастная группа.*

Постановка проблемы. В настоящее время профессиональной подготовке сотрудников силовых структур уделяется огромное значение. Высокий уровень физической подготовки и профессионализма важен не только для обеспечения законности и выполнения поставленных задач, но и для сохранения жизни и здоровья самих сотрудников. Одной из приоритетных задач повышения физической подготовленности является степень развития силовых способностей, необходимых для успешного преодоления сопротивления и задержания правонарушителей [1].

Характер применения физических нагрузок в профессиональной подготовке сотрудников, решающих задачи, связанные с экстремальными ситуациями (задержание правонарушителей, спасательные операции) определяется дифференцированным подходом к применению специальных упражнений и развитию физических качеств [2].

Вместе с тем, сложность выполнения специальных технических приемов, равно как и развитие способности выполнять поставленные задачи в изменяющихся условиях, требует индивидуального подхода к подготовке специалиста с учетом возраста и уровня развития физических качеств [3].

Целью работы явилось совершенствование системы силовой подготовки сотрудников силовых структур.

Изложение основного материала. Эксперимент проводился на базе пункта постоянной дислокации «отряда милиции особого назначения» и «роты конвойной службы милиции» в период с 27 ноября по 23 марта, и составил 17 недель.

В эксперименте принимали участие сотрудники милиции, на момент эксперимента которым было от 22 до 40 лет. Этот фактор является особенностью исследования т.к. возраст, стаж работы, физическая подготовка варьируется в очень широком диапазоне.

Сотрудники, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, для выполнения занятий и нормативов по физической подготовке в соответствии с их возрастом распределяются на медико-возрастные группы: 1-я - до 25 лет; 2-я - от 25 до 30 лет; 3-я - от 30 до 35 лет; 4-я - от 35 до 40 лет [4].

В каждом из трех взводов были выделены одна контрольная группа и одна экспериментальная. Условно они были обозначены как 1-А, 2-А, 3-А, это были экспериментальные группы. И соответственно 1-Б, 2-Б, 3-Б были контрольные. Занятия в контрольных группах проводились согласно плану учебных занятий.

Перед началом эксперимента определялась становая сила в шести группах участвующих в эксперименте. Результаты тестирования не выявили достоверности различий между группами.

Занятия в контрольных группах строились на основании комплексных рекомендаций и планов занятий в рамках служебной подготовки. В экспериментальных группах как минимум один раз в неделю проводился в тренажерном зале. Кроме этого на общем дне занятий, который проводится обязательно раз в неделю, отводилось время на упражнения силового характера.

Во время проведения занятий, преимущественно использовались веса спортивного снаряда от 70 до 80 процентов максимального выполнения, с тем учетом, что бы количество повторов составляло 6–12 повторов в каждом подходе или выполнении «до отказа».

Количество подходов 5-6 раз в каждом упражнении.

Интервал отдыха рекомендовался 3-5 минут и он должен быть активным. На практике из-за больших затрат времени интервал отдыха составлял до 120-150 секунд активного отдыха. Под активным отдыхом следует понимать отдых, организуемый посредством переключения на деятельность, отличающуюся от той, которая вызвала утомление, и способствующую восстановлению работоспособности. Это значит, что занимающийся после окончания выполнения упражнения на снаряде, должен как минимум ходить [5].

Количество видов в одном занятии составляло 4-5 упражнений.

Упражнения и вес отягощений подбирались с таким учетом, чтобы занимающиеся могли выполнять их на протяжении 20-40 секунд, либо, как

говорилось выше, 6-12 повторений. Упражнения рекомендовалось выполнять в статодинамическом режиме.

Началу основной части должно предшествовать расширение артерий и артериол с помощью разминки. В этом случае снижается периферическое сопротивление, облегчается работа левого желудочка сердца. Разминка заключалась в беге трусцой по борцовскому коврику, общеразвивающих упражнений для плечевого пояса, акробатических упражнений (преимущественно различные кувырки). Длительность составляла до 10-12 минут.

Изначально было выявлено, что наиболее развита становая сила у сотрудников возрастной категории 25 – 30 лет. Более низкие показатели имеют молодые сотрудники до 25 лет и сотрудники в возрасте 35 – 40 лет. С учетом полученных на предварительном этапе исследования данных, был определен характер силовых упражнений по количественным показателям и весу нагрузочного инвентаря.

По окончании педагогического эксперимента было выявлено, что использование специальных силовых упражнений и комплексов, направленных на укрепление мышечного корсета и развитие силовых способностей, положительно влияют на рост становой силы, а, следовательно, увеличение силовых возможностей всех мышц тела.

Ожидаемый результат прироста становой силы в результате целенаправленного применения специальных силовых упражнений получили в незначительной степени в группе «Б» и в большей, значимой степени группах «А». Показатель в экспериментальных группах увеличился от 8,14% до 10,40%. Следовательно, два целенаправленных занятия силовой направленности увеличили силовой показатель независимо от возраста испытуемых.

Следует отметить, что занятия проводились в соответствии с разработанными на основании исходного уровня занимающихся комплексами силовых упражнений. Количество повторений колебалось в пределах 6-12 раз, преимущественно в статодинамическом режиме, с интервалом отдыха в среднем 2-3 минуты. Наиболее подготовленных занимающиеся выполняли «двойные сплиты». Количество повторов в упражнении 4-5 повторений. Каждую четвертую неделю силовое занятие проводилось с выполнением половины обычного объема, т.е. 2-3 повторения каждого упражнения. Повторения и отдых оставался прежним.

В контрольных группах прирост становой силы вырос не значительно в среднем на 3%. Это можно объяснить начальным высоким уровнем показателя. Тем, что одного занятия силовой направленности не совсем достаточно для высокого развития силовых способностей, а также спецификой режима дня и режима питания в связи со служебной деятельностью.

Несколько иные данные показало сравнение результатов по медико-возрастным группам. Высокий прирост показали испытуемые в возрасте до 25 лет. Хотя участники эксперимента этого возраста имели наиболее низкий начальный уровень становой силы. Результат по окончании эксперимента в группах «А» у сотрудников до 25 лет увеличился на 16,23%, против 4,65% у испытуемых того же возраста из контрольных групп. Целенаправленные занятия два раза в неделю увеличили данный показатель у всех экспериментальных участников (Таблица 1).

Таблица 1

Обобщенный прирост становой силы в интегрированных группах (кг)

Исследуемая группа	Показатель до эксперимента	Показатель после эксперимента	Прирост становой силы, %	Количество участников группы
1-А	204,30	224,10	+9,71	10
2-А	202,70	223,80	+10,40	10
3-А	197,70	213,80	+8,14	10
1-Б	201,60	208,10	+3,22	10
2-Б	200,40	207,40	+3,49	10
3-Б	199,20	205,90	+3,36	10
До 25 лет Гр.-А / Гр.-Б	192,1 (191 / 193,33)	204,30 (222 / 202,33)	+6,40 (+16,23 / +4,65)	10
25-30 лет Гр.-А/ Гр.-Б	205,61 (202,66 / 207,08)	218,55 (228 / 213,83)	+6,29 (+12,87 / +3,29)	18
30-35 лет Гр.-А/ Гр.-Б	201,87 (201,63 / 202,40)	216,37 (219,90 / 208,60)	+7,18 (+9,06 / +3,06)	16
35-40 лет Гр.-А/ Гр.-Б	196 (201,66 / 187,01)	212 (214,83 / 194,01)	+7,16 (+6,53 / +3,74)	16

Достаточно высокий прирост становой силы показали и участники эксперимента второй и третьей медико-возрастной групп, процентное увеличение силового показателя становой увеличилось соответственно на 12,87% и 9,06% соответственно. Средний показатель в возрасте 25-30 лет экспериментальных участников достиг 228 кг. Это очень высокий показатель подтверждает, что двух разовые занятия силового характера увеличат гиперплазию и гипертрофию мышц, и как следствие силу.

Несколько иная ситуация с участниками экспериментальных групп в возрасте 35-40 лет. Здесь мы наблюдаем увеличение силы несколько ниже аналогичных экспериментальных медико-возрастных групп, всего лишь на 6,53%. Это можно объяснить физиологическими изменениями в организме этого возраста, т.е. физиологическое замедление роста силы у лиц к 40 годам жизни. Но при этом средний показатель становой силы по возрасту 35-40 лет

по окончании эксперимента составил 212 кг при весе занимающихся в среднем 85-95 кг.

Как видно из таблицы, снижение развития силы прямо пропорционально возрасту занимающихся. Следует отметить, что процентное увеличение отмечается у каждого испытуемого и в каждой группе. Из этого можно сделать вывод, что одно занятие силового характера, не даст видимого развития силовых качеств. Вместе с тем, для поддержания имеющегося уровня развития силовых возможностей этого будет вполне достаточно.

Очень важным аспектом занятий физической подготовкой, вне зависимости от ее направления, является контроль состояния занимающихся. В спорте контроль осуществляет в основном либо тренер, либо квалифицированный врач, либо в некоторых случаях контроль ложится на самого спортсмена. В профессиональной подготовке контроль в большей степени ложится на инспекторов по профессиональной подготовке (лиц ответственных за проведения занятий) либо на самого занимающегося сотрудника. При организации срочного контроля во время занятий одни показатели регистрируются до и после, другие – непосредственно в процессе самого занятия.

Непосредственно в процессе обычно анализируют внешние признаки утомления, динамику частоты сердечных сокращений. Значения частоты сердечных сокращений в конце каждого упражнения (или в течение первых 6-10 с после него) характеризуют энергетическую направленность последнего [6].

При регистрации частоты сердечных сокращений между упражнениями определенными ориентирами могут служить следующие данные восстановления частоты сердечных сокращений: со 180 до 120 уд./мин у хорошо подготовленных сотрудников при хорошем функциональном состоянии организма должно занимать не более 90 с. У менее подготовленных восстановление занимает порядком 120 с. Контроль данного показателя позволит регулировать нагрузку, интервал отдыха, а следовательно и качество занятия.

От уровня сформированности и последующего развития физических качеств сотрудника силовых структур зависит успешность его профессиональной деятельности, более того, жизнь и здоровье.

Профессиональная деятельность силовых подразделений предъявляет повышенные требования к уровню развития их физических качеств, в том числе и силовых. Как показывает практика, физическая подготовка является одним из необходимых факторов, оказывающих существенное влияние на эффективность выполнения сотрудниками служебно-оперативных задач. Поэтому вся система профессионально-прикладной физической подготовки должна строиться на научной основе с учетом специфики профессиональной деятельности. Немало важным качеством здесь, является и развитие силы.

Большая роль в силовой подготовке отводится и на самих занимающихся сотрудников. Иногда от неправильного подхода в учебно-тренировочном

процессе служебной подготовки, развитие силовых показателей проходит не в должной степени.

Выводы и перспективы дальнейших исследований. Проведенный педагогический эксперимент показал, что правильно организованные занятия могут увеличить силовые показатели становой, а следовательно и других показателей силы, не зависимо от начального уровня физической подготовки и возраста занимающихся.

Список использованных источников

1. Ворожцов, А.М. Развитие и поддержка силовых способностей сотрудников органов внутренних дел / А.М. Ворожцов // Совершенствование боевой и физической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений силовых ведомств. – Иркутск: ВСИ МВД России, 2011. – С. 40–43.

2. Бондаренко, К.К. Применение дифференцированного подхода к оценке специальной подготовки пожарных-спасателей / К.К. Бондаренко, Д.Н. Григоренко // Пожарная безопасность. 2005. № 2. - С. 83-89.

3. Григоренко, Д.Н. Индивидуальное нормирование тренировочных нагрузок в пожарно-спасательном спорте / Д.Н. Григоренко, К.К. Бондаренко, А.Е. Бондаренко // В сборнике: Спорт высших достижений: интеграция науки и практики. 2018. - С. 37-42.

4. Постановление Министерства внутренних дел Республики Беларусь от 30.12.2005 N 438 "Об утверждении Инструкции о порядке организации и проведения диспансеризации лиц, находящихся на медицинском обслуживании в организациях здравоохранения Министерства внутренних дел Республики Беларусь"

5. Селуянов, В.Н. Курс лекций по спортивной адаптологии МФТИ, лаборатория «Информационные технологии в спорте» ПНИЛ, РГАФК, — М.: С.ПРИНТ, 1999. — 241 с.

6. Алексеева, Э.Н. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом: методические указания / Э.Н. Алексеева, В.С. Мельников В.С. – Оренбург, 2003. – 37 с.

Madziankov D.A.

DEVELOPMENT OF POWER ABILITIES BY MEANS OF GPT AT EMPLOYEES OF POWER STRUCTURES

The article discusses the issues of increasing the strength abilities of law enforcement officers.

A high level of physical fitness and professionalism is important not only to ensure legality and fulfill the tasks, but also to preserve the life and health of the employees themselves.

Analysis and generalization of literature data on the general theory and methods of physical education, as well as methodological recommendations of the police on the organization of the training process, allowed us to identify the main

directions of the use of strength exercises, to study methods and means, the existing parameters of training loads.

The experiment was conducted on the basis of one of the police units from November 27 to March 23, and amounted to 17 weeks. Participants at the time of the experiment were from 22 to 40 years old. This factor is a feature of the study because age, work experience, physical fitness varies in a very wide range. In order to increase the effectiveness of the classes, a strength training program was developed for employees. In each of the three platoons, one control group and one experimental group were identified. Conventionally, they were designated as 1-A, 2-A, 3-A, these were experimental groups. And accordingly 1-B, 2-B, 3-B were control. Classes in the control groups were conducted according to the training plan.

In experimental groups, once a week, classes were held in the gym. In addition, at the general day of classes, which is carried out necessarily once a week, time was allocated for power exercises.

At the end of the pedagogical experiment, repeated testing was carried out. Indicators of dead force testified that the use of special strength exercises and complexes aimed at strengthening the muscle corset and the development of strength abilities positively affect the growth of dead force, and, consequently, the increase in strength capabilities of all the muscles of the body.

A pedagogical experiment showed that properly organized classes can increase the strength indicators of students, regardless of the initial level of physical fitness and age of students.

Keywords: *power training, power abilities, weight, deadlifts, employee of power structures, medical and age group.*

Стаття надійшла до редакції 17.11.2019 р.

УДК 796.11

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИГРОВОГО МЕТОДА

А. Д. Антанюк,

магистрант Гомельского государственного университета им. Ф.Скорины,

Республика Беларусь, город Гомель,

e-mail: Antanyk14@mail.ru

В статье рассматривается проблема подготовки спортивного резерва в футболе, которая затрагивает широкий круг организационных, методических

и научных вопросов, тесно связанных с последующими спортивными результатами на уровне клубных и сборных команд. В настоящее время ощущается дефицит квалифицированных футболистов, что свидетельствует о некотором снижении эффективности работы системы подготовки спортивного резерва, а, следовательно, и качества профессионального мастерства тренеров, работающих с группами начальной подготовки.

Ключевые слова: футбол, здоровье, школьники.

Постановка проблемы. Наметившаяся в последние годы устойчивая тенденция к ухудшению здоровья детей школьного возраста, диктует необходимость поиска теорий и механизмов, позволяющих изменить данную ситуацию. Так, в программе развития белорусского образования сегодня наиболее приоритетными являются задачи культивирования здорового образа жизни, направленные на оздоровление детей и подростков [6, с. 17]. Важным моментом эффективной формы работы с учащимися в Республике Беларусь стало использование шестого школьного дня, в ходе которого проводятся спортивные соревнования внутри школьной круглогодичной спартакиады, ежемесячные дни здоровья, спорта и туризма, физкультурные праздники, викторины, олимпиады и т.д. Содержание указанных мероприятий тесно связано с образовательным процессом по учебному предмету [7, с. 12].

С 1 сентября 2008 года в перечень физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий во всех общеобразовательных учреждениях Республики Беларусь был введен «урок футбола», который является комплексным физкультурно-спортивным мероприятием, направленным на популяризацию футбола как наиболее массового из четырех игровых видов спорта [9].

Футбол, как вид спорта для ребенка, имеет ряд преимуществ: повышение двигательной активности, общее укрепление организма, укреплению сердечно-сосудистой системы, улучшению координации движений, повышение скорости реакции, развитие скелетных мышц, повышение выносливости [1, с. 207].

Активное использование элементов футбола на уроках физической культуры школьников положительно сказывается и на психологическом развитии ребенка. Футбол развивает мышление, учит бороться, оценивать действия других игроков. Кроме этого футбол учит умению играть в команде, позволяя самостоятельно выстраивать отношения с соперниками и товарищами по команде. Таким образом, используя элементы футбола в физическом воспитании школьника, возможно развивать личные качества человека. Что же касается общепринятого мнения, что футбол — это травмоопасный вид спорта, эти опасения большей частью относятся к профессиональному спорту.

Цель исследования – разработка и научное обоснование методики технико–тактической подготовки футболистов 8–10 лет на основе использования игровых средств.

Изложение основного материала. Необходимым условием экономического и социального развития страны является высокий уровень здоровья нации, достижение которого связано с распространением физической культуры и спорта среди населения и, особенно среди детей и подростков.

В воспитании подрастающего поколения занятия футболом являются средством развития и способом передачи основ здорового образа жизни. Это направление в учреждениях образования является перспективным потому, что футбол – это доступный и массовый вид спорта. Кроме того, в различных учебно–спортивных учреждениях проводится целенаправленное обучение и совершенствование подготовки юных футболистов на профессиональной основе. Каждый год любительские и профессиональные команды пополняются воспитанниками различных футбольных клубов и школ. Однако, несмотря на популярность игры, работу многочисленных учебно–спортивных учреждений и профессиональных клубов, качественная подготовленность всё ещё недостаточна.

Футбол перешел от интенсивного пути развития к экстенсивному. Его дальнейшее развитие предъявляет более высокие требования к уровню подготовленности спортсменов [44, с. 6 – 7; 45, с. 3; 77, с. 9 – 14].

Повышение уровня мастерства футболистов находится в прямой зависимости от методически обоснованного планирования и реализации главных задач в детском и юношеском футболе. В старшем возрасте и в командах мастеров сложнее исправлять недостатки в технико–тактической подготовленности игроков, поэтому, чем эффективнее процесс обучения детей, подростков и юношей, тем вероятнее достижение высоких результатов.

Футбол – игра со сложной техникой движений и действий. Одной из важных задач игрока является умение обращаться с мячом ногами, в то время как большинство жизненно–бытовых действий выполняется руками. Этим и объясняется сложность обучения элементам футбола.

В процессе освоения технико–тактических действий юный футболист должен решать двигательные задачи преимущественно в игровых условиях, в сопряжении с развитием ориентировки, физических качеств и в условиях взаимодействия с партнерами и противодействия сопернику.

Первоочередными задачами на этапе начальной подготовки являются формирование устойчивой мотивации к занятиям футболом, обучение подвижным играм и основным технико–тактическим приемам, достижение положительной динамики показателей физического развития и физических качеств детей. Поэтому в учебно–тренировочном процессе весьма важна

постановка конкретных задач обучения: умение играть в различные подвижные и спортивные игры; овладение основными техническими приемами футбола (ведение и передачи мяча, удар в ворота и др.); формирование основных физических качеств (быстрота, ловкость, выносливость, скоростно–силовые, гибкость и др.); развитие психических свойств и процессов личности (трудолюбие, внимание, память, реакции на летящий мяч, на действия соперников и партнеров); теоретическая подготовка (создание представления у детей об игре в футбол, об учебно–тренировочном процессе, о волевых качествах и др.).

В работе с юными футболистами групп начальной подготовки следует неуклонно и систематически применять доступные средства игрового содержания, использовать индивидуальный подход и, что особенно важно, объективно оценивать достижения занимающихся. На этом этапе исключается периодизация учебно–тренировочного процесса, а занятия проводятся как единый подготовительный период без специальной подготовки к соревновательным играм (продолжение учебного процесса). При обучении основам технико–тактических действий необходимо руководствоваться методикой последовательного их формирования. Прежде всего, это ознакомление юных футболистов с приёмами игры, их разучивание и начальное совершенствование при использовании методических принципов «от главного – к второстепенному», «от простого – к сложному», «от известного – к неизвестному» и игровых соревновательных упражнений [202, с. 50].

Организационные задачи сопряжены с задачами обучения и включают в себя на данном этапе комплектование учебных групп; овладение умением играть в подвижные игры, мини–футбол; соревнования в упражнениях с мячом; участие в эстафетах; освоение основных технико–тактических действий. Все это позволяет повысить уровень как технико–тактической, игровой, так и физической подготовленности ребят, а также их функциональные возможности.

Не менее важными частными задачами в учебно–тренировочном процессе являются улучшение организации самой тренировки, создание динамики выполнения технико–тактических упражнений при творческом подходе к методике реализации применяемых средств. В занятиях, как отмечает В.Л. Решитько [16], большинство тренеров упускают главные детали обучения технико–тактическим действиям, а именно: выполнение приемов не на месте, а в движении, по возможности в прыжках, при пассивном и активном сопротивлении соперника для закрепления разученных действий в игровых условиях [12, с. 2–4].

Изучая научно–методическую литературу по проблеме исследования, Губа В.П. отмечает: «чем выше техника владения мячом и разнообразнее

технические действия, тем шире возможности футболистов в осуществлении различного рода тактических планов и комбинаций, используемых в игре для достижения поставленной цели» [10, с. 43]. Для молодого футболиста подход к овладению техникой должен содержать следующие этапы:

1. Знакомство с дриблингом, начало скоростной работы.
2. Изучение основных финтов, постоянная работа с мячом в движении.
3. Закрепление навыков дриблинга.

С юношеского возраста во время тренировок закладываются все данные, необходимые для профессиональной карьеры игрока. До 13 лет в учебно–тренировочном процессе упор делается на развитие быстроты, скоростного потенциала игроков, и особое внимание уделяется развитию мышечного комплекса занимающихся.

По психологическому содержанию совершенствование техники заключается в развитии способности управления своими движениями при активном участии сознания, недостаточная связь сознания и мышечно–суставного чувства может быть помехой в достижении результата, поэтому необходимо юных футболистов обеспечить полной информацией о ходе и результатах двигательных действий. При формировании двигательного навыка у детей создается двигательное представление о техническом приёме и его элементах. При изучении любого технического приёма в учебно–тренировочном процессе используют рассказ, показ и практическое опробование разучиваемого двигательного действия. Во время рассказа необходимо точно описать приём, сообщить значение и место данного приёма в игре, объяснить основы техники выполнения, при этом рассказ должен быть кратким, чётким, образным.

При показе желательно воспроизвести пространственно–временные и силовые характеристики движения, сопровождая пояснением, с целью усиления и углубления восприятия.

При попытке воспроизведения изучаемого действия используется метод практического упражнения, в постоянных и упрощенных условиях, в основном в футболе используют метод целостного упражнения, через ведущую ногу и в удобную для игрока сторону. Разучивание двигательного действия по частям в футболе часто приводит к искажению его биомеханической структуры.

Выводы. Изучение отечественных и зарубежных исследований, посвященных проблемам модернизации учебно-тренировочного процесса в футболе, позволяет сделать заключение о необходимости разработки современных методик обучения, направленных на увеличение «двигательного фонда» детей средствами игрового содержания и, как следствие, решение задач технико-тактической и физической подготовленности. Эффективность обучения футболистов в группах начальной подготовки зависит от

соотношения игровых средств и последовательности их применения в различных частях учебно-тренировочного занятия.

Список использованных источников

1. Профилактика деформация свободов стопы у детей среднего школьного возраста средствами физического воспитания: монография / Г.И.Нарскин, С.В.Шеренда. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2000. – 92 с.

2. Шеренда, С.В. Спортивные игры. Футбол : практическое пособие для студентов ВУЗов / С.В. Шеренда, К.К. Бондаренко, В.П. Астахов. – Гомель : ГГУ, 2006. – 34 с..

3. Шеренда, С.В. Подвижные игры : практическое пособие по разделу «Гандбол» для студентов ВУЗов / С.В. Шеренда, А.П. Маджаров, С.Н. Кулешов. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2007. – 78 с.

4. Шеренда, С.В. Обучение основам техники нападения игры в баскетбол : практическое пособие для студентов специальности «Физическая культура» / С.В. Шеренда, С.Н. Кулешов, А.П. Маджаров. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2008. – 99 с.

5. Шеренда С.В. Динамика скоростно-силовых показателей юных легкоатлетов на этапе начальной подготовки / С.В. Шеренда, Е.П. Врублевский, Г.И. Нарскин // Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту: збірник наукових праць / Харківська державна академія фізичної культури. – Харків: ХДАФК, 2018. – С. 60-64.

6. Шеренда С.В. Анализ общей физической подготовленности подготовленности хоккеистов 11-12 лет в подготовительном периоде годичного макроцикла / С.В. Шеренда, С.В. Севдалев, Е.П. Врублевский // Игровые виды спорта: актуальные вопросы теории и практики, посвящённой памяти ректора ВГИФК В.И. Сысоева: сб. науч. статей 1-й Межд. науч.-практ. конф. — Воронеж : Научная книга, 2018. С. 69-72.

Antaniuk A.

TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS BASED ON THE USE OF THE GAME METHOD

The article discusses the relevance of the research topic. The problem of preparing a sports reserve in football affects a wide range of organizational, methodological and scientific issues, closely related to subsequent sports results at the level of club and national teams. Currently, there is a shortage of qualified football players, which indicates a slight decrease in the effectiveness of the training system for the sports reserve, and, consequently, the quality of professional skill of coaches working with primary training groups. A study of domestic and foreign studies on the problems of modernizing the educational process in football allows us to conclude that it is necessary to develop modern teaching methods aimed at

increasing the “motor fund” of children using game-keeping facilities and, as a result, solving technical and tactical and physical fitness tasks . The effectiveness of training football players in primary training groups depends on the ratio of game means and the sequence of their application in various parts of the training session.

Keywords: *football, health, schoolchildren.*

Стаття надійшла до редакції 13.11.2019 р.

УДК 796 (075.8)

ПЕРЕОСМИСЛЕННЯ ДОМІНУЮЧОЇ В ДАНИЙ ЧАС РЕПРОДУКТИВНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТНЬОЇ ПАРАДИГМИ РЕФОРМИ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

В. М. Мороз,

*старший викладач Київського національного університету
імені Тараса Шевченка;
e-mail: Morozo74@ukr.net*

О. В. Мороз,

*викладач Київського національного університету
імені Тараса Шевченка;
e-mail: Morozo74@ukr.net*

Автори статті на основі соціологічного дослідження виявили наявні суперечності у неспеціальній фізкультурній освіті, які мають місце у навчально-виховному процесі сучасних вузів. Доведено, що структура сучасного навчального процесу з дисципліни „фізична культура” не сприяє задоволенню потреб студентів у їх фізичній досконалості, як того вимагає професійна підготовка майбутнього спеціаліста. Автори статті наголошують на тому, що сьогодні має місце переосмислення домінуючої в даний час репродуктивно-педагогічної освітньої парадигми у контексті реформування неспеціальної фізкультурної освіти студентської молоді.

Ключові слова: *вища нефізкультурна освіта, студентська молодь, тілесність, фізична підготовленість, парадигма.*

Постановка проблеми. *Необхідність вирішення проблеми формування фізичної культури студентської молоді викликає необхідність уточнити*

співвідношення фізичної культури сучасного суспільства і особистості, структуру мотивів та потреб у фізкультурній діяльності, обсяг і характер освітнього рівня студентської молоді в цій області. Це дозволить поліпшити зміст педагогічної діяльності, спрямованої на досягнення високого рівня фізичної культури молоді та підтримки її як під час навчання у вузі, так і в майбутній професійній діяльності. Важливе значення при цьому має усвідомлення студентами реального рівня свого фізичного (тілесного) розвитку і можливостей його вдосконалення.

Дуже актуальним представляється подолання існуючого в даний час протиріччя між потенціалом особистісної фізичної культури молодої людини, рівнем, об'ємом громадського знання, культурної спадщини в сфері діяльності, пов'язаної з фізкультурною освіченістю і фізичним вдосконаленням молодої людини з одного боку, і рівнем, об'ємом індивідуального знання особистості студента в цій області – з іншого боку. Саме тому в даний час місце фізичної культури в системі культурних цінностей студентської молоді не відповідає її значенню в якості одного з найважливіших показників загальної культури студентів [3, с.3.201-204].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Для теперішнього часу характерним є розуміння великої загальнонародної і особистої цінності феномена фізичної культури, усвідомлення її сутності як найважливішої складової загальної культури людини, що забезпечує освоєння даних їй природою можливостей фізичного вдосконалення, підвищення загальної працездатності, зміцнення здоров'я. Тому центральними завданнями вищої школи в умовах гуманітаризації освіти є формування у студентської молоді системи загальноосвітніх знань, навичок, умінь, професійної компетентності, творчого ставлення до навчально-трудої діяльності, загальної культури, органічним видом якої є фізична культура та її різновиди.

Цілком очевидно, що фізична культура майбутніх фахівців виробництва, науки, культури – один з важливих видів культури сучасного суспільства і культури особистості зокрема, оскільки всебічного і універсального розвитку молодої людини за її межами здійснити неможливо [4, с. 21-24].

Оцінюючи позитивний внесок фахівців в розробку проблеми фізкультурної діяльності студентів, необхідно відзначити, що цілісного розгляду формування потреби у студентів у фізичній культурі, її видів, форм, різноманітності засобів і методів, технології їх впровадження в вузах нефізкультурного профілю ще не проведено. Однією з важливих проблем є формування мотивів і потреб у студентів в неспеціальній (непрофесійній) фізкультурній освіті, спортивній діяльності, фізичній рекреації і руховій реабілітації. Це підтверджується і тим, що потреба сучасного суспільства у

фізичному вдосконаленні молодих фахівців не завжди узгоджується з істинним рівнем потреб і мотивів студентів у фізкультурній діяльності.

Суперечливість даних з питань фізкультурного виховання студентської молоді, відсутність розробленої педагогічної системи формування фізичної культури молодої людини, її тілесного і духовного розвитку, потреба педагогічної практики в науково-обґрунтованих рекомендаціях щодо впровадження в гуманітарних і технічних вузах різних видів фізичної культури, роблять обґрунтованість цієї проблеми актуальною [5, с.9-12].

Формулювання цілей статті. Мета даної статті полягає у переосмисленні домінуючої в даний час репродуктивно-педагогічної освітньої парадигми реформи фізкультурної освіти студентської молоді.

Виклад основного матеріалу. На підставі педагогічних спостережень і аналізу культурологічних і соціологічних аспектів фізичної культури у вищих навчальних закладах нефізкультурного профілю виявлено, що в практичній діяльності кафедр фізичного виховання пріоритет в навчально-тренувальному процесі віддається фізичному розвитку студентів при недооцінці інтелектуальної, духовної, потребностно-мотиваційної сфер особистісної фізичної культури молоді. Наслідком недостатньої розробленості культурологічного та потребностно-мотиваційного аспектів фізичного виховання є та обставина, що лише 27% студентів займається фізичною культурою у вільний час, 42,7% - епізодично, а 21,3% студентів виключають фізкультурну діяльність.

Разом з тим доведено, що формування потреб в освоєнні цінностей фізичної культури студента відбувається в діалектичній єдності соціального і біологічного. Біологічний фактор полягає в пізнанні фізичних здібностей і можливостей молодої людини, які потім використовуються в побудові структури навчально-тренувального процесу, що забезпечує розвиток її фізичного потенціалу. Соціальний у формуванні інтелектуального та духовного потенціалу, що дозволяє здійснити спрямований розвиток життєвоважливих фізичних якостей і рухових навичок майбутнього молодого фахівця. Фізична культура представляє соціальний фактор, що впливає на формування особистості студента, зокрема на його фізичну культуру.

Отже методологічні аспекти організації формування у студентської молоді потреб у фізичній культурі повинні ґрунтуватися на принципах: а) можливість свободи вибору виду фізичної культури, засобів, методів і форм проведення відповідно до особистісних схильностей, потреб і мотивів кожного студента; б) гармонізації та оптимізації фізкультурної активності відповідно до функціональних можливостей і здібностей студентів [2, с. 45-48].

Результати проведених соціологічних досліджень показали доцільність розгляду ставлення студентів, до різних видів фізичної культури як до потреби і засобу задоволення їх потреб в фізкультурній активності. У процесі і результаті їх задоволення формуються і розвиваються соціальні цінності як власне біологічні, так і духовні. Серед об'єктивних чинників, що впливають на організацію фізкультурної діяльності студентів, необхідно вказати на роль громадських організацій вузу. До суб'єктивних факторів, що характеризують потреби в фізкультурній діяльності відносяться: системоутворюючі (потреби суспільства в підготовці здорових, висококультурних фахівців; мета і завдання фізкультурної діяльності); системно-складові (суб'єкти фізкультурної діяльності, сама рухова діяльність, її засоби і методи); системно-результативні (рівень фізичної культури особистості, здоровий спосіб і фізкультурний стиль життя); системно-наповнювальні (матеріальні і духовні цінності фізичної культури).

При цьому основною формою функціонування фізичної культури є неспеціальна фізкультурна освіта, в конкретних формах прояву, що передують спортивній діяльності, фізичній рекреації і руховій реабілітації. У спортивній діяльності широко розкриваються психофізичні здібності особистості, виявляються граничні рівні працездатності організму. Фізична рекреація задовольняє біологічні потреби молоді в нерегламентованій фізкультурній активності, адекватній їх суб'єктивним потребам і можливостям. Рухова реабілітація включає спеціальні фізичні вправи, спрямовані на відновлення порушених функцій організму після перенесених захворювань, травм, фізичних і психічних перенапружень.

Таким чином, всі види фізичної культури сприяють задоволенню потреб студентів у різноманітній фізкультурній діяльності з урахуванням їх мотивів, цілей і завдань, сприяючи при цьому підвищенню рівня особистісної фізичної культури.

Сьогодні є надзвичайно важливим не заперечення сформованих тенденцій в методології пошуку нових напрямків вдосконалення фізичної культури, а обґрунтування інтегративної управлінської стратегії, яка б забезпечила цілісність організаційно-педагогічних і соціокультурних аспектів формування якісно нових відносин всіх структурних компонентів фізкультурної освіти студентської молоді.

До теперішнього часу визначена роль фізичної активності студентів у формуванні потенціалу їх фізичної культури, вивчено вплив фізичного навантаження на динаміку фізичної працездатності і функцій організму студентів у змісті заняття з фізичного виховання, робочого дня, семестру і навчального року. Розкрито біологічні аспекти фізкультурної освіти, що показують, що недостатня фізична активність студентів на загальному

несприятливому фоні високої стресогенності навчального процесу не лише негативно позначається на стані їх здоров'я, а й розгортанні системних біологічних механізмів розвитку, тілесних і духовно-психічних властивостей особистості [2, с.83-88].

Тому зростання цінності життя, здоров'я, активного довголіття та реалізація людської індивідуальності все частіше розглядаються як критерії соціального прогресу суспільства. Людина майбутнього – це людина розумна і гуманна, допитлива і діяльна, вміє насолоджуватися красою; це цілісна, всебічно розвинена особистість, яка втілює ідеал справжньої єдності сутнісних сил людини, її духовної і фізичної досконалості. Це свідчить про найважливіші в ХХІ столітті особливості фізичної культури, фізкультурної освіти.

Незважаючи на ряд, безумовно, прогресивних ознак свого розвитку в ХХ столітті, фізична культура не стала потребою більшості людей у ХХІ столітті, на вкрай низькому рівні функціонує в основних сферах життєдіяльності людини і суспільства (освіті, праці, дозвіллі), не даючи йому запасу „міцності” у вигляді здоров'я, функціональної підготовленості, психічної стійкості та емоційної задоволеності. Це не сприяє особистому благополуччю і професійним успіхам людини. Об'єктивна ж тенденція зміни характеру і змісту праці вже сьогодні (і особливо в майбутньому) потребує докладання всієї сукупності людських сил і здібностей: фізичних, емоційних, психічних, інтелектуальних. У зв'язку з цим важливим є усвідомлення людиною і суспільством багатства такого соціального явища, як фізична культура, щонає в собі великий культурний потенціал [5, с. 10].

Отже, зміна освітніх парадигм на рубежі століть (перехід від репродуктивно-педагогічної цивілізації до цивілізації креативно-педагогічної) пов'язує цілі освіти зі зміною якості людини, що обумовлено зміною якості знання, пропонованого їй в системі освіти. Змінюються цілі освіти (провідним стає забезпечення людиною майбутнього, а не трансляція досвіду минулих поколінь поколінням майбутнім) і його функції, де пріоритетним буде методологічний потенціал інформації.

В ході проведеної реформи фізична культура студентів, на жаль, не стала об'єктом інноваційної діяльності. Як наслідок – відставання фізкультурної освіти від зарубіжних аналогів за якістю, глибини диференціації та індивідуалізації навчального процесу, зниження інтересу студентів до занять фізичною культурою. Широко рекламовані „індивідуальний підхід” до навчання, „мобільність”, як і блокові навчальні плани для їх реалізації, на справі обертаються низькою вимогливістю до рівня фізичної підготовленості студентів. Сьогодні доводиться визнати, щовузи не були готові до усвідомлення значення фізичної культури для формування здоров'я нації, виховання гармонійно розвиненої особистості. До сих пір не розроблені стратегія

і механізм інноваційного розвитку фізичної культури у вузі, не створені умови для формування фізкультурно-освітнього середовища, що забезпечує умови для реалізації соціальних функцій фізичної культури [1, с.19-27].

Фізична культура стала для студентської молоді інтровертною в своїх можливостях і екстравертною в своїй марності. На передній план висунувся принцип задоволення від споглядання, що актуалізує використання рекреаційних форм фізичної культури.

Базисною платформою вирішення вищевказаних проблем є парадигми, тобто сукупності цінностей, методів, підходів, технічних навичок і засобів, прийнятих в науковому співтоваристві в рамках усталеної наукової традиції в певний період часу [6, с.3].

Традиційно освітні парадигми є окремі освітні технології. Серед фахівців найбільшу увагу привертають, так звані діючі освітні парадигми (природничо-, діяльнісна, антропологічна, особистісно-орієнтована, проектна, культурологічна та ін.), парадигми майбутнього (компетентнісна, синергетична, гуманістична та ін.) [6, с.4-10].

Парадигми виховання розглядаються як загальноприйняті і широко поширені на даний момент часу цінності і системи мислення суспільства. Як правило, вони орієнтовані на формування заданих якостей в рамках окремого напрямку (розумового, трудового, фізичного, морального, естетичного виховання і т. д.).

В рамках окремого напрямку парадигми фізичного виховання зачіпають проблематику рішень питань щодо вдосконалення форм і функцій організму людини, вихованню фізичних якостей, формування рухових навичок, дослідженню і оцінці станів здоров'я і працездатності та ін.

На наш погляд, базове протиріччя в фізичному вихованні студентів спостерігається між накопиченим науковим, теоретико-методологічним потенціалом фізичної культури і рівнем його реалізації при формуванні загальнокультурних і соціальних функцій в сучасних умовах вищої освіти [7, с.6].

В нових умовах питання полягає в тому, як змінити траєкторію розвитку фізичної культури у вищих навчальних закладах, яка могла б забезпечити більш високу якість навчального процесу, достатню рухову активність, зміцнення здоров'я студентів.

На стиках взаємодії освітніх систем, їх елементів, програмного матеріалу і суб'єктів фізкультурно-спортивної діяльності здійснюється процес організації та регулювання рухової активності студентів, забезпечується спадкоємність програм фізичного виховання між загальноосвітньою школою і вузом. Таким чином, стає можливим перегляд преференцій діяльності кафедр фізичного виховання при проведенні виховної роботи, навчанні студентів, формуванні їх життєвої позиції.

У процесі навчання студенти починають сприймати фізичну культуру як величезний емоційний світ, іманентний культурі людини і суспільства, пов'язаний системою історичних і соціальних традицій. Набуття універсальності фізкультурної освіти, втраченої в роки „перебудови”, пов'язане з осмисленням найважливіших закономірностей, явищ і процесів розвитку людини, розкритих в класичних і новітніх наукових теоріях. На основі цих знань формуються вищі компетенції, світ фізичної культури диференціюється і відтворюється в новій організації, створюючи особливу ідентичність.

Комбінаторика функціональних позицій виділених факторів призводить до зміни компетенцій, обсягу і якості рухової активності. Інноваційний характер організації навчального процесу проявляється в можливості вибору освітньої траєкторії навчання, який враховує рівень фізичного розвитку, підготовленості і переваг. В цьому випадку особистісно-орієнтований освітній процес може бути реалізований як індивідуальна освітня траєкторія, яка припускає багатоаспектність шляхів вирішення навчальних завдань [7, с.7-8].

Висновки дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямку. Однак як показує практика, домінуюча роль у вирішенні завдань фізичного виховання студентів належить парадигм здоров'язбереження. Таким чином, проблема здоров'язбереження студентської молоді залишається як і раніше актуальною і значущою для держави і суспільства. У пошуку нових ефективних рішень наявної проблеми необхідно виходити з правових умов реалізації фізичної культури у вищій освіті, сформованого базового протиріччя в фізичному вихованні студентів, а також наукового досвіду формування фундаментальних установок здоров'язбереження і створення інноваційних оздоровчих технологій.

Необхідність реалізації парадигм фізичного виховання, інтегрування методологічних принципів парадигмальних підходів, обумовлює актуальність теоретичного і практичного обґрунтування поліпарадигмального підходу у фізичному вихованні студентів і необхідність розробки науково обґрунтованої концепції його реалізації в умовах вузу.

Список використаних джерел

1. Андреев А.Л. Компетентностная парадигма в образовании: опыт философско-методологического анализа /А.Л. Андреев // Педагогика. – 2005. – № 4. – С. 19-27
2. Визитей Н. Теория физической культуры: к корректировке базовых представлений /Н.Визитей – М.: Советский спорт, 2009. 189 с.

3. Гилев Г.А. Формирование действенной политики физического воспитания студенческой молодежи /Г.А. Гилев, И.В. Борисова, А.М. Каткова, С.В. Румянцева // Наука и школа. – №2. – 2017. – С. 201-204

4. Лотоненко А.В. Приоритетные направления в решении проблем физической культуры студенческой молодежи /А.В. Лотоненко//Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 6. – С. 21-24.

5. Лубышева Л.И. Теоретико-методологическое обоснование физического воспитания студентов /Л.И. Лубышева, Г.М. Грузных //Теория и практика физической культуры. – 1991. – №6. – С. 9-12.

6. Савотина Н.А. Понятие «парадигма» и его статус в педагогике /Н.А. Савотина// Педагогика. – 2012. – № 10. – С. 3-10.

7. Ямбург Е.А. Гармонизация педагогических парадигм – стратегия развития образования /Е.А. Ямбург // Учительская газета. – 2004. – № 14. – С. 6-8.

Мороз В., Мороз О.

ПЕРЕОСМЫСЛЕНИЕ ДОМИНИРУЮЩЕЙ В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ РЕПРОДУКТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПАРАДИГМЫ РЕФОРМЫ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Авторы статьи на основе социологического исследования выявили имеющиеся противоречия в неспециальном физкультурном образовании, которые имеют место в учебно-воспитательном процессе современных вузов. Доказано, что структура современного учебного процесса по дисциплине „физическая культура”, не способствует удовлетворению потребностей студентов в их физической совершенности, как того требует профессиональная подготовка будущего специалиста. Авторы статьи отмечают, что сегодня имеет место переосмысление доминирующей в настоящее время репродуктивно-педагогической образовательной парадигмы в контексте реформирования неспециальной физкультурного образования студенческой молодежи.

Ключевые слова: *высшее неспециальное физкультурное образование, студенты, телесность, физическая подготовленность, парадигма.*

Moroz V., Moroz O.

RETHINKING THE CURRENT LYDOMINANT REPRODUCTIVE AND PEDAGOGICAL EDUCATIONAL PARADIGM FOR THE REFORMO FPHYSICAL EDUCATION FOR STUDENTS

The authors of the article, based on a sociological study, revealed the existing contradiction in non-specialized physical education, which take place in the educational process of modern universities. It is proved that the structure of the

modern educational process in the discipline of "physical education" does not contribute to meeting the needs of students in the irphysical perfection, as required by the professional training of a futur specialist.

The auth orsofthe articl enotethatto daythere is a re-compilation of the currentlyp revailingrepr oductiveand pedagogical educational paradigm in the context ofre formingnon-special physical education student students. Improvement of the students' efforts to repair the primitive culture of the great culture, the imperial culture, the people and the suspension, the obligations of the system of historical and social traditions. Nabuttya universality of physical culture, spent in the rock "re-enactment", due to the understanding of the most respectable laws, manifestations and processes of developing people, the same in classical and new science theories. Based on this knowledge, more competencies are formed, there is a differentiated culture of differentiation and more integration into a new organization, which is especially important. The necessity of realization of paradigms of physical education, integration of methodological principles of paradigmatic approaches, determines the relevance of theoretical and practical substantiation of the polyparadigm approach in the physical education of students and the need to develop a scientifically substantiated concept of its realization in the university.

Keywords: *highernon-cultural education, students, physicality, physicalfitness, paradigm.*

Стаття надійшла до редакції 7.11.2019 р.

УДК 159.922.2

ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНОЇ РОЛІ ГІПОКІНЕЗІЇ В СУСПІЛЬНОМУ РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ

О. О. Остапова,

старший викладач

*Полтавського національного педагогічного університету
імені В.Г. Короленка;*

А. В. Остапов,

*старший викладач кафедри фізичної культури та спорту
Національного університету «Полтавська політехніка
імені Юрія Кондратенко»*

Автори статті досліджують соціальну природу гіпокінезії, як чинника, який впливає на гармонійний розвиток людини та визначають процесуальну

сторону мотивації людини до власного фізичного удосконалення. У ході дослідження, автори стверджують, що при формуванні мотивації до здорового способу життя необхідно прагнути розвитку саме процесуальної її сторони.

Ключові слова: суспільний розвиток, соціальна роль, соціальна природа, гіпокінезія, гармонійний розвиток, мотивація, особистість.

Постановка проблеми. Фізичну культуру слід розглядати як специфічну реакцію на потребу суспільства в руховій діяльності, як спосіб задоволення цих потреб. Будучи внутрішньою мірою ступеня розвитку фізичних сил і рухових якостей, а також рівня життєдіяльності людини і стану її здоров'я, фізична культура дозволяє за допомогою своїх специфічних методів розкрити потенційні можливості людей. Вона виступає як широка область застосування і вияву в конкретних і загальних результатах творчої праці, особистих дарувань, виступає як джерело формування різносторонніх інтересів людей.

Активна фізична діяльність в ході еволюційного розвитку людини набула важливої біологічної ролі. І в даний час, в умовах науково-технічної революції і перебудови промисловості і народного господарства, вона займає важливе місце. Проте сьогодні потрібна така організація цієї діяльності, яка забезпечувала б оптимальний рівень рухової активності всіх людей, стала б їх насущною потребою.

Отже, потреби людей у фізичній культурі і спорті повинні бути усвідомленими і незмінно зростати у міру розвитку суспільства. Проте цей процес насправді протікає украй поволі, тому що ще не до кінця виявлені механізми формування спонукальних мотивів людей до занять фізичними вправами, принижена небезпека впливу гіпокінезії, не вивчена її соціальна роль в суспільному розвитку.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Потреби людей у фізичній культурі і спорті на можна правильно зрозуміти, якщо не враховувати ті соціальні явища і процеси, які відбуваються в нашому суспільстві. От чому слід зупинитися на об'єктивних причинах гіпокінезії.

Гіпокінезія, узята на конкретному відрізку часу, відрізняється значною різноманітністю як за ступенемнебезпеки для здоров'я людей, так і за соціально-педагогічними і психофізіологічними ознаками. І разом з тим вона має загальні риси в своєму походженні, причинах і подальшому розвитку. Це дозволяє вивчати не лише певні її прояви, але й усю сукупність її згубного впливу на життя людей, аналізувати схожі причини і умови, сприяючі її появі, дає можливість розробляти систему заходів боротьби з нею.

В основі сучасного розуміння шляхів залучення населення в активну рухову діяльність, лежить ряд положень, витікаючих з матеріалістичного

аналізу суспільних явищ, з досвіду розвитку передової педагогічної науки. До числа цих положень, що мають важливе значення, ми відносимо наступні.

Перш за все, це визнання соціальної природи гіпокінезії, яка визначається, по-перше, її історичним походженням. Відомо, що гіпокінезія як масове явище з'явилася лише в певних соціальних умовах – з виникненням класів, науково-технічної революції і роботизацією виробничих процесів та побуту.

По-друге, соціальна природа гіпокінезії виявляється в конкретному змісті складових фізичної пасивності людей. Адже всяка людська активність є „цеглинка” соціальної дійсності. Не може бути активності поза суспільством. У цьому значенні будь-яка дія або поведінка людини соціальна. Не є виключенням і фізична пасивність частини населення. Також підтверджено, що соціальні відносини і вчинки людей можуть відповідати, а можуть і суперечити інтересам суспільства. І в нашій країні соціальне життя людей складається не лише з позитивних, прогресивних, суспільних відносин, близьких природі соціалізму, але й з відносин, пов'язаних з явищами, що йдуть в минуле. Проте ці відносини і вчинки людей також є елементами соціальної дійсності, хоча і такі, які не мають перспективи зміцнення і розвитку, з якими потрібно вести постійну боротьбу, а оскільки ці явища відносяться до соціальної області, то і шляхи їх подолання, перш за все, лежать у вирішенні соціальних завдань.

По-третє, соціальна природа гіпокінезії виявляється в її результатах, тобто в тій утраті, які вона наносить інтересам суспільства. Ці утрати не можна розглядати лише як збиток здоров'ю і життю конкретних людей.

По-четверте, кількісні і якісні стани, структура і динаміка гіпокінезії несуть істотні зміни у зв'язку і залежно від змін, що відбуваються в умовах соціального життя людей. Тут соціальна природа гіпокінезії виявляється, мабуть, найбільш виразно.

Відзначаючи цю обставину стосовно зниження фізичної активності сучасної людини, можна сказати, що гіпокінезія історично мінлива як по соціальній суті (роблячи замах на здоров'я експлуататорської меншини при капіталізмі, на інтереси цілого народу при соціалізмі), так і по місцю (у різних країнах і державах, в різних соціально-економічних формаціях прояв гіпокінезії неоднаковий) і за часом (вплив гіпокінезії змінюється у міру історичного розвитку держави навіть однієї формації).

Таким чином, гіпокінезія – це соціальне явище, оскільки складається зі складових, що виявляються в суспільстві і проти інтересів цього суспільства. Гіпокінезія соціальна по своєму походженню, змісту і подальшому розвитку.

Формулювання цілей статті. Мета статті полягає у розкритті особливостей соціальної природи гіпокінезії в суспільному розвитку людини.

Виклад основного матеріалу. Сьогодні перед людством зі всією гостротою постало питання: чи організувати свій спосіб життя, свою рухову активність в повній відповідності з біологічною природою людини і її соціальними потребами і жити повноцінним, творчим життям, жити не хворіючи або залишатися в пасивній позиції, сподіваючись на медицину і передчасно старіти, прирікаючи себе і своїх нащадків на поступове вимирання [4].

Здавалося б, м'язова діяльність людини як інструмент для зміни навколишнього середовища завжди служила і служить основою лише творчої діяльності. Проте роль її в сучасний період, коли людство одержало в своє розпорядження грандіозні джерела енергії, не знижується. Навпаки, стаючи все більше засобом перетворення, але вже не навколишнього світу, а власної природи людини, роль фізичних вправ різко зростає в своєму соціально-біологічному значенні як метод всестороннього, гармонійного розвитку людей.

Як це не дивно, але саме запити сучасного виробництва і науково-технічна революція об'єктивно створюють умови, які найбільшою мірою відповідають біологічній природі людини. Ніколи ще в історії людства такого не було, щоб запити виробництва вимагали всестороннього розвитку людини як необхідної передумови розвитку самого виробництва. Еталоном для теперішнього часу служить людина, фізично добре підготовлена, всесторонньо розвинена, уміюча продуктивно працювати і активно відпочивати (А.А. Горелов, О.Г. Румба, Кондаков В.Л.).

Аналізуючи перетворення ролі, яку відіграє м'язова діяльність в процесі розвитку людства, незмінно виявляється важлива закономірність: безповоротно пішов той час, коли праця спотворювала людину. Людині тепер немає необхідності в збиток розвитку свого тіла і функцій організму пристосовуватися до знарядь і об'єктів праці – вона сама стала пристосовувати знаряддя і предмети, видозмінюючи їх відповідно до виробничих потреб.

Фізична напруга в праці і побуті постійно витісняється. Але витісняється вона як трудова необхідність, а не як умова для гармонійного розвитку. Витісняються важкі й одноманітні м'язові зусилля. Тому гіпокінезія, погіршуюча здоров'я більшості людей, і виникла, що ця більшість не змогла або швидше за все не захотіла заповнити дефіцит рухової активності, що утворився. Звільнивши людину від спотворюючих її тіло і виснажуючих здоров'я фізичних навантажень, науково-технічна революція створила реальні передумови для всестороннього розвитку людини. Розв'язати ж цю проблему здатні, перш за все, фізична культура і спорт.

Отже, біологічна цінність фізичних вправ все більш зростає. Твердження З. А. Тіссо про те, що рух може по своїй дії замінити будь-які ліки,

але всі лікувальні засоби світу не можуть замінити впливу руху, сьогодні справедливіше, ніж двісті років тому [4].

Проведений аналіз наукових джерел показав, що на сучасному етапі запропоновані програмно-нормативні основи фізичного виховання дітей і підлітків не відповідають потребам суспільства. Так, програми з фізичної культури не дають змоги цілеспрямовано здійснювати виховні та навчальні завдання, їм не притаманне оздоровче спрямування, що не відповідає Закону України „Про фізичну культуру і спорт”.

Аналізуючи теоретичні позиції науковців (Агеєвець В.В., Візітей М.М., Рижкін Ю.Є., Столяров В.І.), варто зазначити, що ця проблема є предметом багатьох досліджень, але їх результати здебільшого мають суперечливий характер. Найбільше дискусій ведеться навколо уніфікації педагогічних впливів та форм організації навчальних занять з фізичної культури. Теоретиками та практиками також відзначається, що програми з фізичної культури не враховують клімато-географічних особливостей регіонів України, не відповідають сучасним даним про віковий розвиток людей. Характерним для системи фізичного виховання особистості є авторитарний підхід до визначення змісту програмно-нормативного забезпечення.

Особливе занепокоєння викликає відсутність методичних положень щодо реалізації принципу оздоровчої спрямованості шляхом цілеспрямованої фізичної підготовки.

Виявлені суперечності та відсутність інформації про основні педагогічні умови, які забезпечують оптимальне функціонування системи фізичної підготовки людини зумовили організацію та проведення цього дослідження [4].

Отже, фізичне виховання на сучасному етапі розвитку нашого суспільства повинне відображати новий ступінь у формуванні особистості людини. Тому відношення до фізичного виховання як необхідної сторони гармонійного розвитку людей сьогодні набуває якості цілеспрямованого впливу суспільства на конкретного його члена, передбачаючи його активну, свідому участь у боротьбі за своє здоров'я на користь всього суспільства.

Проте, ще далеко не всі правильно розуміють зміст поняття „всебічний розвиток”. А ті люди, які правильно це розуміють, не завжди систематично займаються своїм фізичним удосконаленням. Тому однією з найважливіших завдань суспільства є підвищення свідомості всіх громадян у всіх областях їх діяльності, у тому числі і в області фізичного виховання.

Вирішення цього завдання буде можливим, якщо вивчити мотиви, потреби, інтереси населення до занять фізичними вправами, виявити причини, гальмуючі повне охоплення населення заняттями фізкультурою і спортом, систематично пояснювати людям згубний результат гіпокінезії і цілеспрямовано вести пропаганду здорового способу життя.

Суперечність, на відміну від антагонізму, не служить перешкодою для гармонійного розвитку людей. Суспільна свідомість, на наш погляд, повинна зрештою розбудити фізичну активність людей – складову здорового способу життя, направлену проти гіпокінезії [3, с.13-17].

Цей процес дуже складний. Складний вже тому, що в ньому беруть участь багато людей –педагоги-тренери, медики, батьки та ін. І потрібно погоджувати цю різноплановість дій з внутрішнім станом людей, уміти бачити і розуміти ці стани, допомагати їх здоровій динаміці. Лише добре усвідомивши конкретні зв'язки завдань фізичного вдосконалення з потребами гармонійного розвитку людини, можна правильно використовувати ті можливості, які створені в нашій країні для формування особистості.

Фізичне виховання спрямовано на фізичне вдосконалення особи, тобто гармонійний розвиток фізичних якостей і рухових навичок, в оптимальному ступені відповідає потребам трудового і суспільного життя людини, її індивідуальної фізичної обдарованості. Заняття фізичною культурою формують соціально-психологічні якості, що визначають позицію людини в житті, її відношення до навколишньої дійсності.

Мотивація занять фізичною культурою – істотна сторона життя сучасної людини. Проте у фізичному вихованні ця проблема до цих пір залишається недостатньо вивченою. Практика відчуває недолік в конкретних рекомендаціях і розробках, які дозволили б більш обґрунтовано і успішно керувати здоровим способом життя людей[5, с. 81-83].

Не можна вважати, що вся мотивація занять фізичною культурою повинна зводитися лише до залучення людей до систематичних занять фізичними вправами. Практика настійно вимагає, щоб педагог-тренер міг певним чином впливати на мотиваційну сферу людей, формуючи в них правильне відношення і до цієї діяльності, і до себе, і до суспільства. Проте ці питання та їх мотиваційне забезпечення ще не стали предметом спеціальних і систематичних досліджень. Зокрема, мотивація людей, що займаються фізичними вправами, в різних формах відображає нові, в порівнянні з традиційними поглядами, соціальні обставини і в корені відрізняється від мотивації фізично пасивних людей. Цю відмінність видно в якісній своєрідності основних інтеграційних властивостей мотивації. До таких властивостей відносяться ідейно-етична спрямованість мотивації, наочна її спрямованість і динамічні властивості.Подібний погляд на мотивацію простежується останніми роками не лише в педагогічних, але і в психологічних, соціологічних і філософських дослідженнях.

Наявність властивостей мотивації об'єктивно зумовлює не лише їх єдність, але й указує на суперечність між ними. В аспекті формування мотивації проблема полягає в тому, щоб дозволити суперечність між

початковим рівнем мотивації (дискретна її сторона) і рівнем, необхідним для здійснення фізкультурно-оздоровчої діяльності (процесуальна сторона) у кожному конкретному випадку. Які шляхи вирішення цієї суперечності? Звернемося до практики.

Кожний викладач фізичної культури і тренер прагне викликати інтерес до фізичної культури і спорту, викликати в людей позитивні мотиви і тим самим полегшити їм шлях до ведення здорового способу життя. Чи у всіх людей з'являється інтерес до фізичних вправ? Чи можна проводити заняття з ними так, щоб воно було цікавим для всіх без виключення? Передовий досвід переконує, що такі умови можна створити. Проте в тих людей, в яких не сформована мотивація до занять, тобто є низький рівень дискретної сторони мотивації, фізичні вправи все ж таки не викликають належного інтересу. Річ у тому, що глибинні інтереси людини, що вже сформувалися і відчуття інтересу, що виникає в конкретній ситуації, не одне і те ж. Тому тренер повинен спиратися на розвиток в тих, що займаються відчуття інтересу (процесуальної сторони мотивації) [5, с.101-104].

Отже, можна стверджувати, що при формуванні мотивації до здорового способу життя необхідно прагнути розвитку перш за все процесуальної її сторони. Суперечність між названими сторонами мотивації є рушійною силою процесу її формування. Вирішення цієї суперечності, по-перше, веде до вдосконалення організації фізкультурно-оздоровчої роботи з населенням, по-друге – це зумовлює вдосконалення самої мотиваційної сфери людей.

Основний напрямок в даному аспекті – це пред'явлення людині життєво важливих завдань, створення проблемних виховних ситуацій, організація значущих для неї видів діяльності. Необхідно підкреслити, що в основі розвитку мотивації повинна лежати все ж та значуща для людини діяльність. Саме те, що особливо значуще для людини, виступає кінець кінцем як мотив і ціль її діяльності і визначає справжній стрижень особистості [2, с.76-78].

У вирішенні цієї суперечності певну роль відіграє пред'явлення людям еталонів спонукань, цілей, ідеалів, зміст спрямованості особистості (це завдання пропаганди здорового способу життя), які формуються за задумом тренера і, які поступово повинні перетворитися з тих, що зовнішньо розуміються у внутрішньо прийнятні і реально діючі. Пояснення значення сформованих спонукань, їх співвідношення з іншими у величезному ступені полегшує детренованій людині внутрішню смислову роботу і позбавляє її від стихійного пошуку, нерідко пов'язаного з безліччю помилок [1, с.42-45].

В педагогічному процесі необхідно враховувати спонукальні, регулюючі і направляючі функції мотивації.

Висновки дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямку. Таким чином, мотивація – це такий стан, який є результатом співвідношення потреб і можливостей людини з предметом конкретної

діяльності і виявляється в активному її відношенні до дійсності. Проте для повного з'ясування ролі мотивації в житті і в підтримці здоров'я людей цього недостатньо. Будь-хто, саме незвичайне, цікаве явище не може зрозуміти до кінця, якщо не існує теорії, яка пояснила б його природу і могла б вказати місце цього феномена в оточуючому житті. Як шлях, що визначає провідну роль мотивації в здоровому способі життя людей, виступає сучасна теорія діяльності.

Список використаних джерел

1. Агеевец В.В. Организация физической культуры /В.В.Агеевец, Т.М. Коневец – М.: ФиС, 1986. – 188 с.
2. Визитей Н.Н. Физическая культура личности /Н.Н.Визитей – Кишинев, Штинца, 1989. – 136 с.
3. Кондаков В.Л. О физкультурно-оздоровительных технологиях и их структурировании применительно к образовательному процессу вуза /А.А. Горелов, О.Г. Румба, В.Л. Кондаков // Культура физическая и здоровье: науч.-методич. журнал. – 2013. – № 2(44). – С. 13-17.
4. Рыжкин Ю.Е. Социально-психологические основы физической рекреации // Научная электронная библиотека «Киберленинка». URL. http://www.cyberleninka.ru/viewer_images/11830945/p/1.png. датаобращения 05.06.2013.
5. Столяров В.И. Социология физической культуры и спорта (введение в проблематику и новая концепция) /В.И.Столяров – М.:Гуманит. центр „СпАрт”, РГАФК, 2002. – 276 с.

Остапова Е.А., Остапов А.В.

ОСОБЕННОСТИ СОЦИАЛЬНОЙ РОЛИ ГИПОКИНЕЗИЯ В ОБЩЕСТВЕННОМ РАЗВИТИИ ЧЕЛОВЕКА

Авторы статьи исследуют социальную природу гипокинезии как фактора, который влияет на гармоничное развитие человека и определяют процессуальную сторону мотивации человека к собственному физическому усовершенствованию. В ходе исследования, авторы утверждают, что при формировании мотивации к здоровому образу жизни необходимо стремиться к развитию именно процессуальной ее стороны.

***Ключевые слова:** общественное развитие, социальная роль, социальная природа, гипокинезия, гармоничное развитие, мотивация, личность.*

Ostapova E.A. Ostapov A.V.

FEATURES OF THE SOCIAL ROLE OF HYPOKINESIA IN HUMAN SOCIAL DEVELOPMENT

The authors of the article investigate the social nature of hypokinesia as a factor that influences the harmonious development of a person and determines the

procedural side of a person's motivation for their own physical improvement. However, today such an organization of this activity is needed, which would ensure the optimal level of motor activity of all people, which would become their urgent need. The analysis of scientific sources showed that at the present stage the program-normative foundations of physical education of children and adolescents do not meet the needs of society. Of particular concern is the lack of methodological provisions for the implementation of the principle of wellness orientation through purposeful physical training. Physical education at the present stage of development of our society should reflect a new stage in the formation of human personality. Therefore, the attitude to physical education as a necessary part of the harmonious development of people today acquires the quality of purposeful action of society on its specific member, foreseeing its active, conscious participation in the struggle for their health for the benefit of the whole society.

The solution to this problem will be possible if we study the motives, needs, interests of the population to exercise, identify the causes, inhibiting the full coverage of the population physical education and sports, systematically explain to people the deleterious outcome of hypokinesia and purposefully lead a healthy lifestyle. In the course of the study, the authors argue that in the formation of motivation for a healthy lifestyle it is necessary to seek the development of its procedural side.

Keywords: *social development, social role, social nature, hypokinesia, harmonious development, motivation, personality.*

Стаття надійшла до редакції 23.10.2019 р.

УДК 796.332:796.015-053.4

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ В ФУТБОЛЕ

Д. Ю. Голенко,

*магистрант Гомельского государственного университета
им. Ф.Скорины, Республика Беларусь, город Гомель,
e-mail: dengolenko@mail.ru*

*Современный футбол многообразен, и нам, наверняка, не удалось
детально остановиться на всех проблемах затронутой темы.*

Из всего этого и была сформулирована основная мысль - футбол развивается благодаря мастерству игрока. Появление выдающегося футболиста создает условия для развития способностей других игроков. Так складывается команда, к которой приходят успехи. Тренерская мысль обретает чёткость в тактических действиях такой команды, находит пути усиления игры, ищет способы совершенствования учебно-тренировочного процесса, постоянно нацелена на поиск методов повышения спортивного мастерства футболистов, определяет средства улучшения технической оснащённости игроков.

Формула «игрок - команда - тренер» - является основой развития отечественного футбола. Выдающаяся личность, как всякий «штучный товар», требует к себе внимания, индивидуальной работы, учёта неординарных особенностей в деятельности тренера. Содружество и сотрудничество тренера и спортсмена приводят к успеху. Неудачи и поражения переживаются вместе, хотя и неодинаково. Спортивная жизнь непродолжительная, зависит от многих факторов, влияющих на карьеру футболиста. В коллективе команды игрок находит необходимые условия для развития своих способностей. Большую часть спортивной жизни игрок проводит на тренировках. Правильно построенные тренировки предоставляют педагогу большие возможности для обучения футболистов.

Ключевые слова: футбол, здоровье, физическая подготовка, скоростно-силовые навыки.

Постановка проблемы. В настоящее время в футболе актуально дальнейшее повышение спортивного мастерства. Это связано с усилением конкуренции между различными клубными и сборными командами. Особую актуальность, на наш взгляд, имеет разработка принципиального положения, заключающегося в определении рациональной технологии структурной организации тренировочных нагрузок при подготовке футболистов различного возраста и квалификации, основанной на выявлении критериев, позволяющих оптимизировать необходимые соотношения компонентов тренировочной нагрузки, при развитии различных физических качеств, обучении и совершенствовании технико-тактического мастерства. Следовательно, важно определить, в какой степени выбор необходимых оптимальных соотношений компонентов тренировочной нагрузки позволит целенаправленно развивать необходимые для футболиста качества и оптимизировать процесс подготовки футболистов.

Представляется, что результаты исследования являются актуальными не только для подготовки футболистов, но и могут быть использованы для построения общей концепции тренировки в других видах спорта. Современный

этап развития футбола характеризуется интенсификацией двигательной деятельности футболиста, расширением диапазона их игровых действий. Игра в футбол включает разнообразные двигательные действия, в которых более важное место занимают скоростные и скоростно-силовые.

За последние годы сложилась четкая система последовательных, взаимоувязанных групп футбольной подготовки. В то же время очень остро стоят вопросы, касающиеся определения эффективных критериев отбора для формирования различных звеньев футбольной подготовки. Также является сложным вопрос адаптации при переходе в группы более специализированной подготовки. Это, во-первых, связано с развитием физических качеств и становлением технической подготовленности, недостаточный уровень которых не даст возможность в полной мере включиться в занятия на более высоком уровне. Среди физических качеств, которые являются специфическими и ведущими для футболиста, следует отметить скоростно-силовые возможности. В футболе очень важно своевременное становление технической подготовленности, и особенно - выполнение разных элементов футбола во время состязательной деятельности, которая осуществляется на высоких скоростях при силовом противоборстве соперника.

Целью является обоснование и разработка педагогической технологии скоростно-силовой подготовки футболистов.

Изложение основного материала. В физической подготовке футболистов преимущество определяется уровнем скоростно-силовой тренировки, повышение которой требует выполнения объема специальной силовой и скоростной работы. В футболе решающее значение имеет даже не столько величина объемов нагрузки, сколько их умелое использование. Реально планировать тренировку от необходимого метража скоростной работы. Планируемая нагрузка должна быть адекватна состоянию футболиста, он обязан и способен эту нагрузку «переварить» и «усвоить». Необходимо помнить, что объемы нагрузок сами по себе никогда не должны быть задачей - это лишь способ подъема эффективности футбольной тренировки. А прирост спортивных достижений обязан происходить за счет главного лимитирующего звена - молниеносности футбола. Тренер, планируя на следующий год улучшение спортивных результатов, обязан поднять все нижеуказанные составляющие на более высокий уровень. В специальной литературе детально рассмотрена методика воспитания всех физических качеств, которые необходимы футболисту. Здесь хотелось бы остановиться не на конкретных числовых показателях, а на их значимости и очередности в недельном цикле и этапе совершенствования в планируемом периоде.

Вся подготовительная тренировочная база строится на основе нескольких факторов, где, несомненно, главным и основным является скорость. Беговые

упражнения на максимальной молниеносности применяются на всех этапах годового периода. Здесь уже реально напомнить о молниеносности гладкого бега и доступной молниеносности выполнения приема. И очевидно, что оба показателя важны, и над обоими необходимо трудиться [1, с.29].

На втором месте из ключевых компонентов физической готовности является силовая подготовка, которая состоит из специальных прыжковых заданий и силовых заданий со штангой. Напомним, что для подъема скоростных свойств необходимо заложить соответствующую функциональную базу. Прирост силовых качеств, полученных в результате занятий силовыми упражнениями, не приводит к ожидаемому увеличению молниеносности и не создает препятствий для эффективной специальной работы. Ни в коем случае увеличение молниеносности нельзя связывать с возрастанием объема тренировочной работы.

Во-первых, это неверное понимание специфики работы над скоростью, и успех процесса зависит от рационального варианта скоростных нагрузок.

Во-вторых, чрезмерное развитие силы или выносливости только препятствует раскрытию скоростных способностей. Если анализировать недельный цикл, то работа над скоростью проходит в дни, когда организм футболиста находится в состоянии восстановления или сверхвосстановления. Интенсивность заданий при развитии скоростных способностей - околопредельная, максимальная. Здесь необходимо обеспечить полную мобилизацию и концентрацию волевых усилий. Все эти моменты нужно учитывать при скоростной подготовке. Работа над скоростью ведется на всех этапах тренировки, однако на подготовительном периоде, когда выполняется значительная силовая работа, бег с максимальной скоростью применяется в небольшом объеме.

Силовая подготовка является основным компонентом физической тренировки. Она в значительной степени определяет качество быстроты и выносливости. Поэтому в подготовительном периоде развитию специальных качеств должна предшествовать силовая подготовка. До начала специальной силовой тренировки необходимо уделять внимание аэробным возможностям организма. Это ускорит приспособление организма к физическим нагрузкам.

В дальнейшем элементы силовой тренировки должны присутствовать на протяжении всего года, и 1 - 2 занятия в неделю обеспечат необходимый уровень силовых показателей.

При переходе к интенсивной работе силового характера ухудшаются показатели спортивной техники. В этой связи силовая подготовка должна выполняться без нарушения футбольных координационных навыков, поскольку силовая и техническая подготовка не имеют логической преемственности. Силовой тренинг в соревновательном периоде основывается в лучшем случае

на поддержании уровня уже приобретенной силы (его предлагается проводить 1 раз в неделю) и применяется лишь в небольших объемах как средство для поддержания на высоком уровне скоростно-силовой тренировки. Объемная силовая подготовка в этот срок нецелесообразна.

Комплексные занятия в игровом режиме не дают значительного прироста силовых показателей, и разглядывать их как целевую работу в этом направлении нельзя. И последнее, силовая подготовка разрешает улучшить не только показатели силы, быстроты, выносливости, но и в какой-то мере и футбольное образование. Это только поможет нашим воспитанникам быть в постоянной готовности, одним словом, позволит игроку действовать мощнее и активнее. В перспективе необходимо учитывать несовместимость гигантских объемов силовой и технической работы. Техническая работа выполняется на фоне прошедшей объемной силовой нагрузки [2,с.93].

Организм футболиста обладает определенным адаптационным резервом, т.е. способностью перейти на новый, более высокий уровень работоспособности. Объем работы, выполняемый спортсменом, огромен, а запасы и возможности двигательного аппарата ограничены. Любое преждевременное форсирование приведет к травмам и перетренированности. Нельзя взрослую методику, с ее повышенными нагрузками, перенести на работу с юношами. Естественно, что последовательное планирование обучающего материала предусматривает постепенное увеличение нагрузки на занятиях.

Объемы работ на выносливость зависят от многих факторов: уровня подготовленности игроков, периода тренировки, климатических условий и т. д. Заметим, что изменения, сплетенные с развитием аэробных свойств, происходят медленно и требуют длительного периода тренировок. Определение объема и интенсивности важно не только для оптимальной дозировки заданий. Без учета количественных результатов нереально вывести организм на новый уровень готовности.

Иными словами, тренеру необходимо переходить на новую схему учета и распределения нагрузок. Поскольку обе задачи (мышление и физическая подготовка) в тренировке групп совершенствования несут разноплановый характер, направленность и высота воздействия разные, то сочетание задач необходимо подбирать и корректировать. В нашем случае не хочется вдаваться в цифровые подробности, поскольку они часто уводят от общей картины и раскрывают только отдельные показатели. Во-первых, длительность, количество повторений и интервалы устанавливаются в зависимости от индивидуального уровня выносливости и от способности футболиста к восстановлению. Во-вторых, трудно отыскать те критерии, по которым реально оценить преимущества отдельных методов тренировки. Напомним только некоторые общие положения в

работе над выносливостью. Работе над выносливостью должна предшествовать специальная силовая подготовка [3, с.16].

Тренировочные нагрузки должны соответствовать соревновательным как по объему, так и по интенсивности. Единственное различие – это разделение на режимы работ: развивающие и поддерживающие. При планировании недельного периода необходимо включить 2 занятия в неделю по 30 минут на скоростную выносливость (анаэробные максимальные сдвиги). Если говорить о последовательности и применении беговых средств, то они делятся на 2 группы. Упражнения, развивающие общую выносливость, когда применяется большой объем нагрузок при невысокой интенсивности, и беговые методы скоростной направленности, применяемые для развития специальной выносливости.

Следует очень внимательно подходить к стремлению выполнить большой объем работы. Общие практические рекомендации слишком обобщены и не учитывают специфику игры, уровень и квалификацию команд. Здесь от тренера требуется достаточно высокий уровень профессиональной тренировки и, самое главное, ежедневный анализ протекающего процесса.

Футболистам свойственна специфическая работоспособность, поэтому тренировки следует проводить с учетом специализации игрока. Еще раз напомним, что в футболе решающее значение имеет не столько величина нагрузки, сколько ее умелое использование. Заметим, что в тренировочной работе нам необходимо уделить внимание футбольной выносливости. Выносливость легкоатлета и футболиста – это совершенно разные вещи. Выносливость футболиста – это способность забить мяч и решить игровую ситуацию на 90-й минуте игры. Умение расставить акценты в работе, правильное сочетание задач на каждом этапе и обеспечение преемственности в развитии специальных качеств – это и есть общая основа для составления плана тренировки.

С повышением общей и специальной готовности у футболиста увеличивается точность восприятия всевозможных настроек двигательных действий, но в отношении отдельных моментов технической тренировки на различных периодах имеются особенности, которые мы поэтапно рассмотрим.

Мы довольно-таки детально рассматривали решение задач по физической подготовке, но хотелось также сказать о динамике развития и принципах построения тренировочных заданий, где решаются задачи физической тренировки специальными упражнениями по тактике и технике [4, с.9].

Нам необходимо достичь игровой выносливости футболиста, способности выполнить технико-тактические задачи на фоне утомления.

Выводы и перспективы дальнейших исследований. Футбол, как вид спорта на протяжении последних десятилетий стремительно развивается и

приобретает все большую популярность среди детей и подростков. Футбольная тренировка означает работу тела и духа, и к тому же должное уважение к своему сопернику. Настоящим футболистом можно стать, лишь достигнув совершенства в этих двух аспектах: духовном и физическом.

Статистика показывает, что из общего количества занимающихся всеми видами спорта (105 видов - по форме №1-ФК) первое место (почти 12%) составляют занимающиеся футболом (в физкультурно-спортивных организациях), некоторое количество занимается футболом в так называемых "неорганизованных формах", согласно социологическим исследованиям среди общего количества желающих заниматься тем или другим видом спорта большое количество желающих заниматься футболом - почти 21%, потребность же в занятиях футболом, особенно в старших возрастных молодежных группах, реализуется - только около 50%. Ведущим в сфере физической культуры и спорта остается предоставление услуг в форме спортивного зрелища, и здесь вне конкуренции - футбол.

Достижение высоких и стабильных результатов создает необходимость поиска путей оптимизации учебно-тренировочного процесса в учебно-тренировочных группах. Эффективное овладение специальными знаниями и умениями сможет осуществиться на основе разносторонней физической подготовки. В системе тренировочного процесса спортсмена наряду с решением различных задач тактической и технической подготовки, теоретической, морально-волевой, психологической подготовки важнейшее место занимает физическая подготовка. Обеспечивая развитие силовых, скоростных, координационных способностей, выносливости, гибкости, она способствует также и формированию ритмическостной структуры двигательных действий спортсмена, закреплению рациональной спортивной техники.

Многие авторы отмечают, что физические качества настолько тесно связаны между собой, что развить одно из них до высокого уровня невозможно без оптимального развития других. В реальной практике футбола имеют место комплексные формы проявления физических качеств.

Скоростно-силовая подготовленность характеризуется специфическим проявлением силы в определенном диапазоне величины внешнего сопротивления в кратчайший промежуток времени при оптимальной амплитуде движений.

Поскольку при проявлении скоростно-силовых способностей в футболе сила не достигает абсолютных величин, при воспитании этих качеств ведущее место занимает прежде всего способность мышц увеличивать силу в кратчайший момент времени, т.е. речь идет о взрывных способностях мышц. Взрывная сила отражает способность спортсмена к быстрому наращиванию рабочего напряжения мышц до возможного максимума.

В процессе проявления скоростно-силовых способностей мышцы, как правило, работают в сочетании уступающего и преодолевающего режимов.

В условиях реальной игры постоянно происходит смена ситуаций, в связи с чем, требуются различные по характеру мышечные усилия, динамические и статические.

Среди специальных физических качеств, уровень развития которых во многом определяет рост спортивного мастерства, особое место занимает скоростно-спортивная подготовка. Вопросы развития скоростно-силовых качеств предмет экспериментальных исследований большого числа научных работников и практиков.

Список использованных источников

1. Лалаков, Г.С. Структура и содержание тренировочных нагрузок на различных этапах многолетней подготовки футболистов / Г.С. Лалаков. – Омск: Б.и., 1998. – 67 с.
2. Голомазов, С.В. Футбол: методика тренировки «реализация стандартных положений» / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 116 с.
3. Голомазов, С.В. Футбол: проблема адаптации техники / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: СпортАкадемПресс, 2000. – 31 с.
4. Ефимов Г.В. Формирование двигательного навыка у юных баскетболистов при различных способах организации сенсорно-перцептивной активности: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - Киев, 1978. - 23 с.
5. Зеланд Вадим. Трансерфинг реальности. Ступень 2: Шелест утренних звезд. - СПб.: ИГ «ВЕСЬ», 2005. - 224 с.
6. Зеланд Вадим. Трансерфинг реальности. Ступень 3: Вперед в прошлое! - СПб.: - ИГ «ВЕСЬ», 2005. - 224 с.
7. Золотарев А.П. Возрастная динамика ловкости и техники владения мячом в условиях скоростных передвижений у юных футболистов 9-17 лет: Автореф. дис. канд. пед. наук. - М., 1987. - 22 с.
8. Игровое мышление футболиста. - М.: ВНИИФК, 1970. - 68 с.
9. Качалин Т.Д. Тактика футбола. - М.: ФиС, 1984. - 245 с.
10. Качани Л., Горский Л. Тренировка футболистов: Пер. со словацк. - И.: ФиС, 1984. - 245 с.

Golenko D.

DEVELOPMENT OF SPEED-POWER QUALITIES IN FOOTBALL

Modern football is diverse, and we, for sure, were not able to dwell in detail on all the issues raised by the topic.

From all this, the main idea was formulated - football is developing thanks to the skill of the player. The appearance of an outstanding football player creates the

conditions for the development of the abilities of other players. This is how the team to which success comes. Coaching thought becomes clear in the tactical actions of such a team, finds ways to strengthen the game, looks for ways to improve the training process, is constantly focused on finding methods to improve the sportsmanship of football players, and determines means to improve the technical equipment of players.

The formula “player - team - coach” is the basis for the development of domestic football. An outstanding personality, like any “piece goods”, requires attention, individual work, and the consideration of extraordinary features in the activities of a trainer. The commonwealth and cooperation of the coach and the athlete lead to success. Failures and defeats are experienced together, albeit unequally. Sporting life is short, it depends on many factors affecting the career of a football player. In the team, the player finds the necessary conditions for the development of his abilities. The player spends most of his sporting life in training. Properly constructed trainings provide the teacher with great opportunities for training football players.

Keywords: *football, health, physical fitness, speed-strength skills.*

Стаття надійшла до редакції 23.11.2019 р.

УДК 796:338.28

РАССМОТРЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ФОРМИРОВАНИЯ ИНВЕРСИВНЫХ СОМАТОТИПОВ В ВОЗРАСТНОМ АСПЕКТЕ В РАЗНЫХ ВИДАХ ЖЕНСКИХ ЕДИНОБОРСТВ

К. А. Бугаевский,

кандидат медицинских наук, доцент

доцент кафедры медико-биологических основ спорта и физической реабилитации Черноморского национального университета

имени Петра Могилы, г. Николаев

e-mail: apostol_luka@ukr.net

В статье представлен сравнительный анализ значений половых соматотипов, выявленных у спортсменок разных возрастных групп. Было определено, что во всех исследуемых возрастных группах, вне зависимости от представленного вида женских единоборств, имеются проявления инверсивных половых соматотипов. Считаем, что выявленные соматические

изменения, с определёнными антропометрическими и морфофункциональными индексными значениями, являются адаптационными, как результат приспособления женского организма, к длительным и интенсивным физическим нагрузкам. Полученные результаты указывают на вариабельность приспособительных адаптационных изменений в исследуемых группах спортсменок, связанных с возрастным аспектом начала занятий спортом, его продолжительностью и интенсивностью нагрузок. Выявленные изменения в инверсивных половых соматотипах, указывают на перестройку в эндокринной, репродуктивной и других системах организма спортсменок всех представленных возрастных групп и видов женских единоборств.

Ключевые слова: спортсменки, единоборства, возрастные группы, половой диморфизм, половые соматотипы, инверсия, адаптация.

Постановка проблемы. Проблемы, касающиеся особенностей занятий женщинами, многими видами спорта, которые визначально, считались «мужскими» видами, построение тренировочно-соревновательного процесса, на всех его этапах и, естественно, медико-биологические проблемы, взаимосвязанные с этим – вот, далеко не полный, перечень вопросов, над которым работают сегодня тренеры, спортивные врачи и психологи во многих странах мира [1-20].

Занятия единоборствами, боксом, атлетическими видами спорта, представительницами женского пола, разных возрастных групп, сегодня стало практической реальностью и носит активный, массовый характер. Изучение соматических адаптационных перестроек, происходящих в онтогенезе женского организма, под воздействием частых и интенсивных физических и психологических нагрузок, приспособительные видоизменения в работе всех органов и систем женского организма, отражение влияния профессионального спорта на разновозрастные женские организмы, возможные осложнения и последствия подобных, зачастую неадекватных нагрузок, всё это есть объектом изучения для сегодняшней медицинской науки, патологической анатомии и физиологии, психологии, спортивной медицины и наук, связанных с занятиями женщинами физической культурой и спортом [1-20].

Анализ последних достижений и публикаций. При анализе доступной научной и научно-методической литературы и интернет-источников по изучаемому вопросу, нами было установлено, что вопросами проявления половых соматотипов и их инверсий у спортсменок разных возрастных групп, в разных видах спорта, в т.ч. в разных видах современных женских единоборств (вольная борьба, самбо, кикбоксинг, киокушинкай карате, панкратион, тхэквон-до), и в женском боксе, занимались такие отечественные и зарубежные исследователи, как: Е.А. Олейник, 2009; Н.Ю. Неробеев, Б.И.

Тараканов, 2012; С.А. Надеина, В.М. Клоц, Л.А. Л.А. Звягинцева и др., 2011; Д.А. Зайцев, Ю.П. Ивонина, 2013; А.В. Коляда, 2013; Л.А. Опарина, Н.П. Сереженко, Ж.А. Анохина, 2013; А.Н. Корженевский, Б.А. Подливаев, Н.В. Смиронова, Б.И. Тараканов, 2014; Е.Ф. Кочеткова, О.Н. Опарина, 2014; И.Н. Рясная, А.В. Шевченко, И.В. Шевченко, 2014; В.Б. Мандриков, Р.П. Самусев, Е. В. Зубарева, Е.С. Рудаскова, Г.А. Адельшина, 2015; М.Г. Ткачук, А.А. Дюсенова, 2015; М.М. Семёнов, К.Э. Мартиросова, Э.Г. Мартиросов, 2016; Бугаевский К.А., 2018. О проблемах, связанных с нарушениями в эндокринной, репродуктивной и других системах организма спортсменок, интенсивно занимающихся разными видами женских единоборств, писали и проводили исследования, следующие авторы: С.И Писков, Н.Г. Беляев, 2009; А.А. Дюсенова, Е.А. Олейник, 2013; Г.В. Белов, М.Д. Мамбеталиева, 2016; К.А. Бугаевский, 2017.

Цель статьи: представить анализ результатов проведённого исследования, по показателям их индекса полового диморфизма, отражающим адаптивные изменения в половых соматотипах, в трёх разных, возрастных группах спортсменок, занимающихся единоборствами и женским боксом.

Задачи исследования: выявить и проанализировать имеющиеся у спортсменок пубертатного, юношеского и I репродуктивного возраста, занимающихся единоборствами и женским боксом, выявленные изменения (инверсии) в половых соматотипах. Для этого необходимо:

1. Провести антропометрические измерения, необходимые для вычисления индивидуальных индекса полового диморфизма (далее ИПД).
2. По полученным результатам антропометрии, провести математические расчёты значений половых соматотипов у спортсменок во всех исследуемых группах.
3. Провести анализ полученных значений ИПД во всех трёх возрастных группах, и установить взаимосвязь имеющихся инверсивных соматотипов, с проявлениями адаптивных соматических изменений, коснувшихся выявленных инверсий у юных волейболисток

Изложение основного материала исследования: Данное исследование проводилось на базе спортивных клубов и спортивных секций ряда областей Украины, в период 2017-2019 годов, которые занимаются подготовкой спортсменок разных возрастных групп, в разных видах женских единоборств и в женском боксе. За этот период времени, в исследовании приняли участие спортсменки: пубертатного возраста (n=125), юношеского возраста (n=126), I репродуктивного возраста (n=126), всего – 377 спортсменок этих трёх возрастных групп, активно занимающихся данными видами спорта.

Для достижения цели проводимого исследования, нами были использованы такие антропометрические методы, как определение ширины

плеч (ШП) и ширины таза (ШТ), необходимые для определения такого морфологического индексного значения, как индекс полового диморфизма (ИПД) по Дж. Таннеру. Согласно полученным индексным значениям, проводилось соматотипирование у спортсменок, исходя из критериев, соответствующих классификации Дж. Таннера и У. Маршалла [2, с. 185-188; 4, с. С. 18-22; 5, с. 107-112; 7, с. 7-9; 13, с. 26-29].

Значения индекса полового диморфизма (ИПД), рассчитывается по их авторской формуле: $3 \times \text{биакромиальный размер}$, или ШП минус тазогребневый размер (*d. cristarum*), или ШТ.

Нами, за основу, брались индексные значения, предложенные этими исследователями для женщин, а именно: гинекоморфный половой соматотип – менее 73,1; мезоморфный половой соматотип – 73,1–82,1) и андроморфный половой соматотип – более 82,1 [13, 20-28; 8, с. 15-25; 9, с. 76-78; 10, с. 59-62; 12, с. 504-508]. Мезоморфный, и андроморфный половые соматотипы относятся к инверсиям, или к патологическим смещениям, не характерным для базового гинекоморфного полового соматотипа [5, с. 107-112; 11, с. 15-20; 14; 15, с. 96-98; 16, с. 110-117]. Также, был применён метод литературного анализа доступных источников информации и расширенное интервьюирование.

После проведения необходимых для определения индекса полового диморфизма (ИПД), антропометрических измерений, включающих получение значений ширины плеч и ширины таза, а также последующих математических расчетов индивидуальных, для каждой спортсменки в её возрастной группе значений, было проведено соматотипирование [1, с. 134-145; 2, с. 185-188; 6, с. 116-120; 11, с. 15-20; 12, с. 504-506]. В табл. 1, представлены данные в группе спортсменок пубертатного возраста ($n=125$), при $p \leq 0,05$:

Таблица 1

Половые соматотипы у спортсменок пубертатного возраста

Гинекоморфный половой соматотип	Мезоморфный половой соматотип	Андроморфный половой соматотип
Женский бокс (n=17)		
3 (17,65%) спортсменки	14 (82,35%) спортсменок	—
Кикбоксинг (n=14)		
6 (42,86%) спортсменок	8 (57,14%) спортсменок	—
Киокушинкай – каратэ (n=23)		
9 (39,13%) спортсменок	14 (60,87%) спортсменок	—
Панкратион (n=12)		
5 (41,67%)	7 (58,33%)	—

спортсменок	спортсменок	
Вольная борьба (n=16)		
7 (43,75%) спортсменок	9 (56,25%) спортсменок	—
Тхэквон-до (n=14)		
6 (42,86%) спортсменок	8 (57,14%) спортсменок	—
Самбо (n=29)		
10 (34,48%) спортсменок	19 (65,52%) спортсменок	—

Было установлено, что в данной возрастной группе нет ни одной спортсменки с андроморфным половым соматотипом. Физиологичный, гинекоморфный половой соматотип, был определён у 46 (36,8%), а «переходный», инверсивный половой самотип – у 79 (63,2%) всех спортсменок пубертатного возраста. По результатам исследования видно, что ещё достаточное количество спортсменок этой группы, сохраняют свой физиологический половой соматотип, при том, что у большей части спортсменок этой возрастной группы уже имеют показатели ИПД с изменёнными значениями ИПД, трактуемые как инверсивные его значения [5, с. 107-112; 13, с. 26-29; 18, с. 103-105; 19, с. 92-100; 20]. В группе спортсменок юношеского возраста (n=126), после обработки и анализа полученных материалов исследования, нами были получены следующие результаты, которые представлены в табл. 2, при $p \leq 0,05$:

Таблица 2

**Варианты половых соматотипов у спортсменок юношеского
возраста**

Гинекоморфный половой соматотип	Мезоморфный половой соматотип	Андроморфный половой соматотип
Женский бокс (n=13)		
2 (15,39%) спортсменки	7 (53,85%) спортсменок	4 (30,77%) спортсменки
Кикбоксинг (n=14)		
2 (14,29%) спортсменки	9 (64,28%) спортсменок	3 (21,43%) спортсменки
Киокушинкай – каратэ (n=24)		
3 (12,5%) спортсменки	16 (66,67%) спортсменок	5 (20,83%) спортсменок
Панкратион (n=12)		
4 (33,33%) спортсменок	7 (58,33%) спортсменок	1 (8,33%) спортсменка
Вольная борьба (n=16)		

9 (56,25%) спортсменок	5 (31,25%) спортсменок	2 (12,5%) спортсменки
Тхэквон-до (n=14)		
2 спортсменки 14,29%	9 спортсменок 64,28%	3 спортсменки 21,43%
Самбо (n=33)		
5 (15,15%) спортсменок	24 (72,73%) спортсменки	4 (12,12%) спортсменки

Гинекоморфный половой соматотип был определён у 27 (21,43%) спортсменок юношеского возраста, мезоморфный половой соматотип – у 77 (61,11%), а андроморфный, инверсивный половой соматотип, в данной возрастной группе, был определён уже, у 22 (17,46%) спортсменок юношеского возраста. В группе спортсменок юношеского возраста, представительниц инверсивных (мезоморфного и андроморфного) половых соматотипов, было определено 99 (78,57%), или подавляющее количество из всех спортсменок. Результаты проведенного соматотипирования, в группе спортсменок I репродуктивного возраста (n=126), с выделением полученных значений ИПД, представлены в табл. 3, при $p \leq 0,05$:

Таблица 3

Половые соматотипы у спортсменок I репродуктивного возраста

Гинекоморфный половой соматотип	Мезоморфный половой соматотип	Андроморфный половой соматотип
Женский бокс (n=11)		
–	7 (63,64%) спортсменок	4 (36,36%) спортсменки
Кикбоксинг (n=24)		
4 (16,67%) спортсменки	18 (76,00%) спортсменок	2 (8,33%) спортсменки
Киокушинкай – каратэ (n=24)		
6 (25,00%) спортсменок	14 (58,33%) спортсменок	4 (16,67%) спортсменки
Панкратион (n=12)		
2 (16,67%) спортсменок	7 (58,33%) спортсменок	3 (25%) спортсменки
Вольная борьба (n=17)		
3 (17,65%) спортсменки	10 (58,82%) спортсменок	4 (23,53%) спортсменки
Тхэквон-до (n=11)		

4 (36,36%) спортсменки	6 (54,55%) спортсменок	1 (9,09%) спортсменка
Самбо (n=27)		
2 (7,41%) спортсменок	17 (62,96%) спортсменок	8 (29,63%) спортсменок

В данной возрастной группе спортсменок, гинекоморфный половой соматотип, был определён у 19 (15,08%), мезоморфный половой соматотип – у 79 (62,70%) спортсменок, а андроморфный половой соматотип – у 26 (20,64%) спортсменок данной возрастной группы. Общее количество спортсменок I репродуктивного возраста, с определёнными инверсивными, мезоморфным и андроморфным половыми соматотипами, составило 105 (83,33%), или подавляющее большинство спортсменок в данной возрастной группе.

Окончательные результаты проведённого соматотипирования показали, что во всех трёх возрастных группах спортсменок (n=377), физиологичный для женщин, гинекоморфный половой соматотип имеют 94 (24,94%), т.е практически, каждая четвёртая спортсменка. Переходный, инверсивный, мезоморфный половой соматотип – подавляющее большинство спортсменок – 235 (62,33%), а инверсивный, противоположный физиологическому женскому, андроморфный половой соматотип – 48 (12,73%) спортсменок, занимающихся единоборствами и боксом. Патологические, инверсивные соматотипы, во всех трёх возрастных группах имеют 283 спортсменки, или 75,07% всех спортсменок, принявших участие в проводимом нами исследовании.

Проведённое нами, дополнительное расширенное интервьюирование спортсменок показало, что наименьшее число соматических изменений в половых соматотипах имели спортсменки пубертатного возраста, и часть спортсменок юношеского возраста, имеющих малый спортивный стаж – от 1,5 до 2,5 лет. По мере увеличения биологического возраста спортсменок и их спортивного стажа, росли не только их физические и психологические нагрузки, но и частота и интенсивность тренировок и соревнований. Параллельно происходили соматические изменения, в виде уменьшения жировой ткани, замещение её мышечной массой, перестройками в деятельности дыхательной, сердечно-сосудистой, эндокринной и репродуктивной систем, с изменением частоты, объёма и длительности овариально-менструального цикла спортсменок [1, с. 134-145; 4, с. 18-22; 6, с. 116-120; 8, с. 15-25; 17, с. 3031]. Также, одновременно, у этих спортсменок, как результат адаптивных процессов, происходили изменения в половых соматотипах, постепенно сдвигаясь в сторону переходного, мезоморфного полового соматотипа а, в дальнейшем, с формированием у них инверсивного, андроморфного полового соматотипа.

Выводы. 1. Во всех трёх возрастных группах спортсменок, во всех видах единоборств, происходят изменения в базовых (исходных) половых соматотипах.

2. По результатам исследования установлено, что во всех трёх исследуемых группах, доминируют инверсивные, не физиологические половые соматотипы, мезоморфный – у 235 (62,33%), и инверсивный, андроморфный половой соматотип – у 48 (12,73%) спортсменок.

3. Считаем, что выявленные индивидуальные смещения половых базовых соматотипов в сторону инверсивно изменённых, является вынужденным адаптивным (приспособительным) процессом в их организмах, как ответ на интенсивные и, порой, неадекватные нагрузки, как физические, так и психологические.

4. Соматические инверсивные изменения, в особенности при наличии андроморфного полового соматотипа, негативно сказывается на организме спортсменок, с тяжёлыми изменениями в функционировании и перестройке их эндокринной и репродуктивной систем.

5. Все спортсменки с инверсивными половыми соматотипами нуждаются в усиленном медицинском наблюдении спортивных и профильных врачей (эндокринолог и гинеколог, репродуктолог), а при выявлении психологических проблем, также и психолога, а также пересмотра тренерским коллективом частоты и интенсивности тренировочно-соревновательного процесса.

Перспективы дальнейших исследований в данном направлении. В дальнейшем представляется интересным проведение исследования в данной и в других возрастных группах спортсменок, например, занимающихся атлетическими видами спорта, по определению проявлений и маскулинизации и гиперандрогении, в их индивидуальных половых соматотипах.

Список использованных источников

1. 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.

2. Бугаевский К.А. Анализ показателей полового диморфизма в ряде женских единоборств / К.А. Бугаевский // Актуальные проблемы в области физической культуры и спорта Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 85-летию ФГБУ СПбНИИФК (27-28 сентября 2018 года). Федеральное государственное бюджетное учреждение «Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры», СПб: ФГБУ СПбНИИФ. – Т. 1. – С. 185-188.

3. Бугаевский К.А. Особенности возрастных изменений ряда антропологических показателей и индексных значений у юных спортсменов, занимающихся вольной борьбой. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. №. 2. – С. 20–28.
4. Бугаевский К.А. Особенности значений ряда репродуктивных показателей и полового диморфизма у студенток, занимающихся кикбоксингом. Студент, Здоров'я. Спорт. Матеріали Регіональної науково-практичної конференції студентів і молодих вчених (збірник наукових праць). – Вид-во «Нова ідеологія», Дніпро, 2017. – С. 18–22.
5. Бугаевский К.А. Dynamika wartości dymorfizm płczowych w somatotypach u młodych sportswomenek zajmujących różne rodzaje sztuk walki | К.А. Бугаевский // POLISH SCIENCE JOURNAL (ISSUE 10, January 2019). – Warsaw: Sp. z o. o. "iScience", 2019. – S. 107-112.
6. Дюсенова А.А. Соматотипологические и эндокринологические особенности спортсменов, занимающихся борьбой и боксом / А.А. Дюсенова, Е.А. Олейник // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 2 (96). – С. 116-120.
7. Зайцев Д.А. Морфологические показатели полового диморфизма у спортсменов разного телосложения / Д.А. Зайцев, Ю.П. Ивонина // Вестник магистратуры. – 2013. – № 2 (17). – С. 7–9.
8. Исследование полозависимых характеристик спортсменов, представительниц феминных, макулинных и нейтральных видов спорта / Н.Д. Нененко, О.А. Абрамова, Н.В. Черницина, Р.В. Кучин // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 6. – С. 15–25.
9. 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. – 2015. – № 4 (56). – С. 76-78.
10. Коляда А.В. Некоторые перспективы развития женского кикбоксинга с учётом полового диморфизма / А.В. Коляда // Приоритетные научные направления: от теории к практике: сборник материалов VIII Междунар. научно-практич. конф., Новосибирск, 2013. – С. 59–62.
11. Кочеткова Е.Ф. Особенности и проблемы полового диморфизма в спорте / Е.Ф. Кочеткова, О.Н. Опарина // Современные научные исследования и инновации. – 2014. – № 7. – С. 15–20.
12. Лопатина Л.А. Антропометрическая характеристика девушек по классификации Дж. Таннера / Л.А. Опарина, Н.П. Сереженко, Ж.А. Анохина // Фундаментальные исследования. – 2013. – № 12-3. – С. 504–508.
13. Надеина С.А. Определение морфофункциональных особенностей у спортсменов с различными соматотипами по классификации Дж. Таннера / С.А.

Надеина, В.М. Клоц, Л.А. Л.А. Звягинцева и др. // Известия АлтГУ. – 2011. – № 3-2. – С. 26–29.

14. Неробеев Н. Ю. Теоретические и практические аспекты спортивной подготовки женщин в вольной борьбе с учетом полового диморфизма: монография / Н.Ю. Неробеев, Б.И. Тараканов. – СПб. : Олимп. – 2012. – 140 с.

15. Олейник Е.А. Пальцевые пропорции у спортсменов, занимающихся спортивными видами единоборств, как маркер морфологической маскулинизации / Е.А. Олейник // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 8 (54). – С. 96–98.

16. Особенности адаптации к неспецифической нагрузке борцов вольного (мужчины и женщины) и греко-римского стиля, отличающихся различным уровнем спортивных достижений / А.Н. Корженевский, Б.А. Подливаев, Н.В. Смиронова, Б.И. Тараканов // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта». – 2014. –12 (118). – С. 110-117.

17. Писков С. И. Нарушения репродуктивной системы у спортсменов, 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.

18. Рясная И.Н. Значение морфофункциональных особенностей организма спортсменов, занимающихся боксом / И.Н Рясная, А.В. Шевченко, И.В. Шевченко // Спортивный вестник Придніпров'я. – 2014. – № 3. – С. 103-105.

19. Семёнов М.М. Соматотип женщин-борцов высокой квалификации различных весовых категорий в аспекте полового диморфизма / М.М. Семёнов, К.Э. Мартиросова, Э.Г. Мартиросов // Вестник Московского университета. Серия XXIII. Антропология. – 2016. – № 4. – С. 92-10.

20. Ткачук М.Г. Половой диморфизм и его отражение в спорте: монография / М.Г. Ткачук, А.А. Дюсенова // – М.- Берлин: Директ-Медиа, 2015. – 111 с.

Бугаєвський К. А.

РОЗГЛЯД ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ ІНВЕРСИВНИХ СОМАТОТИПІВ В РІЗНИХ ВИДАХ ЖІНОЧИХ ЄДИНОБОРСТВ У ВІКОВОМУ АСПЕКТІ

У статті представлений порівняльний аналіз значень статевих соматотипів, виявлених у спортсменок різних вікових груп. Було визначено, що у всіх досліджуваних вікових групах, незалежно від представленого виду жіночих единоборств, є прояви інверсивних статевих соматотипів. Отримані результати вказують на варіабельність пристосувальних адаптаційних змін в досліджуваних групах спортсменок, пов'язаних з віковим аспектом початку занять спортом, його тривалістю і інтенсивністю навантажень. Виявлені зміни в інверсивних статевих соматотипах, вказують на перебудову в

ендокринній, репродуктивній та інших системах організму спортсменок, всіх представлених вікових груп і видів жіночих єдиноборств.

Остаточні результати проведеного соматотипування показали, що у всіх трьох вікових групах спортсменок ($n=377$), фізіологічний для жінок, гінекоморфний статевий соматотип, мають 94 (24,94%), тобто практично, кожна четверта спортсменка. Перехідний, інверсивний, мезоморфний статевий соматотип – переважна більшість спортсменок – 235 (62,33%), а інверсивний, протилежний фізіологічного жіночому, андроморфний статевий соматотип – 48 (12,73%) спортсменок, що займаються єдиноборствами і боксом. Патологічні, інверсивні соматотипи, у всіх трьох вікових групах, мають 283 спортсменки, або 75,07% всіх спортсменок, які взяли участь у проведеному нами дослідженні. Соматичні інверсивні зміни, особливо при наявності андроморфного статевого соматотипа, негативно позначається на організмі спортсменок, з важкими змінами у функціонуванні і перебудові їх ендокринної та репродуктивної систем. Всі спортсменки з інверсивними статевими соматотипами, потребують посиленого медичного спостереження спортивних і профільних лікарів (ендокринолог і гінеколог, репродуктолог), а при виявленні психологічних проблем, також і психолога, а також перегляду тренерським колективом частоти та інтенсивності тренувально-змагального процесу.

Ключові слова: спортсменки, єдиноборства, вікові групи, статевий диморфізм, статеві соматотипи, інверсія, адаптація.

BUGAEVSKY K. A.

CONSIDERATION OF FEATURES OF FORMATION OF INVERSIVE SOMATOTYPES IN AGE ASPECT IN DIFFERENT TYPES OF WOMEN'S COMBAT

The article presents a comparative analysis of the values of sex somatotypes detected in athletes of different age groups. It was determined that in all the studied age groups, regardless of the type of female martial arts presented, there are manifestations of inverse sexual somatotypes. We believe that the identified somatic changes, with certain anthropometric and morphofunctional index values, are adaptive, as a result of the adaptation of the female body to prolonged and intense physical exertion. The results indicate the variability of adaptive changes in the studied groups of athletes associated with the age aspect of the beginning of sports, its duration and intensity of loads. The revealed changes in inverse sexual somatotypes indicate a restructuring in the endocrine, reproductive and other body systems of athletes of all the presented age groups and types of female martial arts.

The final results of somatotyping showed that in all three age groups of athletes ($n=377$), 94 (24.94%), physiological for women, gynecomorphic sexual

somatotypes, i.e. almost every fourth athlete. The transitional, inverse, mesomorphic sexual somatotype is the vast majority of athletes – 235 (62.33%), and the inverse, opposite to the physiological female, andromorphic sexual somatotype – 48 (12.73%) martial arts and boxing. In all three age groups, pathological, inverse somatotypes have 283 athletes, or 75.07% of all athletes who took part in our study.

Somatic inverse changes, especially in the presence of andromorphic sexual somatotype, negatively affect the body of athletes, with severe changes in the functioning and restructuring of their endocrine and reproductive systems.

All athletes with inverse sex somatotypes need intensive medical supervision of sports and specialized doctors (endocrinologist and gynecologist, reproductologist), and if psychological problems are identified, also a psychologist, as well as a review by the coaching team of the frequency and intensity of the training and competition process.

Keywords: *female athletes, martial arts, age groups, sexual dimorphism, sexual somatotypes, inversion, adaptation.*

Стаття надійшла до редакції 20.11.2019 р.

УДК 159.923

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СЕРЕД УЧНІВСЬКОЇ ТА СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Т. В. Йона,

*старший викладач Національного університету «Полтавська
політехніка імені Юрія Кондратюка»
e-mail: tanyayona1104@gmail.com*

У статті обґрунтовано актуальність проблеми формування здорового способу життя в студентської та учнівської молоді, стан здоров'я якої визначається вкрай незадовільним. В умовах критичного стану здоров'я населення, недостатнього фінансування сфери охорони здоров'я та нераціонального його розподілу (більша частка використовується для лікування хвороб, а не на профілактику), актуалізується значення пропагування ЗСЖ. Вивчення проблеми здорового способу життя серед учнівської молоді професійно-технічного навчального закладу дозволило

виявити протиріччя між доступністю інформації про негативний вплив шкідливих звичок і ускладненістю процесу її інтеріоризації.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, студентська молодь, учнівська молодь.

Постановка проблеми. Актуальність проблеми, що розглядається у даній статті, важко переоцінити. Закінчилось бурхливе ХХ століття, надзвичайне воно тим, що людство, досягнувши величезних технічних успіхів, опинилось перед фактом, що здоровіше воно не стало, а навпаки, збільшилась кількість негативних чинників та посилюється їх негативний вплив. У сучасному світі відбувається напружений пошук нових людських орієнтирів, прогресивних шляхів розвитку, переорієнтуванні усієї освіти на розвиток особистості, її можливостей і якостей, у яких здоров'я особистості, як і нації в цілому, були б пріоритетними [10, с. 17-18].

Актуальність проблеми впровадження ЗСЖ в Україні визначається вкрай незадовільними основними соціально-демографічними показниками стану здоров'я населення. В умовах критичного стану здоров'я населення, недостатнього фінансування сфери охорони здоров'я та нераціонального його розподілу (більша частка використовується для лікування хвороб, а не на профілактику), актуалізується значення пропагування ЗСЖ та практичного залучення до нього якомога більшої кількості людей. ЗСЖ не лише сприяє зміцненню фізичного здоров'я, соціального благополуччя, соціально-економічного та гуманітарного потенціалу нації, але й виступає суттєвим чинником соціалізації особистості та підвищення рівня соціального капіталу [5, с. 44].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Постійне зростання актуальності проблеми духовного, фізичного та психічного розвитку молодого покоління української нації справедливо відзначається багатьма сучасними українськими дослідниками. Зумовлено це, з одного боку, такими чинниками як радикальна соціально-політична трансформація суспільства, відновлення державності, відродження багатогранного культурно-історичного досвіду та традицій національного виховання, а з іншого – глобальною екологічною кризою, постійним зростанням захворювань наших співвітчизників, різким зниженням їх працездатності. Особливо виражене погіршення фізичного, психічного, розумового розвитку і працездатності відзначається у дітей та молоді [1, с.6].

Загальновідомо, що ефективним засобом збереження і вдосконалення фізичного здоров'я є здоровий спосіб життя (ЗСЖ). Питома вага ЗСЖ в ряді інших факторів, які визначають ризик для здоров'я, складає - 49-53%, зовнішнє середовище – 17-20%, охорона здоров'я, активна медицина – 8-

10%. Різні автори вказують на надзвичайну важливість позитивного впливу чинників ЗСЖ на рівень фізичного стану молоді.

Актуальність пропагування ЗСЖ стає ще більш наочною, якщо зважити на те, що за даними Міністерства охорони здоров'я України, серед школярів спостерігаються: функціональні відхилення в діяльності різних систем організму – у 50%, функціональні відхилення серцево-судинної системи – у 27%, нервово-психічні розлади – у 33%, захворювання органів травлення – у 17%, захворювання ендокринної системи – у 10% школярів. А за даними Міністерства освіти і науки України 36% учнів загальноосвітніх шкіл мають низький рівень фізичного здоров'я, 34% – нижче за середній, 23% – середній, 7% – вище середнього, і лише 1% – високий. Тому закономірно, що відхилення у стані здоров'я мають майже 90% студентів, понад 50% з них – незадовільну фізичну підготовку, близько 70% дорослого населення мають низький та нижчий, ніж середній, рівні фізичної підготовки [2, с.12].

Причини зростання захворюваності учнів та студентів пов'язують із недоліками в системі шкільної та вищої освіти, з тими факторами навчальної діяльності, які призводять до перенапруження нервової системи й не створюють належних умов для задоволення потреб учнів у самопізнанні, самовдосконаленні й самореалізації [3, с. 33-35]. Відзначається, що нині на здоров'я молоді все помітніше впливають фактори, дія яких раніше була значно меншою. Інтенсивність дії факторів ризику зростає у підлітковому віці, зокрема це стосується зниження фізичного і підвищення нервово-психологічного навантаження, інформаційного перевантаження, потягу частини підлітків до шкідливих звичок. Недоліки фізичного виховання і валеологічної безпорадності дітей і молоді неможливо подолати лише засобами спорту та фізкультурно-оздоровчої роботи. Економічно доцільніше для держави і людини вживати запобіжних заходів щодо збереження здоров'я за рахунок здорового способу життя [1, с. 19].

Молоді люди не дотримуються здорового способу життя перш за все тому, що не володіють достатніми знаннями і навичками з даного питання. В сім'ї, побуті, навчальних закладах, трудових колективах відсутні подібні добрі традиції, необхідні умови для цього, а найголовніше, що в масштабах країни немає істинного запиту на здорових людей. Зростання захворюваності пояснюється не лише впливом різних негативних чинників, а й недостатньою увагою до питань здорового способу життя дітей і дорослих [4, с. 83-87].

Виявлене протиріччя між значним обсягом і загальною доступністю інформації про здоровий спосіб життя та недостатнім рівнем застосуванням молоддю цієї інформації у власному житті. Виявлені основні фактори, які впливають на формування здорового способу життя молоді. До числа провідних об'єктивних факторів відносяться: ЗМІ, існуючі способи отримання

в навчальному закладі знань про здоровий спосіб життя. До суб'єктивних факторів відносяться: рівень інформованості, направленість особистості на здоровий спосіб життя, самоспонування до здорового способу життя, втіленого у конкретних щоденних вчинках.

Формулювання цілей статті – обґрунтування актуальності проблематики впровадження ЗСЖ в Україні, яка визначається вкрай незадовільними основними соціально-демографічними показниками стану здоров'я населення.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз програм із фізичного виховання для загальноосвітніх шкіл та ВНЗ свідчить про те, що вони в цілому спрямовані на вирішення завдань фізичного вдосконалення учнів та студентів. В той же час низький рівень рухової активності, невідповідність рівня їх підготовки контрольним нормативам з фізичного виховання, відсутність інтересу до занять фізичної культури, значні недоліки у створенні педагогічних умов, котрі не враховують специфіку підліткового та юнацького віку, гальмують процес формування здорового способу життя [6, с. 240-243].

Спрямовуючи зусилля на вдосконалення фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів, варто виходити з того, що значущість цієї діяльності визначається не тільки необхідністю вирішення завдань фізичного виховання і зміцнення здоров'я, але й тим впливом, який зазначена діяльність здатна здійснити на моральний розвиток особистості, активізацію процесів самопізнання, самовдосконалення та самореалізації майбутніх фахівців.

Дослідники відзначають, що в Україні, на превеликий жаль, ще немає установки на здоров'я – засоби масової інформації все ще продовжують рекламувати шкідливі звички, мало уваги звертають на формування гармонійної, фізично і духовно розвиненої людини. Мало уваги приділяється питанням формування культури відпочинку і дозвілля, де б особливий наголос робився на його активних формах. Брак такої культури роблять молоду людину заручником непродуманого, не спланованого проведення вільного часу, штовхає до «вбивання» його біля комп'ютера, телевізора, алкоголем. Низька культура в суспільстві є причиною того, що здоров'я не посідає першої сходинки в ієрархії цінностей наших співвітчизників. У нашій країні ще не виражена достатньою мірою позитивна мотивація здоров'я.

В умовах сьогодення актуалізується проблема формування свідомого ставлення особистості до власного здоров'я [2, с. 12].

Ставлення до здоров'я являє собою сукупність індивідуальних вибіркового зв'язків особистості з різними явищами оточуючої дійсності, які сприяють або, навпаки, загрожують здоров'ю особистості, а також відповідну оцінку індивідом свого фізичного і психічного стану, оптимально організовану самою людиною життєдіяльність, яка сприяє збереженню здоров'я,

особистому розвитку, творчому функціонуванню. Підкреслюючи багатоаспектність проблеми здорового способу життя, виокремлюємо два основних вектори її дослідження – особистісний та соціальний. Перший орієнтує на формування установок особистості на здоровий спосіб життя, набуття знань, умінь і навичок, необхідних для реалізації цих установок; другий – на створення “екології середовища”, зокрема його природної, соціальної, культурної складових [5, с. 77].

Таким чином, очевидно, що заходи пропагування ЗСЖ серед молоді, насамперед, мають бути спрямованими на досягнення цілей особистісного вектору цієї проблеми, а саме – на формування установок особистості на здоровий спосіб життя, набуття знань, умінь і навичок, необхідних для реалізації цих установок.

Формування здорового способу життя в Полтавському нафтовому геолого-розвідувальному технікумі відноситься до напрямку виховної роботи, до проведення якої залучені всі без винятку педагогічні працівники. В ході реалізації планів з виховної роботи регулярно проводяться заходи, спрямовані на популяризацію здорового способу життя серед учнівської молоді. Останнім часом спостерігається тенденція до урізноманітнення форм і методів проведення виховних заходів: поряд з традиційними виховними годинами, лекціями, бесідами все частіше зустрічаються інтерактивні методи [8, с. 20-23].

Сьогодні учні проходять через тяжке випробування абсолютною свободою щодо вибору поведінки і способу життя. Людина завжди опинялася перед вибором поведінки і способу життя, але сьогодні, в умовах вільної пропаганди тютюну, алкоголю, лібералізації сексуальних стосунків, поширення ВІЛ/СНІД у та наркоманії цей вибір часто робиться не на користь здоров'ю. [6, с. 242]

Тому такою важливою є ділянка роботи спрямована на пропаганду здорового способу життя. У роботі психологічної служби навчального закладу діагностична робота передує профілактичній і корекційній. Тому практичним психологом Полтавського коледжу нафти й газу Полтавського національного технічного університету імені Юрія Кондратюка було проведено анкетування для визначання основних факторів, які впливають на формування здорового способу життя учнівської молоді. Оскільки поняття здоровий спосіб життя включає різні аспекти, анкета містила питання, які дозволили дослідити ступінь включеності учнів у ведення здорового способу життя. До змісту анкети ввійшли питання які стосувались рівня фізичної активності учнів, особистої гігієни, харчування, ставлення до тютюнопаління, алкоголю, наркотиків та готовності зробити особистий внесок в активну пропаганду здорового способу життя.

Зазначена анкета була розроблена нами для даного дослідження, оскільки існуючі методики дозволяють вивчати окремі сторони особистості, причому

робити це досить глибоко. Нам же потрібне було загальне бачення факторів які впливають на здоровий спосіб життя. В анкетуванні взяло участь 56 осіб віком від 16 до 19 років.

Дані, отримані в результаті анкетування, дали підстави сформулювати висновок про те, що проведення соціально-психологічних тренінгів позитивно позначиться на популярності здорового способу життя досліджуваних учнів. Для підтвердження наших висновків було розроблено комплекс тренінгових занять, спрямованих на свідоме формування навичок здорового способу життя.

Комплекс складався з чотирьох тренінгових занять тривалістю 45 хвилин кожне, які проводили куратори навчальних груп за підтримці психолога технікуму. Обмеженість тривалості заняття пояснюється специфікою навчально-виховного процесу в професійно-технічних навчальних закладах. Тематика тренінгових занять наступна:

1. Згуртування учнівського колективу (мета: створення атмосфери взаємної довіри, відкритості, толерантності).

2. Формування негативного ставлення до шкідливих звичок (мета: формування усвідомлення цінності здорового способу життя, визначення шкідливих звичок, негативний вплив шкідливих звичок на організм людини).

3. Інфекції, що передаються статевим шляхом (мета: формування навичок відповідальної поведінки).

4. Узагальнююче заняття (мета: узагальнення і систематизація знань, вмінь і навичок щодо ведення здорового способу життя; висновки учнів про переваги, які дає особисто їм здоровий спосіб життя; перспективи популяризації учнями здорового способу життя).

Після проведення комплексу тренінгових занять досліджуваних учнів було повторно проанкетовано. Порівняльний аналіз первинного і повторного анкетувань виявив наступні кількісні і якісні зміни. На запитання про спосіб проведення дозвілля учні в обох анкетах навели практично той же перелік захоплень, однак після проведення комплексу соціально-психологічних тренінгів на перші місця учні віддали спорту і спілкуванню з друзями. Зріс відсоток учнів, які стали займатись спортом, при чому досліджувані відмітили позитивний вплив занять спортом на стан свого здоров'я. Учні більш чітко виявляють негативне ставлення до алкоголю, тютюну, наркотиків. Зменшилась кількість учнів, які ствердно відповіли на запитання про вживання ними вищезазначених речовин. Серед досліджуваних учнів зросла престижність здорового способу життя.

Щодо джерел інформації, з яких учні беруть відомості про здоровий спосіб життя, то суттєвих змін не відбулося. До переліку найпопулярніших

джерел увійшли: спілкування з друзями, Інтернет, виховні заходи, які проводяться в технікумі (дні інформації, виховні години), телебачення.

На запитання «Який із способів пропаганди здорового способу життя ви готові реалізувати особисто?» варіант відповіді «Проведення бесід, лекцій» обрала більша кількість учнів, ніж при первинному опитуванні; варіант відповіді «Участь у спеціалізованих громадських організаціях» обрала більша кількість учнів, ніж при первинному опитуванні; зменшилась кількість учнів, які при повторному опитуванні обрали варіант «Створення спеціалізованих сайтів, демонстрація відеоматеріалів».

Оскільки учні стали надавати перевагу методам пропаганди, які передбачають безпосереднє «живе» спілкування, то можна стверджувати, що, з точки зору досліджуваних, саме таке спілкування дозволяє найкраще усвідомити важливість здорового способу життя. Також на користь цього твердження свідчить характер ранжування відповідей на запитання «Нижче наведено якості активного пропагування здорового способу життя пронумеруйте їх в порядку важливості». Якщо при первинному анкетуванні на перше місце учні ставили відповідні знання, а бажанню змінити ситуацію відводили третє місце, то при повторному анкетуванні варіант відповіді «бажання змінити ситуацію» учні поставили на перше місце.

Виходячи з отриманих результатів дослідження можна стверджувати, що соціально-психологічний тренінг є ефективним для усвідомленого розвитку здоров'язберігаючої компетентності учнів і може успішно використовуватись як основний засіб сприяння формуванню здорового способу життя.

Висновки. Вивчення проблеми здорового способу життя серед учнівської молоді професійно-технічного навчального закладу дозволило виявити протиріччя між доступністю інформації про негативний вплив шкідливих звичок і ускладненістю процесу її інтеріоризації. Проведене нами дослідження дозволило встановити, що суперечність між засиллям інформації і проблеми її сприйняття молоддю можна успішно вирішити шляхом проведення комплексу соціально-психологічних тренінгів. Результати дослідження свідчать, що соціально-психологічний тренінг є ефективним для усвідомленого розвитку здоров'язберігаючої компетентності учнів і може використовуватись як основний засіб сприяння формуванню здорового способу життя.

Очевидно, що в рамках обмеженого в часі і проведеного в одному навчальному закладі дослідження неможливо охопити всі аспекти цієї складної проблеми. Перспективними темами для подальших досліджень можуть стати: вплив ЗМІ та реклами на формування здорового способу життя; роль суб'єктів навчально-виховного процесу у формуванні здорового способу життя учнів; роль окремих навчальних дисциплін у формуванні здоров'язберігаючої компетентності в учнів; підняти питання про введення годин психолога в

професійно-технічних навчальних закладах; розробити цільові програми про здоровий спосіб життя; здійснювати моніторинг ведення здорового способу життя учнями професійно-технічних навчальних закладів.

Список використаних джерел

1. Безверхня Г.В. Формування мотивації до самовдосконалення учнів загальноосвітніх шкіл засобами фізичної культури і спорту : методичні рекомендації /Г.В.Безверхня. – Умань : Вид-во УДПУ ім. П. Тичини, 2003. – 52 с.
2. Боян І.П. Педагогічні умови формування в школярів інтересу до фізичної культури /І.П.Боян. – К. : Знання, 1977. – 37 с.
3. Ведмеденко Б.Ф. Опыт формирования привычки к занятиям физической культуры /Б.Ф.Ведмеденко // Советская педагогика. – 1982. – № 2. – С. 33-35.
4. Гунько П. Ставлення студентської молоді до фізичної культури і спорту /П.Гунько // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі ФКіС. – Львів : НФВ «Українські технології», 2003. – Вип. 8. – Т. 3. – С. 83-87.
5. Дука А.Я. Воспитание интереса к занятиям физической культуры у подростков как путь формирования здорового образа жизни /А.Я.Дука //Материалы Всесоюзной научно-практической конференции «Физическая культура и здоровый образ жизни. Социально-экономические и организационно-управленческие проблемы физической культуры и спорта». – М., 1990. – 124 с.
6. Кутек Т. Формування фізичної культури особистості як складова індивідуальної системи цінностей /Т.Кутек // Молода спортивна наука України. – 2005. – Вип. 9. – Т. 3. – С. 240-243.
7. Нечаєв В. Сучасні тенденції у розвитку фізкультурно-оздоровчих технологій /В.Нечаєв //Вісн. Кам'янець-Поділ. нац. ун-ту ім. Івана Огієнка : зб. наук. пр. – 2010. – Вип. 3. – С. 129-132.
8. Одайник В. Формування здорового способу життя у підлітків /В.Одайник //Вісн. Кам'янець-Поділ. нац. ун-ту ім. Івана Огієнка : зб. наук. пр. – 2010. – Вип. 3. – С. 20-23.
9. Підлісна В. Принципи здорового способу життя студентської та учнівської молоді /В.Підлісна, М.Гуска // Вісн. Кам'янець-Поділ. нац. ун-ту ім. Івана Огієнка : зб. наук. пр. – 2010. – Вип. 3. – С. 149-153
10. Рибалко Л.М. Світовий досвід фізкультурно-оздоровчої діяльності у закладах вищої освіти / Л.М. Рибалко // Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова : зб. наук. пр. / За ред. О.В. Тимошенка. – К. : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019. – Вип. 3К(110)19. – С. 487-491.

11. Diachenko-Bohun M., Rybalko L., Grygus I., Zukow V. Health preserving educational environment in the condition for information technologies. *Journal of History Culture and Art Research*, Vol. 8(2), June 2019. 93-101.

12. Рибалко Л.М. Застосування здоров'язбережувальних технологій у закладах вищої освіти. Тези 71-ої наук. конф. професорів, викладачів, наукових працівників, аспірантів та студентів університету. Том 2. (Полтава, 22 квітня – 17 травня 2019 р.). Полтава: ПолтНТУ, 2019. С. 342-344.

Йопа Т.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНТОВ

В статье обоснованно актуальность проблемы формирования здорового образа жизни в школьников и студентов, которая определяется крайне неудовлетворительными основными социально демографическими показателями состояния здоровья населения. В условиях критического состояния здоровья населения, недостаточного финансирования сферы охраны здоровья и нерационального его распределения (большая частица используется для лечения болезней, а не на профилактику), актуализируется значение пропагандирования ЗСЖ. Изучение проблемы здорового образа жизни среди ученической молодежи профессионально-технического учебного заведения позволило обнаружить противоречие между доступностью информации о негативном влиянии вредных привычек и усложненностью процесса ее интериоризации.

Ключевые слова: социально демократические показатели, пропаганда, здоровый образ жизни, ученическая молодежь.

Yopa T.

FORMATION OF HEALTHY WAY OF LIFE IS AMONG STUDENT'S AND STUDENT YOUNG PEOPLE

In the article grounded actuality of problems of introduction of healthy way of life is in Ukraine which is determined extremely the unsatisfactory basic socially demographic indicators of the state of health population. In the conditions of critical condition of health population, insufficient financing of sphere of guard of health and his inefficient distributing (a greater particle is utilized for treatment of illnesses, but not on a prophylaxis), the value of propaganda of healthy way of life actualized. The study of problem of healthy way of life among student's young people of vocational and technical educational establishment allowed to find out contradiction between availability of information about negative influence of harmful habits and complexity of process of it internalizations.

Research is conducted by us allowed to set that contradiction between dominant influence of information and problem of its perception it is possible successfully to decide young people by the leadthrough of complex of the socially psychological trainings.

Research results testify that the socially psychological training is effective for the realized development of health saving competence of students and can be utilized as a basic mean of assistance forming of healthy way of life. It is possible to assert coming from the got results of research, that the socially psychological training is effective for the realized development of health saving competence of students and can be successfully utilized as a basic mean of assistance forming of healthy way of life.

Keywords: *actuality of problems, socially democratic indexes, propaganda, healthy way of life, student's young people.*

Стаття надійшла до редакції 12.12.2019 р.

Розділ 3. Філологія

УДК 378.014.5.018.43(485)

FOREIGN LANGUAGES TEACHING IN TERMS OF DISTANCE LEARNING

L.V. Babash,

*general Linguistics and Foreign Languages Department
Poltava National Technical Yuri Kondratyuk University
e-mail: babash@ukr.net*

L.M. Hramova,

*Poltava Oil and Gas College
Department of Humanities
Poltava National Technical Yuri Kondratyuk University
e-mail: hramova@ukr.net*

S.V. Kovalenko,

*Poltava Oil and Gas College
Department of Humanities
Poltava National Technical Yuri Kondratyuk University
e-mail: kovalenko@ukr.net*

The article is devoted to the study components of distance learning and technological and methodological aspects of learning foreign languages in the higher education system. The study highlights tendencies in reforming distance education and higher education. Technological and methodological aspects of reforming distance learning in higher education are revealed, in particular: application of information and communication technologies, protection of intellectual property, creation of e-courses, development of didactic foundations of distance learning, training of teacher-coordinators. The directions of realization the strategy of development distance learning are defined: development of theoretical models of diagnostics and monitoring quality education; development of a system of criteria and tools for diagnosis and monitoring of education quality; development of organizational and management models are discussed. Main ideas of foreign languages learning in terms of distance education.

Key words: *higher education system, distance learning, foreign languages learning, content of education.*

Problem statement. The modern education paradigm is based on such concepts as personality-oriented learning, individualization and differentiation of educational activities, the formation of learning motivation, self-development of trainees and others. These conceptual ideas of education are successfully implemented in a modern information and educational environment, providing the organization of the educational process using information and communication technologies both face-to-face and remotely. First of all, the concepts “distance learning”, “e-learning” and “distance learning technologies”. defines distance learning technologies and e-learning. Remote educational technologies are understood to be educational technologies, implemented mainly with the use of information and telecommunication networks with indirect (at a distance) interaction between students and teachers. E-learning is understood as the organization of educational activities using the information contained in the databases and used in the implementation of educational programs and the information processing technologies, technical means, as well as information and telecommunication networks that make it possible to transmit the specified information through communication lines, the interaction of students and teachers workers.

Recent research and publications analyses. However, distance education in the mentioned law is not considered as one of the forms of education in the education system, it defines only three forms of education: full-time, part-time and mixed-time. Moreover, according to the law, education can be obtained either in organizations engaged in educational activities, or outside such organizations, i.e. in the form of family education and self-education. One of the features of the self-education process is the active use of Internet resources, and distance learning courses involve a large percentage of independent work. As for the educational process in modern educational organizations, it is currently presented in the form of blended learning: full-time and distance or full-time using distance educational technologies, as well as electronic resources.

Many scholars consider distance learning both as a form and as one of the components of the entire education system. Distance learning is a form of training in which the interaction between the teacher and students and students is carried out at a distance and reflects all the components inherent in the educational process (goals, content, methods, organizational forms, training tools) implemented by specific means of Internet technologies or others means providing interactivity [1].

Article purpose. In this regard, such problems as the methodological preparation of teachers and teachers of foreign languages for the use of new technologies in the educational process and the formation of their information and communication competence are of particular importance.

Material statement. To develop a distance learning course, special software is usually used in the form of so-called shells. Examples of such shells are LMS

(Learning Management System) - a learning management system - and Moodle - an e-learning course management system. Content and design are interdependent components of a distance course. The pedagogical design of the course is the structuring of texts, the formation of a system of links and transitions between concepts, sections, the choice of tools for implementing the educational process, the external design, accounting for ergonomic requirements, etc. [2].

The distance course is a certain system for the interaction of participants in the educational process. As a rule, this is an educational website consisting of several pages - sections of the studied discipline and other components of the distance educational environment. A distance course can also be considered as a system that provides a didactic cycle and consists of a number of elements, such as an educational and methodical complex, the software environment of the website or LMS, where it is located, a set of Internet services Web 2.0, which, if necessary used in the educational process, a software environment for conducting webinars and other services, if necessary. UMC conditionally includes the following blocks: - Organization block: introduction (video, text), meeting place for study group members (forum, social network), instructions for using the software used in the course (this can be LMS, Web 2.0 services, etc.), course study guide, course program, set (rules of conduct on the Internet), input (weekend) profiles. - Theory. - Educational information (it can be presented in various forms: text with graphics, video lectures in notes, webinars, open Internet resources on the topic of the course). - Workshops: seminars, assignments, essays, cases. - Control: tests, final graduation event, portfolio, self-control and mutual control. - Pedagogical communication: the presence of a special place, for example, a forum, for students to consult with the teacher and communication between students. This structure of the distance course is not the only possible one.

The number of blocks or sections of the course, their sequence and content may vary depending on the purpose, needs of students, software, etc. It is impossible within one article to solve the problem of a detailed description of the structure of the distance course as a whole. However, it seems possible to show the features of the selection and structuring of the content of the distance course of a foreign language, which are caused, first of all, by its purpose and a specific distance learning model. The main models of distance learning developed at the end of the last century and still not lost its relevance, but on the contrary, received further development, a model of blended learning that integrates its full-time and distance learning; - network learning model; - model of autonomous distance learning; - A model of a virtual school, department, university as an educational information environment; - A model of network learning and case technology; - model of video conferencing, interactive television. Each model is characterized by special methods, organizational forms, and teaching aids. The selection and structuring of the learning content for a

particular distance course also depends on the specifics of the subject / discipline. So, the model of blended learning of foreign languages is fully implemented in the distance learning system. The teacher's workspace in the distance learning system The specificity of the subject / discipline "Foreign language" is primarily associated with the fact that teaching him is not related to mastering the fundamentals of science, as in, say, physics or biology, but mastering new language, ways of working on it - listening, speaking, reading and writing. Another specific feature of a foreign language is its pointlessness, which means the possibility of learning on any subject content and preparing students to communicate on any topics that are appropriate for their age and interests. At the same time, the goal of teaching a foreign language is to form a communicative competence among students, to master their communicative skills, and not some circle of ideas and concepts. The exception is those that help in mastering the language as a means of communication, systematization of ideas about it and knowledge about its use [3].

Thus, a foreign language acts both as a goal and as a means of learning. A significant difference between a foreign language and a native language as an object / discipline is communication density, i.e. volume of speech practice. The spheres of communication in the native language are extensive (in the family, with friends, acquaintances, etc.), and communication in a foreign language, as a rule, is limited by the scope of practical classes at the university. For more effective teaching of foreign languages, the development of speech and language skills, it is necessary to increase the volume of speech practice, which is unlikely in traditional full-time study. However, using the capabilities of Internet services, attracting native speakers and organizing communication with them, the problem of increasing the density of communication in a foreign language in the educational process can be solved in a modern information and educational environment.

The main features of distance learning are, in our opinion, the network (remote) interaction of participants in the educational process, the relatively large amount of independent work carried out in just-in-time mode, the special selection and structuring of educational material, interactivity, the use of modern educational technologies, etc. Distance learning to a greater extent allows the use of Internet resources containing authentic and relevant information, for example, recent events in the world (sports, cultural, political, etc.), texts created by native speakers (speeches of political figures at conferences, seminars, messages of leading TV shows), films, videos, electronic library materials, etc. Thus, the circle is expanding significantly. of the training materials outlined by the traditional textbook and the topics prescribed in the course program. And obtaining relevant information helps to increase motivation to learn a foreign language. The potential number of individual educational trajectories in this case is much larger than in traditional learning [4].

It is possible to increase the density of communication in a foreign language both verbally and in writing by means of Internet technologies, Web 2.0 (blog, forum, chat, skype, etc.), multimedia, by integrating full-time and distance learning,

creating a unified information and educational environment of general and additional education and its profile organization in the form of elective courses, implementation of the network model. The density of communication in the future can be further increased as a result of the use of augmented reality technologies (a computer device in the form of glasses that reproduce the outside world along with information about its objects). As the experience of our university shows, students participate in international educational projects allows you to organize communication in a foreign language with peers from foreign countries, native speakers. As you know, the communication of people in the modern information world is carried out using various types of digital devices (mobile phones, smartphones, iPhones, tablet computers, etc.). You can also increase the density of speech practice in a foreign language through mobile learning, when students use personal mobile devices for educational purposes. At present, the distance learning system is being intensively developed and improved. The number of higher education institutions in the classes in which distance educational technologies are actively used is increasing annually, the so-called international distance learning consortia are being created. At the same time, the scope of distance learning of foreign languages in educational institutions is expanding due to its specialized organization (for example, in the form of elective courses), integration of formal and non-formal education, advanced training of teachers / teachers, etc. Thus, it should be noted that distance learning contributes to the implementation of the modern educational paradigm, the integral components of which are personality-oriented learning, individualization and differentiation of educational activities, the possibility of autonomous learning, self-education and self-development of students [5].

Conclusions. Distance learning is also a motivating factor in the study of foreign languages, contributes to the formation of general cultural and professional competencies in students, but primarily - foreign-language communicative competence. At the same time, the implementation of distance learning of foreign languages at a university poses for teachers the task of mastering and introducing information and communication technologies, modern educational and technical tools into the educational process, as well as developing distance learning courses, each of which is a specially designed learning system in the Internet environment . The selection and organization of the content of teaching a foreign language in a distance course depends on the goal, the choice of distance learning model, software capabilities, the competence of teachers and the willingness of participants in the educational process to network interaction.

References

1. Hillman S. J. University infrastructural needs and decisions in moving towards online delivery programmes / M. G. Corkery, S. J. Hillman // Journal of Higher Education Policy and Management. 2010. – No. 32 (5). – P. 467–474.

2. Högskoleverkets Website [Електронний ресурс]. – Retrieved June 5, 2015 – Режим доступу: <http://www.hsv.se/abouttheagency.4.539a949110f3d5914ec8000522.html>

3. Guzman G. Packaging and unpacking knowledge in mass higher education – a knowledge management perspective / G. Guzman, L. F. Trivelato // Higher Education, Online First™. 2010. – 31 December.

4. Curran C. Online learning and the university / C. Curran // Economics of distance and online learning. Theory, practice, and research / Bramble & S. Panda (eds.). – New York : Routledge, 2008. – P. 26–51.

5. Moloney J. F. Scaling Online Education: Increasing Access to Higher Education / J. F. Moloney, I. B. Oakley // Journal of Asynchronous Learning Net. 2010. 14 (1). P. 55–70

Бабаш Л.В., Храмова Л.М., Коваленко С.В.

НАВЧАННЯ ІНОЗЕМНИХ МОВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Стаття присвячена дослідженню складових дистанційного навчання та технологічним і методичним аспектам вивчення іноземних мов при дистанційному навчанні у системі вищої освіти. У дослідженні виділено тенденції реформування дистанційного навчання в вищій освіті. Розкриті технологічні та методичні аспекти реформування дистанційного навчання в системі вищої освіти, зокрема: застосування інформаційно-комунікаційних технологій, захист інтелектуальної власності, створення електронних курсів, розробка дидактичних основ дистанційного навчання, підготовка педагогів-координаторів. Визначено напрями реалізації стратегії розвитку дистанційного навчання: розробка теоретичних моделей діагностики та моніторингу якості освіти; розробка системи критеріїв та засобів діагностики та моніторингу якості освіти; розробка організаційно-управлінських моделей.

Ключові слова: система вищої освіти, дистанційне навчання, вивчення іноземних мов, зміст освіти

Бабаш Л.В., Храмова Л.М., Коваленко С.В.

ОБУЧЕНИЕ ИНОСТРАННЫМ ЯЗЫКАМ В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

Статья посвящена исследованию составляющих дистанционного обучения и технологическим и методическим аспектам реформирования дистанционного обучения в системе высшего образования. В исследовании выделены тенденции реформирования дистанционного обучения в высшем образовании. Раскрыты технологические и методические аспекты

преподавания иностранных языков при дистанционном обучении в системе высшего образования, в частности: применение информационно-коммуникационных технологий, защита интеллектуальной собственности, создание электронных курсов, разработка дидактических основ дистанционного обучения, подготовка педагогов-координаторов. Определены направления реализации стратегии развития дистанционного обучения: разработка теоретических моделей диагностики и мониторинга качества образования; разработка системы критериев и средств диагностики и мониторинга качества образования; разработка организационно-управленческих моделей.

Ключевые слова: *система высшего образования, дистанционное обучение, преподавание иностранных языков, содержание образования*

Стаття надійшла до редакції 16.10.2019 р.

УДК 378.018.43.02:004

DISTANCE LEARNING ANALYSES AT COLLEGES IN UKRAINE

M. S. Kupar,

*General Linguistics and Foreign Languages Department
Poltava National Technical Yuri Kondratyuk University
e-mail: Kupar@ukr.net;*

Yu. Ya. Byalskiy,

*Poltava Oil and Gas College
Poltava National Technical Yuri Kondratyuk University
Department of Humanities
e-mail: Byalskiy@ukr.net\$*

Zh. V. Derkunska

*Poltava Oil and Gas College
Poltava National Technical Yuri Kondratyuk University
Department of Humanities
e-mail: Derkunska@ukr.net*

The article is devoted to the research of conceptual ideas of distance learning in colleges of Ukraine and determination of further perspectives of development of

national practice of introducing distance learning into the higher education system of Ukraine. The main aspects of functioning of distance learning in Ukraine are analyzed. The use of information and communication technologies in distance learning is investigated. Different forms of information and communication technologies and possibilities of their realization in distance learning are considered. Theoretical and practical aspects of distance learning in colleges of Ukraine are covered.

Keywords: *higher education system, distance learning, distance education, information and communication technologies*

At the present stage, changing processes in society are closely linked to the implementation of the innovative higher education paradigm. Meeting the educational needs of society is largely related to the need to introduce distance learning.

The main purpose of distance learning development in Ukrainian colleges of education in Ukraine is to improve the overall intellectual level of society, to ensure high quality of education, as well as to create a single educational space. Modern information and communication technologies can radically change the role and purpose of education, significantly expand the range of educational services, as well as develop and apply specific educational technologies that are characteristic of distance learning.

The problem of introducing distance learning in colleges attracts considerable attention in view of a number of socio-economic factors. Due to the need to ensure the financial well-being of students in the context of market reality, the number of students who want to receive education without breaking from their main field of activity is growing, in parallel with individual study. The introduction of innovative technologies into the college education system has increased the number of students enrolled in different ways, forms and methods of study. Distance learning provides an opportunity to study in any educational institution, regardless of place of residence and location of educational institution. The organization of quality distance learning has a positive impact on the intellectual potential of the state.

Current trends in the development of national higher education make it necessary to study the experience of the leading countries in the field of distance education.

Recent research and publications analyses. The analysis of a considerable number of sources has allowed to determine the basic realities of the strategy of development of distance learning in the educational system: development of theoretical models of diagnostics and monitoring of the quality of education; development of a system of criteria and tools for diagnosis and monitoring of

education quality; development of organizational-management models and technologies of quality management of education. [1,2].

Article purpose. The number of colleges with potentially interesting and methodologically sound educational material for education is constantly expanding in Ukraine. There are discrepancies in the curricula for students studying in the distance learning system towards their simplification and relief. There are currently no additional monitoring criteria for distance learning programs and courses other than the general ones used to evaluate traditional learning. The development of distance learning is hampered by the extremely time-consuming creation of software packages that support the interactive learning process within multimedia technologies. The purpose of the study is to conduct a comparative analysis of distance learning in Ukrainian colleges.

Material statement.

In the field of higher education, the national character of scientific knowledge is a tool for globalization and integration processes. The level of communication between scientific communities is such that new knowledge, new technologies, development based on this knowledge become the property of all humanity and affect the process of state development regardless of national, religious and other characteristics. One form of the globalization of education principle is the student exchange process, which has spread across all countries in the world. Ukraine is conducting campaigns to attract foreign students. With increasing cooperation between different regions of the world, states are increasingly recognizing the need to increase student mobility. However, despite the benefit of supporting student exchanges, private funding and students' personal funds are a major source of funding for study in other countries. At the same time, all host countries point out that student exchange is a favorable factor in the activities of higher education institutions, although it adds to universities and colleges additional responsibility for providing special services and educational programs to foreign students. In almost all countries, it is recognized that international students are an important source of funding for higher education;

Provide general computer literacy and create a telecommunications environment. New information technologies in education are associated with the widespread penetration of computer and satellite equipment in all areas of human activity, which has created new problems and opened new perspectives to the education system as a whole. At the same time the creation of global information networks and openness of information has led to the fact that not only educational institutions but also global information resources become a source of gaining new knowledge and educational information. As a result, the education system encountered the problem of providing general computer literacy and multimedia technologies to achieve new educational techniques. In this connection, the level of

computerization of education is an indicator of the quality of education and the stage of progress of the state, its capacity and development in the 21st century. The implementation of computer-aided education is impossible without creating a telecommunications environment capable of transmitting gigantic amounts of information at acceptable speeds. In a sense, this process is reminiscent of the hopes that were put into educating radio, film and television. It is known that they did not come true, and the development of pedagogy based on these technologies did not produce the desired results. But digital technology will occupy a large niche in the education process, not replacing the teacher's lively communication with students, not displacing, but merely complementing it. At the same time, as before, the new technologies of education, control, testing require the development of the basics and methods of pedagogy in the field of multimedia technologies, which are currently not developed in detail and are under development. Thus, the trend of computerization education, which is an element of distance learning, has been identified and is actively being implemented.

Economic development of the state, different levels of education, ensuring the rights and freedoms of citizens, the level of remuneration, the formation of an open society, the international character of science are all components of the concept of development of our country. A necessary element of the 21st century high school is the study of English, the language of international scientific communication and digital computer technology.

Of course, there are other tendencies in reforming distance learning in the higher education system, such as humanization, democratization, protection of rights and freedoms of the individual, protection of women's rights, ecology of education, but the above tendencies mainly influence the higher education system. Distance learning refers to the individualized process of acquiring knowledge, skills, skills and methods of cognitive activity of a person, which occurs mainly through the indirect interaction of remote participants in the educational process in a specialized environment, which operates on the basis of modern psychological and pedagogical and information technology.

Distance learning is a set of technologies that ensure the delivery of the bulk of the material to students; interactive interaction of students and teachers in the learning process, giving students the opportunity to work independently on the development of the studied material, as well as in the learning process [30].

The purpose of distance learning is to provide educational services through the application of modern information and communication technologies in training at specific educational or educational and qualification levels in accordance with state education standards; programs to prepare citizens for entry into educational institutions, training foreigners and improving the skills of workers.

The objective of distance learning is to provide citizens with the opportunity to exercise their constitutional right to education and vocational training, professional development regardless of gender, race, nationality, social and property status, type and nature of occupations, worldviews, belonging to parties, attitudes to religion, religion, health status, place of residence according to their ability.

A specialist of the XXI century is a person who is fluent in modern information technologies, constantly improving and improving his professional level. Acquisition of new knowledge and skills that are meaningful, useful and applied in the professional activity of a person in the conditions of information society greatly enhances the possibilities of self-realization and promotes career growth [3]. In Ukraine, the concept of distance learning refers to those didactic concepts whose place among the didactic categories is not strictly defined. Nowadays, there are different views on distance learning - from its absolutization as a new universal form of learning, capable of changing the traditional one, to the technology of completing the means and methods of transferring educational information.

Distance learning is a system of the following factors:

- means of providing educational material to the student;
- means of control of student's success;
- means of consulting the student with the program-teacher;
- means of interactive cooperation between teacher and student;
- the ability to quickly update the course with new information, error correction [4].

The learning process can happen anywhere, anytime, the only condition is access to a computer and the Internet. If this is not possible, there is a case form: when a student is given a so-called case containing all the necessary teaching materials and manuals. In the process of distance learning, distance information products are used, which are sufficient for training in particular disciplines.

Controls in distance education use distance-based exams, interviews, practical, course and project work, externships, computer-based intelligent testing systems. It should be noted that the solution to the problem of quality control of distance learning, its compliance with educational standards is of fundamental importance for the success of the entire distance learning system.

The academic recognition of distance learning courses and the possibility of offsetting their passing by traditional educational institutions depend on the success of its decision. Therefore, a unified system of state testing must be established for the control of distance learning.

The basis of the educational process in distance learning is focused and controlled intensive independent work of a student who learns on an individual schedule, at a convenient pace for him. Students of Ukrainian colleges have the opportunity to choose subjects from the list of courses-modules and thus form their

additional curriculum. Using the latest advances in information technology, according to Swedish educators, promotes the integration of the student in the global post-industrial information society, which implies an increase in the proportion of highly qualified workers with the appropriate level of education [5]. The distance learning aims first of all to acquaint students with the theoretical foundations of future professional activity, providing unlimited opportunities to find additional diverse information adequate to the student's requests. The variability of training modules allows, as a student, to study specific aspects of their chosen problem.

Modern information technologies and communication systems make it possible to radically change the role and purpose of education, to significantly expand the range of educational services, as well as to develop and apply specific educational technologies specific to distance education. At the same time there is a need for careful study of the theoretical foundations and practical experience of the introduction of similar technologies of education in the colleges of Ukraine. The main thing in the organization of distance learning is the creation of e-courses, development of didactic foundations of distance learning, training of teacher-coordinators.

Distance learning technology is a set of methods, forms and means of interaction with a person in the process of independent but controlled development of a certain array of knowledge. Educational technology is based on the foundation of certain content and must meet the requirements of its presentation [6]. The content of the knowledge offered for development is accumulated in special courses and modules designed for distance learning and based on the available educational standards in the country. The system of student activity management in the conditions of distance learning implements the laws that underlie the organization of the educational process [7].

Conclusions. Modern information technologies and communication systems make it possible to radically change the role and purpose of education, significantly expand the range of educational services, as well as develop and apply specific educational technologies specific to distance education. This raises the need for a thorough study of the theoretical foundations and practical experience of implementing such educational technologies.

In this regard, it is noted, first of all, the specific nature of the laws of learning, which is a complex conditionality of objective and subjective factors, indicating the particular importance of learning principles as provisions that affect the dialectic of the development of the learning process, the interaction of its main systems. The main aspects of functioning of distance learning in Ukraine are analyzed. The use of information and communication technologies in distance learning is investigated. Therefore, the purpose of creating different didactic situations is only to direct this

process to the solution of the educational tasks offered to students, using certain external conditions.

References

1. Tait, A. What are open universities for? In *Open Learning* / A. Tait // *The Journal of Open and Distance Learning*. – 2008. – No. 23 (2). – P. 85–93.
2. The Bologna Process Website [Електронний ресурс]. – Retrieved on June 8, 2012. – Режим доступу : http://ec.europa.eu/education/policies/educ/bologna/bologna_en.html
3. Swedish patent and registration office [Електронний ресурс]- режим доступу: prv.se/programs and distance courses.
4. Rovai, A. P. Why some distance education programs fail while others succeed in a global environment / A. P. Rovai, J. R. Downey // *Internet and Higher Education*. – 2010. – No. 13. – P. 141–147.
5. Bramble, W. J. Organizational and cost structures for distance and online learning / W. J. Bramble, S. Panda // *Economics of distance and online learning. Theory, practice, and research* / W. J. Bramble, S. Panda (eds.). – New York : Routledge, 2012. – P. 1–12.

Купар М.С., Бялський Ю.Я., Деркунська Ж.В.

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ В КОЛЕДЖАХ УКРАЇНИ

Стаття присвячена дослідженню концептуальних ідей дистанційного навчання в коледжах України та визначенню подальших перспектив розвитку вітчизняної практики впровадження дистанційного навчання у систему вищої освіти України. Проаналізовано головні аспекти функціонування дистанційного навчання в Україні. Досліджено застосування інформаційно-комунікативних технологій у дистанційному навчанні. Розглянуто різні форми інформаційно-комунікативних технологій і можливості їх реалізації при дистанційному навчанні. Висвітлено теоретичні й практичні аспекти дистанційного навчання в коледжах України.

Ключові слова: система вищої освіти, дистанційне навчання, дистанційна освіта, інформаційно-комунікативні технології,

Купар М.С., Бялский Ю.Я., Деркунская Ж.В.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ В КОЛЕДЖАХ УКРАИНЫ

Статья посвящена исследованию концептуальных идей дистанционного обучения в колледжах Украины и определению дальнейших перспектив развития отечественной практики внедрения дистанционного обучения в системе высшего образования Украины. Проанализированы основные аспекты

функционирования дистанционного обучения в Украине. Исследовано применение информационно-коммуникативных технологий в дистанционном обучении .. Рассмотрены различные формы информационно-коммуникативных технологий и возможности их реализации при дистанционном обучении. Освещены теоретические и практические аспекты дистанционного обучения в колледжах Украины.

Ключевые слова: *система высшего образования, дистанционное обучение, дистанционное образование, информационно-коммуникативные технологии.*

Стаття надійшла до редакції 12.12.2019 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
Відповідальні за випуск

Рибалко Л.М.
Агейчева І.О., Беседа Н.А.

Підп. до друку 28.12.2019 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 Національного університету
«Полтавська політехніка 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.