

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

Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології

Науковий журнал
Виходить десять разів на рік

Заснований у листопаді 2009 року
№ 3 (77), 2018

CEJSH

INDEX  COPERNICUS
I N T E R N A T I O N A L

Crossref



Суми
СумДПУ імені А. С. Макаренка
2018

Засновник та редакція

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Друкується згідно з рішенням вченої ради Сумського державного педагогічного
університету імені А. С. Макаренка (протокол № 9 від 26.03.2018)

Редакційна колегія:

- А. А. Сбруєва** – доктор педагогічних наук, професор (**головний редактор**) (Україна);
М. А. Бойченко – кандидат педагогічних наук, доцент (заступник головного редактора) (Україна);
О. Є. Антонова – доктор педагогічних наук, професор (Україна);
Дж. Бішоп – доктор філософії, професор (США) (**J. Bishop** – PhD, professor (USA));
В.С. Бугрій – доктор педагогічних наук, професор (Україна);
К. Бялбжеська – доктор гуманітарних наук (Польща) (**K. Białobrzaska** – dr. nauk humanistycznych (Polska));
Б. В. Год – доктор педагогічних наук, професор (Україна);
О. В. Єременко – доктор педагогічних наук, професор (Україна);
Е. Кантович – доктор хабілітований, професор (Польща) (**E. Kantovich** – dr. hab., prof. (Polska));
Ц. Курковський – доктор гуманітарних наук (Польща) (**C. Kurkowski** – dr. nauk humanistycznych (Polska));
О. В. Лобова – доктор педагогічних наук, професор (Україна);
О. В. Михайличенко – доктор педагогічних наук, професор (Україна);
Г. Ю. Ніколаї – доктор педагогічних наук, професор (Україна);
О. І. Огієнко – доктор педагогічних наук, професор (Україна);
В. І. Стативка – доктор педагогічних наук, професор (Китайська Народна Республіка);
В. О. Цикін – доктор філософських наук, професор (Україна);
Н. Н. Чайченко – доктор педагогічних наук, професор (Україна);
О. С. Чашечникова – доктор педагогічних наук, професор (Україна);
М. Яворська-Вітковська – доктор хабілітований, професор (Польща) (**M. Jaworska-Witkowska** – dr. hab., prof. (Polska));
М. О. Лазарєв – кандидат педагогічних наук, професор (Україна);
О. Г. Козлова – кандидат педагогічних наук, професор (Україна);
О. М. Полякова – кандидат педагогічних наук, доцент (Україна);
І. А. Чистякова – кандидат педагогічних наук, доцент (відповідальний секретар) (Україна)

Затверджено як фаховий журнал з педагогічних наук
(наказ МОН України № 1021 від 07.10.2015)

Журнал індексується в Crossref, Index Copernicus Master List, Cite Factor, Google Scholar та CEJSH.

У журналі відображено результати актуальних досліджень з проблем збереження та зміцнення здоров'я дітей і молоді в умовах сучасних закладів освіти, історії освіти та загальної педагогіки, педагогіки вищої школи, спеціальної освіти.

© СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2018

РОЗДІЛ І. ПЕДАГОГІЧНІ ЗАСАДИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ І МОЛОДІ В УМОВАХ СУЧАСНИХ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ

УДК 378.091.12:159.9-051]:5

Валентина Білик

Національний педагогічний

університет ім. М. П. Драгоманова

ORCID ID 0000-0002-6860-7728

DOI 10.24139/2312-5993/2018.03/003-015

МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ПРИРОДНИЧО-НАУКОВОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Сучасний стан природничо-наукової підготовки майбутніх психологів не задовольняє ні особистість, ні суспільство, ні державу. Потреба в оновленні її змісту та методології зумовили мету статті, пов'язаної з характеристикою методологічних підходів до природничо-наукової підготовки майбутніх психологів у закладах вищої освіти. Використовуючи комплекс теоретичних методів дослідження, обґрунтовано сутність й особливості найбільш вагомих, на думку автора, компетентнісного, синергетичного, системного, інтегративного, діалектичного, антропологічного, культурологічного та поліпарадигмального методологічних підходів до природничо-наукової підготовки майбутніх психологів у закладах вищої освіти. Представлене дослідження закладає основи перспектив подальших наукових розвідок, які полягатимуть у розробці педагогічних умов формування природничо-наукової компетентності майбутніх психологів у закладах вищої освіти.

Ключові слова: природничо-наукова підготовка, компетентнісний, синергетичний, системний, інтегративний, діалектичний, антропологічний, культурологічний, поліпарадигмальний методологічні підходи.

Постановка проблеми. В умовах сучасного етапу розвитку суспільства, що характеризується нестійкістю і кризовими явищами, політичної, соціальної, економічної, екологічної та ідеологічної обстановки суспільство висуває нові вимоги до випускників закладів вищої освіти.

У контексті модернізації системи національної освіти особливої актуальності набуває природничо-наукова підготовка майбутніх фахівців, у тому числі й майбутніх психологів.

Аналіз психолого-педагогічної літератури показав, що сучасний стан природничо-наукової підготовки майбутніх психологів у закладах вищої освіти не може задовольняти ні особистість, ні суспільство, ні державу. Оновлення потребує не лише зміст природничо-наукової підготовки, а й її методологія. Це обумовлене кількома причинами: по-перше – необхідністю встановлення відповідності змісту природничо-наукових дисциплін сучасному рівню розвитку природничих наук; по-друге – необхідністю інтеграції

природничо-наукової та професійної підготовки майбутніх психологів; по-третє – вимогами сьогодення до майбутнього фахівця-психолога як всебічно розвиненого, творчого, здатного до новаторської діяльності, самовдосконалення, саморозвитку та конкурентоспроможності на ринку праці.

Аналіз актуальних досліджень. Нами встановлено, що у психолого-педагогічній літературі значна увага приділяється природничо-науковій освіті майбутніх фахівців. Зокрема, питанням природничо-наукової підготовки в закладах вищої освіти присвячені роботи Г. Білецької, С. Коурової, В. Макаренка, А. Фастівець, П. Хоменка та ін. У наукових працях А. В. Антонця, С. О. Касярума, Л. В. Моторної, Т. С. Нінової, С. Є. Старостіної, А. В. Степанюк та ін. розглядаються питання професійної спрямованості природничо-наукової підготовки. Процеси формування природничо-наукової грамотності досліджували М. Бершадська, О. О. Галкіна, Н. Іващенко, А. В. Лукіна, О. Ю. Пентін та ін. Причини низької мотивації студентів до вивчення природничо-наукових дисциплін знайшли своє висвітлення в наукових розвідках зарубіжних учених (E. Audisio, R. Scaglia, M. Terradez та ін.).

Однак, не зважаючи на значний інтерес вітчизняних та зарубіжних учених до окресленого кола питань, проблема визначення методологічних підходів до природничо-наукової підготовки майбутніх психологів у закладах вищої освіти до сьогодні залишалася поза увагою науковців.

Мета статті: охарактеризувати методологічні підходи до природничо-наукової підготовки майбутніх психологів у закладах вищої освіти.

Завдання дослідження: 1) провести пошуково-аналітичний етап педагогічного дослідження й визначити та проаналізувати сутність і особливості методологічних підходів до природничо-наукової підготовки майбутніх психологів у закладах вищої освіти; 2) за результатами педагогічного дослідження зробити висновки.

Методи дослідження. Одним із відповідальних етапів науково-дослідної роботи є вибір методів дослідження. Обираючи методи для визначення методологічних підходів до природничо-наукової підготовки майбутніх психологів у закладах вищої освіти, ми, перш за все, оцінювали ступінь їхньої необхідності й об'єктивності. Тому для досягнення мети і розв'язання поставлених завдань нами було використано комплекс теоретичних методів дослідження: аналіз наукової та науково-методичної літератури – з метою з'ясування стану вивченості досліджуваного феномену; компаративний аналіз, порівняння й узагальнення – з метою систематизації результатів дослідження, формулювання висновків і визначення напрямів подальших наукових розвідок.

Виклад основного матеріалу. Інтеграція України до європейського і світового освітнього простору викликала необхідність переглянути деякі підходи до змісту природничо-наукової освіти та проаналізувати фактори,

що гальмують підвищення якості природничо-наукової підготовки майбутніх психологів у закладах вищої освіти.

Цілком поділяємо думку А. В. Булгакова та Є. В. Густової про недоцільність розгляду досліджуваної проблеми тільки за допомогою одного методологічного підходу, оскільки, на думку вчених, це може призвести до її недостатньої вивченості, адже, зауважують науковці, згідно з діалектичними законами, у будь-якому окремо взятому підході є переваги й недоліки, а в разі їх спільного використання забезпечується можливість отримати цілий спектр потенційних рішень досліджуваного питання [5, с. 188].

Нам імпонує така думка вчених, але в межах нашого дослідження ми не намагаємося проаналізувати всі відомі наукові методологічні підходи. У зв'язку з цим, для їх вибору застосуємо принцип «constructive alternatives» («конструктивний альтернативізм»), запропонований американським психологом G. A. Kelly, згідно з яким, реальність може бути представлена різними методами вирішення, і жодна з точок зору не може бути представлена як найбільш оптимальна [19, с. 7]. Якщо перенести дане формулювання у формат нашого дослідження, вважаємо за можливе відзначити, що серед великої кількості методологічних підходів, що використовуються в педагогічній практиці, до природничо-наукової підготовки майбутніх психологів у закладах вищої освіти можуть бути успішно застосовані лише ті, які не будуть суперечливими чи неузгодженими, а зможуть доповнювати, поглиблювати й уточнювати один одного, та дозволять різносторонньо розглядати досліджуваний феномен.

Традиційно, завдання всіх ланок освіти визначалися набором знань, умінь і навичок, якими повинен опанувати майбутній фахівець. На сьогодні такий підхід виявляється недостатнім, суспільство потребує самостійних, ініціативних, відповідальних особистостей, готових практично розв'язувати будь-які життєві та професійні проблеми, що постають перед ними. Тому в сучасній освіті компетентнісний підхід відіграє неабияку роль.

Становлення компетентнісного підходу починається в 60-х роках минулого століття у США, Великій Британії, Німеччині із запровадження терміну «компетентнісна освіта», який розуміли як досягнення певного освітнього результату, а вже з кінця 1980-х рр. у зарубіжній та вітчизняній науці з'являється поняття «компетентнісний підхід» в освіті.

У вітчизняній освіті компетентнісний підхід знаходиться у стадії становлення й інтенсивно досліджується науковцями різних галузей.

Проблемам, пов'язаним із застосуванням компетентнісного підходу у професійній підготовці майбутніх фахівців, присвячені наукові публікації Н. М. Авшенюк, Т. М. Десятова, Л. М. Дяченко, Н. Д. Кабусь, Я. Логвінової, Н. О. Постригач, Л. П. Пуховської, О. В. Сулими та ін. Так, Н. М. Авшенюк, Т. М. Десятов, Л. М. Дяченко, Н. О. Постригач, Л. П. Пуховська та О. В. Сулима, розглядаючи компетентнісний підхід як «метод моделювання результатів

освіти як норм якості вищої освіти» [1, с. 21], стверджують, що «компетентнісний підхід дозволяє: перейти у вищій освіті від її орієнтації на відтворення знання до застосування й організації знання; покласти в основу стратегію підвищення гнучкості на користь розширення можливості працевлаштування; поставити за основу міждисциплінарно-інтегровані вимоги до результату освітнього процесу; орієнтувати діяльність випускників на розмаїтість професійних і життєвих ситуацій» [1, с. 21].

Н. Д. Кабусь, погоджуючись із такою думкою, стверджує, що компетентнісний підхід «є невід'ємною умовою ефективної підготовки фахівця будь-якої сфери, а тим більше педагогічної» [9, с. 96].

З обережністю до запровадження компетентнісного підходу в педагогічну практику радять ставитися деякі зарубіжні вчені (М. Mulder, J. Gulikers, Н. Biemans і R. Wesselink). Так, М. Mulder, J. Gulikers, Н. Biemans і R. Wesselink стверджують, що компетентнісному підходу властива висока бюрократичність, яка, на думку дослідників, проявляється в догматичному дотриманні стандартів [20, с. 189]; він, зауважують науковці, занадто орієнтований на оцінювання, що суперечить принципам сучасної освіти [20, с. 198]; компетентнісний підхід, на думку вчених, не дає можливості виокремити відмінності між коледжами та університетами [20, с. 202], а його реалізація не забезпечує очікуваного поєднання результатів діяльності освітньої галузі із затребуваністю ринку праці [20, с. 193].

Я. Логвінова, аналізуючи питання інноваційності компетентнісного підходу в сучасному освітньому середовищі, відзначає, що не всі науковці підтримують таку ідею. Систематизуючи наукові дослідження з окресленої проблеми, дослідник стверджує, що їх можна поділити на три групи. До першої групи, на думку науковця, доцільно віднести наукові висновки вчених, які вважають, що «використання термінів «компетенція» та «компетентність» є даниною європейській моді, без яких можна обійтися» [11, с. 51]. Друга група вчених, підкреслює Я. Логвінова, стверджує, що «компетентнісний підхід не є абсолютно новим для вітчизняної школи, що подібна орієнтація освіти на спеціальні та на комплексні способи навчальної діяльності вже була описана в роботах В. Краєвського, І. Лернера, М. Скаткіна, М. Щедровицького та ін.» [11, с. 51]. Однак більшість учених, зауважує дослідник, вважають, що «компетентнісний підхід – це шлях оновлення освіти, а нові терміни означають напрям розвитку освіти» [11, с. 51]. Ми підтримуємо таку позицію науковців і вважаємо, що реалізація компетентнісного підходу у природничо-науковій підготовці майбутніх психологів, дасть змогу здійснити такий відбір змісту природничо-наукової підготовки, який не буде зводитися лише до орієнтації на формування знань, умінь та навичок, а забезпечить надбання цілісного досвіду вирішення життєвих проблем і професійних задач.

Як нова парадигма освіти, новий вимір навчально-освітнього процесу й ефективна методологія педагогічної діяльності розглядається

науковцями (В. А. Кавалеров, В. Г. Кремень, В. М. Філіпов, А. І. Вагіс та ін.) синергетичний підхід.

Аналіз наукових праць, пов'язаних із проблемою реалізації синергетичного підходу в теорії та методиці професійної освіти, указав на відсутність однозначної думки щодо його значення та особливостей застосування.

На нашу думку, цілком справедливим є зауваження М. В. Овчинникової, про те, що «методологія синергетичного підходу відкриває можливість підійти до вирішення багатьох суперечностей сучасної освіти, які існують між авторитарним і вільним, доросло-центристським і позацентристським типами педагогічної діяльності» [14, с. 263]. Синергетичний підхід, стверджує науковець, «дозволяє поєднувати, синтезувати позитивні елементи кожного з цих типів у новій філософії освіти й заснованих на них усіх конкретних видах педагогічної діяльності» [14, с. 263]. Він також дозволяє, на думку дослідника, «подолати суперечність між теоріями спадковості й виховання, формування людини та іншими теоріями, що стали аксіомами людського буття» [14, с. 263].

Ураховуючи сказане вище, вважаємо за необхідне відзначити, що застосування синергетичного підходу до природничо-наукової підготовки майбутніх психологів у закладах вищої освіти забезпечить формування у студентів-психологів відкритої системи природничо-наукових компетентностей, та готовності майбутніх фахівців не лише ефективно використовуватися їх у професійній діяльності, але й оперативно оновлювати відповідно до змін та розвитку природничої науки.

Проведені наукові розвідки дають можливість стверджувати, що в методологічній практиці чільне місце посідає системний підхід. Основоположником системного підходу, зазначає Wei Hongsen, вважають австрійського вченого L. Von Bertalanffy, який розробив та застосовував його до вивчення біологічних організмів, а пізніше, у книзі «Загальна теорія систем», перетворив свою теорію систему в загальнодисциплінарну науку [21, с. 40].

У педагогічних дослідженнях термін «системний підхід» почав використовуватися західними вченими, які працювали над дослідженнями в галузі педагогічних технологій. Так, M. W. Neil зазначав, що системний підхід у «технології» навчання є особливим методом дослідження, що застосовується для знаходження ефективних способів вивчення, планування та організації педагогічних ситуацій на практиці [22].

John Parankimalil поділяє таку думку і стверджує, що системний підхід в освіті означає планомірне й організоване використання всіх наявних навчальних ресурсів, у тому числі аудіовізуальних засобів масової інформації, для досягнення бажаних цілей навчання за допомогою найбільш ефективних засобів [23].

Вітчизняний учений Г. Я. Дутка вважає, що системний підхід «збільшує точність розв'язання проблем різного роду; сприяє отриманню більш якісних

результатів; здійснює синтез результатів, отриманих у різних дисциплінах; закладає основи для кращої (ніж при застосуванні інших методів) редукції складності ситуації до стану проблеми, яка розв'язується» [7].

Аргументом для вибору системного підходу до природничо-наукової підготовки майбутніх психологів стала необхідність вивчення дисциплін зазначеного циклу як цілісної множинної структури в сукупності відношень і зв'язків між її елементами.

Зростання природничо-наукової інформації за останні десятиліття ставить нас перед необхідністю обґрунтувати використання інтегративного підходу у природничо-науковій підготовці майбутніх психологів у закладах вищої освіти.

Актуальності інтегративного підходу у професійній підготовці майбутніх фахівців присвячені наукові публікації А. Ключко, Т. Плачинди та ін. Зокрема, Т. Плачинда вважає ідею інтегрованого навчання актуальною, оскільки, на думку вченої, «з її успішною методичною реалізацією передбачається досягнення мети забезпечення якісної освіти, тобто освіти конкурентоздатної, спроможної забезпечити кожному студентові самотійно досягти тієї чи іншої життєвої мети, творчо самостверджуватися в різних соціальних сферах» [15, с. 195].

Інтегративний підхід у навчанні, стверджує А. О. Ключко, «сприяє розширенню соціально-пізнавального досвіду в руслі поставлених конкретних навчально-виховних завдань; інтенсивному розвитку в аспекті вибраної тематики; формуванню інтересу до подій і явищ дійсності; вихованню особистості; розвитку загальнонавчальних навичок» [10, с. 87].

Вважаємо, що реалізація інтегративного підходу у природничо-науковій підготовці майбутніх психологів у закладах вищої освіти забезпечить цілісність природничо-наукової і професійної підготовки та підвищить мотивацію студентів до навчання основам природничих наук.

З огляду досліджень суперечностей, які виникають між зростаючим обсягом знань у галузі науки, культури, нанотехнологій та нездатністю нового покоління на належному рівні оволодіти цими знаннями й використовувати їх на практиці, вважаємо за доцільне дослідити можливість реалізації діалектичного підходу для вивчення та вирішення такого роду суперечностей у природничо-науковій підготовці майбутніх психологів у закладах вищої освіти.

Як зазначають Т. Н. Іщенко, В. Л. Зоріна та В. С. Нургалеев, саме діалектичний підхід, з одного боку, надає можливість пояснити причини виникнення формалізму знань, а з іншого – дозволяє долати його та попереджати виникнення [8, с. 92].

Нам імponує думка В. П. Андрущенка щодо визначення місця діалектичного підходу в освітній реформі. Так, науковець зазначає, що «майбутня освіта має «подолати» освіту ХХ століття, вийти за її межі, освоїти нові обрії, ствердитися самодостатньою для ХХІ століття [2, с. 10].

На думку вченого, «подолати не означає просто відкинути. Сучасна педагогіка повинна піти далі, зберігаючи попередні досягнення в якості моменту нової цілісності. Тільки діалектичний підхід, наголошує дослідник, може забезпечити необхідний прогрес в освітній сфері» [2, с. 10].

На нашу думку, застосування діалектичного підходу до природничо-наукової підготовки майбутніх психологів у закладах вищої освіти повинно здійснюватися відповідно до основного закону діалектики, закону єдності й боротьби протилежностей, та принципу загальних зв'язків і явищ. За таких умов складові природничо-наукової підготовки будуть розглядатися у взаємозв'язку та взаємозалежності, що потребуватиме періодичного повторення й аналізу вивченого матеріалу, але кожного разу на більш високому рівні. Таке навчання забезпечить постійне накопичення природничо-наукових знань і досягне, з плином часу, нових рівнів розвитку природничо-наукової компетентності.

Дослідження проблем педагогічної освіти дає можливість засвідчити, що, в умовах сьогодення, світова педагогічна школа перебуває на шляху демократизації та гуманізації. Відповідно до окреслених напрямів, система освіти повинна функціонувати й розвиватися в інтересах людини, тим самим забезпечувати повноцінний, різносторонній розвиток особистості. З огляду на це, вважаємо за необхідне розглянути можливість реалізації природничо-наукової підготовки майбутніх психологів із погляду антропологічного підходу.

Ми поділяємо думку Н. В. Гузій про те, що «антропологічний підхід передбачає істотну зміну мети педагогічної освіти: відмову від управлінських і маніпулятивних цілей, висування саморозвитку й самоактуалізації особистості студента як пріоритетних цілей його професійного становлення» [6, с. 56].

Нам імпонують наукові погляди І. П. Аносова щодо сприяння антропологічного підходу «розв'язанню освітніх завдань гуманістичної спрямованості, оскільки це являє собою концепцію сучасного педагогічного знання, науково-методологічну основу гуманістичного світогляду й гуманізації в цілому, теоретичне обґрунтування освітніх новацій, інновацій і наукових педагогічних досліджень» [3, с. 33].

Отже, використання антропологічного підходу в контексті природничо-наукової підготовки майбутніх психологів у закладах вищої освіти, на нашу думку, сприятиме модернізації змісту природничо-наукової підготовки, форм навчання студентів із урахуванням їх власного потенціалу, життєвого досвіду, потреб, можливих труднощів у вивченні природничо-наукових дисциплін та створенню умов, спрямованих на саморозвиток, самовизначення й самовдосконалення майбутніх фахівців-психологів.

Керуючись твердженням відомого австрійського фізика Е. Шредингера про те, що всі природничі науки пов'язані із загальнолюдською

культурою [17, с. 34], вагомий науковий і практичний інтерес, на нашу думку, викликає реалізація культурологічного підходу до природничо-наукової підготовки майбутніх психологів у закладах вищої освіти.

Нам імпонує наукова думка Т. Г. Макусевої про те, що культурологічний підхід, сприяє саморегуляції й самоорганізації особистості, розвиває індивідуальність того, хто навчається, орієнтує на творчу діяльність, прийти до якої можливо через навчальні знання, уміння і навички, що здобуваються у процесі вивчення навчальних предметів [12, с. 110].

На думку В. Л. Беніна, культурологічний підхід підсилює функціонування освіти за законами культури, орієнтацію на індивідуально-особистісне становлення людини як суб'єкта культури у процесі набуття життєвого (соціального) і професійного досвіду, дозволяє розглянути формування компетентності майбутнього фахівця з позицій культури [4, с. 93].

Застосування культурологічного підходу до природничо-наукової підготовки майбутніх психологів у закладах вищої освіти дозволить, на нашу думку, підвищити рівень природничо-наукової культури майбутнього фахівця-психолога та забезпечить його становлення як суб'єкта культури і власної професійної діяльності з урахуванням закономірностей національної та інших культур.

Із позицій реформування сучасної вищої освіти все більш актуальним стає питання про підвищення ефективності природничо-наукової підготовки майбутніх психологів у закладах вищої освіти, перехід її на новий рівень за обсягом і технологіями оволодіння знаннями, уміннями й навичками. Не вбачаючи за можливе розв'язання окресленого кола питань із позицій однієї освітньої парадигми, В. І. Матіс вважає за доцільне застосовувати поліпарадигмальний підхід, який забезпечить свободу творчості викладача, професійну орієнтацію майбутніх фахівців із урахуванням їх індивідуальних особливостей та нахилів [13, с. 60].

Проблемі осмислення концепції парадигми в педагогіці присвячена велика кількість наукових праць, однак до сьогодні немає однозначного підходу до класифікації парадигм. Так, О. Г. Прикота виділяє п'ять науково-педагогічних парадигм: природничо-наукову, технократичну, езотеричну, гуманістичну та поліфонічну і, наголошуючи на поліпарадигмальному характері педагогічної науки, наполягає на співіснуванні і взаємодії різних парадигм освіти [16, с. 107].

Є. О. Ямбург, розглядаючи особистісну, компетентнісну, культурологічну та когнітивно-інформаційну парадигми, також стверджує, що не можна беззастережно прийняти жодну з перерахованих вище парадигм, як не можна й виключити з освітнього процесу, незважаючи на їхні явні та приховані суперечності, жодну з них. На основі принципу не протиставлення, а взаємодоповнення, зазначає дослідник, слід розширити пошук шляхів кооперації між усіма педагогічними парадигмами [18, с. 94].

Вважаємо, що реалізація поліпарадигмального підходу у природничо-науковій підготовці майбутніх психологів у закладах вищої освіти дозволить інтегрувати провідні наукові теорії та педагогічні моделі, що домінують в освітній теорії та практиці впродовж певного історичного проміжку, у процес формування природничо-наукової компетентності та цілісного наукового світогляду студентів-психологів.

Отже, на основі аналізу наукових джерел найбільш вагомими методологічними підходами до природничо-наукової підготовки майбутніх психологів у закладах вищої освіти, на нашу думку, є: компетентністний, синергетичний, системний, інтегративний, діалектичний, антропологічний, культурологічний та поліпарадигмальний підходи (рис. 1.).

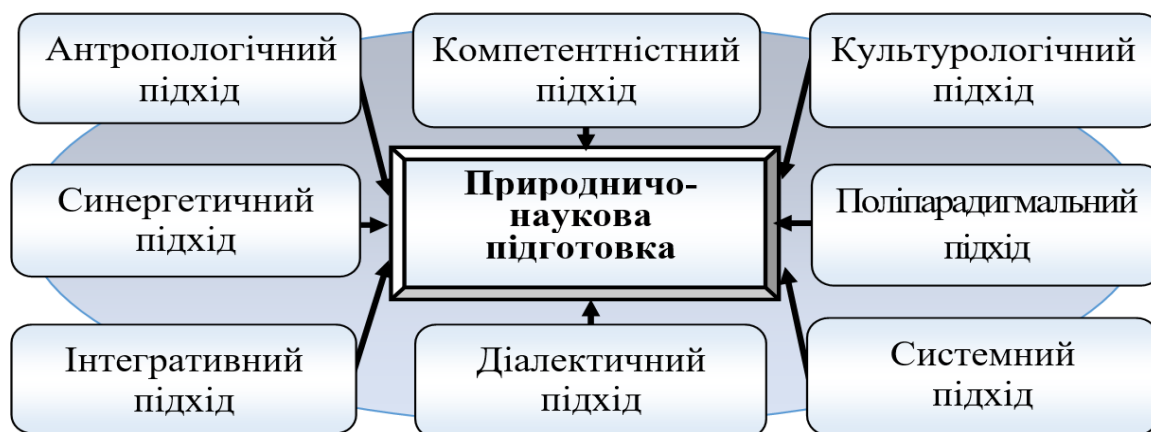


Рис. 1. Методологічні підходи до природничо-наукової підготовки майбутніх психологів у вищих навчальних закладах

Висновки та перспектив подальших наукових розвідок. Дослідження особливостей методологічних підходів до природничо-наукової підготовки майбутніх психологів у закладах вищої освіти дозволяє сформулювати такі загальні висновки.

У контексті модернізації системи національної освіти особливої актуальності набуває природничо-наукова підготовка майбутніх фахівців, у тому числі й майбутніх психологів.

Аналіз психолого-педагогічної літератури показав, що сучасний стан природничо-наукової підготовки майбутніх психологів у закладах вищої освіти не може задовольняти ні особистість, ні суспільство, ні державу. Оновлення потребує не лише зміст природничо-наукової підготовки, а і її методологія. Це обумовлене кількома причинами: по-перше – необхідністю встановлення відповідності змісту природничо-наукових дисциплін сучасному рівню розвитку природних наук; по-друге – необхідністю інтеграції природничо-наукової та професійної підготовки майбутніх психологів; по-третє – вимогами сьогодення до майбутнього фахівця-психолога, як всебічно розвиненого, творчого, здатного до новаторської діяльності, самовдосконалення, саморозвитку та конкурентоспроможності на ринку праці.

Результати проведеного дослідження дають можливість стверджувати, що комплексне використання компетентнісного, синергетичного, системного, інтегративного, діалектичного, антропологічного, культурологічного та поліпарадигмального підходів до природничо-наукової підготовки майбутніх психологів у закладах вищої освіти сприятиме модернізації змісту природничо-наукової підготовки та форм навчання студентів із урахуванням їх власного потенціалу, життєвого досвіду, потреб, можливих труднощів у вивченні природничо-наукових дисциплін; цілісності природничо-наукової і професійної підготовки; інтеграції провідних наукових теорій та моделей у процес формування природничо-наукової компетентності та цілісного наукового світогляду студентів-психологів; створенню педагогічних умов, спрямованих на саморозвиток, самовизначення й самовдосконалення майбутніх фахівців-психологів; підвищенню мотивації студентів до навчання основам природничих наук; навчанню природничо-наукових дисциплін як цілісної множинної структури в сукупності відношень і зв'язків між її елементами; надбанню цілісного досвіду вирішення життєвих проблем та професійних задач; формуванню у студентів-психологів відкритої системи природничо-наукових компетентностей, та готовності майбутніх фахівців не лише ефективно використовуватися їх у професійній діяльності, але й оперативно оновлювати відповідно до змін та розвитку природничої науки; підвищенню рівня природничо-наукової культури майбутнього фахівця-психолога та його становленню як суб'єкта культури і власної професійної діяльності з урахуванням закономірностей національної та інших культур.

Представлене дослідження закладає основи перспектив подальших наукових розвідок, які полягатимуть у науковій розробці педагогічних умов формування природничо-наукової компетентності майбутніх психологів у закладах вищої освіти.

ЛІТЕРАТУРА

1. Авшенюк, Н. М., Десятов, Т. М., Дяченко, Л. М., Постригач, Н. О., Пуховська, Л. П., Сулима, О. В. (2014). *Компетентнісний підхід до підготовки педагогів у зарубіжних країнах: теорія та практика*. Кіровоград: Імекс-ЛТД (Avsheniuk, N. M., Desiatov, T. M., Diachenko, L. M., Postryhach, N. O., Pukhovska, L. P., Sulyma, O. V. (2014). *Competent Approach to Teachers Training in Foreign Countries: Theory and Practice*. Kirovohrad: Imeks-LTD).
2. Андрущенко, В. П. (2010). Основні характеристики європейської вищої освіти та можливості їх реалізації в системі освіти України. *Вища освіта України: Теоретичний та науково-методичний часопис*, 4, 5–16 (Andrushchenko, V. P. (2010). The main characteristics of European higher education and the possibility of their implementation in the education system of Ukraine. *Higher Education in Ukraine: Theoretical and Scientific Methodical Journal*, 4, 5–16).
3. Аносов, І. П. (2004). *Антропологізм як чинник гуманізації освіти (теоретико-концептуальні основи)* (автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.01). Київ (Anosov, I. P. (2004). *Anthropologism as a factor in the humanization of education (theoretical and conceptual foundations)* (DSc thesis abstract). Kiev.

4. Бенин, В. Л. (2015). Культурологический подход как сущность методологии гуманистической педагогики. *Человек в мире культуры*, 3, 85–94 (Benin, V. L. (2015). Cultural Approach as the Essence of the Methodology of Humanistic Pedagogy. *Man in the world of culture*, 3, 85–94).
5. Булгаков, А. В. Густова, Е. В. (2006). Междисциплинарный подход к построению модели профессиональных компетенций в образовании. *Вестник Московского государственного областного университета. Серия «Психология и педагогика»*, 1, 183–190 (Bulhakov, A. V., Hustova, E. V. (2006). Interdisciplinary approach to building a model of professional competencies in education. *Bulletin of the Moscow State Regional University. Series "Psychology and Pedagogy"*, 1, 183–190).
6. Гузій, Н. В. (2007). Категорія професіоналізму в теорії і практиці підготовки майбутнього педагога (дис. д-ра пед. наук: спец. 13.00.04). Київ (Huzii, N. V. (2007). *A category of professionalism in the theory and practice of preparing a future teacher* (DSc thesis). Kyiv).
7. Дутка, Г. Я. (2009). Комплексний підхід до моделювання змісту фундаментальної математичної освіти у професійній підготовці економістів. *Педагогічний дискус*, 5. Режим доступу: <http://www.nbuv.gov.ua/portal/soc.-gum/peddusk/2009-5/dutka.pdf>7. (Dutka, H. Ya. (2009). Comprehensive Approach to Modeling the Contents of Fundamental Mathematical Education in the Professional Training of Economists. *Pedagogical Discourse*, 5. Retrieved from: <http://www.nbuv.gov.ua/portal/soc.-gum/peddusk/2009-5/dutka.pdf>).
8. Ищенко, Т. Н., Зорина, В. Л., Нургалеев, В. С. (2007). Диалектический подход как средство преодоления формализма знаний в учебном процессе. *Сибирский педагогический журнал*, 11, 78–93 (Ishchenko, T. N., Zorina, V. L., Nurhaleiev, V. S. (2007). Dialectical approach as a means of overcoming the formalism of knowledge in the educational process. *Siberian Pedagogical Journal*, 11, 78–93).
9. Кабусь, Н. Д. (2015). Компетентнісно-креативний підхід до професійної підготовки майбутніх фахівців соціальної сфери. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, 10 (54), 95–103 (Kabus, N. D. (2015). Competitive and creative approach to the training of the future specialists in the social sphere. *Pedagogical sciences: theory, history, innovative technologies*, 10 (54), 95–103).
10. Ключко, А. О. (2013). Интегрированный подход как современная форма организации учебного процесса. *Science and Education a New Dimension*, 1, 85–87 (Klochko, A. O. (2013). Integrated approach as a modern form of organization of educational process. *Science and Education a New Dimension*, 1, 85–87).
11. Логвінова, Я. (2013). Обґрунтування сутності компетентнісного підходу в освіті у працях українських і зарубіжних учених. *Порівняльно-педагогічні студії*, 3–4, 48–55 (Lohvinova, Ya. (2013). Substantiation of the essence of the competence approach in education in the writings of Ukrainian and foreign scholars. *Comparative pedagogical studios*, 3–4, 48–55).
12. Макусева, Т. Г. (2013). Организационные подходы к обучению: полипарадигмальный подход. *Вестник РУДН. Серия: Психология и педагогика*, 1, 106–111 (Makuseva, T. H. (2013). Organizational approaches to learning: a polyparadigmatic approach. *Bulletin of the RUDN. Series: Psychology and Pedagogy*, 1, 106–111).
13. Матис, В. И. (2009). Полипарадигмальный подход как методологическая основа создания современной школы. *Сибирский педагогический журнал*, 2, 54–64 (Matis, V. I. (2009). Poliparadigm approach as a methodological basis for the creation of a modern school. *Siberian pedagogical journal*, 1, 54–64).

14. Овчинникова, М. В. (2013). Синергетичний підхід як методологічна основа дослідження системи підготовки майбутніх учителів математики до науково-дослідницької діяльності. *Проблеми сучасної педагогічної освіти. Педагогіка і психологія*, 39 (2), 263–271 (Ovchynnykova, M. V. (2013). Synergetic approach as a methodological basis for the study of the system of training future mathematics teachers for research activities. *Problems of modern pedagogical education. Pedagogy and psychology*, 39 (2), 263–271).

15. Плачинда, Т. (2016). Інтегративний підхід під час професійної підготовки майбутніх фахівців. *Людинознавчі студії. Педагогіка*, 3, 190–198 (Plachynda, T. (2016). Integrative approach during training of the future specialists. *Human studies studios. Pedagogy*, 3, 190–198).

16. Прикот, О. Г. (1995). *Педагогика отождествления и педагогическая системология*. СПб.: TVP incorporated (Prikot, O. H. (1995). *Pedagogy of identification and pedagogical systemology*. St. Petersburg: TVP incorporated).

17. Шрєдингер, Э. (2009). *Мой взгляд на мир*, (сс. 34–35). М.: Либроком (Shrodinger, E. (2009). *My view of the world*, (pp. 34–35). Moscow: Librocom).

18. Ямбург, Е. А. (2004). Гармонизация педагогических парадигм – стратегия развития образования. *Проблемы внедрения психолого-педагогических исследований в системе образования*, 92–96 (Yamburg, Ye. A. (2004). Harmonization of pedagogical paradigms – strategy of development of education. *Problems of the introduction of psychological and pedagogical research in the education system*, 92–96).

19. Kelly George, A. (1991). *A Theory of Personality: The Psychology of Personal Constructs*. New York: Norton. Repinted by Routledge.

20. Mulder, M., Gulikers, J., Biemans, H. & Wesselink, R. (2010). The new competence concept in higher education: error or enrichment? *Kompetenzermittlung für die Berufsbildung. Verfahren, Probleme und Perspektiven im nationalen, europäischen und internationalen Raum*, 189–204. Bonn: Bundesinstitut für Berufsbildung.

21. Hongsen, Wei. (1985). Bertalanffy's Systems Theory. *The Genesis and Significance of Systems Theory*, 4, 40–50. Beijing: Red Flag in Chinese.

22. Neil, M. W. (1970). An operational and systems approach to research tegy in educational technology. *Aspects of educational technology*, 111. Retrieved from:

<https://books.google.com.ua/books?id=wqxlGFD5aZIC&pg=PA179&lpg=NeilMW>

23. Parankimalil, John (2015). Approaches to Educational Technology. *Role of Educational Technology in the Teaching-Learning Process: B. Ed. Notes*. Retrieved from: <https://johnparankimalil.wordpress.com/2015/01/22/approachestoeducationaltechnolog>.

РЕЗЮМЕ

Билык Валентина. Методологические подходы к естественно-научной подготовке будущих психологов в учреждениях высшего образования.

Современное состояние естественно-научной подготовки будущих психологов не удовлетворяет ни личность, ни общество, ни государство. Потребность в обновлении его содержания и методологии обусловили цель статьи, связанной с характеристикой методологических подходов к естественно-научной подготовке будущих психологов в учреждениях высшего образования. Используя комплекс теоретических методов исследования, обоснована сущность и особенности наиболее весомых, по мнению автора, компетентностного, синергетического, системного, интегративного, диалектического, антропологического, культурологического и полипарадигмального методологических подходов к естественно-научной подготовке будущих психологов в учреждениях высшего образования. Представленное исследование закладывает

основы перспектив дальнейших научных исследований, которые будут заключаться в разработке педагогических условий формирования естественно-научной компетентности будущих психологов в учреждениях высшего образования.

Ключевые слова: естественно-научная подготовка, компетентностный, синергетический, системный, интегративный, диалектический, антропологический, культурологический, полипарадигмальный методологические подходы.

SUMMARY

Bilyk Valentina. Methodological approaches to the future psychologists' science preparation in the higher education institutions.

In the context of national education system modernization science preparation of the future specialists, including future psychologists becomes particularly relevant. Analysis of psychological and pedagogical literature showed that current state of the future psychologists' science preparation in higher education institutions cannot satisfy neither personnel nor society or state. The necessity to update the content of science preparation and its methodology resulted in the purpose of the article related to characterization of methodological approaches to science preparation of the future psychologists in higher education institutions.

Using a set of theoretical methods of research, in accordance with the above-mentioned tasks, the essence and peculiarities of methodological approaches to the science preparation of the future psychologists in higher education institutions are substantiated.

Results of the investigation suggest that complex use of competence, synergy, system, integrative, dialectical, anthropological, culturological and polyparadigmatic approaches to science preparation of the future psychologists in higher education institutions will contribute to the modernization of the content of science education and the forms of preparation of students, taking into account their own potential, life experience, needs, possible difficulties in science studying; the integrity of science and professional preparation; integration of leading scientific theories and models into the process of science competence formation and a holistic scientific worldview of students-psychologists; creation of pedagogical conditions aimed at self-development, self-determination and self-improvement of the future specialists-psychologists; increase in motivation of students to study the basics of science; studying science disciplines as an integral plural structure in the complex of relationships between its elements; the acquisition of a holistic experience in solving life problems and professional tasks; formation of an open system of science competencies for students-psychologists and readiness of the future specialists not only to be used effectively in their professional activities, but also to update promptly in accordance with changes and development of science; to increase the level of science culture of the future specialist-psychologist and his/her formation as a subject of culture and his/her own professional activities, taking into account the laws of national and other cultures.

Presented study provides basis for further research that will consist in scientific development of the pedagogical conditions for the future psychologists' science competence formation in higher education institutions.

Key words: science preparation, competency, synergetic, systemic, integrative, dialectical, anthropological, culturological, polyparadigmatic methodological approaches.

УДК 378.172+371.212

Олена Бобро

ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний
університет імені К. Д. Ушинського» (м. Одеса)

ORCID ID 0000-0001-8255-5541

Світлана Бондарчук

Льотна академія Національного авіаційного
університету (м. Кропивницький)

ORCID ID 0000-0001-5636-328X

DOI 10.24139/2312-5993/2018.03/016-026

ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА САМООЦІНКИ ЗДОРОВ'Я У СТУДЕНТІВ ТА КУРСАНТІВ ВНЗ РІЗНОГО ПРОФІЛЮ

У результаті педагогічного експерименту, проведеного за допомогою тестування студентів педагогічного ВНЗ та курсантів льотної академії, було виявлено ставлення молоді до свого здоров'я, визначено наявність рівня культури здоров'я. У більшості студентів та курсантів, які були анкетовані, відзначався високий та достатній рівень культури здоров'я. За допомогою тесту самооцінки здоров'я було виявлено, що у групі студентів більшість стверджувальних відповідей свідчила про наявність перебудови нервово-регуляторних механізмів, що характеризувалося низкою скарг, притаманних вегето-судинній дистонії. У групі курсантів більшість скарг припадало на стан опорно-рухового апарату. Використання в певній послідовності декількох видів анкетування та тестування у процесі навчання може виявити основні проблеми зі здоров'ям сучасної молоді.

Ключові слова: анкетування, педагогічний експеримент, захворюваність, моніторинг здоров'я, здоров'язбережувальні технології, оцінка здоров'я.

Постановка проблеми. Актуальність теми визначається новими підходами в сучасній педагогіці до збереження здоров'я молоді у процесі їх навчальної діяльності. Показник благополуччя будь-якої країни, який відображує її соціально-економічний та технічний стан, є потужним фактором формування демографічного, економічного, трудового й культурного потенціалу суспільства – здоров'я населення, яке за останні роки в Україні суттєво погіршилося.

Як відомо, у Національній доктрині розвитку освіти одним із пріоритетних напрямів є пропаганда здорового способу життя. Найбільш дискусійним на сьогодні залишається питання саме про шляхи формування здорової особистості студента (курсанта). Хоча питання проблеми здоров'я серед молоді розглядаються в сучасних дослідженнях досить широко, на сьогодні залишається не вирішеною проблема самооцінки та збереження здоров'я студентської (курсантської) молоді. Самооцінка, безсумнівно, впливає на здоров'я й поведінку молоді. Якщо людина відчуває себе самодостатньою та впевненою, вона доброзичлива і толерантна по

відношенню до оточуючих її людей. У той самий час занижена самооцінка може негативно позначатися на психологічному, соціальному й фізичному здоров'ї молоді людини. Ураховуючи те, що навчання у виші вимагає від студента (курсанта) роботи в напруженому режимі, як фізичному, так і психічному (підвищене навантаження на всі органи й системи організму), виникає проблема навчити студента (курсанта) бути здоровим, створити йому умови, за яких би його самопочуття не погіршувалося.

Різні відхилення й погіршення стану здоров'я, що виникають у процесі навчання, є перешкодою не тільки в досягненні успіхів у період перебування у виші, але є значним тягарем під час просування кар'єрними сходами.

У процесі організації та проведення навчальної діяльності педагогічна стратегія повинна орієнтувати студента на здоровий спосіб життя, запровадження в навчальний процес здоров'язбережувальних технологій. Це включає в себе дії викладача ознайомчого, рекомендаційного, підтримувального характеру, які спрямовані, головним чином, на інформування студента про здоровий спосіб життя, адекватне оцінювання свого способу життя, активізацію здоров'язбережувальної діяльності, збагачення досвіду здорового способу життя.

Аналіз актуальних досліджень. Проблема навчання й виховання здорової людини, створення здорових умов навчання розглядалися багатьма відомими науковцями. Питання, що стосуються здоров'я молодого покоління, можна знайти у працях К. А. Гельвеція, Я. А. Коменського, Ж.-Ж. Руссо та інших. Серед класиків вітчизняної педагогіки та психології, які приділяли значну увагу проблемі збереження здоров'я молоді, можна відзначити К. Д. Ушинського, Л. С. Виготського, В. О. Сухомлинського, П. П. Блонського та інших.

Дослідженням фізичного стану студентської молоді при різних видах навантажень займається А. І. Босенко [4, с. 5]. Теоретико-методичні засади здоров'язбережувальної діяльності майбутніх педагогів вивчає Б. Т. Долинский [7, с. 53].

Мета статті. На основі зібраного практичного матеріалу визначити особливості самооцінки здоров'я студентської молоді різнопрофільних вищих навчальних закладів. Обґрунтувати теоретичне значення поглибленого викладання здоров'язбережувальних технологій у ВНЗ, що пов'язано з погіршенням стану здоров'я молоді.

Методи дослідження: педагогічний експеримент, анкетування студентів та статистична обробка отриманих даних. Було проведено анкетування групи студентів Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського (м. Одеса) та групи курсантів льотної академії Національного авіаційного університету (м. Кропивницький) щодо їх ставлення до власного здоров'я і здоров'язбережувальних технологій. Також за допомогою тестування

виявлено суб'єктивні скарги студентської молоді щодо особистого фізичного стану. Використовувались анкета «Ваше ставлення до здоров'я» за Башавець Н. А. [1, с. 78] та «Тест самооцінки здоров'я» за Войтенко В. П. [6, с. 83].

Виклад основного матеріалу. Нами було проведено дослідження, у ході якого встановлено, що у студентів існує низка питань із загальномедичних знань, зацікавленість до яких виникла ще з початку навчання. Унаслідок погіршення стану навколишнього середовища та продуктів харчування студенти виявили інтерес до питань, пов'язаних із кількісними та якісними характеристиками харчових продуктів; токсичним впливом мутагенів, канцерогенів, хімічних додатків, консервантів на їжу. Також виникли питання щодо стану імунітету в юнацькому віці, способів загартування; методів зміцнення організму та окремих його систем. Значна увага приділена способам формування штучного імунітету, було відстежено особисте ставлення студентів до щеплення від особливо небезпечних захворювань [3, с. 29].

Згідно з результатами тестування за анкетой Башавець Н. А., серед студентів виявилось 46,8 % тих, у кого сформовано високий рівень культури здоров'я. Згідно з характеристикою тесту, вони піклуються про своє здоров'я та вважають це своїм обов'язком. Подальші бали тестування розподіляються так: 27,2 % студентів мають достатній рівень культури здоров'я та володіють необхідною для цього інформацією, але їм не завжди вистачає сил і часу для впровадження здоров'язбережувальних технологій у своє життя. У респондентів, які знаходяться у 3-й групі (13,6 %) – середній рівень культури здоров'я, до якого вони ставляться байдуже, не бажають піклуватися про нього, оскільки це їх не турбує. До 4-ї групи належать молоді люди (12,4 %), у яких низький рівень культури здоров'я, вони не бажають про нього піклуватися та не вважають за потрібне засвоювати інформацію щодо здоров'язбережувальних технологій (див. рис. 1).

Серед курсантів розподіл результатів відбувався таким чином: у першій групі знаходиться 29,7 % респондентів, до другої групи належить 48,1 %. Третю групу складають 14,8 % курсантів, до четвертої групи належить 7,4 % курсантів. Таким чином, більшість студентів та курсантів знаходиться в першій та другій групах, що свідчить про добре піклування за своє здоров'я. Вважаємо, що в даних респондентів, перш за все, сформоване свідоме ставлення до свого життя.

Під час проведення навчальних занять із курсантами обговорюється питання про чинники, які впливають на здоров'я людини. Так, за даними П. А. Виноградова, А. П. Душаніна, В. І. Желдака [5, с. 378], існують різні групи факторів, що впливають на здоров'я людини:

I. **Умови та спосіб життя – 50–55 %** – до факторів належать: шкідливі умови праці, погані матеріально-побутові умови, стресові ситуації, гіподинамія, неміцність родини, низький освітній та культурний рівень, незбалансоване харчування, паління, шкідливі звички, надмірна урбанізація.

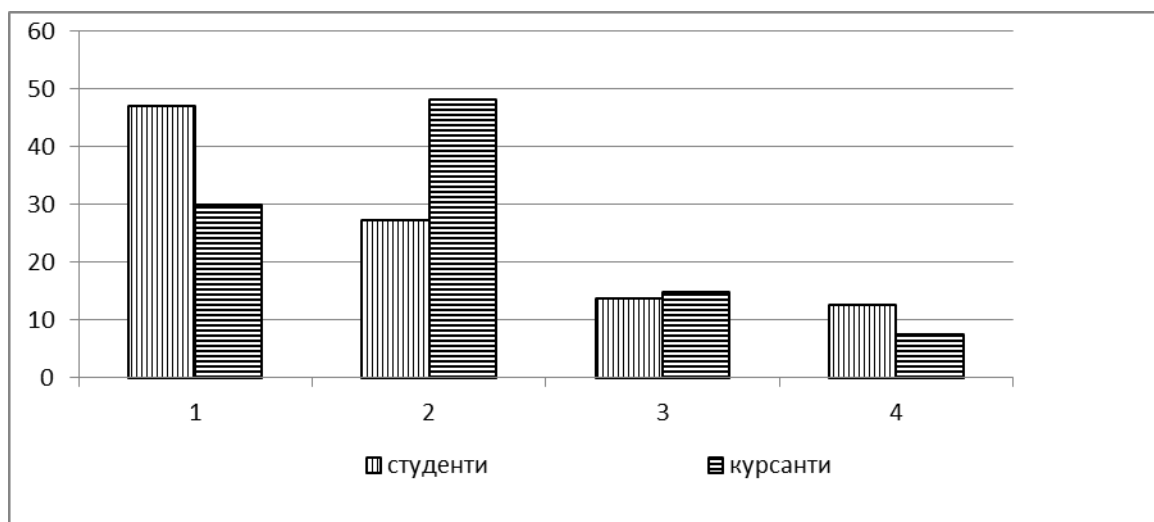


Рис. 1. Ставлення до власного здоров'я студентів і курсантів за методикою Н. А. Башавець

1 – *високий рівень культури здоров'я* (володіння інформацією про здоров'язбережувальні технології, відповідальне ставлення до здоров'я);

2 – *достатній рівень культури здоров'я* (володіння інформацією про здоров'язбережувальні технології, але нерегулярне піклування про здоров'я);

3 – *середній рівень культури здоров'я* (недостатнє володіння інформацією про здоров'язбережувальні технології, споживацьке ставлення до здоров'я);

4 – *низький рівень культури здоров'я* (немає інформації про здоров'язбережувальні технології, відсутність піклування про здоров'я).

II. Стан навколишнього середовища – 20–25 % – до факторів належать: забруднення повітря, води, ґрунтів, різка зміна атмосферних явищ, підвищені геліо-космічні та магнітні аномалії.

III. Генетичні фактори – 18–22 % – до факторів належать: схильність до спадкових захворювань.

IV. Діяльність установ охорони здоров'я – 10–11,5 % – неефективність індивідуальних гігієнічних і громадських профілактичних заходів, низька якість медичної допомоги.

На наш погляд, необхідно змінити співвідношення між зазначеними факторами, та дещо розширити їх. Так, у наш час розподіл між групами факторів відбувається таким чином: перша група факторів складає – 40 %; друга група факторів – 40 %; третя група факторів – 10 %; четверта група факторів – 10 %. Як висновок, із досвіду роботи можемо констатувати, що до першої групи необхідно включити і спосіб мислення, як один із мотиваторів здорового способу життя.

Важливим моментом у збереження цілісності особистості студентської та курсантської молоді є формування критичного мислення через використання нових технологій у навчанні, як приклад, під час проведення занять викладач може й повинен використовувати здоров'язбережувальні технології [2, с. 125].

Після набуття навичок самодіагностування студентська аудиторія звернула увагу на тест «Суб'єктивна оцінка здоров'я», розроблений В. П. Войтенко. Запропонований тест містить низку запитань, адаптованих для студентської аудиторії, і спрямований на визначення кількісної самооцінки їхнього здоров'я. Нами було проведено анкетування та зроблено порівняльну характеристику результатів студентів гуманітарного факультету педагогічного університету та курсантів льотної академії в кількості 24–25 студентів і курсантів у кожній групі віком 17–19 років.

Так, на питання про наявність головного болю відсоток студентів, які зазначили наявність цього симптому в себе у двох вишах був приблизно однаковий: 53,5% у курсантів та 54,16 % у студентів. На питання про стан серця та наявність болю в його ділянці розрив результат був більшим ніж у два рази: 20 % курсантів та 54,16 % студентів. Про розбалансованість нервової системи свідчить те, що у 26,6 % курсантів та у 33,33 % студентів підвищена збудливість та неглибокий нічний сон (просинання від будь-якого шуму). На жаль, майже рівний відсоток студентів відзначив суб'єктивне погіршення зору за період навчання у виші: 40 % курсантів та 45,83 % студентів. Про погіршення слуху переважно говорять студенти педагогічного ВНЗ 25 % та лише 13,3 % курсантів. На біль у суглобах скаржилися 20 % курсантів та 33,33 % студентів університету. На питання, чи турбує біль у ділянці печінки, різниця в результатах була більшою ніж у три рази: 6,6 % у курсантів та 27,5 % у студентів. Викликає увагу та занепокоєння відповідь контингенту на питання про стан хребту та наявність болю в області хребту: 46,6 % курсантів та 51,2 % студентів позитивно відповіли на це питання; наявність болю в ділянці попереку проявилась у 46,6 % курсантів та 54,16 % студентів.

На питання про стан шлунково-кишкового тракту та наявність такого симптому, як печія позитивно відповіли 13,3 % курсантів та 41,66 % студентів. Наявність набряків на ногах під час довгого сидіння відмітили 12,5 % студентів, можливо це пов'язано з тим, що в курсантів у процесі навчання більше часу відведено на фізичну підготовку та активні форми навчання. Наявність осередків хронічного захворювання (карієс, хронічний тонзиліт тощо) виявили в себе 6,6 % курсантів та 25,0 % студентів.

На питання про загальний стан організму відповіді у студентів та курсантів теж різнилися: 62,5 % студентів зізналися, що зміна погоди впливає на їх самопочуття, подібна ситуація трапляється лише з 40,0 % курсантів. У період хвилювань приблизно однакова кількість юнаків та дівчат втрачають сон: 58,33 % серед студентів та 62,6 % серед курсантів.

На групу питань щодо використання здоров'язбережувальних технологій у особистому житті відповіді були такі: на питання «чи намагаєтеся пити кип'ячену чи очищену воду» відповіли позитивно 54 % студентів і тільки 20 % курсантів. А при уточненні про вживання мінеральних

вод із лікувальною ціллю 25 % студентів відповіли, що застосовують цей спосіб відновлення організму; і тільки 7,6 % курсантів звертаються до нього. При цьому на питання про паління курсанти чесно відповіли, що серед них 46,6 % курців (що може бути пов'язано з наявністю стресових ситуацій навіть під час навчання), тоді як серед студентів 20,83 %. Ілюстрацією згубності цієї звички стає відповідь на питання про самопочуття при ході по сходах: наприклад, хода по сходах на 2–4 поверх викликає задишку у 25 % студентів та у 29,7 % курсантів. На жаль, на питання про заняття фізичними вправами, окрім необхідних часів у вищу, тільки 45,6 % студентів відповіли «ТАК»; серед курсантів же цей відсоток вище (а вони мають більше фізичне навантаження в навчальні часи) і складає 66,6 %. Унаслідок цього задишка у студентів під час швидкої ходи спостерігається у 54,16 % студентів, тоді як у курсантів тільки у 20,0 % випадків. На наявність симптому порушення периферійного кровообігу у вигляді паління чи поколювання в різних ділянках тіла поскаржились 75 % студентів і лише 20 % курсантів. Про більшу фізичну загартованість курсантів свідчить відповідь на питання про наявність моментів запаморочення в житті: що трапляється у 58,33 % студентів, та лише у 33,3 % курсантів. Невтішні результати з боку студентів 95,83 % у відповіді на питання про наявність відчуття втоми після навчального дня, тоді як на це питання стверджувально відповіли тільки 46,6 % курсантів. А наприкінці робочого тижня 75 % студентів відчують втому, і тільки 35,7 % курсантів. Але при цьому на 15,83 % щасливішими себе почувають студенти (студенти 95,83 %, курсантів 80,0 %). Але в цей самий час на питання «чи легко ви переходите до пригніченого психоемоційного стану» стверджувально відповіли 54,16 % студентів, і лише 6,6 % курсантів. На питання про відчуття підновленості організму після сну «ТАК» відповіла приблизно однакова кількість студентів та курсантів: 87,5 % та 81,7 % відповідно.

Ми припускаємо, що відповіді на питання ще не дають повної картини стану тих чи інших системах організму в досліджених групах, але викликають занепокоєння, оскільки наявність подібних скарг свідчить, що в тій чи іншій ділянці організму вже виникла проблема.

Відмічено, що у відповідях на питання щодо систем організму більшість скарг (вище ніж 50 %) у студентів припало на скарги на безсоння, запаморочення, втому, судинні реакції та задишку під час фізичного навантаження, а також головний біль та біль у ділянці серця. Дослідженнями функціонального стану вегетативної нервової системи виявлено, що в юнацькому віці відбувається перебудова нервово-регуляторних механізмів [11, с. 38], і якщо не дотримуватися гігієни праці; режиму активності й відпочинку; оптимального режиму фізичного навантаження та харчування тощо, у подальшому важко буде уникнути проблеми, що називається вегето-судинна дистонія.

Вегето-судинна дистонія (ВСД), мабуть, – одна з найпоширеніших патологій. На її долю випадає до 20 % з усіх видів функціональних розладів організму. Ця хвороба стає все молодшою: до 30 % патологій пацієнтів у молодому віці є ВСД. До сьогодні ще не відомо, чи ВСД – це самостійне захворювання чи симптомокомплекс, який свідчить про наявність проблем у серцево-судинній або нервовій системі. У розвитку ВСД беруть участь різноманітні фактори, у тому числі й генетичні, унаслідок дії яких порушується робота ендокринної системи та нейрогуморального тону, що, у свою чергу, приводить до нейровегетативних змін. ВСД відносять до психосоматичних розладів [9, с. 119]. Різнманітність симптомів, що проявляються з різною інтенсивністю, можна обґрунтувати наявністю різних причин: екологічних, генетичних і навіть конституціональних. Не останню роль відіграє психотип особистості, наявність хронічного довготривалого фізичного або психічного стресу. Саме на перших доклінічних етапах патологія проявляє себе скоріше зміною відчуттів, ніж болем.

Відповідно до тесту самооцінки здоров'я за В. П. Войтенко, ствердна відповідь на питання, «чи легко ви просинаєтесь від будь-якого шуму» свідчить про занепокоєння. Відповідь «Так» на питання про зміни самопочуття на зміну погоди говорить про сейсмолабільність. Погіршення сну через хвилювання свідчить про дратівливість. Наявність запаморочення та симптому «повзання мурашок» говорить про порушення кровообігу чи вегетативні розлади. Задишка свідчить про послаблення фізичної працездатності, а легкий перехід з одного емоційного стану в інший – про емоційну лабільність. Наявність симптомів у юнацькому віці, у більшості випадків, характеризує лише розвиток дизрегуляції процесів у центральній чи вегетативній нервовій системі. Але якщо на ті симптоми своєчасно не звернути уваги, у подальшому вони можуть перерости в захворювання – при цьому до вище перерахованих симптомів загального характеру додаються ознаки порушення систем організму.

Також викликає занепокоєння, що більше 50 % студентів скаржилися на біль у суглобах та хребті, у ділянці попереку. При цьому в курсантів більшість скарг теж припадає на скарги про біль у попереку та хребті. Існує думка, що найбільш частою причиною даного болю є мікротравматизація, розтягнення, надмірне перевантаження м'язів, зв'язок, чи суглобів. Як показує досвід, більшість курсантів, окрім фізичної підготовки в навчальному процесі, додатково відвідують тренажерні зали – що може привести до перевантаження хребта та всього опорно-рухового апарату. У даному випадку необхідно навчити курсантів елементам лікувальної гімнастики; надати рекомендації щодо вправ на розвантаження хребта; та повідомити про загрозу такого стану як «захворювання зростаючого хребта» – вік цієї проблеми від 6-ти до 21-го року [8, с. 31].

Для того, щоб донести інформацію щодо здоров'язбережувальних технологій, треба знайти форму навчання, у яку й закласти потрібну інформацію. Відомо, що: «теорія – це коли відомо «чому», але невідомо «як»; практика – коли відомо «як», але невідомо «чому». Поєднання теорії та практики має дозволити не тільки з'ясувати й пояснити, а також вплинути та змінити» [10, с. 189]. Потрібно залучити повний комплекс різнобічної інформації: наприклад, пояснити, що при правильному харчуванні потрібно вживати достатню кількість антиоксидантів, а вільні радикали – це хімічно активні уривки молекул, що утворюються в багатьох ферментативних та неферментативних реакціях. Їх утворення відбувається при наявності кисню.

Необхідно знати, що джерело життя – кисень, при деяких умовах стає винуватцем у перекисному окисленні ліпідів. Важливо знати, що до системи антиоксидантів, що знешкоджує вільні радикали, належать низка ферментів, а також речовини, що потрапляють в організм із їжею: вітаміни, токоферолі, аскорбінова кислота, рослинні поліфеноли тощо. Тобто необхідно ще раз наголосити про важливість здорового харчування, що дуже потрібно в цьому віці, але вже за допомогою нових наукових знань.

Не менш необхідною є правильна фізична активність – це найкращий метод фізіологічної стимуляції всіх систем організму. При недостатньому фізичному навантаженні розвивається гіподинамія. Про необхідність зарядки багато говорять, але іноді потрібно дослідити, що буде з організмом при гіподинамії. Виявлено, що при гіподинамії знижується інтенсивність відновлювальних процесів, змінюються нейрогормональні взаємовідносини, обмежуються пристосувальні реакції організму. Гіподинамія негативно впливає на всі системи, знижується кровопостачання головних органів: серця та мозку; унаслідок погіршення кровообігу порушується біоз тканини організму. І, навпаки, достатнє фізичне навантаження тренує всі системи, відповідно підвищує якість життя людини за рахунок відновлення якості адаптаційних систем.

В. В. Фролькіс визначив низку ефектів, які виникають при достатньому фізичному навантаженні, довівши, що рухова активність поліпшує адаптаційно-регуляторні механізми, а саме:

- *ефект економізуючий* – при наявності тренуваності організму серце працює в більш економному режимі (що приводить до зниження серцевих захворювань);
- *ефект антигіпоксичний* – посилення кровопостачання приводить до поліпшення біозу тканин організму;
- *ефект антистресовий* – підвищення стійкості гіпоталамо-гіпофізарної системи;
- *ефект генорегулюючий* – активація синтезу білків;
- *ефект психоенергетизуючий* – поліпшення когнітивної функції мозку [10, с. 203]. Всі ці факти можливо застосовувати як навчальну інформацію.

Таким чином, виявлення скарг на здоров'я на перших курсах навчання та цілеспрямоване обґрунтування здорового способу життя має добрий профілактичний ефект і може використовуватися як один із засобів втілення здоров'язбережувальних технологій у життя майбутніх фахівців.

Висновки та перспективи подальших наукових розвідок. За допомогою анкетування було виявлено:

- у більшості студентів та курсантів, які були досліджені, відповідно 74,0 % та 77,8 %, відзначався високий та достатній рівень культури здоров'я;
- за допомогою тесту самооцінки здоров'я було виявлено, що у групі студентів більшість стверджувальних відповідей свідчила про наявність перебудови нервово-регуляторних механізмів, що характеризувалося низкою скарг, які притаманні при вегето-судинній дистонії. У групі курсантів більшість скарг припадало на відхилення у стані опорно-рухового апарату;
- використання в певній послідовності декількох видів анкетування та тестування у процесі навчання може виявити основні проблеми зі здоров'ям студентської молоді.

У подальшому планується розкрити інформаційний потенціал дисциплін медико-біологічного профілю, безпеки життєдіяльності, екології з метою формування у студентів та курсантів активної особистої позиції в галузі формування навичок оздоровлення.

ЛИТЕРАТУРА

1. Башавець, Н. А. (2009). *Методика оцінювання рівня культури здоров'язбереження як світоглядної орієнтації майбутніх економістів*. Одеса: Видавництво Букаєв В.В. (Bashavets, N. A. (2009). *Methodology of evaluation of the level of culture of health-saving as a world view orientation of the future economists*. Odesa: Publisher Bukaiev V.V.).

2. Бобро, Е. В., Бондарчук, С. В. (2017). Использование здоровьесберегающих технологий в процессе обучения курсантской (студенческой) молодежи. *Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды: материалы XII МНПК 5–6 октября 2017 года, Гомель*, (с. 125–127) (Bobro, E. V., Bondarchuk, S. V. (2017). Use of the health-saving technologies in the process of teaching student youth. *Problem of physical culture of population living in conditions of the unfavorable factors of environment: proceedings of XII ISPC Gomel, GSU named after F. Skorina, 5–6 october 2017*, (pp. 125–127).

3. Бобро, О., Бондарчук, С., Павлиш, К. (2017). Технологія зацікавленості до предметів медико-біологічного профілю у студентів ВНЗ. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, 4 (68), 24–35 (Bobro, O., Bondarchuk, S., Pavlish, K. (2017). Technology of the personal interest to the articles of medical-biological profile of the students of HEI. *Pedagogical sciences: theory, history, innovative technologies*, 4 (68), 24–35).

4. Босенко, А. И., Самокиш, И. И., Страшко, С. В. (2013). Оценка уровня мобилизации функциональных резервов студенток младших курсов педагогического университета при дозированных физических нагрузках. *Педагогика, психология и медико-*

биологические проблемы физического воспитания и спорта, 11, 3–9 (Bosenko, A. I., Samokish, I. I., Strashko, S. V. (2013). Assessment of the level of mobilization of functional reserves of students of younger courses of pedagogical university at the dosed physical activities. *Pedagogics, psychology and medical-biological problems of physical training and sport*, 11, 3–9).

5. Виноградов, П. А. *Основы физической культуры и здорового образа жизни*. Москва: Советский спорт (Vinogradov, P. A. (1996). *Basics of physical culture and healthy way of life*. Moscow: Soviet sport).

6. Войтенко, В. П. (1991). *Здоровье здоровых. Введение в санологию*. Киев: Здоровье (Voitenko, V. P. (1991). *Health of healthy. Introduction to sanology*. Kyiv: Health).

7. Долинський, Б.Т. (2010). *Здоров'язбережувальна діяльність учителя початкової школи*. Одеса: Видавець Черкасов М. П. (Dolynskiy, B. T. (2010). *Health-saving activities of the primary school teacher*. Odesa: Publisher Cherkasov M. P.).

8. Иванова, Г. Д. (2014). Патологические состояния опорно-двигательного аппарата у студентов и их профилактика. *Научно-методический электронный журнал «Концепт»*, 8, 31–35 Режим доступа: <http://e-koncept.ru/2014/14205/htm>. (Ivanova, H. D. (2014). Pathological conditions of the musculoskeletal system in students and their prevention. *Scientific-methodological electronic journal "Concept"*, 8, 31–35. Retrieved from: <http://e-koncept.ru/2014/14205/htm>).

9. Самосюк, Н. И., Самосюк, И. З., Федоров, С. Н., Чухраева, Е. Н., Жуков, В. А. (2015). Вегетативно-сосудистая дистония: диагностика и лечение с включением современных методов физиотерапии. *Journal of Education, Health and Sport*, 5 (7), 117–152 (Samosiuk, N. I., Samosiuk, I. Z., Fedorov, S. N., Chuhraeva, E. N., Zukow, W. A. (2015). Vegetative-vascular dystonia: diagnosis and treatment with inclusion of the modern methods of physiotherapy. *Journal of Education, Health and Sport*, 5 (7), 117–152).

10. Фролькис, В. В. (1996). *Старение и увеличение продолжительности жизни*. Ленинград: Наука (Frolkis, V. V. (1996). *Aging and increase in life expectancy*. Leningrad: Science).

11. Шанина, Т. Г., Филькина, О. М., Воробьева, Е. А. (2011). Особенности функционального состояния вегетативной нервной системы старших школьников. *Здоровье ребенка*, 3 (30), 38–42 (Shanina, T. H., Filkina, O. M., Vorobieva, E. A. (2011). Features of a functional condition of the vegetative system of the senior school students' health. *Health of the child*, 3 (30), 38–42).

РЕЗЮМЕ

Бобро Елена, Бондарчук Светлана. Сравнительная характеристика самооценки здоровья студентов (курсантов) ВУЗов различного профиля.

В результате педагогического эксперимента, который был проведен с помощью тестирования студентов педагогического университета и курсантов летной академии, выявлено отношения молодёжи к своему здоровью, определено наличие уровня культуры здоровья. Среди студентов и курсантов, которые были анкетированы, отмечался высокий и достаточный уровень культуры здоровья. С помощью теста самооценки здоровья выявлено, что в группе студентов большинство утвердительных ответов свидетельствовало о наличии перестройки нервно-регуляторных механизмов, что характеризовалось рядом жалоб, характерных для вегетососудистой дистонии. В группе курсантов большинство жалоб направлены на проблемы с опорно-двигательным аппаратом. Использование в определенной последовательности нескольких видов анкетирования и тестирования в процессе учебы может выявить основные проблемы со здоровьем современной молодежи.

Ключевые слова: анкетирование, педагогический эксперимент, заболеваемость, мониторинг здоровья, здоровьесберегающие технологии, оценка здоровья.

SUMMARY

Bobro Olena, Bondarchuk Svitlana. Comparative characteristics of health self-assessment for students (cadets) at the universities of different profile.

Introduction. *The urgency of the research is determined by new approaches in modern pedagogy to preserve students' health during their educational activities. In the process of organizing and conducting educational activities, the pedagogical strategy should orient a student on a healthy lifestyle, introducing one into the educational process of health-saving technologies.*

The aim of the Study *is to ground the necessity of forming an active personal standing for students and cadets for their own health, the importance of in-depth teaching of health-saving technologies in higher education institutions of various profiles, is connected to the young people's health deterioration.*

Research methods. *Pedagogical experiment, students' questioning and statistical processing of received data.*

Results. *As a result of the pedagogical experiment conducted by students in a pedagogical university and flight academy cadets, the youth's attitude to their health was revealed, and presence of a culture of health was determined. Most students and cadets who were questioned showed a high and sufficient level of health culture. Due to the health self-assessment, it was found out that in the group of students, most of the affirmative responses indicated a restructuring of neuro-regulatory mechanisms characterized by a number of complaints of vegetative-vascular dystonia. In the group of students, most complaints were about the musculoskeletal system. Using in a certain sequence several types of questionnaires and testing in the learning process can reveal the main problems with the modern youth health.*

Conclusions. *In the majority of students and cadets there was a sufficient and high level of health culture, with the help of the self-rating test, it was found out that in a students' group, most of the affirmative responses indicated that there was vegetative-vascular dystonia. In the group of students, most of the complaints involved deviations in the state of the musculoskeletal system. Using in a certain sequence several types of questionnaires and testing in the learning process can reveal the main health problems of student (cadets) youth.*

Perspectives for further research. *In the future, it is planned to present disciplines information potential of the medical-biological profile, life safety, ecology in order to form students' and cadets' active personal standing in the field of education for health improvement skills.*

Key words: *questionnaires, pedagogical experiment, morbidity, health monitoring, health-saving technologies, health assessment.*

Анатолій Босенко

Південноукраїнський національний педагогічний
університет імені К. Д. Ушинського
ORCID ID 0000-0003-3472-0417

Євдокія Долгієр

Південноукраїнський національний педагогічний
університет імені К. Д. Ушинського
ORCID ID 0000-0002-2818-8274
DOI 10.24139/2312-5993/2018.03/027-038

ОСОБЛИВОСТІ ТЕРМІНОВОЇ АДАПТАЦІЇ ЦЕНТРАЛЬНОЇ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Метою дослідження стало визначення термінових змін у функціональному стані центральної нервової системи волейболістів підліткового віку, які вивчалися за допомогою методик Е. Ландольта та «Реакції на рухомий об'єкт». Розглянуто окремі аспекти підготовки волейболістів-підлітків із урахуванням адаптаційних реакцій нервової системи. Установлено, що обстежені мали високі кількісні показники розумової працездатності, які після тренування мали тенденцію до зниження та низькі й середні якісні результати роботи з деяким підвищенням після фізичного навантаження, що необхідно враховувати для підготовки спортсменів за випереджальним принципом. Перспективи подальших наукових досліджень полягають у вивченні вікових та гендерних особливостей реакцій центральної нервової системи на тренувальні і змагальні навантаження.

Ключові слова: центральна нервова система, волейболісти, підлітковий вік, функціональний стан, розумова працездатність.

Постановка проблеми. В останні роки в сучасному волейболі спостерігається зростання вимог до функціонального стану центральної нервової системи (ЦНС), фізичних і психологічних якостей гравців, що обумовлено загостренням спортивної конкуренції. Зростають вимоги до системи підготовки, яка містить відбір, контроль і корекцію тренувального процесу з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів [1; 3; 4; 5; 7].

Рухові дії, що виконуються волейболістами під час гри, потребують швидкого перемикання з одних форм руху на зовсім інші за ритмом, характером і швидкістю. Обумовлено це специфікою самого волейболу, який пред'являє дуже жорсткі вимоги до швидкості реакції, стійкості й інтенсивності уваги, точності та швидкості сприйняття, а також вимагає від волейболіста диференціації рухів та виняткової точності [4; 6].

Незважаючи на всю динамічність волейболу в цілому, спортсмен часто приймає вимушене початкове положення в очікуванні м'яча за умов готовності до страховки, прийому подачі, під час нападаючого удару тощо. Напружений стан протягом гри партнерів і суперників (незначне

пересування по майданчику порівняно з іншими видами спортивних ігор) викликає значне статичне напруження м'язів. Під час статичних напружень м'язів у гравців швидше розвивається стомлення відповідних рухових центрів. Цікаво відзначити, що в захисті нервова напруга підвищується, а в нападі – знижується [1; 5].

У зв'язку з тим, що волейбол є командною грою, кожен гравець повинен узгоджувати свої дії з діями гравців всієї команди. Ці особливості змагань потребують від волейболіста вміння орієнтуватися в умовах, які швидко змінюються, що висуває значні вимоги до ЦНС, пов'язані зі швидким перемиканням від виконання одного руху до іншого. Дане перемикання поєднано зі зміною процесів збудження й гальмування в мінімально короткий час. Недостатня рухливість процесів гальмування і збудження призводить до їх зіштовхування, порушення стереотипу, що був сформований раніше [3; 6].

Аналіз актуальних досліджень свідчить, що різні аспекти підготовки волейболістів вивчалися, в основному, стосовно висококваліфікованих спортсменів, у яких порівняно з гравцями нижчих розрядів, існують достовірні відмінності в точності сприйняття простору, успішності вирішення тесту на оперативне мислення, швидкості перемикання, обсязі й точності уваги, рухливості та лабільності нервових процесів. Виявлено також, що є тенденції до різниці в часі реакції розслаблення й напруги, а також у часі «центральної затримки» у складній реакції вибору й переробці знаків [4–7].

Існує також низка досліджень, присвячених вивченню характеристик вищої нервової діяльності волейболістів різної кваліфікації. Однак, відмінність у методичних підходах вивчення властивостей нервових процесів, різний контингент (вік, стать, кваліфікація та ін.) обстежених, локальність досліджень не дають до теперішнього часу можливості тією чи іншою мірою скласти досить повну психофізіологічну характеристику не тільки волейболу, як гри в цілому, а й окремим техніко-тактичним діям.

Вивчення літературних джерел дозволило виділити напрям діагностування психофізіологічного рівня індивідуальних якостей, що ґрунтується на положенні про провідну роль центральної нервової системи в детермінації особливостей поведінки й діяльності людини, вважаючи, що такий підхід найбільш ефективний в екстремальних умовах спортивної діяльності. У дослідженнях у цілому показано, що ефективність тренувального та спортивного процесу певною мірою обумовлена індивідуально-типологічними особливостями властивостей нервової системи спортсменів [1; 2; 5].

Найбільш високі вимоги у волейболі висуваються до швидкості зорового сприйняття і моторного реагування, тому заслуговують на увагу дослідження, спрямовані на вивченні сенсомоторних характеристик волейболістів [4; 6; 12].

Дослідниками експериментально доведено, що волейболісти з високою кваліфікацією мають більш високу швидкість зорово-рухових реакцій порівняно зі спортсменами нижчої кваліфікації. Установлено, що у волейболістів у процесі становлення спортивної майстерності змінюється швидкість та обсяг зорового сприйняття, інтенсивність і стійкість уваги, у зв'язку з чим рекомендовано розвивати спеціальні сторони інтелекту гравців, які пов'язані з ігровим мисленням, швидкістю й точністю реагування на ігрові ситуації, що включають випереджальні реакції [2; 6; 7; 10].

Аналіз літературних джерел щодо нових підходів та оптимізації тренувального процесу в підготовці волейболістів підліткового віку свідчить про комплекс проблем, що виникають у період статевого дозрівання, які зумовлюють зміни функціонального стану організму та специфіку центральної регуляції рухової діяльності. Функціональний стан ЦНС на даному етапі розвитку практично набуває зрілого рівня, проте необхідно враховувати вікові й індивідуальні функціональні можливості підлітків [1; 2; 8; 10–12]. Тому актуальним питанням сучасної системи спортивної підготовки є оптимізація та своєчасне коригування тренувального процесу шляхом контролю термінової адаптації ЦНС, яка характеризує процес функціонального пристосування організму до здійснюваної ним роботи.

На основі аналізу наукових робіт маємо зазначити недостатню увагу питанню визначення функціонального стану ЦНС волейболістів підліткового віку, тому виникає необхідність досліджень у цьому напрямі, що зумовлює актуальність теми та мету роботи.

Мета дослідження – визначити термінові зміни у функціональному стані центральної нервової системи волейболістів підліткового віку.

Завдання дослідження:

1. На підставі аналізу літературних джерел вивчити інформацію з питань оцінки функціональних можливостей центральної нервової системи підлітків.
2. Вивчити та схарактеризувати зміни у функціональному стані центральної нервової системи волейболістів підліткового віку.

Методи та організація дослідження. У роботі представлено результати обстежень 10 волейболістів у стані спокою до фізичних навантажень та відразу після тренування з волейболу, яке відбувалося протягом 90 хв. Середній вік обстежених був $15,3 \pm 0,15$ років. Усі вони мали I дорослий розряд із волейболу. Дослідження проводилися на базі дитячо-юнацької спортивної школи у м. Чорноморськ.

Оцінка функціонального стану ЦНС проводилася за допомогою методики Е. Ландольта [9, с. 8] та методики «Реакція на рухомий об'єкт» [4].

Методика Е. Ландольта належала до групи коректурних тестів. У дослідженні застосовувалися спеціальні бланки, що містили випадковий набір кілець із розривами, спрямованими в різні сторони. Обстежені

переглядали ряд, викреслювали певні зазначені в інструкції кільця. Для характеристики надійності працездатності за показниками продуктивності й точності будували графіки, на осі абсцис яких завдавали час виконання тесту з кроком 2 хвилини, по осі ординат – відповідну моменту вимірювання величину продуктивності або точності.

Методика «Реакція на рухомий об'єкт» використовується для вимірювання врівноваженості нервових процесів збудження та гальмування. На екрані монітора зображене коло, на якому в різних точках знаходяться дві позначки, що змінюють положення від появи до появи рухомого об'єкту. Від першої позначки за годинниковою стрілкою з певною швидкістю відбувається заливка кола. Обстежуваному необхідно натиснути на кнопку в той момент, коли заливка досягне другої позначки. Значення має не стільки швидкість реагування, скільки своєчасність відповіді на сигнал.

Математична обробка цифрових даних була здійснена за стандартними програмами (Microsoft Excel, Statistica-6.0). Достовірними вважалися відмінності між середніми арифметичними значеннями, які не перевищували рівня значущості ($p < 0,05$).

Виклад основного матеріалу. Аналіз результатів обстеження свідчить, що загальна кількість переглянутих кілець за 10 хвилин волейболістами до тренування (Q_t) складала $1864,3 \pm 68,00$, після тренування $1918,1 \pm 68,26$ ($\bar{x} \pm m_x$), число пропущених і неправильно закреслених кілець за 10 хвилин до тренування (N_t) становило $29,6 \pm 5,08$, після тренування – $15,8 \pm 3,37$ ($p < 0,05$).

На підставі вищевказаних показників розраховувалися швидкість переробки інформації та середня точність роботи. Показник швидкості переробки інформації (S) опосередковано характеризує функціональну рухливість нервової системи, тобто швидкість поширення нервових імпульсів, а також їх взаємного перетворення (швидкість зміни збудження гальмуванням або навпаки). Швидкість руху нервового імпульсу має пряме відношення до умовно-рефлекторної, поведінкової діяльності, поширення процесів по нейронам та комплексам кори й визначає таку інтегральну характеристику мозку, як швидкість центральної переробки інформації і швидкісні параметри процесу прийняття рішення.

Цей показник у обстежених до тренування дорівнював $1,55 \pm 0,05$ у.о., після тренування – $1,66 \pm 0,06$ у.о. ($p < 0,05$), що за шкалою стандартних балів оцінюється у 2 і 3 бали, відповідно. Швидкість переробки інформації підвищилася на 6,62 %. Розрахована за формулою величина S свідчить про низьку швидкість переробки інформації (інертність) волейболістами як до, так і після тренування.

Особи з інертною нервовою системою зі швидкісною роботою справляються погано. Індивідуальний підхід, спрямований на компенсацію недостатньої рухливості, може складатися у використанні різних

підготовчих прийомів, що дозволяють виконувати окремі швидкісні дії, але в цілому інертність нервової системи обмежує можливість формування швидкісно-рухових навичок (рис. 1).

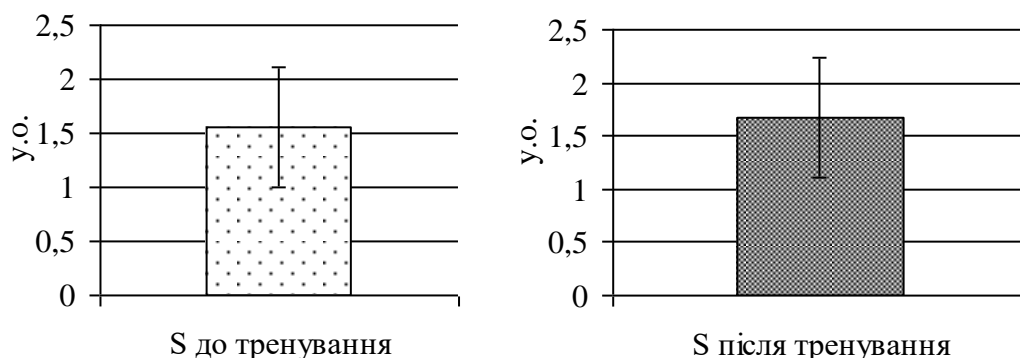


Рис. 1. Швидкість переробки інформації волейболістів підліткового віку

Показник середньої точності (At), який опосередковано характеризує диференційоване гальмування в ЦНС та визначає здатність людини до безпомилкового виконання діяльності, представлено на рис. 2.

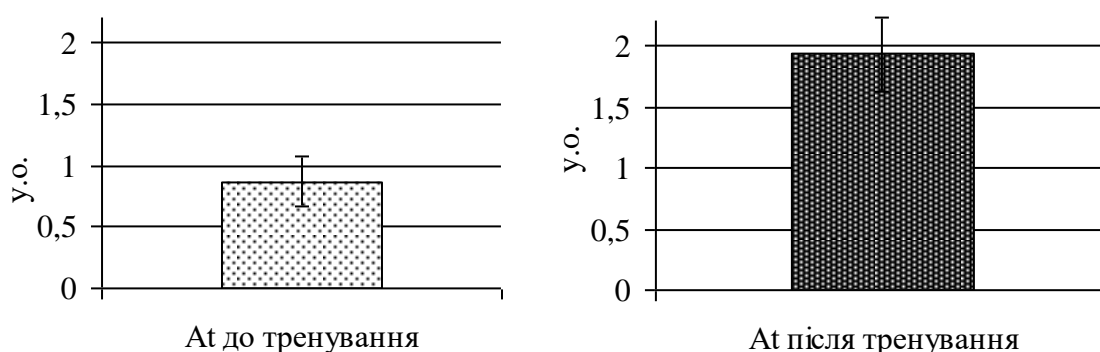


Рис. 2. Середня точність волейболістів підліткового віку

До навантаження показник середньої точності становив $0,87 \pm 0,01$ у.о., після тренування – $1,93 \pm 0,01$ у.о. ($p < 0,05$). Оцінка цього показника до тренування відповідає середньому рівню точності, а після тренування – вище за середній рівень точності та зростанню на 54,92 %.

Аналіз отриманих даних за показником середньої продуктивності, який характеризує кількість роботи (інформації), виконаної (переробленої) в одиницю часу в обстежених за 10 хвилин (Pt) показав, що в середньому по групі волейболістів продуктивність розумової роботи відповідала високому рівню та після тренування підвищилася на 3,11 % (рис. 3).

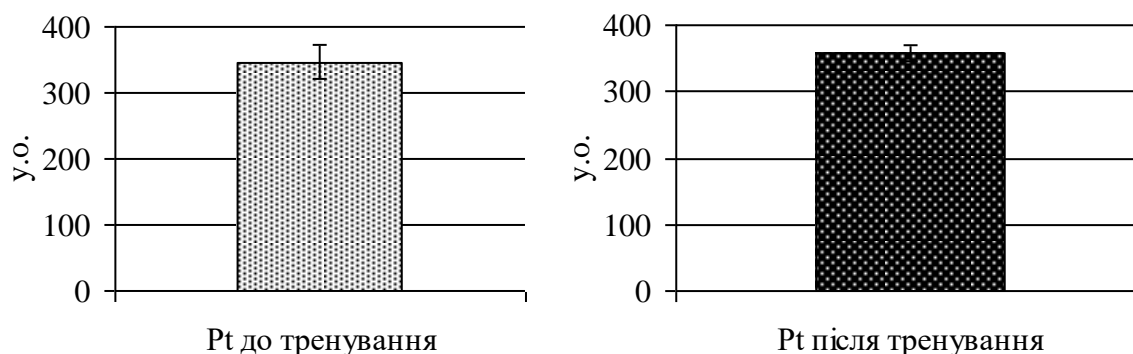


Рис. 3. Середня продуктивність волейболістів підліткового віку

Особи з високим рівнем функціональної рухливості нервової системи мають високу швидкість протікання розумових процесів та процесів переробки інформації, що становить основу для їх високої продуктивності, здатності виконувати велику кількість роботи в одиницю часу. Амплітуда коливань показників продуктивності ($P_{\max} - P_{\min}$) представлена на рис. 4.

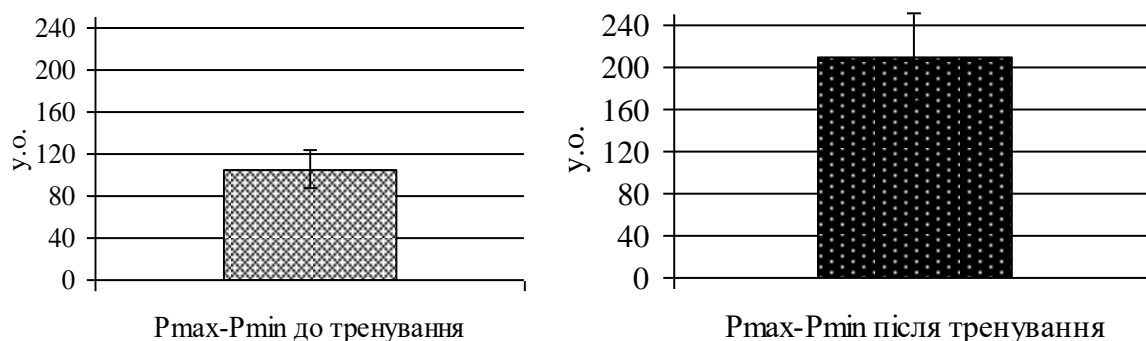


Рис. 4. Амплітуда коливань показників середньої продуктивності волейболістів підліткового віку

Амплітуда коливань показників продуктивності до тренування дорівнювала $105,22 \pm 17,89$ y.o., після тренування – $209,98 \pm 42,69$ y.o. ($p < 0,05$), що свідчить про зростання на 49,89 % та високу варіативність показників розумової продуктивності підлітків.

Важливою характеристикою функціонального стану ЦНС є показник коефіцієнту витривалості (K_p), який визначає здатність людини до тривалого підтримання виявленого рівня продуктивності без ознак втоми, що знижує швидкість діяльності, а також побічно характеризує силу нервового збуджувального процесу, витривалості нервових клітин до тривалої дії подразника. Результати розрахунку цього показника представлені на рис. 5.

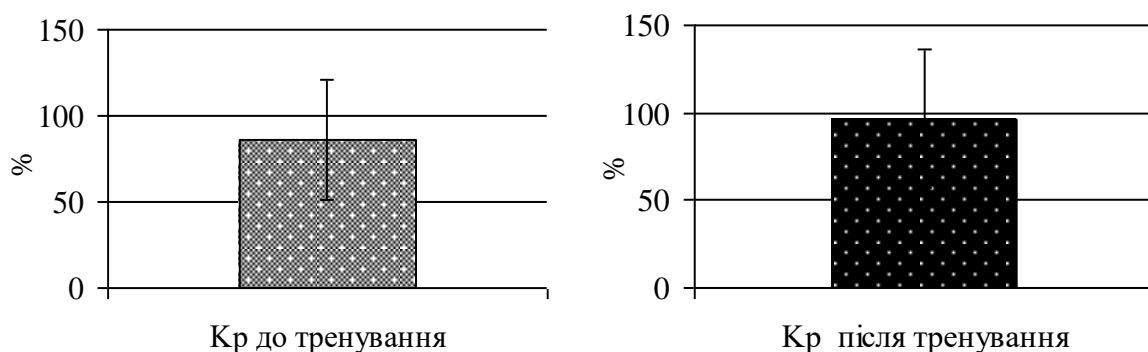
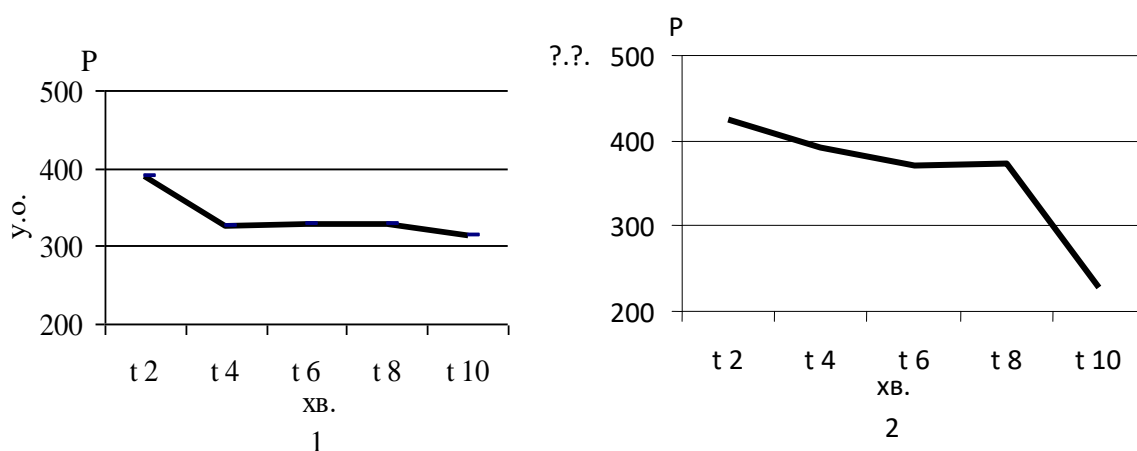


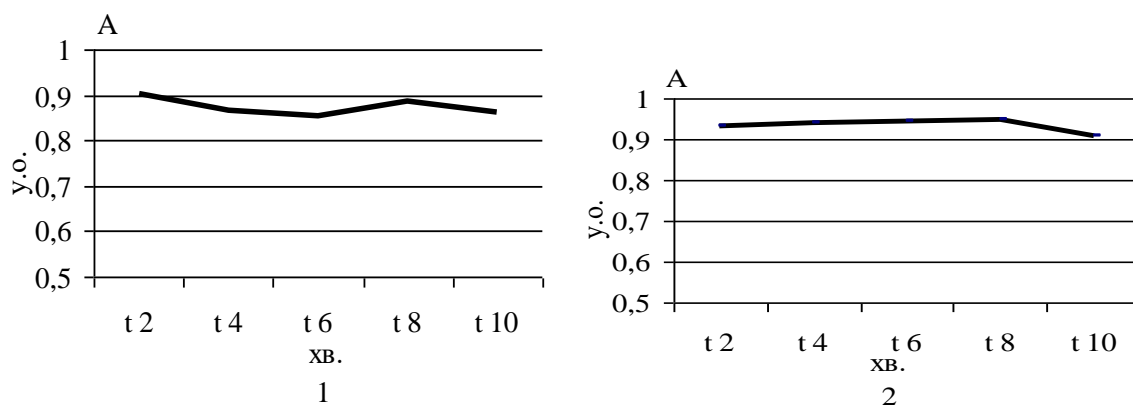
Рис. 5. Коефіцієнт витривалості волейболістів підліткового віку

Отримані результати свідчать, що коефіцієнт витривалості обстежених, який опосередковано характеризує силу нервового збуджувального процесу, витривалості нервових клітин до тривалої дії подразника, становив до навантаження 85,96 %, після навантаження – 96,48 %. Це відповідає низькому рівню витривалості й характеризує швидку втомлюваність і зниження продуктивності праці.

Коефіцієнт точності (Та) визначає здатність людини до тривалого підтримання встановленого рівня точності (At) без ознак втоми, яка знижує безпомилковість роботи. Як і Кр, коефіцієнт точності характеризує витривалість розумової діяльності, але з точки зору підтримки безпомилковості роботи. Особи, які схильні допускати в силу своїх нейрофізіологічних особливостей велику кількість помилок, найменш ефективні будуть у діяльності, що висуває підвищені вимоги до точності роботи. Цей показник у обстежених після тренування залишався без значних змін.

Аналіз характеру динаміки продуктивності у процесі виконання завдання і зіставлення її зі змінами точності дозволяють зробити висновок про надійність роботи, яка визначає ймовірність підтримки необхідної ефективності діяльності протягом заданого часу і без наявності ознак втоми (рис. 6).





1 – до тренування; 2 – після тренування

Рис. 6. Співвідношення змін продуктивності та динаміки точності волейболістів підліткового віку

Динаміка рівня продуктивності волейболістів підліткового віку до тренування після деякого зниження поступово стабілізувалася з 4-ї до 8-ї хвилин. Закінчення роботи характеризувалося падінням продуктивності нижче початкового рівня. Після тренування продуктивність знижувалася та потім стабілізувалася з 6-ї до 8-ї хвилин роботи. Динаміка рівня точності порівняно з вихідними даними поступово мала тенденцію зниження та з 6-ї до 8-ї хвилин підвищувалася, а після знижувалася до початкового рівня. Після тренування точність підвищувалася з 2-ї до 8-ї хвилин, а на останній хвилині незначно знижувалася.

Отримані показники дозволяють констатувати, що до тренування обстежені мали низький рівень показнику надійності, після тренування – середній, що підтверджується вищезазначеною характеристикою співвідношення змін продуктивності й динаміки точності обстежених.

Узагальнення результатів дослідження продуктивності, витривалості, точності та надійності дозволило орієнтовно судити про інтегральний рівень працездатності обстежених підлітків-волейболістів, який за аналізом цих показників знаходився на середньому рівні до тренування та після нього.

За допомогою тесту «Реакція на рухомий об'єкт» вимірювалася врівноваженість нервових процесів збудження та гальмування. Під час виконання цього тесту обстежені до тренування мали 6 випадків випереджень із середнім показником $-22,5 \pm 8,03$ м/с та 4 випадків запізнь – $17,25 \pm 5,25$ м/с ($p < 0,05$). Після тренування волейболісти підліткового віку мали 5 випадків випереджень – $22,8 \pm 6,34$ м/с та 5 випадків запізнь – $22,8 \pm 4,87$ м/с ($p < 0,05$). Обробка результатів указує на переважання реакцій на випередження до тренування, що доводить домінування сили збудження над силою гальмування нервових процесів у підлітковому віці. Після тренування спостерігалася однакова кількість випадків випереджень і запізнь, яка свідчить, що домінування процесів збудження знизилося на 24,34 %.

Інтерпретація результатів дослідження ґрунтується на вимірі працездатності нервового субстрату (нервової системи), тобто базової, первинної працездатності, що лежить в основі будь-якої діяльності. Особливості цієї базової працездатності проявляються в нашому дослідженні побічно, через діяльність, сутність якої полягає у сприйнятті й переробці інформації відповідно до певних правил.

З огляду на отримані результати в досліджуваній групі волейболістів підліткового віку, слід зазначити їх високі кількісні показники розумової працездатності, які після тренування мали тенденцію зниження та низькі й середні якісні результати роботи з деяким підвищенням після фізичного навантаження.

Ці особливості термінової адаптації центральної нервової системи волейболістів необхідно враховувати для підвищення ефективності комплектування команд, управління тренувальним і змагальним процесами, своєчасної профілактики стресових станів і станів нервово-психічної напруги, формування специфічних якостей особистості, якими завжди обумовлена успішність та стабільність змагальної діяльності.

Високі вимоги до змагальної діяльності спортсменів, довготривалий і творчий процес їх підготовки, наростаюче напруження спортивної боротьби й екстремальність її умов породжують нові завдання та пов'язані з ними труднощі підготовки. Гра в нападі з першої передачі, вихід гравця з задньої лінії до сітки для організації атак, організація різних варіантів захисних дій гравців нападу зумовлює високі вимоги до вміння швидко й точно орієнтуватися і оцінювати дії партнерів та суперників в ігровій обстановці, самостійно приймати ефективні тактичні рішення, розгадувати задуми суперника й передбачити результати. Однією з важливих особливостей рухової діяльності волейболістів є вміння здійснювати точні і диференційовані просторові, тимчасові м'язові дії.

В умовах спортивної боротьби побудова підготовки спортсменів за випереджальним принципом є вирішальним фактором, це підтверджується результатами дослідження термінової адаптації функціонального стану ЦНС, що проведені в межах даної роботи. Урахування цих особливостей надасть можливість найбільш ефективно розвивати психофізіологічну, фізичну, технічну, тактичну й теоретичну підготовленість гравців на основі завчасного формування передумов поліпшення витривалості, продуктивності, точності, надійності та працездатності ЦНС, що буде сприяти розкриттю потенційних можливостей юних спортсменів.

Висновки та перспективи подальших наукових розвідок.

1. Аналітичний огляд літературних джерел свідчить про актуальність вивчення термінових змін у функціональному стані центральної нервової системи волейболістів підліткового віку у зв'язку з недостатньою розробленістю означеної проблеми.

2. Дослідження функціонального стану центральної нервової системи волейболістів підліткового віку виявило її інертність за показниками швидкості й витривалості переробки інформації, які були на низькому рівні як до, так і після тренування, що характеризує швидку втомлюваність та зниження працездатності. Аналіз співвідношення змін продуктивності й динаміки точності виявив низьку надійність розумової працездатності обстежуваних до тренування, яка після тренування підвищилася до середнього рівня.

3. Вивчення результатів за тестом «Реакція на рухомий об'єкт» демонструє переважання реакцій на випередження, що доводить домінування сили збудження над силою гальмування нервових процесів у підлітковому віці, які після тренування знизилися на 24,34 %.

4. У цілому, отримані результати, за даними вивчення термінових змін у функціональному стані центральної нервової системи волейболістів підліткового віку, характеризуються неоднозначною динамікою її критеріїв. Слід зазначити їх високі кількісні показники розумової працездатності, які після тренування мали тенденцію до зниження, та низькі й середні якісні результати роботи з деяким підвищенням після фізичного навантаження, що підкорюється залежністю реакції від вихідного стану, і яку необхідно враховувати при побудові тренувального процесу.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі полягають у вивченні вікових та статевих особливостей у функціональному стані центральної нервової системи волейболістів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Беляев, А. В., Булыкина, Л. В. (2007). *Волейбол: теория и методика тренировки*. М.: Физкультура и спорт (Beliaiev, A. V., Bulykina, L. V. (2007). *Volleyball: the theory and method of training*. М.: Physical culture and sports).
2. Дегтяренко, Т. В. (2011). *Психофизиология раннего онтогенеза: учебник для студентов высших учебных заведений*. К.: УАИП «Рада» (Dehtiarenko, T. V. (2011). *Psychophysiology of early ontogenesis: a textbook for students of higher education institutions*. К.: UAIP "Rada").
3. Железняк, Ю. Д. (2012). *Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения*. М.: Академия (Zhelezniak, Yu. D. (2012). *Sports games: technique, tactics, teaching methods*. М.: Academy).
4. Коробейников Г. В. (2015) Формування структури психофізіологічних особливостей волейболістів різних амплуа. *Молода спортивна наука України*. Т. 1, 103–108. (Korobeinikov G.V. (2015) Formation of the structure of psychophysiological features of volleyball players of different roles. *Young sports science of Ukraine*. Т. 1, 103-108.)
5. Лизогуб В. С. (2004) Зв'язок спортивної кваліфікації з індивідуально типологічними властивостями нервової системи. *Матер. всеукр. наук- практ. конф. присвяченої 55-річчю факультету фізичної культури ЧНУ ім. Б. Хмельницького «Фізичне виховання і спорт у сучасних умовах»*. Черкаси, 168–173. (Lizogub V.S. (2004) Communication of sports qualification with individually typological properties of the nervous system. *Materials of the All-Ukrainian Scientific and Practical Conference devoted to the 55th*

anniversary of the Faculty of Physical Education of Chernivtsi National University. B. Khmelnytsky "Physical education and sports in modern conditions". Cherkasy, 168-173)

6. Лизогуб, В. С. (2015). Точність сенсомоторної реактивності як критерій оцінки зрівноваженості нервових процесів. *Science and Education a New Dimension. Natural and Technical Sciences, III (7), Issue: 58*, 35–38 (Lizogub, V. S. (2015). Accuracy of sensorimotor reactivity as a criterion for assessing the equilibrium of nerve processes. *Science and Education a New Dimension. Natural and Technical Sciences, III (7), Issue: 58*, 35–38.)

7. Макаренко, М. В., Лизогуб, В. С. (2002). Максимальний темп рухових реакцій людини та властивості основних нервових процесів. *Фізіологічний журнал, Т. 48, № 5*, 62–66 (Makarenko, M. V., Lizogub, V. S. (2002). Maximal tempo of human motor reactions and properties of basic nervous processes. *Physiological journal, T. 48, № 5*, 62–66).

8. Смирнов, В. Н., Яковлев, В. Н. (2004). Физиология центральной нервной системы, 289 (Smirnov, V. N., Yakovlev, V. N. (2004). *Physiology of the central nervous system*, 289).

9. Сысоев, В. Н. (2000). Тест Е. Ландольта. Диагностика работоспособности. СПб (Sysoiev, V. N. (2000). *Test of E. Landolt. Diagnosis of workability*. SPb).

10. Buzsáki, G. (2007). Inhibition and Brain Work. *Neuron*, 5, 771–783.

11. Grosbras, M. H. (2001). Human cortical networks for new and familiar sequences of saccades. *Cereb. Cortex*, 11, 936–945.

12. Sporns, O. (2004). Organization, development and function of complex brain networks. *Trends in Cognitive Sciences*, 8, 418–425.

РЕЗЮМЕ

Босенко Анатолий, Долгир Евдокия. Особенности срочной адаптации центральной нервной системы волейболистов.

Целью исследования явилось определение срочных изменений в функциональном состоянии центральной нервной системы волейболистов подросткового возраста, которые изучались с помощью методик Е. Ландольта и «Реакции на движущийся объект». Рассмотрены некоторые аспекты подготовки волейболистов-подростков с учетом адаптационных реакций нервной системы. Установлено, что обследованные имели высокие количественные показатели умственной работоспособности, обладающие тенденцией к снижению после тренировки, и низкие и средние качественные результаты работы с некоторым повышением после физической нагрузки. Учет особенностей срочной адаптации центральной нервной системы волейболистов может быть основой построения подготовки спортсменов по опережающему принципу. Перспективы научных исследований заключаются в изучении возрастных и гендерных особенностей реакций центральной нервной системы на физические нагрузки.

Ключевые слова: центральная нервная система, волейболисты, подростковый возраст, функциональное состояние, умственная работоспособность.

SUMMARY

Bosenko Anatolii, Dolgier Yevdokiia. Features of urgent adaptation of teen volleyball players' central nervous system.

The aim of the work was to study urgent changes in the functional state of teen volleyball players' central nervous system under the influence of work load. We examined 10 volleyball players 15.3 ± 0.15 years old having the first adult sports rank systematically training for 4–6 years, at rest before and after a 90-minute training with an average level of muscle load, ending in a two-way game. Adaptation reactions of the central nervous system were studied using E. Landolt's proof-reading test and the instrumental test "Reactions to a moving object".

It has been found out that in the study group both before and after training a low speed of information processing and endurance rate was registered that testifies to inertia and fast fatigue of adaptation of teen volleyball players' central nervous system.

The investigation of the ratio changes in productivity and the accuracy of the mental work of teen volleyball players revealed a low level of the reliability indicator before training and an average level after training that indicates a positive effect of the performed muscular load on the dynamics of the psychophysiological characteristics of young volleyball players.

An analysis of the results of productivity studies, endurance, accuracy and reliability of work capacity allowed to assess indirectly the integral functional level of the nervous system of the adolescents surveyed that was defined as the average in operational rest and in the early period of restitution.

The study of the results of the test "Reactions to a moving object" demonstrates the predominance of responses to anticipation that proves the dominance of excitation processes in adolescents over inhibition showing a tendency to strike a balance after training.

The examined volleyball teenagers had high quantitative indicators of mental performance that declined after training and were combined with a low and medium level of its quality. This criteria as well as reliability improved after moderate physical work. The established features of urgent adaptation of the responsible departments of the nervous system of young volleyball players should be taken into account when completing teams and managing sports activities that can be a guide for training athletes on a leading principle and it will help teen volleyball players to create the prerequisites for increasing the endurance, productivity, accuracy and reliability of the central nervous system.

Prospects for further research are to study the age and gender features of adaptation of the central nervous system depending on the specific physical loads and in conjunction with the activities of other executive and regulatory systems.

Key words: *central nervous system, volleyball players, adolescents, functional state, mental performance.*

UDC 796.42

Eugeny Vrublevskiy

Gomel State University named after F. Skorina (Belarus)

University of Zielona Góra (Poland)

ORCID ID 0000-0001-5053-7090

Marina Kozhedub

Gomel State University named after F. Skorina (Belarus)

ORCID ID 0000-0001-5715-1182

Sergey Sevdalev

Gomel State University named after F. Skorina (Belarus)

ORCID ID 0000-0003-0780-9075

DOI 10.24139/2312-5993/2018.03/038-048

INFLUENCE OF THE ORGANISM BIORHYTHMICS OF THE QUALIFIED WOMEN-RUNNERS FOR SHORT DISTANCES ON THEIR MOVEMENT ABILITIES DYNAMICS

The article presents peculiarities of dynamics of subjective assessments of functional state and manifestation of motor capacities during ovarian menstrual cycle of athletes-runners for short distances. It is shown that level of manifestation of motor capacities of athletes varies in accordance with the phases of the cycle for specific biological cycle, each

characterized by a particular condition of a menstrual function and organism as a whole. With such state taken into consideration, an effectiveness of the training process can be raised without increasing the volume and intensiveness of applied loads.

The significant differences in the dynamics of the manifestation of individual motor abilities in athletes during the OMC have been found out, in particular: in the average level of manifestation and range of variation of indicators for the full cycle; in the ratio between the level of manifestation of physical qualities in the favorable and "critical" periods of the cycle; in the degree of influence of menstrual function on the change in the results of individual test exercises during the OMC.

It should be added that the high values of the variability of all the studied indicators in the menstrual, ovulatory and premenstrual phases of the OMC allowed us to assume that the level of manifestation of motor abilities in the "critical" phases of the cycle has significant individual characteristics.

From all of the above mentioned it can be concluded that during the OMC the level of manifestation of motor abilities of athletes varies depending on the phases of the cycle. In our opinion, taking into account this situation in the organization of the mesocycle of a particular athlete, it is possible to increase the productivity of his/her preparation, without unnecessarily increasing the volume and intensity of training influences.

Key words: *athletes, ovarian menstrual cycle phase, motor capacities, individual characteristics.*

Introduction. Training athletes is a complex and multifaceted process of effective use of a number of components that ensure the optimal level of its readiness for its main start. At the same time, the most important aspect ensuring the highest sport result is the search for rational forms of building training loads in the annual cycle and in its individual structural formations [4; 6; 8; 9; 13]. At the same time, the individual approach is the potential factor of productive planning of the training process, which, first of all, should provide for biorhythmic features of the athlete's body, characterized by a variety of morphological, physiological and psychological changes.

Data on the training methodology for women reflect two dominant approaches to the issue under discussion [2; 9; 11; 17]. According to some scientists and practitioners, in the organization of training effects must be necessarily taken into account the cyclical function of the hypothalamic-pituitary-ovarian-adrenal system, that is, the ovarian-menstrual cycle (OMC). Others are convinced that planning of the training process should be regardless of the gender of the athlete, on the basis of the general patterns of sports training.

At the same time, there is no doubt that individual changes in athletic performance, motor qualities, functional and mental state of the woman's organism, throughout the childbearing period, largely depend on the biorhythmic features of her reproductive system [3; 7; 14]. The latter testifies that knowledge and use in the training activity of information about the laws of the functioning of the organism of a particular athlete is important not only for improving sports performance, but also for preserving her reproductive health.

A number of researchers note that excessive training effects are fraught with overtraining in women to a much greater extent than in men [5; 14]. This fact objectifies the need to prevent overtraining by normalizing the loads that are adequate to the operational state of the female body.

Thus, the priority for the development of individually targeted training programs, the choice of means and methods for the development of the necessary dominant motor abilities, both in multi-year planning and in the construction of various structural units of the annual cycle of a specific athlete, is the orientation toward the dynamics of its operability, functional capabilities of the basic systems of the organism and the course of regenerative functions in different phases of the OMC. In addition, monitoring of the individual dynamics of the athlete's biorhythmics will help optimize her direct preparation for the main competitions of the season [12; 15].

The purpose of the study was to determine the peculiarities of the dynamics of subjective evaluation of the functional state (SEFS) and manifestation of motor abilities during the OMC in female athletes specializing in running for short distances.

Methods and organization of the study. In the experiment, 16 athletes-runners for short distances with qualification of the first rank – CMS took part. Throughout complete individual biorhythmic cycle, each subject measured basal temperature (in order to determine the individual boundaries of the phases of the OMC) and tested by the SUN method. The use of the latter allowed, based on the results obtained for each scale of sums, revealing a subjective assessment of the functional state of the athletes in each of the phases of the MC.

In order to determine the level of manifestation of motor abilities 3–4 times a week before the main training session, testing was carried out, which included a certain set of control exercises. Thus, for the instrumental control of the power and speed-strength capabilities of various muscle groups of athletes, the method of computer strain gage was used, which consists in recording and analyzing the curve of development of muscle strength in time [2; 12; 15]. This instrumental technique allows assessing the level of special strength training of athletes, based on a set of specific data characterizing the individual's ability to manifest "explosive" efforts that are not available to direct measurement using traditional means.

Tensodynamograms of the manifestation of the strength of muscle groups bearing the main load in the structure of sprinting – muscles, leg extensors (LE) in the knee and hip joints and plantar flexors of the foot (PFF) were recorded and processed. In the isometric mode, the installation was shown to show the maximum arbitrary force, in the explosive isometric mode – to quickly achieve maximum force in the shortest period of time. The maximal isometric muscle strength (F_{\max}) determined in the motion described and the time during which the maximum force (t_{\max}) was reached were determined from the tensodynamometric curves obtained.

A differential power gradient (J) was also calculated, characterizing the rate of increase of the force to a maximum and numerically equal $J = \frac{F_{\max}}{t_{\max}}$.

Since the repulsion phase in the race lasts 0,10–1,13 s [1, 16], the force developed by the athletes in 0,1 s ($F_{0,1}$) was determined.

Speed-strength abilities (in a dynamic mode) were evaluated based on the results of the jump up Abalakov (before and after training) with and without the help of hands. In order to assess the speed, the latent time of a simple motor reaction was determined, and the coordination abilities – as the difference in the jump up Abalakov with and without the help of hands.

The results of the study and their discussion. Parameters of the dynamics of the subjective evaluation of the functional state (SEFS) of athletes during the OMC indicate that its values in postmenstrual (II) and postovulatory (IV) phases are significantly higher ($p \leq 0,05$) than in menstrual (I), ovulatory (III) and premenstrual (V) phases, as well as above the average for the entire period of the specific biological cycle. It should be noted that there were no significant differences between the SEFS level in the II and IV phases and between the values of the “critical” phases (I, III and V) ($p \geq 0,5$).

As a result of the variance analysis, the degree of influence of the OMC as a factor on the change in the SEFS was determined, which was 22,4 % and is significantly higher ($p \leq 0,05$).

In the course of research, an unidirectional wave-like character of the dynamics of manifestation of physical qualities from phase to phase of OMC in athletics was revealed. It was found out that a higher level of the studied parameters fell on the II and IV phases, and their decrease in the I (minimum), III and V phases. Such dynamics of manifestation of motor qualities (strength, speed, speed-strength and coordination capabilities) was found in numerous studies of other authors conducted in various sports [10; 12; 14].

In the present study, the peculiarities of the dynamics of individual physical qualities were revealed during the OMC, which were determined by differences in the average level of manifestation of motor abilities per full cycle, with respect to the maximum in phase IV (100 %); in the range of variation of the indicator for the full cycle; in the ratio of the level of manifestation of abilities between the favorable and “critical” phases; as well as the degree of influence of the OMC on the dynamics of each indicator in the specific phases of the cycle (Table 1).

Coordination abilities during the OMC varied within the limits of 17,6 %. The average level of manifestation of these abilities for the full cycle is $86,8 \pm 9$ %. The values shown in phase II were significantly lower than in IV ($p \leq 0,05$), and during and before menstruation it was lower than during ovulation. The degree of influence of the OMC on the dynamics of the manifestation of coordination abilities was 8,5 % and was not reliable (see

Table 1), which may be due to high intra-individual and inter-individual variability of this indicator in individual phases of the OMC.

Table 1

The degree of influence of OMC (%) on the dynamics of manifestation of various motor abilities (results of dispersion analysis)

Motor abilities	Degree of influence	Validity of influence
Speed of motor reaction	16,8	$p \leq 0,01$
Coordination abilities	8,5	$p \geq 0,05$
Maximum arbitrary force		
- muscle LE	28,9	$p \leq 0,01$
- muscle PFF	12,9	$p \leq 0,05$
Explosive force (isometric mode)		
- muscle LE	17,9	$p \leq 0,01$
- muscle PFF	22,7	$p \leq 0,01$
Explosive strength of the muscles of the lower extremities (dynamic mode)	23,6	$p \leq 0,01$

The maximum arbitrary force of the extensor muscles of the leg in the knee and hip joints (HJ) during the OMC varied within 9,7 %. The average level of manifestation of these abilities for the full cycle was $92,5 \pm 4$ %. The values shown in phase II were significantly lower than in IV ($p \leq 0,05$), and the results in the “critical” phases were below the mean level, but did not differ significantly ($p \geq 0,05$). The degree of influence of OMC on the dynamics of this indicator was 28,9 % and was reliable.

The maximum arbitrary muscle strength of the plantar flexor of the foot (PFF) during the OMC varied within 9,9 %. The average level of manifestation of these abilities for the full cycle was $98,3 \pm 4$ %. At the same time, the values shown in the II and IV phases did not have significant differences, nor were they fixed between the values of the “critical” phases ($p \geq 0,05$). The degree of influence of OMC on the dynamics of this indicator was 12,9 % and is reliable (see Table 1). It should be noted that the main difference between the level of manifestation of the power capabilities of the muscles LE and PFF is a less pronounced decrease in the results of the maximum arbitrary muscle strength of the PFF in the II phase.

The explosive force of the LE muscles under isometric mode of operation during the OMC varied within 13,8 %. The average level of manifestation of these opportunities for the full cycle was $91,7 \pm 7$ %. The values shown in phase II were significantly lower than in IV ($p \leq 0,05$), and before and during menstruation – lower than during ovulation. The degree of influence of OMC on the dynamics of this indicator was 17,9 % and is reliable.

In turn, the explosive force of the PFF muscles (manifested in 0,1 s) in the isometric mode of operation during the OMC varied within 9,8 %. The

average level of manifestation of these abilities for the full cycle was $94,7 \pm 5$ %. At the same time, the values shown in the II and IV phases did not have significant differences ($p \geq 0,05$), and the values shown during and before menstruation were significantly lower than during ovulation ($p \leq 0,05$). The degree of influence of OMC on the dynamics of this indicator was 22,7 % and was reliable (see Table 1).

The main difference in the manifestation of the starting force between the muscle groups LE and PFF is similar to the differences in the dynamics of the maximum random force, a more significant decrease in the index for the muscle LE in phase II relative to IV. Thus, the explosive strength of the muscles of the lower extremities in the dynamic mode of operation based on the results in the jump upwards (according to Abalakov) during the OMC varied within 7,9 %. The average level of manifestation of these opportunities for the full cycle was $96,8 \pm 5$ %. The values shown in phase II were significantly lower than in IV ($p \leq 0,05$), and the results of the "critical" phases were below the mean, but did not differ significantly ($p \geq 0,1$). The degree of influence of OMC on the dynamics of this indicator was 23,6 % and was reliable.

Interesting data were obtained by analyzing the result of a jump upwards with a wave and without a wave of hands, which were performed daily before and after training. When assessing the results of jumps, not only the OMC phase was taken into account, but also the volume, as well as the orientation of the training impacts.

It was revealed (Table 2) that the height of the jump upwards with a wave of hands before training fluctuates on different days of the cycle from 49,8 to 54,3 cm, after training – from 46,6 to 53,9 cm. In both cases, the lowest results were shown in the menstrual (I), and the highest in the postovulatory phase (IV). It is characteristic that in the jumps that were performed after training, the greatest difference was recorded. And if in the II, III, and IV phases, the differences before and after training are statistically insignificant ($p > 0,05$), then in the postmenstrual and, especially, in the menstrual phase, the difference reached 5 % of the significance level.

Thus, we can note a stronger impact of training loads on the speed-strength potential of female athletes during the unfavorable phases of their body's biorhythms. With regard to the ovulatory phase, the differences in the results in the jump up before and after training, with this method of performance, are statistically insignificant (for 5 % significance level) and do not differ ($p > 0,05$) from the indices in the II and III phases of the OMC.

The results of jumps without hands (see Table 2) showed approximately the same picture: the highest values were recorded in the II and IV phases of the cycle, while the low values were recorded in I and III. But, if in jumps with a wave of hands the differences in the indicators in the last phases were significant, then in this method of jumping they are minimal, and the greatest

differences are characteristic for the ovulatory phase. This fact can be explained by the fact that the way to jump upwards without a wave of hands was less familiar for athletes and required certain coordination skills, and in the ovulatory phase, the orientation in space and the mismatch in motor actions can be violated [12, p. 14].

Table 2

Parameters of the height of the jump (in cm) upwards with a wave and without a wave of hands on the phases of the OMC for runners for short distances

Phase of OMC	Jump up with a wave of hands, cm						Jump up without a wave of hands, cm					
	Before training		p	After training		p	Before training		p	After training		p
	X	S		X	S		X	S		X	S	
I	49,8	2,3	-	46,6	2,4	-	39,6	1,8	-	38,9	2,0	-
II	53,6	1,2	<0,05	52,8	1,3	<0,05	43,2	1,3	<0,05	42,9	1,7	<0,05
III	51,3	1,4	>0,05	50,3	1,9	>0,05	40,6	1,7	<0,05	38,3	1,8	<0,05
IV	54,3	1,3	<0,05	53,9	1,8	<0,05	45,2	1,6	<0,05	45,0	1,8	<0,05
V	50,9	2,1	<0,05	47,2	2,2	<0,05	40,9	1,9	<0,05	39,6	2,0	<0,05

When performing jumps with a wave and without a wave of hands, the greatest variability of the indicators was observed in the menstrual phase. And the most significant variation was recorded after training, which is associated with both different in scope and direction of the training load, and with the individual reaction of the athlete's body to it.

Thus, the data of the conducted research testify to the presence of phase changes in the motor performance indicators of athletes during the OMC. It is also established that the dynamics of each of them has its own features, characteristic for this or that phase of the menstrual cycle. These features we associate with the change in the functional state of organs and systems on which the level of manifestation of the various motor abilities of athletes depends.

In turn, high values of the variability of the indices in the I, III and V phases suggest that the level of manifestation of physical qualities in the "critical" phases of the OMC has significant individual characteristics.

The analysis of test results, based on questionnaire Ch. Spielberger – Yu. Khanin in athletes, shows (Table 3) that the level of situational anxiety is high in phase V and statistically significantly ($p < 0.05$) differs from the indicator in phase II. The state, clearly perceived and evaluated by the athletes as a clear sense of disquiet, anxiety and fear, manifests itself in the premenstrual phase. In the menstrual phase, the mental state is characterized by a feeling of dissatisfaction, fatigue, some emotional depression or tension. In general, this is confirmed by studies of athletes by HAM (*health, activity, mood*) (Table 4), whose emotional color is negative with a predominance of negative emotions.

Table 3

**Indicators of situational anxiety in female athletes (n = 23)
in different phases of OMC ($\bar{X} \pm S$)**

Conditional units		Phase OMC	The significance of differences Student's criterion (t)				
\overline{X}	S		Phase OMC				
			I	II	III	IV	V
39,3	8,3	I	X				
33,2	5,9	II	2,45*	X			
37,1	6,6	III	0,88	2,38*	X		
37,6	7,3	IV	0,45	2,66*	0,62	X	
42,3	7,8	V	0,106	3,28*	1,43	1,52	X

Notes: 1) * – differences are significant at $p < 0.05$;

2) the phase of the OMC: I – menstrual; II – postmenstrual; III –ovulatory; IV – postovulatory; V – premenstrual.

In the postmenstrual phase, the picture changes significantly, and subjectively the athletes assessed their emotional state as the best. At the majority of sportswomen the emotional state is characterized by feeling satisfaction, optimism, aspiration to activity.

Table 4

**Indicators of emotional state of the test HAM athletes
in the different phases of the OMC ($\bar{X} \pm S$)**

HAM, c.u.		Phase OMC	The significance of differences Student's criterion (t)				
\overline{X}	S		Phase OMC				
			I	II	III	IV	V
23,7	7,3	I	X				
32,6	6,8	II	2,84**	X			
28,7	6,3	III	1,82	1,62	X		
31,9	7,1	IV	2,62*	0,96	1,60	X	
22,3	6,9	V	0,98	3,26**	2,96**	3,18**	X

Notes: 1) * – differences are significant at $p < 0.05$;

2) the phase of the OMC: I – menstrual; II – postmenstrual; III –ovulatory; IV – postovulatory; V – premenstrual.

In ovulatory phase changes are not so significant. In this phase, it is difficult to determine the predominant direction of emotional reactions. Apparently, in the phase of ovulation in female athletes can be observed,

diametrically opposed emotional states, depending on many external and internal factors. So, in this phase at the same time, there is a fairly high business activity, the desire for activity – on the one hand, and inadequate stubbornness, dissatisfaction, rather high emotional tension – on the other. In the process of interaction, this state is manifested in the initiation of conflicts, resentment, instability.

Postovulatory phase, the characteristics of mental states of athletes in it, is very similar to postmenstrual. Their condition here is characterized by a positive emotional background, some euphoria, desire for new events, impressions.

Thus, according to the results of the analysis of the data obtained, it can be concluded that the most distinct changes in the emotional state, expressed in mood deterioration, an increase in the level of anxiety in athletes are observed in the premenstrual and menstrual phases of the OMC.

Conclusions. Thus, in the course of studying the general tendency of changes in the subjective evaluation of the functional state and manifestation of physical qualities in athletics during the OMC, the data obtained in the studies of other authors were confirmed, the unidirectional wave-like character of the dynamics of the indices from phase to phase of the cycle was proved. The highest values of the studied parameters were noted in the postmenstrual and postovulatory phases (maximum in the postovulatory period), and their decrease in the menstrual, ovulatory and premenstrual phases (minimum during menstruation).

Also, significant differences in the dynamics of the manifestation of individual motor abilities in athletes during the OMC:

- in the average level of manifestation and range of variation of indicators for the full cycle;
- in the ratio between the level of manifestation of physical qualities in the favorable and “critical” periods of the cycle;
- in the degree of influence of menstrual function on the change in the results of individual test exercises during the OMC.

It should be added that the high values of the variability of all the studied indicators in the menstrual, ovulatory and premenstrual phases of the OMC allowed us to assume that the level of manifestation of motor abilities in the “critical” phases of the cycle has significant individual characteristics.

From all of the above mentioned it can be concluded that during the OMC the level of manifestation of motor abilities of athletes varies depending on the phases of the cycle. In our opinion, taking into account this situation in the organization of the mesocycle of a particular athlete, it is possible to increase the productivity of his/her preparation, without unnecessarily increasing the volume and intensity of training influences.

LITERATURE

1. Борзов, В. Ф. (2013). Подготовка легкоатлета-спринтера: стратегия, планирование, технологии. *Наука в олимпийском спорте*, 4, 71–82 (Borzov, V. F. (2013). Training an athlete-sprinter: strategy, planning, technology. *Science in the Olympic sport*, 4, 71–82).
2. Врублевский, Е. П., Костюченко, В. Ф. (2009). Морфофункциональные аспекты отбора и тренировки спортсменов в скоростно-силовых видах легкой атлетики. *Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта*, 4, 33–38 (Vrublevsky, E. P., Kostiuchenko, V. F. (2009). Morphofunctional aspects of selection and training of athletes in speed-power athletics. *Scientific notes of the University named after P. F. Lesgaft*, 4, 33–38).
3. Дмитриева, К. В. (2003). *Биоритмы в жизни женщины*. Санкт-Петербург: ИК «Невский проспект» (Dmitriiieva, K. V. (2003). *Biorhythms in the life of a woman*. St. Petersburg: IC Nevsky Prospekt).
4. Иссурин, В. Б. (2016). *Подготовка спортсменов XXI века. Научные основы и построение тренировки*. Москва: Спорт (Issurin, V. B. (2016). *Training of athletes of the XXI century. Scientific foundations and construction of training*. Moscow: Sports).
5. Калинина, Н. А. *Гиперандрогенные нарушения репродуктивной системы у спортсменок* (автореф. дис. ... д-ра мед. наук: 14.00.51). Москва (Kalinina, N. A. *Hyperandrogenic disorders of the reproductive system in female athletes* (DSc thesis) Moscow).
6. Кизько, А. П. (2016). Состояние и перспективы совершенствования системы подготовки спортсменов. *Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта*, 4, 121–125 (Kizko, A. P. (2016). Status and prospects of improving the system of training athletes. *Scientific notes of the University named after P. F. Lesgaft*, 4, 121–125).
7. Лубышева, Л. И. (2002). Проблемы женского спорта в спортивной науке и структуре высшего физического образования. *Problemy dymorfizmu plciowego w sporcie*, 13–17 (Lubysheva, L. I. (2002). Problems of women's sports in sports science and the structure of higher physical education. *Problems of sexual dimorphism in sport*, 13–17).
8. Павлов, С. Е. (2011). *Технология подготовки спортсменов*. МО: Щелково (Pavlov, S. E. (2011). *The technology of training athletes*. MO: Shchyolkovo).
9. Платонов, В. Н. (2004). *Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения*. Киев: Олимпийская литература (Platonov, V. N. (2004). *The system of training athletes in the Olympic sport. General theory and its practical applications*. Kiev: Olympic literature).
10. Самоленко, Т., Криворученко, Е. (2012). Особенности построения тренировочного процесса бегуний на средние дистанции с учетом циклических изменений женского организма. *Фізичне виховання та спорт*, 1 (7), 262–267 (Samolenko, T., Krivoruchenko, E. (2012). Features of the construction of the training process of female runners at medium distances, taking into account the cyclic changes of the female body. *Physical education and sports*, 1 (7), 262–267).
11. Соболева, Т. С. (1999). О проблемах женского спорта. *Теория и практика физической культуры*, 6, 56–63 (Soboleva, T. S. (1999). On the problems of women's sports. *Theory and practice of physical training*, 6, 56–63).
12. Врублевский, Е. П., Севдалев, С. В., Нарскин, А. Г., Кожедуб, М. С. (2016). *Технология индивидуализации подготовки квалифицированных спортсменов (теоретико-методические аспекты)*. Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины (Vrublevsky, E. P., Sevdalev, S. V., Narskin, A. H., Kozhedub, M. S. (2016). *Technology of individualization of training of qualified athletes (theoretical and methodological aspects)*. Gomel: Moscow State University named after F. Skaryna)

13. Фискалов, В. Д., Черкашин, В. П. (2016). *Теоретико-методические аспекты практики спорта*. Москва: Спорт (Fiskalov, V. D., Cherkashin, V. P. (2016). *Theoretical and methodological aspects of sports practice*. Moscow: Sport).
14. Шахлина, Л. Я.-Г. (2001). *Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин*. Киев: Наукова думка (Shakhlin, L. Y.-G. (2001). *Medical and biological basis of sports training for women*. Kiev: Scientific thought).
15. Cissik, J. (2005). Means and methods of speed training. *Strength and Conditioning Journal*, 27 (1), 18–25.
16. Sannders, R. (2004). Five components of the 100 m sprint. *Modern Athlete and Coach*, 4, 23–24.
17. Wajewski, A. (2009). *Poznawcze i metodyczne problemy sportu kobiet*. Warszawa: AWF (Wajewski, A. (2009). *Cognitive and methodological problems of women's sport*. Warsaw: AWF).

АНОТАЦІЯ

Врублевський Євген, Кожедуб Марина, Севдалев Сергій. Вплив біоритміки організму кваліфікованих бігунок на короткі дистанції на динаміку їхніх рухових здібностей.

У статті представлено особливості динаміки суб'єктивної оцінки функціонального стану та прояви рухових здатностей протягом ОМЦ у спортсменок, бігуні на короткі дистанції. Показано, що рівень прояву рухових можливостей спортсменок змінюється відповідно до фаз специфічного біологічного циклу, кожен із яких характеризується тим або іншим станом менструальної функції та організму в цілому. Урахування даного положення при побудові тренерського процесу може підвищити його ефективність без збільшення обсягу та інтенсивності застосовуваних тренувальних впливів.

Ключові слова: спортсменки, оваріально-менструальний цикл, фази, рухові здібності, індивідуальні особливості.

РЕЗЮМЕ

Врублевский Евгений, Кожедуб Марина, Севдалев Сергей. Влияние биоритмики организма квалифицированных бегуний на короткие дистанции на динамику их двигательных способностей.

В статье представлены особенности динамики субъективной оценки функционального состояния и проявления двигательных способностей на протяжении ОМЦ у спортсменок, бегуний на короткие дистанции. Показано, что уровень проявления двигательных возможностей спортсменок изменяется в соответствии с фазами специфического биологического цикла, каждая из которых характеризуется тем или иным состоянием менструальной функции и организма в целом. Учет данного положения при построении тренировочного процесса может повысить его эффективность без увеличения объема и интенсивности применяемых тренирующих воздействий.

Ключевые слова: спортсменки, овариально-менструальный цикл, фазы, двигательные способности, индивидуальные особенности.

УДК 613.955:613.71/72

Світлана Гозак

ORCID ID 0000-0002-6379-7331

Олена Єлізарова

ORCID ID 0000-0002-2860-9059

Алла Парац

ORCID ID 0000-0003-4301-5336

Тетяна Станкевич

ORCID ID 0000-0003-3998-3748

ДУ «Інститут громадського здоров'я

ім. О. М. Марзєєва НАМН України»

DOI 10.24139/2312-5993/2018.03/049-057

САМООЦІНКА РІВНЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ МІСЬКИХ ПІДЛІТКІВ

Стаття присвячена проблемі формування рухової активності дітей середнього шкільного віку. Фактичний рівень рухової активності, її енергетичну складову, питання щодо самооцінки, зацікавленості у фізичній діяльності, самопочуття до і після тренування вивчали за допомогою адаптованого нами опитувальника QARACE (415 анкет). Установлено співвідношення суб'єктивних оцінок із фактичною фізичною активністю та енерговитратами дітей. Результати суб'єктивної та об'єктивної оцінки співпали у $36,8 \pm 2,4$ % учнів. З 68,4 % підлітків, які оцінюють свою рухову активність як достатню, 49,9 % веде малорухливий спосіб життя. Перспективними науковими дослідженнями є встановлення оптимального рівня рухової активності підлітків.

Ключові слова: рухова активність, підлітки, самооцінка, ставлення, емоційний стан, енерговитрати.

Постановка проблеми. Одним із важливих завдань профілактичної медицини є виховання у школярів навичок здорового способу життя, значимим аспектом якого є достатня рухова активність (РА). За рекомендаціями ВООЗ, для підтримки оптимальної життєдіяльності є щоденні фізичні навантаження помірного та високого рівня мінімум 60 хвилин на добу, що підтверджується й іншими дослідниками [10, с. 197–239]. Однак, наукові спостереження за руховою активністю підлітків із 105 країн свідчать про те, що близько 80,0 % дітей не досягають рекомендованого рівня [4, с. 247–257]. Поряд із цим наші власні дослідження й дослідження закордонних учених свідчать про стрімке зниження звичної рухової активності на фоні підвищення статичного навантаження в підлітковий період [6, с. 1–8; 3, с. 685–698; 2, с. 1–9; 16, с. 93–104]. Тому ця категорія населення є однією з найважливіших цільових груп щодо впровадження заходів із підвищення фізичної активності.

На формування РА дітей та підлітків, окрім особистісних характеристик, впливають різні фактори: сімейні традиції, доступність спортивних споруд, наявність вільного часу, соціально активна позиція батьків та суспільства зі спрямуванням на здоровий спосіб життя, реклама тощо.

Для обґрунтування критеріїв оптимального рівня рухової активності дітей середнього шкільного віку та розробки дієвих заходів із популяризації здорового способу життя необхідне прицільне дослідження особливостей рухової активності дітей із урахуванням аспектів мотивації та емоційної складової учнів. Практика впровадження програм із підвищення рухової активності підлітків свідчить про успіхи таких заходів при підвищенні рівня усвідомлення підлітками свого реального рівня рухової активності [8, с. 9–18]. І, навпаки, недостатнє розуміння своїх потреб і можливостей призводить до невдалих спроб [7, с. 237–249].

Аналіз актуальних досліджень. Питання способу життя і здоров'я школярів є загальною проблемою в багатьох країнах світу. Зокрема, питання фізичної активності дітей і підлітків широко обговорюються на міжнародних форумах та в наукових публікаціях.

У доповіді «Youth Risk Behavior Surveillance – United States», що була представлена у США організацією «Centers for Disease Control and Prevention» за 2013 рік, зазначено, що лише 47,3 % учнів 9–12 класів мають достатній рівень рухової активності [5]. Загальновідомо, що вивчення таких поведінкових факторів, як рухова активність, необхідно проводити в контексті їх зв'язку з макросоціальними факторами, які є фундаментальними причинами та на які необхідно впливати для досягнення позитивного результату.

Нашими попередніми дослідженнями встановлено взаємозв'язок РА з об'єктивними та суб'єктивними показниками здоров'я школярів. Зокрема, при високому рівні РА ймовірність гарного самопочуття підлітків у 2,5 рази вище, ніж при середньому та низькому ($RR=2,50$; ДІ 1,68–3,71; $p<0,001$). Ймовірність появи захворювань у дітей підвищується на 20 % при низькому рівні РА порівняно з середнім та високим ($RR=1,2$; ДІ 1,1–1,3; $p<0,01$). Ймовірність появи коморбідної патології (кількість діагнозів більше 3-х) зростає в підлітків майже в 4 рази при низькому рівні РА порівняно з високим ($RR=3,74$; ДІ 1,24–11,29; $p<0,05$). Також при низькому рівні РА ймовірність розвитку неврозів у учнів у 2,5 рази вище в порівнянні з середнім та високим рівнем ($RR=2,5$; ДІ 1,26–4,95; $p<0,01$) [15, с. 44–45; 13, с. 173–174].

Також слід акцентувати увагу на тому, що за останні 5–7 років спостерігається зниження рівня рухової активності підлітків на 16,5 % ($p<0,001$) [14, с. 229–230]. Зниження рухової активності підвищує в дітей ризик виникнення хронічних захворювань, формування невротичних проявів, зниження працездатності й погіршення самопочуття. Це актуалізує дану проблему на сучасному етапі розвитку країни та реформування освіти. При цьому вважаємо, що самооцінка рухової активності є визначальним фактором для формування звичної фізичної діяльності на індивідуальному рівні.

Отже, **метою** даної публікації є співставлення самооцінки рухової активності підлітків із фактичним рівнем.

Матеріали та методи дослідження. Для досягнення мети було визначено фактичний рівень рухової активності (РА) учнів середнього шкільного віку та її енергетична складова за допомогою адаптованого нами опитувальника QAPACE [1, с. 505–518]. В опитувальник нами внесені також питання щодо самооцінки РА, зацікавленості у фізичній діяльності, самопочуття до і після тренування.

Для визначення енерговитрат використовували метаболічний еквівалент (MET), який характеризує, у скільки разів енерговитрати на певну конкретну діяльність перевищують енерговитрати на основний обмін. Для цього користувалися довідником «The Compendium of Energy Expenditures for Youth», у якому наведені показники MET для всіх видів діяльності [11, с. 45–51].

Виділяли такі типи діяльності: малорухливу діяльність (SB – sedentary behaviour), легку РА (LPA – light physical activity), помірну РА (MPA – moderate physical activity) та високу РА (VPA – vigorous physical activity). Ураховували те, що «статична (або малорухлива) діяльність» належить до будь-якого виду активності, яка характеризується енергетичними витратами $\leq 1,5$ MET, легка РА – $1,51\text{--}2,9$ MET, помірна РА – $3,0\text{--}6,9$ MET, РА високої інтенсивності – $7,0$ і вище MET [9, с. 1–8]. Окрім зазначених видів активності був розрахований сумарний рівень помірної й високої рухової активності (MVPA), який є сумарною кількістю хвилин, витрачених на фізичні вправи середнього і високого рівня РА та який дозволяє порівнювати отримані дані з рекомендаціями ВООЗ.

Для узагальнення отриманих результатів розраховували показник PAL (physical activity level) як співвідношення загального рівня добових витрат енергії до рівня базального метаболізму [5]. Ураховуючи, що значення коефіцієнту PAL для дітей є вищими на $1,01\%$, ніж для дорослих, у бальному вираженні значення PAL для вікової групи 10–15 років становлять: для сидячого (малорухливого) способу життя – $1,41\text{--}1,71$, помірно активного – $1,72\text{--}2,01$ балів, високо активного – $2,02\text{--}2,42$.

Вибірка є репрезентативною. У дослідження включені результати опитування 415 дітей (163 хлопчика, 252 дівчинки) 11–15 років міст Києва, Сум та Переяслав-Хмельницького, батьки яких дали письмову інформовану згоду на проведення опитування.

Систематизація матеріалу й первинна математична обробка були виконані за допомогою таблиць Microsoft EXCEL 2016. Статистична обробка проводилася з використанням пакету STATISTICA 8.0.

Результати. Для визначення самооцінки рухової активності підлітків їм було запропоновано відповісти на запитання «Чи вистачає тобі фізичної активності?». Переважна більшість ($68,4 \pm 2,3\%$) дітей середнього шкільного віку відповіли «так», $3,7 \pm 0,9\%$ вважають, що їм забагато існуючої фізичної активності, $10,9 \pm 1,5\%$ не змогли визначитись, і $17,0 \pm 1,9\%$ учнів вважають, що їм не вистачає фізичної активності (у цій групі дівчат на 15% більше, ніж хлопців).

Результати самооцінки РА співвіднесли з фактичними показниками (табл. 1). Як бачимо, у загальній групі дослідження частка дітей, які оцінюють свою РА як достатню, становить 68,4 %. Слід акцентувати увагу, що у групі підлітків, які фактично мають менше 60 хв/д MVPA, 65,4 % вважають, що їм достатньо РА. Між відповідями дівчат та хлопців значущих відмінностей не знайдено ($p>0,9$).

Таблиця 1

Розподіл міських підлітків за самооцінкою своєї рухової активності та фактичною тривалістю MVPA ($P \pm m$), % ($\chi^2=18,2$; $p<0,01$)

Тривалість MVPA, хв/д	Як ти вважаєш, тобі вистачає фізичної активності?			
	вистачає	забагато	не вистачає	важко сказати
до 60	65,4 \pm 2,8	1,8 \pm 0,8	19,4 \pm 2,4	13,4 \pm 2,0
більше 60	75,0 \pm 3,8	7,8 \pm 2,4	11,7 \pm 2,8	5,5 \pm 2,0
Обидві групи	68,4 \pm 2,3	3,7 \pm 0,9	17,0 \pm 1,9	11,0 \pm 1,5

Зазначимо, що результати суб'єктивної та об'єктивної оцінки співпали у 36,8 \pm 2,4 % учнів середнього шкільного віку. З них 23,4 \pm 3,7 % підлітків вважали, що їм вистачає рухової активності, а 13,4 \pm 2,0 % вважали, що не вистачає.

Даний висновок підтверджується на основі методики розрахунку коефіцієнту PAL. Співставлення даних показало, що з 68,4 % дітей, які оцінюють свою РА як достатню, 49,9 % веде малорухливий спосіб життя і лише 18,5 % помірно- та високоактивний. З 17,0 % підлітків, що вважають свою РА недостатньою, малорухливий спосіб життя веде 13,9 % і 3,1 % помірно- та високоактивний.

Серед підлітків, які суб'єктивно вважають, що їм недостатньо РА, більше третини дітей (37,7 \pm 4,7 %) основною причиною вказали високе навчальне навантаження (дівчаток на 12 % більше, ніж хлопців); на другому місці (23,6 \pm 4,1 % учнів) – відсутність поруч із домом цікавих для них та фінансово доступних клубів чи секцій; 2,8 \pm 1,6 % причиною вказали те, що їх друзі не займаються спортом чи танцями. Проте, чверть всіх респондентів 24,5 \pm 4,2 % не змогли визначитись із відповіддю.

У групі дітей, яким об'єктивно не вистачає рухової активності, 46,3 \pm 6,8 % віддають перевагу іншим видам діяльності (тобто РА не є їхнім пріоритетом), 20,4 \pm 5,5 % – указують на відсутність поблизу цікавих спортивних секцій, 26,0 \pm 7,0 % школярів не визначилися з причинами.

Серед факторів, які впливають на фізичну активність дітей шкільного віку, важливу роль грає саме бажання або небажання дитини займатися спортом, що відображається на її емоційному стані. Серед підлітків, які відвідують спортивні або танцювальні секції, 67,4 \pm 3,0 % учнів мають позитивний настрій перед тренуванням. Вони очікують, що гарно проведуть час, отримують позитивні враження та вміння. Проте, 12,7 \pm 2,1 %

підлітків від тренування очікують відчуття сильної втоми (серед них хлопців на 19 % більше). Реальні відчуття підлітків після тренування такі: $21,8 \pm 2,6$ % респондентів відчувають спокій, $28,2 \pm 2,9$ % – енергійність, бадьорість, $5,2 \pm 1,4$ % – обидві відповіді. Думки як дівчат, так і хлопців практично співпадають. Проте, $29,8 \pm 2,9$ % респондентів зазначили, що після тренування в них виникає бажання відпочити або сонливість, а $2,4 \pm 1,0$ % відчувають слабкість, біль у м'язах та головний біль (хлопців серед них удвічі більше) (табл. 2). Загалом на останні дві відповіді приходится третина відповідей (32,2 %), що викликає занепокоєння, оскільки це може свідчить про невідповідність фізичних навантажень організму дітей.

Таблиця 2

Розподіл учнів середнього шкільного віку за відповідями на запитання опитувальника «Що ти зазвичай відчуваєш після тренування» ($P \pm m$), %

Категорія	Після тренування ти зазвичай відчуваєш				
	Бажання відпочити або сонливість	Задоволення, спокій	Слабкість, біль у м'язах, головний біль	Почуваю себе дуже гарно, енергійно, бадьоро	Інша відповідь
Хлопці	$29,6 \pm 4,4$	$24,1 \pm 4,1$	$3,7 \pm 1,8$	$27,8 \pm 4,3$	$14,8 \pm 2,9$
Дівчата	$30,0 \pm 3,9$	$20,0 \pm 3,4$	$1,4 \pm 1,0$	$28,6 \pm 3,8$	$20,0 \pm 3,0$
Всі групи	$29,8 \pm 2,9$	$21,8 \pm 2,6$	$2,4 \pm 1,0$	$28,2 \pm 2,9$	$17,8 \pm 2,4$

Можна припустити також, що обраний вид спорту не відповідає фізичним можливостям цих дітей або присутній вплив інших факторів. Наприклад, встановлено, що серед школярів, які займаються у спортивних секціях за власним бажанням, частка дітей, які відчувають тільки негативні емоції до та після тренування втричі нижча в порівнянні з дітьми, які займаються не за власним бажанням ($t=2,3$; $p<0,05$). У той час, як групи з позитивними відчуттями практично не відрізняються (рис. 1.).



Рис. 1. Характеристика емоціонального стану підлітків після тренування залежно від бажання займатись у цій секції, %

Установлено, що діти, які займаються у гуртках за власним бажанням, об'єктивно витрачають на рухову активність більше енергії на 24,8 % та часу – на 12,7 % ($p < 0,001$), а тривалість статичного компоненту в них менше на 5,7 % ($p < 0,001$) у порівнянні з підлітками, які займаються спортом не за власним бажанням. Показник MVPA у групі дітей, які займаються спортом за власним бажанням, складає $67,9 \pm 2,7$ хв/д, а у групі дітей, які займаються не за власним бажанням – $30,3 \pm 3,1$ % хв/д ($t = 5,8$; $p < 0,001$) (рис. 2.).

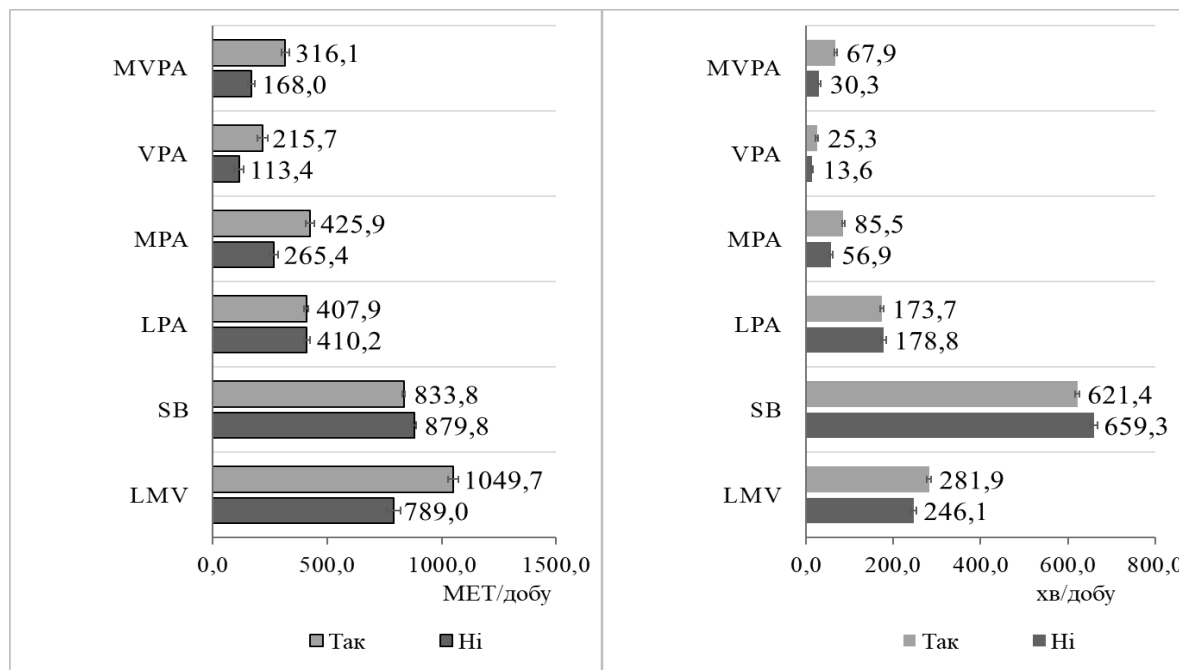


Рис. 2. Порівняльна характеристика енергетичних витрат (MET/д) та тривалості рухової активності (хв/д) учнів середнього шкільного віку залежно від бажання займатись у секції ($M \pm m$)

Імовірність вести малорухливий спосіб життя на 25,5 % вище у групі дітей, які займаються в секціях не за власним бажанням, порівняно з групою дітей, які займаються в секціях за власним бажанням ($RR = 1,255$; ДІ 1,10 – 1,43; $p < 0,001$).

Імовірність отримувати MVPA більше 60 хв/добу у 3,4 рази вища у групі дітей, які займаються в секціях за власним бажанням, порівняно з групою дітей, які займаються в секціях не за власним бажанням ($RR = 3,39$; ДІ 2,14–5,37; $p < 0,001$).

Таким чином, представлені результати доводять, що свобода вибору спортивної секції забезпечує потрібну мотивацію для підвищення рухової активності підлітків.

Проведене дослідження окреслило фактори самопочуття, ставлення, емоційної складової спортивної діяльності та їх вплив на формування звичної рухової активності підлітків, що в подальшому дозволить обґрунтувати критерії оптимального рівня рухової активності дітей середнього шкільного віку та визначити макросоціальні фактори, які впливають на РА.

Висновки та перспективи подальших наукових розвідок.

1. Результати самооцінки рухової активності підлітків: 68,4 % міських підлітків вважають свою рухову активність достатньою, 3,7 % – надмірною, 17,0 % – недостатньою. 10,9 % підлітків не змогли визначитися.

2. З 68,4 % підлітків, які оцінюють свою РА як достатню, 49,9 % веде малорухливий спосіб життя і 18,5 % помірно- та високоактивний. Результати суб'єктивної та об'єктивної оцінки РА співпали у $36,8 \pm 2,4$ % учнів середнього шкільного віку.

3. Діти, які займаються у спортивних гуртках за власним бажанням, витрачають на рухову активність більше енергії на 24,8 % та часу на 12,7 %. Показник MVPA у групі дітей, які займаються за власним бажанням, складає $67,9 \pm 2,7$ хв/добу, а у групі дітей, які займаються не за власним бажанням – $30,3 \pm 3,1$ хв/добу ($t=5,8$; $p<0,001$).

Перспективними науковими дослідженнями є встановлення оптимального рівня рухової активності учнів і визначення макросоціальних факторів, що впливають на рухову активність.

ЛІТЕРАТУРА

1. Barbosa, N., Sanchez, C. E., Vera, J. A. et al. (2007), A physical activity questionnaire: Reproducibility and validity. *Journal of Sports Science and Medicine*, 6, 505–518.
2. Corder, K., Winpenny, E., Love, R. et al. (2017). Change in physical activity from adolescence to early adulthood: a systematic review and meta-analysis of longitudinal cohort studies. *Br. J. Sports. Med.* 6, 1–9.
3. Dumith, S. C., Gigante, D. P., Domingues, M. R., Kohl, H. W. 3rd. et al. (2011). Physical activity change during adolescence: a systematic review and a pooled analysis. *Int. J. Epidemiol.* 40 (3), 685–698.
4. Hallal, P. C., Andersen, L. B., Bull, F. C., Guthold, R., Haskell, W. et al. (2012). Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. *Lancet*, 380 (9838), 247–257.
5. *Human energy requirements Report of a Joint. FAO/WHO/UNU Expert Consultation.* (2004). WHO Rome. Retrieved from: <http://www.fao.org/docrep/007/y5686e/y5686e00.htm>.
6. Ortega, F. B., Konstabel, K., Pasquali, E., Ruiz, J. R. et al. (2013). Objectively measured physical activity and sedentary time during childhood, adolescence and young adulthood: a cohort study. *PLoSOne*, 8, Issue 4, 1–8.
7. Owen, M. B., Curry, W. B., Kerner, C., Newson, L., Fairclough, S. J. (2017). The effectiveness of school-based physical activity interventions for adolescent girls: A systematic review and meta-analysis. *Prev Med.*, 105, 237–249.
8. Pearson, N., Braithwaite, R., Biddle, S. J. (2015). The effectiveness of interventions to increase physical activity among adolescent girls: a meta-analysis. *AcadPediatr*, 15 (1), 9–18.
9. Pfeiffer, K. A., Watson, K. B., McMurray, R. G., Bassett, D. R. (2017) Energy Cost Expression for a Youth Compendium of Physical Activities: Rationale for Using Age Groups. *Pediatric Exercise Science*, 11, 1–8.
10. Poitras, V. J., Gray, C. E., Borghese, M. M., Carson, V. (2016). Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth. *Appl. Physiol. Nutr. Metab.*, 41 (6 Suppl 3), 197–239.

11. Ridley, K., Ainsworth, B. E., Olds, T. S. (2008). Development of a compendium of energy expenditures for youth. *Int. J. Behav. Nutr. Phys. Act.*, 5, 45–51.
12. *Youth Risk Behavior Surveillance – United States*. (2013). Retrieved from: <https://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/ss6304a1.htm>.
13. Гозак, С. В., Елизарова, Е. Т., Парац, А. Н., Станкевич, Т. В. (2017). Актуализация проблемы двигательной активности детей среднего школьного возраста. *Проблемы гигиенической донозологической диагностики и первичной профилактики заболеваний в современных условиях: матер. тринадцатой Евразийской науч. конф.* (с. 173–174) (Gozak, S. V., Yelizarova, E. T., Parats, A. N., Stankevich, T. V. (2017). Actualization of the problem of motor activity of children of secondary school age. *Problems of hygienic donosological diagnosis and primary prevention of diseases in modern conditions: Proceedings of thirteenth Eurasian scientific. conf.*, (pp. 173–174).
14. Гозак, С. В., Станкевич, Т. В., Елизарова, Е. Т. (2017) Физическая активность и ее привлекательность для детей среднего школьного возраста. *Здоровье и окружающая среда: Сб. матер. республиканской науч.-практ. конф. с междунар. уч.*, 1, 229–230. (Gozak S.V., Stankevich T.V., Elizarova O.T. (2017) Physical activity and its attractiveness for children of secondary school age. *Health and the environment: Sat. mater. republican scientific-practical. conf. with intern. uch.*, 1, 229–230).
15. Гозак, С. В., Станкевич, Т. В., Елизарова, О. Т., Парац, А. М., Дерев'ягіна, А. В. (2017). Рухова активність як детермінанта профілактики множинної патології у підлітків. *Актуальні питання фізіології, патології та організації медичного забезпечення дітей шкільного віку та підлітків. Проблеми питання коморбідних станів у дітей та підлітків: матер. наук.-практ. конф. з міжнар. уч.*, (с. 44–45) (Gozak, S. V., Stankevich, T. V., Elizarova, O. T., Parats, A. M., Dereviagina, A. V. (2017). Motor activity as a determinant of the prevention of multiple pathology in adolescents. *Topical issues of physiology, pathology and organization of medical provision for school-age children and adolescents. Issues of the comorbid conditions in children and adolescents: proceedings of the scient.-practictical conf. from international*, (pp. 44–45).
16. Гозак, С., Елизарова, О., Парац, А. (2016). Динаміка рухової активності міських учнів середнього шкільного віку. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, 3 (57), 93–104 (Gozak, S., Elizarova, O., Parats, A. (2016). Dynamics of motor activity of urban pupils of secondary school age. *Pedagogical sciences: theory, history, innovative technologies*, 3 (57), 93–104).

РЕЗЮМЕ

Гозак Светлана, Елизарова Елена, Парац Алла, Станкевич Татьяна. Самооценка уровня двигательной активности городских подростков.

Статья посвящена проблеме формирования двигательной активности детей среднего школьного возраста. Фактический уровень двигательной активности, её энергетическую составляющую, вопросы самооценки, заинтересованности в физической деятельности, самочувствия до и после тренировки изучали с помощью адаптированного нами опросника QAPACE (415 анкет). Установлено соотношение субъективных оценок к фактической физической активности и энергозатратам детей. Результаты субъективной и объективной оценки совпали у 36,8±2,4 % учащихся. Из 68,4 % подростков, которые оценивают свою двигательную активность как достаточную, 49,9 % ведут малоподвижный образ жизни. Перспективными научными исследованиями являются обоснование оптимального уровня двигательной активности подростков.

Ключевые слова: двигательная активность, подростки, самооценка, отношение, эмоциональное состояние, энергозатраты.

SUMMARY

Hozak Svitlana, Yelizarova Olena, Parats Alla, Stankevych Tetiana. Self-rating of the physical activity level in urban adolescents.

In the article the issues of self-rating, motivation and attitude to the physical activity (PA) of urban adolescents have been examined. Our previous studies, as well as studies of other scientists, have determined a decrease of the routine PA in adolescents with increase in the static load. Therefore, this category of population is one of the most important target groups for the implementation of measures for increasing physical activity.

The aim of this publication is to compare self-rating of the physical activity level with its actual level in urban adolescents. The actual level PA for students of secondary school-age and its energy component, the issue of self-rating of RA, the interest in PA, well-being before and after sport training were studied using the QAPACE questionnaire adapted by us. In order to determine the rate of energy consumption, the metabolic equivalent was used. In the study the results of survey of 415 children (163 boys, 252 girls) from 11 to 15 years from three Ukrainian cities have been included.

We have established that 68.4 % of urban adolescents consider their physical activity as sufficient, 3.7 % – as excessive, 17.0 % – as insufficient. The ratio of subjective assessments to actual physical activity level and energy consumption was established. In group which evaluate their RA as sufficient (68,4 %), 49.9 % of urban adolescents have a sedentary lifestyle and only 18.5 % have a moderately and a highly active lifestyle.

The results of the subjective and the objective evaluation are the same for $36,8 \pm 2,4$ % of the students. Among adolescents which consider that their PA is not enough, more than a third of children ($37,7 \pm 4,7$ %) reported a hard school load as the main reason. If children have chosen sports sections by themselves, their PA was more in energy by 24,8 % and time – by 12,7 % ($p < 0,001$) and the duration of the static component in them is less by 5,7 % ($p < 0,001$) in comparison with group of the forced choice. The probability of the physical activity level 60 min/daily in a group of children who have chosen sports sections by themselves was increased in 3,4 times ($p < 0,001$). The probability of a sedentary lifestyle in the group of the forced choice is by 25,5 % higher ($p < 0,001$).

Key words: physical activity, adolescences, self-rating, attitude, well-being, energy consumption, metabolic equivalent.

УДК 796/799:373.5-053.6

Олексій Головченко

ORCID ID 0000-0003-0646-4319

Ірина Востоцька

ORCID ID 0000-0002-5684-1015

Сумський державний педагогічний
університет імені А. С. Макаренка

DOI 10.24139/2312-5993/2018.03/057-067

ТЕОРЕТИЧНІ ТА ПРАКТИЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ВСЕБІЧНО РОЗВИНЕНОЇ ОСОБИСТОСТІ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Складовою частиною загальної культури суспільства, спрямованої на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини є фізична культура. З метою вивчення теоретичних та практичних умов формування всебічно розвиненої особистості засобами фізичної культури і спорту проведено аналіз науково-методичної літератури. Результати

проведеного аналізу дозволили визначити наявність термінології «фізична культура особистості», «особистісна фізична культура». Установлено, що ефективний розвиток особистості засобами фізичної культури забезпечується такою сукупністю психолого-педагогічних умов: опора на особистісно-орієнтовану освіту; орієнтація процесу фізкультурної освіти на розвиток загальної та спеціальної культури; цілеспрямоване формування ціннісної структури розвитку особистості, єдності ціннісної, характерологічної, фізичної, культурологічної складових.

Ключові слова: особистісні якості, фізична культура особистості, спорт, підлітки.

Постановка проблеми. Досягнутий рівень розвитку суспільства на кожному конкретному етапі характеризує культура – сукупність матеріальних і духовних цінностей, створених людиною у процесі суспільно-історичної практики.

Складовою частиною загальної культури суспільства, спрямованої на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини є фізична культура. Органічною частиною фізичної культури є спорт як особлива сфера виявлення та уніфікованого порівняння досягнень людей у певних видах фізичних вправ, технічної, інтелектуальної та іншої підготовки шляхом змагальної діяльності. Метою фізичної культури і спорту за олімпійськими принципами повинно бути формування гармонійно розвинутої особистості.

Фізичне й духовне вдосконалення людини, оволодіння нею систематизованими знаннями з метою правильного використання фізичних вправ та способів їх самостійного використання протягом усього життя здійснюється в ході педагогічного процесу – процесу фізичного виховання.

Аналіз актуальних досліджень. Для сучасної педагогічної думки в теорії та практиці фізичного виховання характерними є пильна увага до особистості дітей та підлітків, їх фізичного розвитку, стану здоров'я і рухових можливостей (Н. Шунда, 1994). При цьому з'ясування ролі фізичної культури в усебічному розвитку особистості в нашій країні було завжди предметом інтенсивного дослідження вчених та пов'язувалося, у першу чергу, із розумінням сутності фізичного виховання, а пізніше й фізичної культури, спорту (Ю. Ніколаєв, 1999).

Ю. М. Ніколаєв, В. К. Бальсевич зазначають, що пильної уваги в дослідженнях до 50–60-х років минулого століття, у першу чергу, заслуговували медико-біологічний та педагогічний аспекти, що пов'язані з розвитком фізичних якостей, формуванням рухових умінь та навичок. Однак інтегративна сутність фізичної культури, яка стосується розвитку особистісних характеристик людини, соціалізації, не розкривалася повною мірою (Ю. Ніколаєв, 1999; В. Бальсевич, 1987).

У 60–80-ті роки минулого століття значення фізичної культури для всебічного розвитку особистості розглядалося в контексті програм, прийнятих на XX, XXII з'їздах КПРС. Програми розглядали виховання нової людини, яка

гармонійно поєднує в собі духовне багатство, моральну чистоту та фізичну досконалість (В. Войнов, 1980; А. Джалалов, 1980; Ю. Ніколаєв, 1999; А. Семушкін, 2004). Але, як зазначає М. М. Боген, цей факт і є недоліком розуміння виховання всебічно та гармонійно розвинутої людини. Оскільки не слід у педагогічному процесі фізичного виховання відокремлювати складові частини: духовне багатство, моральну чистоту та фізичну досконалість (М. Боген, 1997). Н. Н. Візітей вважає, що при цьому перевага розвитку фізичних здібностей за рахунок інтелектуального, соціально-психологічного розвитку, не дозволяє виховувати всебічно та гармонійно розвинену особистість (Н. Візітей, 1989). Вже в 60–90-ті роки у працях науковців було зазначено, що фізичне виховання, впливаючи на біологічну сферу організму людини, одночасно впливає на формування особистості (Ю. Ніколаєв, 1999).

Мета статті – висвітлити теоретичні та практичні умови формування всебічно розвиненої особистості засобами фізичної культури і спорту.

Методи дослідження: теоретичний аналіз, систематизація й узагальнення даних наукової літератури.

Виклад основного матеріалу. На сьогодні постає проблема підвищення ролі особистісних характеристик людини, які беруть участь у процесі освоєння рухової дії. Ю. М. Ніколаєв зазначає, що у сфері фізичної культури розвиток рухових можливостей людини невід’ємний від розвитку її особистісних якостей і визначається ними (Ю. Ніколаєв, 1998), оскільки це дозволяє формувати фізичну культуру в людини з урахуванням розуміння її цілісної соматопсихічної та соціокультурної єдності (Ю. Ніколаєв, 1999).

Широкого вивчення набуває поняття «особиста фізична культура». Фізична культура – це органічна частина загальнолюдської культури, її особлива самостійна галузь (К. Адамбеков, 1995), яка реалізується специфічним чином через свідому рухову діяльність (Ю. Ніколаєв, 1998; Д. Фефелов, 2004), спрямовану на зміцнення здоров’я, розвиток фізичних здібностей, підготовку до життєвої практики (Н. Коробейников, 1989) – тобто фізичного й духовного вдосконалення людини [14]. При цьому Д. Фефелов зазначає необхідність визначення поняття «особиста фізична культура», розуміючи під цим втілені в самій людині результати використання матеріальних і духовних цінностей фізичної культури [10].

Одним із варіантів оптимізації фізичного виховання є концепція особистісної фізичної культури (В. Лях, 1998). Тлумаченню поняття «фізична культура особистості» приділяли увагу багато фахівців у галузі фізичної культури і спорту, які ототожнювали його з поняттям «фізична культура людини» – це не тільки прагнення до фізичного вдосконалення, а й процес самовдосконалення, застосування на практиці знань, умінь і навичок з раціонального використання фізичних вправ та інших засобів [4, 7].

На нашу думку, більш конкретне та досконале визначення цього поняття дає Б. М. Шиян, визначаючи «фізичну культуру особистості» як

сукупність властивостей людини, що набуваються у процесі фізичного виховання й виражаються в її активній діяльності, спрямованій на всебічне вдосконалення своєї фізичної природи та ведення здорового способу життя [14].

Відомо, що специфічним завданням фізичного виховання у школі є вплив на формування особистості. При цьому, за даними досліджень Л. І. Лубишевої, у розвиткові теорії та практики фізичної культури необхідно враховувати взаємозв'язок соціального та біологічного. На думку дослідниці, особистість характеризується не біологічними, а соціальними якостями. Вона – носій окремих спеціальних функцій, виконуючи які, накладає на їх виконання свої неповторні якості – характер, волю, силу розуму, інтерес, потреби, знання, ціннісні орієнтації та світогляд. При цьому біологічний бік у життєдіяльності зумовлює соціальну активність людини, розвиває інтелектуальну й духовну сферу особистості (В. Ігонтов, 2000; Л. Лубышева, 1996; Г. Матукова, 2003).

Таким чином, на підставі пізнання та врахування соціально-біологічних закономірностей розвитку людського організму можливе ефективне вивчення фізичних можливостей і резервів. Такий підхід є еволюційним і, на думку В. К. Бальсевича, розкриває методологічну основу пізнання сутності феномена фізичної активності. В. К. Бальсевич зазначає про необхідність пізнання природних законів індивідуальної еволюції фізичних здібностей людини, а потім у суворій відповідності з ними реалізовувати шляхи соціального, у тому числі педагогічного та організаційного стимулювання гармонійного розвитку здібностей [2]. Тобто фізичне виховання є формою соціального впливу на біологічний розвиток організму людини. Урахування єдності функціонального, ціннісного та дієвих аспектів змісту фізичної культури, за Ю. М. Ніколаєвим, є визначальним у розумінні виховання цінностей фізичної культури (Ю. Ніколаєв, 1999). Як зазначає Ю. А. Гагін, під час групової духовної практичної діяльності до початку виконання рухової дії, а не в результаті її, відбувається обмін змістом та цінностями, пов'язаними з пізнавальними проектно-смысловими оціночними діями та становлення й розвиток суб'єктів навчально-тренувального процесу (Ю. Гагін, 1996).

Висвітлені вище погляди зміни підходу в наукових дослідженнях із вивчення особливостей формування рухових навичок та вмінь до філософського сприйняття цілісності та невід'ємності фізичної культури від загальної культури людини, підкреслюють еволюцію наукової думки. Крім того, установлене теоретичне підґрунтя фізичного виховання дозволяє підсилити важливу роль фізичної культури і спорту при формуванні особистості дітей та підлітків.

Наступним напрямом досліджень щодо невід'ємності розвитку рухових можливостей від розвитку особистісних якостей є вивчення

питання пріоритету духовності при формуванні фізичної культури особистості (В. Грицаєв, 2002; Н. Пономарев, 1994). І. М. Биховська стверджує, що фізична культура – це, насамперед, робота з духом людини, її внутрішнім, а не зовнішнім світом (І. Биховська, 1993).

При цьому духовність визначає цілісну активність людської психіки і її соціально-культурної детермінованості та змістовності. Вона є орієнтацією свідомості людини, що здійснює зсередини мотивоване включення її у громадське життя, діяльність (Н. Візітей, 1989). Духовність розглядається як інтегруюче цілісне поняття, пов'язане з проявом внутрішнього, психічного життя людини (свідомість, підсвідомість, знання, мислення, інтелект, психіка) [11]. Духовність людини повинна забезпечувати ефективну реалізацію діяльності в єдності її аспектів: пізнання, ціннісне осмислення, спілкування та перетворення (А. Андреев, 1998; М. Каган, 1991). Тому основне завдання фізичного виховання – створювати відповідні умови для реалізації потреб фізичної культури: матеріальних – розвиток фізичних якостей, рухових умінь, навичок; духовних – пізнавальна, ціннісно-орієнтаційна, комунікативна, естетична діяльність. Саме таке створення належних умов буде сприяти всебічному розвитку особистості (Н. Барышева, 1998; Ю. Николаев, 1999; О. Мусієнко, 2005). Оскільки, на думку А. А. Оплетіна, на сьогодні недостатньо визначений механізм саморозвитку, засобами фізичної культури в умовах педагогічного процесу. Саморозвиток особистості – вольовий процес якісної її самозміни, який базується на особистісній активності учнів, процес самоактивізації всіх особистісних сил людини, що проявляється в самовідчутті та самоприйнятті себе як «Я – реального» з прагненням до «ідеального Я» [8].

На нашу думку, два поняття: особистісна фізична культура та духовність фізичної культури є підґрунтям для формування всебічно розвиненої особистості.

Проблема дослідження формування всебічно розвиненої особистості школярів, розвитку інтелектуальних, фізичних і моральних якостей засобами фізичної культури і спорту на сьогодні залишається актуальною й нагальною потребою [9]. Ученими визначено основні засади формування всебічно розвиненої особистості.

З позиції Т. В. Скоблікової формування особистості у процесі неперервної освіти засобами фізичного виховання є сукупність реальних та перспективних можливостей, специфічних функцій індивіду, пов'язаних із її саморозвитком, цілісністю, формуванням особистісного досвіду під час навчання, створення умов для повноцінного розвитку особистісних функцій суб'єктів освітнього процесу (Т. Скобликова, 2000).

Т. Кутек, досліджуючи формування фізичної культури особистості, створила поетапну структуру, яка базується на формуванні індивідуальної системи цінностей. При цьому науковець наголошує, що індивідуальна

система цінностей утворюється при особистісному розвитку учня й формуванні ціннісних орієнтацій.

В основі структури формування фізичної культури особистості лежить комплекс взаємопов'язаних особливостей: спадковість, виховання, навчання, умови проживання, фізичний розвиток, рівень фізичної підготовленості, формування потреби у здоровому способі життя, знання та розуміння ролі фізичної культури для розвитку особистості, визнання фізичної культури як соціально-особистісної цінності [6].

Т. В. Скоблікова зазначає, що формування особистості має дві суттєві та взаємопов'язані сторони: внутрішню та зовнішню. Внутрішня сторона особистості полягає у високій самооцінці, збереженні активної життєвої позиції, внутрішньої рівноваги, творчого потенціалу. Зовнішня – потреба людини в ефективній взаємодії, побудові відношень з однолітками, батьками, педагогами, оточуючими людьми (Т. Скоблікова, 2000).

За Т. В. Скобліковою, структура формування особистості засобами фізичного виховання під час неперервної освіти має діалектичну єдність об'єктивних та суб'єктивних сторін. Суб'єктивну сторону особистості складають компоненти фізичного розвитку, фізичної підготовленості та особистісний (ціннісна, характерологічна, культурологічна складові). Об'єктивну сторону поєднують соціальна перцепція (соціальна значимість, соціальний престиж, соціальні стереотипи) та рольовий компонент. На погляд О. П. Аксьонової, до показників особистої фізичної культури належать: оптимальний рівень адаптаційних можливостей організму учня, оптимальний арсенал знань, умінь, навичок, достатній і необхідний щодо організації здорового та безпечного життя, якісної життєдіяльності (О. Аксьонова, 2005).

Принципи побудови структури особистості засобами фізичної культури відображають причинно-наслідкові зв'язки, які є основою в розумінні процесу розвитку особистості: особистісні та міжгрупові відношення; опосередкованість розвитку особистості змістом та умовами фізичного виховання; успіх у навчальній діяльності; урахування ціннісних орієнтацій, мотивацій та потреб; вікова опосередкованість; дискретність особистості; збалансованість використання засобів фізичної культури з урахуванням специфіки та рівня розвитку особистості; вимоги в поєднанні за знаками поваги, двобічної довіри та значимості; детермінанта морального виховання в рішеннях (Е. Крюкова, 1999).

Розглядаючи прикладні аспекти перелічених умов, працюючи зі старшими підлітками, М. А. Родін наголошує на оволодіння, з одного боку, основами фізичної культури (міцне здоров'я, гарний фізичний розвиток, оптимальний рівень рухових здібностей, знання та навички в галузі фізичної культури, мотиви та вміння здійснювати фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність), а з іншого боку – формування інтелектуальної, волевої та емоційної сфер старшого підлітка, його естетичних уявлень та

потреб (М. Родин, 2003). Дещо інший підхід до формування особистості у процесі занять фізичною культурою і спортом визначений у працях А. І. Кудренка. Автор вважає, що не дивлячись на позитивний вплив занять фізичними вправами на формування особистісних якостей, цей процес повинен контролюватися вчителем, тренером за допомогою виховних заходів, спонуканням до самовиховання, самоаналізу тощо [5].

Таким чином, ученими Т. В. Скобліковою, О. П. Аксьоновою, Т. Кутек, М. А. Родіним, А. І. Кудренком зазначені основні теоретичні умови гармонійного розвитку особистості засобами фізичної культури. Однак, крім теоретичних засад існують і практичні дослідження застосування засобів фізичної культури і спорту для розвитку особистісних якостей. Розглянемо вивчення цього питання в закладах освіти, починаючи з дошкільних і завершуючи вищими навчальними закладами.

Так, Г. Матукова, А. Тітович зазначають, що основними шляхами розвитку фізичної культури є: формування фізичної культури на заняттях за розкладом; розвиток інтересу до фізичного виховання та формування фізичної культури в позааудиторний час; організація самостійної роботи фізичного виховання у тренувальних залах або домашніх умовах (Г. Матукова, 2003; А. Тітович, 2005). При чому В. Максакова відмічає, що помітне місце в соціокультурній сфері закордонних країн займають культурно-дозвілєві установи, які охоплюють спортивні й розважальні заходи саме для батьків і дітей (В. Максакова, 2001).

Крім перелічених педагогічних умов розвитку фізичної культури особистості І. Пешкова, досліджуючи умови особистісно-орієнтованого виховання студентів, зазначає необхідність створення особистісно розвиваючих ситуацій, дієве засвоєння ціннісного потенціалу фізичної культури (включення студентів в організацію освітнього процесу, створення умов вибору рівня навчального матеріалу), застосування засобів та методів для формування та розвитку мотивації студентів; актуалізація розвитку рефлексії студентів, застосування проблемних методів навчання (Н. Пешкова, 2003).

При впровадженні педагогічної технології соціально-морального саморозвитку особистості учнів А. А. Оплетін досягнув ефекту завдяки модернізації програми фізичного виховання модулями нетрадиційних методів та педагогічного аутотренінгу [8]. Дослідження В. А. Багіної доводять, що системоутворювальну роль в особистісному самовизначенні відіграють здібності, сприйняття і розуміння навчального матеріалу та сприйняття шкільних оцінок [1].

Використання стимулювальних методів, які базуються на взаємовідношеннях педагога та дитини в процесі гри з дітьми дошкільного віку, в дослідженнях Є. В. Чичигіної дозволяють створити необхідні умови для формування фізичної культури особистості (Е. Чичигина, 2004). Крім того, постійний контроль за морально-етичними основами поведінки, особистість викладача та колектив визначають її формування у старших підлітків [3].

Наступною необхідною умовою щодо формування фізичної культури особистості А. А. Чунаєв у роботі з молодшими школярами виокремлює перехід до сучасних інформаційних технологій, комп'ютерних та відео програм, нової навчальної та розвивальної літератури (А. Чунаєв, 1999).

Дослідження В. К. Бальсевича (2003), Л. І. Лубишевої (1996), Н. Пангелової (2004), А. А. Чунаєва (1999), Т. Ф. Ченчика (2006), Н. Г. Михайлова (2000), М. А. Родіна (2003), В. Г. Шилько (2003), Ayers S. F. (2009) щодо впровадження спортивно-орієнтованої освіти свідчать про унікальну можливість засобами спорту формувати фізично та морально здорову особистість у межах загальноосвітніх навчальних закладів [12; 13; 15].

Відомо, що заняття спортом здійснюють вплив на розвиток таких сторін інтелекту старших підлітків: уваги, спостережливості, кмітливості та швидкості розуміння й мислення.

Окрім позитивного впливу спорту на інтелект відомі й негативні наслідки, які пов'язані з одностороннім захопленням спортом за рахунок інших видів діяльності чи втомою внаслідок навчально-тренувальних занять із досить великим навантаженням (М. Родин, 2003).

Висновки та перспективи подальших наукових розвідок.

1. Результати проведеного аналізу дозволили визначити наявність термінології «фізична культура особистості», «особистісна фізична культура».

2. Установлено, що ефективний розвиток особистості засобами фізичної культури забезпечується такою сукупністю психолого-педагогічних умов: опора на особистісно-орієнтовану освіту; орієнтація процесу фізкультурної освіти на розвиток загальної та спеціальної культури; цілеспрямоване формування ціннісної структури розвитку особистості, єдності ціннісної, характерологічної, фізичної, культурологічної складових.

Перспективами подальших наукових розвідок у цьому напрямі є розробка нових підходів щодо оптимізації фізичного виховання Нової Української Школи на підґрунті особистісної фізичної культури.

ЛІТЕРАТУРА

1. Багина, В. А. (2007). Личностное самоопределение старшеклассников в условиях учебной деятельности. *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*, 2, 7–13 (Bahina, V. A. (2007). Personality self-determination of senior students in the conditions educational activity. *Physical culture: education, upbringing, training*, 2, 7–13).

2. Бальсевич, В. К., Запорожанов, В. А. (1987). *Физическая активность человека*. Киев: Здоровье (Balsevich, V. K., Zaporozhanov, V. A. (1987). *Physical activity of a person*. Kiev: Health).

3. Волосатых, О. О. (2006). Влияние стрессоустойчивости и волевого контроля тренера на личностные качества спортсмена. *Теория и практика физической культуры*, 11, 17–19 (Volosatykh, O. O. (2006). The influence of stress resistance and strong-willed control of the coach on the athlete's personal qualities. *Theory and practice of physical culture*, 11, 17–19).

4. Круцевич, Т. Ю. (2008). *Теорія і методика фізичного виховання*. Том 1. Київ: Олімпійська література (Krutsevich, T. Yu. (2008). *Theory and methods of physical education*. Volume 1. Kyiv: Olympic Literature).
5. Кудренко, А. І. (2007). *Теоретичні та методичні основи організації виховної роботи зі спортсменами*. Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка (Kudrenko, A. I. (2007). *Theoretical and methodological foundations of organization of educational work with athletes*. Sumy: SSPU named after A. S. Makarenko).
6. Кутек, Т. (2004). Особливості формування фізичної культури особистості. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*, 5, 369–373 (Kutek, T. (2004). Features of the formation of physical culture of the individual. *Physical culture, sports and health of the nation*, 5, 369–373).
7. Лоза, Т. О. (2007). Професійно-педагогічна підготовка магістрантів з фізичного виховання і спорту. У М. Лук'янченко, А. Матвеев, А. Подольски, Ю. Шкребтій (Ред.), *Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи*, (сс. 496–500). Дрогобич: Коло (Loza, T. O. (2007). Professional-pedagogical preparation of graduate students in physical education and sports. In M. Lukianchenko, A. Matvieiev, A. Podolski, Yu. Shkrebtii (Eds.) *Implementation of a healthy way of life – modern approaches*, (pp. 496–500). Drohobych: Kolo).
8. Оплетин, А. А. (2007). Педагогическая технология социально-нравственного саморазвития личности учащегося (на материале физического воспитания). *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*, 2, 23–27 (Opletin, A. A. (2007). Pedagogical technology of the socio-moral self-development of the student's personality (on the basis of physical education). *Physical culture: education, upbringing, training*, 2, 23–27).
9. Стародубцева, И. В. (2007). Современные аспекты взаимосвязи умственного и физического воспитания. *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*, 2, 31–32 (Starodubtseva, I. V. (2007). Modern aspects of the relationship between mental and physical education. *Physical culture: education, upbringing, training*, 2, 31–32).
10. Фефелов, Д. (2004). Сутність і структура поняття «особиста фізична культура». *Молода спортивна наука України*, 8, Том 4, 362–365 (Fefelov, D. (2004). The essence and structure of the concept of «personal physical culture». *Young sports science of Ukraine*, 8, Vol. 4, 362–365).
11. Фролов, И. Т. (1983). *Перспективы человека. Опыт комплексной постановки проблемы, дискуссии, обобщения*. Москва: Политиздат (Frolov, I. T. (1983). *Perspectives of man. Experience in the complex formulation of the problem, discussion, generalization*. Moscow: Politizdat).
12. Ченчик, Т. Ф., Михайлов, Н. Г. (2006). Востребованное временем: (О моральном и физическом здоровье детей). *Физическая культура в школе*, 1, 44–48 (Chenchyk, T. F., Mikhailov, N. H. (2006). Time demanded: (On the moral and physical health of children). *Physical culture in school*, 1, 44–48).
13. Шилько, В. Г. (2003). Методология построения личностно ориентированного содержания физкультурно-спортивной деятельности студентов. *Теория и практика физической культуры*, 9, 45–49. (Shylko, V. H. (2003). Methodology of building a person-oriented content of physical culture and sports activities of students. *Theory and practice of physical culture*, 9, 45–49).
14. Шиян, Б. М. (2004). *Теорія та методика фізичного виховання школярів: в 2 частинах*. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, Ч. 1 (Shyian, B. M. (2004). *Theory and methods of physical education of schoolchildren: in 2 parts*. Ternopil: Educational book – Bogdan, Part 1).
15. Ayers, S. F. (2009). Recreation facilitation styles and physical activity outcomes in elementary school children. *The Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 2, 43–46.

РЕЗЮМЕ

Головченко Алексей, Востоцкая Ирина. Теоретические и практические условия формирования всесторонне развитой личности средствами физической культуры и спорта.

Составной частью общей культуры общества, направленной на укрепление здоровья, развитие физических, морально-волевых и интеллектуальных способностей человека является физическая культура. С целью изучить теоретические и практические условия формирования всесторонне развитой личности средствами физической культуры и спорта проведен анализ научно-методической литературы. Результаты проведенного анализа позволили определить наличие терминологии «физическая культура личности», «личная физическая культура». Установлено, что эффективное развитие личности средствами физической культуры обеспечивается следующей совокупностью психолого-педагогических условий: опора на личностно-ориентированное образование; ориентация процесса физкультурного образования на развитие общей и специальной культуры; целенаправленное формирование ценностной структуры развития личности, единства ценностной, характерологической, физической, культурологической составляющих.

Ключевые слова: личностные качества, физическая культура личности, спорт, подростки.

SUMMARY

Holovchenko Oleksii, Vostotska Iryna. Theoretical and practical conditions of formation of generalized personality by physical culture and sports.

Achieved level of development of society at each specific stage is characterized by the culture – a set of material and spiritual values created by people in the process of social and historical practice.

An integral part of the general culture of society, aimed at health promotion, development of physical, moral-volitional and intellectual abilities of the person is physical culture. Organic part of physical culture is sport as a special field of detection and unified comparison of achievements of people in certain types of physical exercises, technical, intellectual and other training through competitive activities. The purpose of physical culture and sports according to the Olympic principles should be formation of a harmoniously developed personality.

Physical and spiritual improvement of a person, mastering it with systematized knowledge in order to properly use physical exercises and methods of their independent use throughout life is carried out during the pedagogical process – the process of physical education.

The purpose of the article is to analyze the theoretical and practical conditions for the formation of a fully developed personality by means of physical culture and sports. Methods of research are theoretical analysis, systematization and synthesis of scientific literature .

One of the options for optimizing physical education is the concept of personal physical culture. Interpretation of the concept of “physical culture of the person” was paid attention by many experts in the field of physical culture and sports and identified with the notion of physical culture of man – this is not only the desire for physical improvement, but also the process of self-improvement, the application in practice of knowledge, skills for the rational use of physical exercises and other means.

B. M. Shyian defines a concrete and perfect definition of “physical culture of the personality” as a set of human qualities acquired during the process of physical education

and expressed in its activities aimed at the comprehensive improvement of its physical nature and the pursuit of a healthy lifestyle.

The results of the analysis allowed to determine the presence of the terminology "physical culture of the individual", "personal physical culture".

It has been established that the effective development of the personality means of physical culture is ensured by the following set of psychological and pedagogical conditions: reliance on personality-oriented education; orientation of the process of physical education to the development of general and special culture; purposeful formation of the value structure of the personality development, unity of value, characterology, physical and cultural components.

Prospects for further research in this direction are the development of new approaches to optimize physical education of the New Ukrainian School on the basis of personal physical culture.

Key words: *personal qualities, physical culture of the person, sport, teenagers.*

УДК 796.012.3:37.015.3:005.32-053.6

Тетяна Дух

ORCID ID 0000-0002-2401-9203

Іванна Боднар

ORCID ID 0000-0002-7083-6271

Антоніна Дунець-Лесько

ORCID ID 0000-0002-0512-7989

Ольга Павлось

ORCID ID 0000-0002-0679-7909

Вячеслав Лемешко

ORCID ID 0000-0002-1843-3950

Львівський державний університет фізичної культури

DOI 10.24139/2312-5993/2018.03/067-077

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ТА МОТИВАЦІЙНА СПРЯМОВАНІСТЬ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ

Мета роботи полягала у з'ясуванні мотиваційної спрямованості студентів до фізичного виховання й визначенні рівня фізичної активності. Використано методи теоретичного аналізу літературних джерел та емпіричних даних, соціологічні і методи математичної статистики. Для оцінювання обсягу фізичної активності застосовано Фремінгемську методику. У статті представлено інформацію щодо енергетичних затрат студентів протягом дня. Подано відсоткове співвідношення студентів із різним рівнем фізичної активності. Установлено, що спеціально організованою м'язовою діяльністю в загальному обсязі рухової активності протягом дня займаються лише 1,6 % студентів. Результати анкетування показують, що більша частина студентів (64 %) недостатньо мотивована до фізичного самовдосконалення.

Ключові слова: *фізична активність, фізичне здоров'я, фізична підготовленість, мотивація, фізичне виховання, студентська молодь.*

Постановка проблеми. У своїй основі сучасна фізична культура має доцільну рухову діяльність у вигляді різноманітних фізичних вправ, які сприяють біологічному розвитку молодого організму, що дозволяє формувати необхідні вміння та навички, розвивати фізичні здібності, оптимізувати стан здоров'я, психічну стійкість і, у цілому, забезпечувати високу працездатність протягом усього життя [8; 12; 14]. Спосіб життя людини, її звична рухова активність суттєво впливають на стан її здоров'я й розумову працездатність. На сьогодні, у зв'язку з розвитком науково-технічного прогресу, значним зменшенням частки фізичної праці, м'язових зусиль, що застосовуються при виконанні різних видів діяльності, у тому числі й побутових, збільшується загроза такого соціального явища, як гіподинамія.

Аналіз актуальних досліджень. Наукові дослідження [4; 7; 14] підтвердили той факт, що за останні роки рівень індивідуального здоров'я студентської молоді значно знизився. Як зазначають фахівці [2, с. 11], в Україні лише кожна п'ята дитина шкільного віку та кожен десятий студент мають достатній рівень рухової активності оздоровчої спрямованості, що є одним із найнижчих показників у Європі. Лише 2 % студентів мають достатній рівень фізичної працездатності, 20–25 % студентів мають задовільний рівень, 41–44 % – низький, а 33–34 % перебувають у дуже поганий фізичній формі [1, с. 5].

Результати досліджень [3; 11; 15] свідчать про незадовільний рівень рухової активності, а відтак і стан здоров'я більшої частини сучасного студентства, постійне збільшення контингенту з послабленим здоров'ям. За даними Г. Грибана (2017) [2], від 0,9 % до 20,5 % студентів зараховані до підготовчої групи, 8,1–17,4 % до спеціальної медичної групи, а від 0,4 до 1,2 % – з особливими потребами. Аналіз захворювань, даних фізичного розвитку й фізичної підготовленості студентів показує, що від 24 % до 30,8 % із них мали захворювання, у тому числі хронічні, вроджені аномалії, інвалідність, дуже поганий фізичний розвиток (порушення постави, зайва й недостатня вага тіла, непропорційність фізичного розвитку, проблеми з функціональними можливостями організму).

За даними фахівців [1; 6], систематично фізичними вправами і спортом займаються лише 25 % студентів, більше однієї третини не володіють знаннями щодо здорового способу життя, близько 60 % мають відхилення у стані здоров'я, низький рівень знань щодо механізму позитивного впливу фізичних вправ на організм, не обізнані методами дозування фізичного навантаження й керування власним функціональним станом під час занять.

Так, за даними Р. Т. Раєвського (2011) виявлено: високий рівень фізичної підготовленості 7,4 %, вище за середній – 24,7 %, середній – 26,1 %, нижче середнього (ураховуючи недопущених до тестування) – 41,8 % студентів. За даними медичних обстежень, спеціальних опитувань і літературних джерел:

- на 100 студентів, які пройшли медичний огляд, 95–96 і більше захворювань різної етіології;
- із 10 студентів 9 мають відхилення у стані здоров'я;
- понад 50 % студентів знаходяться на диспансерному обліку;
- кожен 5-й студент (на гуманітарних факультетах – кожен 3-й, а іноді навіть 2-й) віднесений до підготовчої, спеціальної медичних груп або звільнений за станом здоров'я від фізичних навантажень;
- рівень понад 50 % молодих людей, які навчаються у вищих навчальних закладах України, не відповідає навіть середньому рівню державного стандарту фізичної підготовленості, що гарантує стабільне здоров'я.

Як бачимо, студенти не турбуються про своє фізичне здоров'я, оскільки не дотримуються гігієнічно обґрунтованої норми рухової активності. Саме тому, у фізичному вихованні існує протиріччя між рівнем фізичної підготовленості студентів та рівнем соціальних вимог.

Пошук нових форм залучення й зацікавлення студентів до занять фізичним вихованням пояснюється дефіцитом рухової активності та високою захворюваністю молоді. Адже саме рухова активність є одним із ефективних, економічно вигідних засобів оздоровлення. Академічні заняття з фізичного виховання у вищих навчальних закладах не повною мірою використовують свій потенціал в оздоровленні студентської молоді, про що свідчить негативна динаміка кількості захворювань із кожним роком навчання.

Мета дослідження полягала у з'ясуванні рівня рухової активності та мотивації студентів до самостійних занять фізичним вихованням.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати стан здоров'я студентської молоді.
2. Визначити рівень фізичної активності студентів.
3. Виявити рівень умотивованості та мотиви студентів до занять фізичним вихованням.

Для вирішення поставлених завдань було використано **методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел та емпіричних даних; соціологічні (анкетування); Фремінгемську методику й методи статистичної обробки даних.

Організація дослідження. Для з'ясування рівня фізичної активності та вивчення мотиваційної спрямованості студентів до фізичного вдосконалення нами проведено анкетування, яке охоплювало 398 студентів вищих навчальних закладів різних спеціальностей (Львівського національного університету імені Івана Франка, національного університету «Львівська політехніка», Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій імені С.З. Гжицького). Анкета складалася з 10 запитань, містила питання про ставлення до фізичного виховання, мотиви студентів до занять фізичним вихованням і ступінь умотивованості до фізичного вдосконалення.

Для оцінювання обсягу фізичної активності застосовували Фремінгемську методику. За Фремінгемською методикою, оптимальний показник індексу фізичної активності становить 42 бала. Вона дає можливість отримати повну інформацію про безперервну тривалість конкретного виду діяльності й відпочинку, про чергування фізичних навантажень різної інтенсивності, про сумарну тривалість різних видів діяльності і величину енергозатрат. Її сутність полягає у хронометражі добової рухової активності й оцінюванні за допомогою енергетичних еквівалентів рівня рухової активності. Величина цих вимірів подається у вигляді цифрового значення індексу фізичної активності у хронометражі, де реєструється вся діяльність, що займає за часом більше 5 хвилин. Описується день цілком від моменту, коли студент прокинувся після нічного сну до того часу, коли він відійшов до сну.

Кожному з них відповідають такі певні види діяльності та рухової активності: до базового рівня належать: сон, відпочинок лежачи; до сидячого – проїзд у транспорті, читання, малювання, перегляд телепередач, настільні й комп'ютерні ігри, прийом їжі; до малого рівня – особиста гігієна, пересування пішки, заняття в навчальному закладі, професійна діяльність, зачислена до другої групи праці; до середнього – домашня робота по господарству, прогулянки, заняття масовим спортом низької й середньої інтенсивності, професійна діяльність, що належить до третьої групи праці; до високого – спеціально організовані заняття фізичним вихованням, спортом, участь у спортивних змаганнях, танці, інтенсивні ігри, біг, туристичні походи, катання на ковзанах, роликах, велосипеді тощо.

Виклад основного матеріалу. При вивченні співвідношення окремих видів рухової активності з різним рівнем інтенсивності у студентів відзначено, що в сумарній добовій руховій активності переважали види діяльності з низьким рівнем рухової активності. Дослідження показали, що 59,9 % від загального обсягу добової рухової активності студенти витрачають на навчальну діяльність та звичну рухову активність, тобто види рухів, спрямовані на задоволення природних потреб людини. Інші 38,5 % становлять всі види пасивного відпочинку й нічний сон (рис. 1).

Критично низьким виявлено відсоток часу, який студенти відводили на спеціально організовану м'язову діяльність (всі види фізичних вправ), яка становила в загальному обсязі рухової активності лише 1,6 %. Відповідно, такий спосіб життя позначається на стані здоров'я, адже як відомо, запорукою здорової людини є систематичні заняття фізичною культурою. Фізична активність студентів складається з базового рівня (8,4 год.), сидячого рівня (4,4 год.), малого рівня 6,4 (год), середнього 2,3 (год.) й високого 0,4 (год.). Енергетична вартість рухової активності за добу склала в середньому $2330,94 \pm 306,67$ ккал.

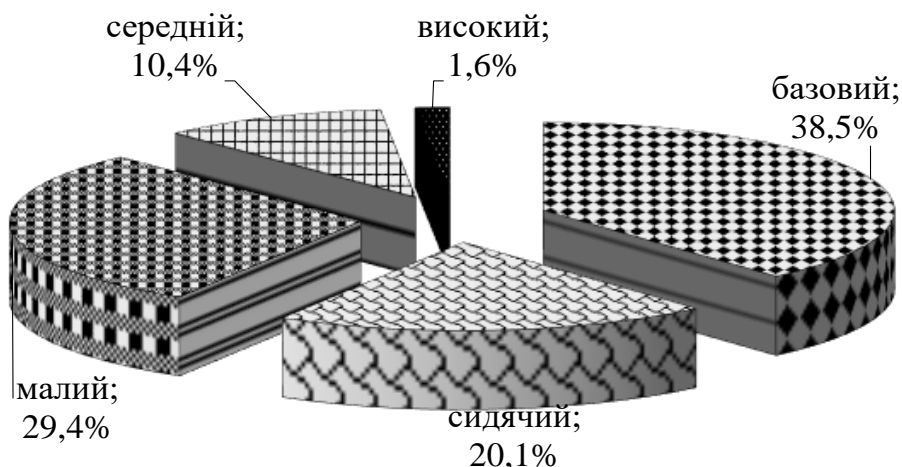


Рис. 1. Відсоткове співвідношення затрат часу студентів на різні види діяльності

Порівняльний аналіз величини індексу рухової активності за добу, а також внесків кожного рівня дозволив визначити кількісне значення рівня добової рухової активності і провести якісну оцінку за інтенсивністю фізичних зусиль. Нами встановлено, що фізична активність малого рівня була найбільшою за обсягом ($9,65 \pm 2,11$ бали), що пояснюється високим навчальним навантаженням студентів у сучасних умовах, оскільки навчальна діяльність належить до малого рівня фізичної активності (табл. 1). Відповідно, найбільші енерговитрати припадають власне на ці види діяльності.

Таблиця 1

Характеристика добової фізичної активності студентів

Рівень фізичної активності	Індекс фізичної активності, ум. од.	Енергетичні витрати (Ккал)
базовий	$8,41 \pm 1,41$	$630,54 \pm 105,93$
сидячий	$4,85 \pm 1,58$	$370,51 \pm 120,67$
малий	$9,65 \pm 2,11$	$790,98 \pm 172,71$
середній	$5,43 \pm 3,00$	$407,45 \pm 225,35$
високий	$1,75 \pm 2,52$	$131,47 \pm 189,09$
Добовий обсяг ФА	$30,09 \pm 4,03$	$2330,94 \pm 306,67$

Другий за обсягом рівень фізичної активності був базовий (8,4), що у принципі є закономірним, оскільки до нього відносять нічний сон та пасивний відпочинок, і зрештою даний індекс відповідає градації відповідно до структури фізичної активності. На види діяльності сидячого рівня рухової активності (прийом їжі, читання, прослуховування музики, перегляд відеофільмів) досліджуваний контингент затрачував $370,51 \pm 120,67$ ккал, що відповідає 4,9 балам індексу фізичної активності.

На жаль, зовсім незначні показники середнього й особливо високого рівня фізичної активності. Так, середній рівень фізичної активності

студентів оцінюється у 5,4 бали ІФА, а в окремої частки опитаних респондентів цей рівень не зафіксований зовсім. У середньому на заняття фізичними вправами студенти затрачають близько 20 хв. добового часу, енергетичні витрати при цьому становлять $131,47 \pm 189,09$ ккал, що відповідає 1,8 балам індексу фізичної активності. Таким чином, загальний обсяг добової фізичної активності становив 30,09 балів, який оцінюється як низький рівень рухової активності.

Таким чином, проведені дослідження свідчать про малорухливий спосіб життя студентів, нераціональний режим дня й необхідність залучення їх до різних форм оздоровчих заходів, що сприяють збільшенню фізичної активності і зокрема діяльності, що відповідає високому рівню активності.

Мотивація є одним із необхідних факторів, який формує потреби та інтерес до занять фізичною культурою [9]. Проте, психологи відзначають, що існують великі індивідуальні відмінності в потребах особи. Крім того, характер спонукання до праці в однієї й тієї самої людини безперервно змінюється з віком, інтелектуальним, моральним та емоційним розвитком. Саме тому важливо правильно оцінювати ступінь мотивації та індивідуально його коректувати [3, 12].

Провівши аналіз анкетування студентів щодо рівня вмотивованості до занять фізичною культурою, нами підтверджено дані [3; 6; 8] про низький рівень умотивованості студентів до рухової активності. Виявлено, що більша частина студентів (64 %) недостатньо мотивована до фізичного самовдосконалення, 8 % респондентів ставляться байдуже до занять фізичним вихованням. З достатнім рівнем мотивованості й усвідомленою потребою в заняттях фізичної культурою виявлено лише 22 % респондентів (рис. 2).

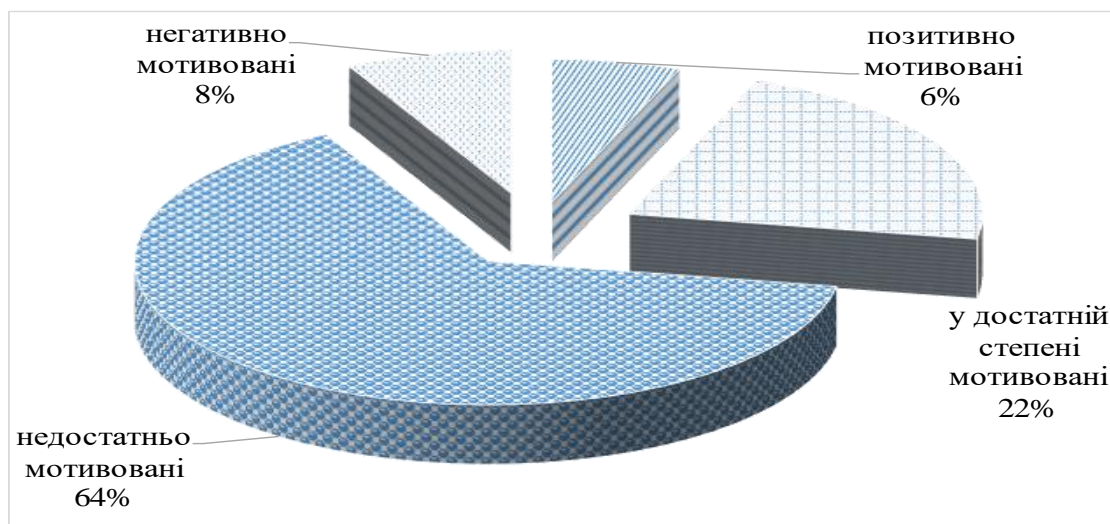


Рис. 2. Мотивованість студентів до занять фізичним вихованням

Знання причин, які спонукають особистість займатися фізичною культурою, є одним із найважливіших факторів, який лежить в основі

формування механізму мотивації студентів вищих навчальних закладів до фізичного самовдосконалення. Так, автор [9] пропонує декілька способів мотивувати молоді до занять фізичними вправами: можливість продуктивного проведення часу у спілкуванні з іншими людьми; зацікавленість новою справою (можливим майбутнім хобі); демонстрація позитивних наслідків фізичних навантажень (привабливе та здорове тіло); модернізовані форми проведення секційних занять; наслідування особистого кумира (спортсмена) тощо.

Результати нашого опитування (рис. 3) показують, що 31,7 % респондентів, займаючись фізичним вихованням, очікують підвищення фізичної підготовленості і стільки ж відсотків прагнуть удосконалити фігуру (31,9 %). Лише 15,3 % сподіваються покращити свій рівень здоров'я, що можна пояснити тим, що у студентів не сформовано необхідних знань щодо впливу фізичних вправ на організм людини. Всього 11,0 % студентів відвідують заняття з фізичного виховання для отримання заліку, що вкотре підкреслює незацікавленість до занять фізичними вправами.

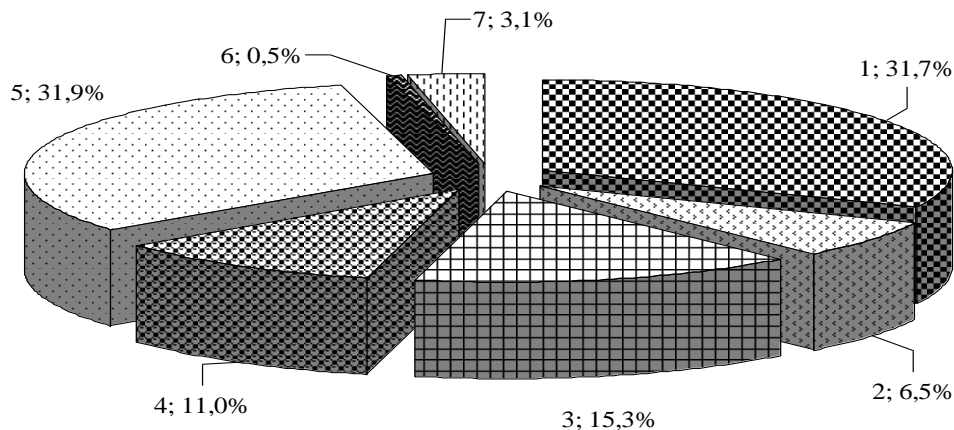


Рис. 3. Мотиви студентів до занять фізичним вихованням

Умовні позначення: 1 – підвищення фізичної підготовленості; 2 – покращення фізичної працездатності; 3 – зміцнення здоров'я; 4 – отримання заліку; 5 – корекція фігури; 6 – поглиблення знань із питань фізичного виховання; 7 – розваги та спілкування.

Відтак, у студентському середовищі відчувається не лише недостатній рівень знань щодо здорового способу життя й потреби в отриманні відповідної інформації, але й постає проблема формування ціннісних орієнтацій, що визначають здоровий спосіб життя молоді. У зв'язку з цим, на нашу думку, реальну допомогу у вирішенні даних проблем може надати створення комп'ютерних інформаційних систем, спрямованих на популяризацію та пропаганду здорового способу життя і його активне поширення в умовах навчання, побуті тощо.

Для того, щоб заняття фізичними вправами надавали найкращий результат, необхідно раціонально планувати не тільки обсяг та інтенсивність навантажень, але й співвідношення форм і методів організації педагогічного

процесу. Проте, як показує практика, обов'язкових занять фізичними вправами недостатньо для підвищення рівня фізичного стану молоді. І в теперішній час не варто розраховувати на суттєве збільшення кількості навчальних годин на освоєння курсу фізичного виховання. Таким чином, у навчальному процесі все більшого значення набуває самостійність студента, його активність та здатність працювати над собою.

Висновки. За результатами наукового пошуку встановлено незадовільний рівень здоров'я, як наслідок низького рівня фізичної активності (добовий обсяг рухової активності становив 30,09 бали). Вкрай низьким є відсоток студентів, які систематично займають фізичної культурою – лише 1,6 % студентської молоді. Установлено, що основна частина студентів (64 %) характеризуються недостатнім рівнем мотивованості до занять фізичним вихованням. Основними причинами малорухливого способу життя студентів є відсутність стійкої мотивації до покращення свого фізичного стану. Пріоритетними мотивами до занять фізичними вправами для більшості студентів є підвищення рівня фізичної підготовленості (31,7 %) та корекція фігури (31,9 %). Тому **перспективи наших досліджень** будуть зосереджені на розробці освітніх інновацій, які сприятимуть активізації діяльності студентів до рухової активності з урахуванням їхніх інтересів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Белых, С. И. (2013). Состояние здоровья, физического воспитания и физического развития студентов в исторической ретроспективе и в личностно развивающей. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 5, 7–12 (Belykh, S. I. (2013). The state of health, physical education and physical development of students in the historical retrospective and in the personally developing paradigm. *Pedagogics, psychology and medical and biological problems of physical education and sports*, 5, 7–12).

2. Грибан, Г. П., Тимошенко, О. В., Гошко, А. М., Скорий, О. С. (2017). Педагогічне конструювання та проектування фізкультурно-оздоровчого процесу студентів в умовах модернізації системи фізичного виховання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 5. Пед. науки реалії та перспективи*, 4 (85), 35–39 (Hryban, H. P., Tymoshenko, O. V., Hoshko, A. M., Skoryi, O. S. (2017). Pedagogical designing of physical culture and health process of students in conditions of modernization of the system of physical education. *Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series 5. Ped. Science: Realities and Prospects*, 4 (85), 35–39).

3. Дорофєєва, О. Є., Яримбаш, К. С. (2017). Вплив мотивації до занять фізичним вихованням на рівень фізичного здоров'я та фізичної підготовленості студентської молоді. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури*, 3 (84), 159–162. (Dorofieieva, O. E., Yarymbash, K. S. (2017). Influence of motivation for physical education on the level of physical health and physical preparedness of student youth. *Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series 15: Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture*, 3 (84), 159–162). Retrieved from: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/17251>

4. Дух, Т. І., Боднар, І. Р., Войтович, І. В. (2012). Рівень соматичного здоров'я і теоретико-методичної підготовленості студентської молоді та шляхи їх покращення у процесі фізичного виховання. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*, 14 (2), 182–191 (Dukh, T., Bodnar, I., Voitovich, I. (2012). Level of somatic health and theoretical-methodological preparedness of student youth and ways of their improvement in the process of physical education. *Physical Culture, Sport and Health of the Nation*, 14 (2), 182–191).

5. Дух, Т., Лесько, О., Рачук, Н. (2015). Фізична підготовленість як один із критеріїв ефективності фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. *Молода спортивна наука України*, 19 (2), 82–85 (Dukh, T., Lesko, O., Radchuk, N. (2015). Physical preparedness as one of the criteria of the effectiveness of physical education of students of higher education institutions. *Young sports science of Ukraine*, 19 (2), 82–85).

6. Захарченко, М. (2017). Формування мотивації до занять з фізичного виховання юнаків і дівчат. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*, 3 (22), 82–87 (Zakharchenko, M. (2017). Formation of motivation for physical education of boys and girls. *Physical Culture, Sport and Health of the Nation*, 3 (22), 82–87).

7. Коц, В. П., Коц, С. М. (2017). Характеристика варіабельності серцевого ритму у молодих людей з різним рівнем рухової активності. *Збірник наукових праць Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Біологія та валеологія*, 19, 141–148 (Kots, V. P., Kots, S. M. (2017). Characteristics of the variability of the cardiac rhythm in young people with different levels of motor activity. *Collection of research works of the Kharkiv National Pedagogical University named after G. S. Skovoroda. Biology and Valeology*, 19, 141–148).

8. Круцевич, Т. Ю., Биличенко, Е. А. (2012). Отношение юношей и девушек к занятиям по физическому воспитанию в вузе. *Спортивный вісник Придніпров'я*, 1, 114–119 (Krutsevich, T. Yu., Bilichenko, E. A. (2012). The attitude of boys and girls to physical education classes in higher school. *Sport Bulletin of the Dnieper region*, 1, 114–119).

9. Маслак, О. В., Савчук, О. В. (2017). До питання мотивації студентів вищих навчальних закладів до фізичного самовдосконалення. *Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту: тези доповідей IV Міжнародної науково-методичної конференції, м. Суми*, (сс. 124–127) (Maslak, O. V., Savchuk, O. V. (2017). To the issue of motivation of students of higher educational institutions for physical self-improvement. *Innovative technologies in the system of professional development of specialists in physical education and sports: abstracts of reports of the IV International scientific and methodical conference, Sumy*, (pp. 124–127).

10. Пангелова, Н. Є., Пангелов, Б. П. (2017). Рухова активність як системоутворюючий чинник формування здоров'я студентської молоді. *Фізичне виховання, спорт і туристсько-краєзнавча робота в закладах освіти*, 251–256 (Panhelova, N. Ye., Panhelov, B. P. (2017). Motor activity as a system-forming factor for forming the health of student youth. *Physical education, sports and tourist-lore studies in education institutions*, 251–256).

11. Присяжнюк, С. І., Оленев, Д. Г. (2017). Стан фізичного виховання у вищих навчальних закладах. *Научно-методическое обеспечение университетского образования: история и перспективы развития: материалы Междунар. науч.-практ. интернет-конф., Минск*, 94–100 (Prysiashniuk, S. I., Oleniev, D. H. (2017). The state of physical education in higher education institutions. *Scientific-methodological provision of university education: history and prospects of development: materials of the International Scientific-practical Internet Conf., Minsk, Belarus*, 94–100).

12. Терещенко, О. В. (2017). Мотивація та інтерес студенток педагогічних спеціальностей до занять фізичним вихованням на різних етапах навчання у вищому

навчальному закладі. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури*, 3 (84), 459–463 (Tereshchenko, O. V. (2017). Motivation and interest of students of pedagogical specialties to physical education at different stages of studying at a higher education institution. *Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series 15: Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture Physical Culture and Sport*, 3 (84), 459–463).

13. Топчієва, Г. О. (2018). Застосування здоров'язберезувальних технологій, класифікація здорового способу життя студентів. *Сучасні тенденції розвитку української науки*, 11, 103–107 (Topchiieva, H. O. (2018). Application of Health-saving Technologies, Classification of Healthy Lifestyle of Students. *Modern Trends in the Development of Ukrainian Science*, 11, 103–107).

14. Церковна, О., Барибіна, Л., Філенко, Л., Пасько, В., Полторацька, Г., Басенко, О. (2017). Аналіз структури захворюваності студентів різнопрофільних вишів для пошуку шляхів оптимізації фізичного виховання. *Спортивна наука України*, 2 (78), 47–56 (Tserkovna, O., Barybina, L., Filenko, T., Pasko, V., Poltoratska, H., Basenko, O. (2017). Analysis of the morbidity structure of students of diverse higher schools in order to find the ways to optimize physical education, 2 (78), 47–56). Retrieved from: <http://sportsscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/602/583>.

15. Troiano, R. P., Berrigan, D., Dodd, K. W., Masse, L. C., Tilert, T., McDowell, M. (2008). Physical activity in the United States measured by accelerometer. *Med. Sci. Sports Exerc.*, 40 (1), 181–188.

РЕЗЮМЕ

Дух Татьяна, Боднар Иванна, Дунец-Лесько Антонина, Павлось Ольга, Лемешко Вячеслав. Физическая активность и мотивационная направленность студенческой молодежи к занятиям физическим воспитанием.

Цель работы заключалась в выяснении мотивационной направленности студентов к физическому воспитанию и определении уровня физической активности. Использованы методы теоретического анализа литературных источников и эмпирических данных, социологические и методы математической статистики. Для оценки объема физической активности применена Фремингемская методика. В статье представлена информация о энергетических затратах студентов в течение дня. Подано процентное соотношение студентов с различным уровнем физической активности. Установлено, что специально организованной мышечной деятельностью в общем объеме двигательной активности в течение дня занимаются только 1,6 % студентов. Результаты анкетирования показывают, что большая часть студентов (64 %) недостаточно мотивирована к физическому самосовершенствованию.

Ключевые слова: физическая активность, физическое здоровье, физическая подготовленность, мотивация, физическое воспитание, студенческая молодежь.

SUMMARY

Dukh Tetiana, Bodnar Ivanna, Dunets-Lesko Antonina, Pavlos Olha, Lemeshko Viacheslav. Physical activity and motivational orientation of student youth for physical education classes.

The purpose of the work was to find out the motivational orientation of students to physical education and to determine the level of physical activity. Methods of theoretical analysis of literary sources and empirical data, sociological and methods of mathematical statistics are used. In order to find out the level of physical activity and to study the

motivation of students to improve physical fitness, we conducted a questionnaire, which covered 398 students of higher education institutions of different specialties (Ivan Franko National University of Lviv, National University of Lviv Polytechnic, Lviv National University of Veterinary Medicine and Biotechnology named after S. Z. Gzhytsky). Framingham method was used to estimate the volume of physical activity. According to the Framingham method, the optimal index of physical activity is 42 points. It provides an opportunity to get complete information on the continuous duration of a particular activity and rest, on the alternation of physical activity of different intensity, on the total duration of various activities and the magnitude of energy costs. Its essence consists in the timing of daily motor activity and evaluation using energy equivalents of the level of motor activity. The article presents information on energy costs of students during the day. The percentage of students with different levels of physical activity is given. According to the results of research, unsatisfactory level of health was established, as a result of low level of physical activity (30,09 points was the daily volume of motor activity).

It was found out that only 1.6 % of students are engaged in specially organized muscular activity in the total volume of motor activity during the day. The results of the questionnaire show that the majority of students (64 %) are not motivated enough to physical self-improvement. Only 22 % of respondents have a sufficient level of motivation and a conscious need for physical education classes. The priority motives for physical activity for most students are increased physical fitness (31.7 %) and figure correction (31.9 %). Students are not worried about their physical health because they do not adhere to a hygienically justified norm of motor activity. That is why in physical education there is a contradiction between the level of physical preparedness of students and the level of social requirements.

Key words: *physical activity, physical health, physical preparedness, motivation, physical education, student youth.*

УДК 796.011.3:378

Валерій Жамардій

Вищий державний навчальний заклад України
«Українська медична стоматологічна академія»

ORCID ID 0000-0002-3579-6112

DOI 10.24139/2312-5993/2018.03/077-088

КОНЦЕПТУАЛЬНА МОДЕЛЬ ЗАСТОСУВАННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ НА ЗАНЯТТЯХ ІЗ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

У статті описано розроблення концептуальної моделі застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів у вищих педагогічних навчальних закладах. На теоретико-методологічних засадах проблема застосування фітнес-технологій розглядається як проблема цілісного, системного підходу до цього процесу. З'ясовано, що одним із головних принципів застосування фітнес-технологій є принцип системності. Створюючи концептуальну модель застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів із позицій системного підходу, необхідно розкласти процес застосування фітнес-технологій на окремі компоненти, впливати на них, відповідно функцій означеної системи. Визначено, що продуктивність процесу моделювання залежить від цілісності педагогічних впливів на всі його компоненти. Функціонування

концептуальної моделі має на меті вирішення поставлених завдань. Для побудови моделі застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів слід синтезувати науково-теоретичні підходи, ґрунтуючись на принципах єдності інваріантності та варіативності, а також на принципі особистісної спрямованості. Особистісна спрямованість визначає динамічність, гнучкість, відкритість змісту фізичної підготовки й функціонально співвідноситься із психолого-педагогічними особливостями та мотиваційними потребами студентів.

Ключові слова: концептуальна модель, здоров'я, студенти, фітнес, фітнес-технології.

Постановка проблеми. Глобалізація соціально-економічних і демографічних процесів змушує вищі педагогічні навчальні заклади активізувати інноваційну діяльність із метою підтримання здоров'я учасників цього процесу. Інноваційний шлях розвитку дає можливість вищим педагогічним навчальним закладам сприяти фізичному вдосконаленню студентів навіть за несприятливих факторів впливу, існуючих проблем, що зумовлені незадовільним станом їхнього здоров'я. Застосування сучасних фітнес-технологій можливе за системного підходу щодо побудови концептуальної моделі на основі взаємозв'язку всіх означених складників. Ураховуючи тенденції сучасного суспільства, що проявляються у швидкій інноватизації навчально-виховного процесу з фізичного виховання, домінуючим чинником прискорення темпів інноваційного розвитку стають фітнес-технології. Інноваційний процес трансформує нововведення в систему фізкультурної освіти, роль фітнес-технологій помітно зростає й засвідчує доцільність їх розгляду як функціональної складової в єдиній інноваційній системі.

Аналіз актуальних досліджень. Розвиток науково-технічного прогресу, сучасні світові економічні тенденції розвитку фізкультурної освіти зумовили необхідність докорінних змін у практиці фізичного виховання студентів вищих педагогічних навчальних закладів. Процес оптимізації навчальних занять із фізичного виховання шляхом упровадження фітнес-технологій є процесом інноваційного оновлення фізкультурної освіти, тобто визначення сутності стрижневих характеристик фітнес-культури студентів. Вирішення питань інноваційної діяльності безпосередньо пов'язане з комплексним аналізом загальних тенденцій і закономірностей розвитку фітнес-культури, виявлення особливостей взаємодії фітнес-технологій із освітнім середовищем, де їх застосовують, дослідженням структури, розробленням концептуальних моделей розвитку, що відображають різноманітні аспекти фітнес-культури. У цьому контексті науковці та практики, зокрема В. В. Білецька [3], М. М. Булатова [4], Т. В. Василісова [5], Г. П. Грибан [6], В. І. Григор'єв [7], В. Б. Зінченко [8], Л. Я. Іващенко [9], О. Я. Кібальник [10], Т. Ю. Круцевич [11], О. Г. Сайкіна [12], І. А. Усатова [13] та інші досліджували теоретичні та методичні засади розвитку фітнес-культури. За наявного розмаїття концепцій,

теорій і практичної навчально-тренувальної діяльності як складника сталого розвитку фітнесу, їм не приділяється належна увага, тому відсутня концептуальна модель застосування фітнес-технологій, яка би цілісно й системно відображала основні теоретико-методичні засади цього процесу.

Мета статті – розробити модель застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів.

Методи дослідження. Під час роботи були застосовані такі методи, як вивчення наявних літературних джерел і публікацій, Інтернет-видань, а також навчально-методичної документації.

Виклад основного матеріалу. У теорії та методиці фізичного виховання моделювання є одним із найактуальніших методів наукового дослідження і широко застосовується в педагогічних наукових пошуках. Воно дає можливість об'єднати емпіричне та теоретичне в науковому дослідженні. Методологія наукових досліджень визначає поняття «модель» як образ або опис досліджуваного процесу природи чи суспільства, що відображає й відтворює структуру, властивості, взаємозв'язки та відносини між елементами цього процесу. Серед гносеологічних функцій моделювання педагогічних явищ визначальними є дві – модель має бути еталоном досягнення конкретних завдань навчально-виховного процесу з фізичного виховання та інструментом для їх реалізації [1; 14; 16].

Моделями педагогічних процесів із фізичного виховання є відтворені за допомогою знакових систем розумові аналоги, що схематично відображають навчально-виховний процес у цілому або окремі його структурні елементи. За даними Ю. К. Бабанського, педагогічні моделі поділяють на три види: описові, що дають уявлення про зміст і структуру навчальних занять із фізичного виховання студентів; функціональні, які відображають навчально-виховний процес із фізичного виховання студентів у системі його взаємозв'язків; прогностичні, що дають теоретично аргументовану характеристику розвитку теорії та практики фізичного виховання у вищих педагогічних навчальних закладах. У педагогічному моделюванні найчастіше використовуються структурно-функціональні моделі, при побудові яких об'єкт розглядається як цілісна взаємоузгоджена система, що включає складові частини, компоненти, елементи даної підсистеми [2].

Розроблення концептуальної моделі застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів складається з чотирьох взаємопов'язаних і взаємообумовлених етапів: включення в навчально-виховний процес із фізичного виховання та вибір методологічного супроводу для моделювання, опис предмета дослідження; постановка завдань моделювання; розроблення концептуальної моделі з уточненням залежності між основними елементами досліджуваного об'єкта, визначенням параметрів об'єкта та критеріїв оцінки зміни цих параметрів, вибір методів, валідності дослідження концептуальної моделі у вирішенні

поставлених завдань; застосування концептуальної моделі в педагогічному експерименті; змістова інтерпретація результатів моделювання.

Використовуючи моделювання в якості інструменту педагогічного дослідження, розробимо концептуальну модель застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів, що складається з чотирьох рівнів.

Перший рівень – теоретична концепція застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів, яка включає методологічний і цільовий компоненти. Другий рівень – методична система застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів, яка складається з мотиваційно-ціннісного, змістового, діяльнісного, рефлексивно-оціночного компонентів. Третій рівень – комплекс педагогічних умов забезпечення реалізації ефективності методики застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів. Четвертий рівень – результативний, який уточнює критерії та рівні застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів.

Охарактеризуємо кожний із рівнів концептуальної моделі. Перший рівень концептуальної моделі містить опис та аналіз сутності компетентнісного підходу в контексті розвитку сучасної фізкультурної освіти. Головною метою такого підходу до застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання у вищій педагогічній школі має бути формування професійної компетентності студентів, яка є інтегрованою якістю особистості, що розвивається у процесі навчання й поєднує в собі усвідомлену потребу у спеціальних знаннях, уміннях та навичках; мотивацію до здійснення навчально-тренувальної діяльності; здатність до самоконтролю й самооцінки власної навчально-тренувальної діяльності; готовність розв'язувати проблеми та завдання в навчальних ситуаціях, що потребують спеціальних знань. Методологічний рівень концептуальної моделі визначає науково-теоретичні підходи, що виступають концептуальною основою процесу застосування фітнес-технологій і дидактичні принципи його реалізації. Методологічною основою означеної проблеми обрали сукупність системного, особистісно-діяльнісного й інноваційного наукових підходів до застосування фітнес-технологій.

Другий рівень концептуальної моделі утворює методична система застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів. Вона складається з низки компонентів, що відповідають визначеній структурі навчальних занять із фізичного виховання із застосуванням фітнес-технологій. Формування спеціальних знань розпочинається з усвідомлення студентами цінності навчальних занять, потреби в них не лише для успішного навчання, але й оволодіння основами здоров'я та здорового способу життя як невід'ємної складової загальної культури суспільства, необхідною умовою їх повноцінного

життя, розуміння того, що здоров'я є універсальною категорією, ефективним засобом життя [15; 17; 18].

Усвідомлена потреба в систематичних заняттях із фізичного виховання виступає складовою вироблення мотивації до здійснення навчально-тренувальної діяльності студентів. На мотиваційному етапі студенти повинні усвідомити необхідність засвоєння навчального матеріалу. Під час навчально-тренувальної діяльності для покращення ефективності занять із фізичного виховання дієвим є створення проблемної ситуації, засвоєння навчального матеріалу, формулювання завдань, спонукання студентів до самооцінки та самоконтролю, виокремлення в межах відомого знання невідомого, розроблення програми (алгоритму) занять із огляду на час, який відведено на її засвоєння.

Мотиваційний етап забезпечує усвідомлення студентами мети та завдань навчально-тренувальної діяльності, вироблення стійкої потреби до навчальних занять із застосуванням фітнес-технологій і засвоєння навчального матеріалу. Змістовий компонент методичної системи застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів складається з двох частин – нормативної, яка визначена традиційною навчальною програмою з фізичного виховання для студентів вищих навчальних закладів і практичної, яку найкраще реалізувати у формі методики застосування фітнес-технологій. Діяльнісний компонент концептуальної моделі має на меті формування у студентів спеціальних знань, умінь і навичок відповідно до методики застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів, використання знань у навчально-тренувальній діяльності, здобуття досвіду навчання та тренування засобами фітнесу, розвиток готовності застосовувати здобуті знання і власний навчально-тренувальний досвід не тільки на заняттях із фізичного виховання, а й поза межами навчального закладу, власне з предмету «фізичне виховання» й потребують для їх розв'язання спеціальних знань. Формами організації навчально-виховного процесу з фізичного виховання студентів є навчальні заняття, самостійна робота під керівництвом викладача, індивідуальні та групові заняття. Ефективність навчально-виховного процесу з фізичного виховання залежить від вибору методів навчання.

У роботі ми використовували класифікацію методів навчання за Ю. К. Бабанським. Перша група – це методи стимулювання й мотивації до навчання, тобто переконання в суспільному та особистісному значенні валеологічних знань студентів. Друга група – це методи організації та здійснення навчально-тренувальної діяльності студентів: логічні методи – аналіз, синтез, порівняння, аналогія, узагальнення; пояснення, ілюстративний метод; репродуктивний метод; проблемний метод; дослідницький метод; метод проектів. Ці методи мають забезпечити реалізацію змістового та діяльнісного етапів проектування процесу застосування фітнес-технологій на

заняттях із фізичного виховання студентів. Третя група – це методи, які забезпечують контроль, самоконтроль і корекцію в навчально-виховному процесі з фізичного виховання. Важливими для побудови навчально-виховного процесу з фізичного виховання є засоби навчально-тренувальної діяльності, які поділяються на традиційні й інноваційні [2].

Рефлексивно-оціночний компонент концептуальної моделі застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів має на меті розвиток рефлексивних умінь студентів, який можна забезпечити, використовуючи самоконтроль, самоаналіз, самооцінку власної навчально-тренувальної діяльності. На цьому етапі важливо досягнути усвідомлення студентами формування основ здорового способу життя як необхідної умови успішного навчання, гармонійного розвитку, готовності вирішувати різноманітні проблеми за межами навчального закладу. Реалізувати ці завдання можна використовуючи методи та засоби рефлексивної навчально-тренувальної діяльності, зокрема – фітнес-програми різноманітної спрямованості.

Третій рівень концептуальної моделі визначає систему психолого-педагогічних умов, необхідних для забезпечення реалізації навчально-виховного процесу з фізичного виховання із застосуванням фітнес-технологій: 1) забезпечення позитивної та стійкої мотивації до навчально-тренувальної діяльності у формі пізнавального інтересу, формування у студентів уміння самостійно визначати цілі та завдання навчально-тренувальної діяльності; 2) забезпечення відповідності змісту навчальних занять із фізичного виховання особистісним потребам студентів; 3) розвиток у студентів досвіду самостійної тренувальної діяльності, яка відповідає змісту та вимогам навчальної програми з фізичного виховання; 4) вибір методів, форм і засобів, які забезпечують готовність студентів застосовувати фітнес-технології на заняттях із фізичного виховання, що виходять за межі навчальної програми; 5) забезпечення професійної підготовки викладачів із фізичного виховання відносно розвитку фітнес-технологій у вищих педагогічних навчальних закладах.

Четвертий рівень концептуальної моделі застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів – результативний – забезпечує діагностику сформованості вмінь і навичок студентів під час оволодіння фітнес-технологіями. Він містить уточнення критеріїв і рівнів застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів і засоби діагностики визначення сформованості кожного досліджуваного компонента.

У концептуальній моделі представлено єдність, цілісність і взаємодію зовнішніх та внутрішніх сторін навчально-виховного процесу з фізичного виховання, що знайшли впровадження у змісті й структурі навчально-тренувальної діяльності, а також визначено її роль, мету та завдання. До

основних зовнішніх чинників застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів слід віднести такі сучасні тенденції розвитку фітнесу, як глобалізація, трансформація, інтеграція, інтелектуалізація й інформатизація. Серед внутрішніх факторів застосування фітнес-технологій є перегляд існуючих цілей, методів і засобів навчально-тренувальних програм; необхідність реорганізації організаційної структури навчально-тренувальної діяльності; необхідність розроблення навчальних програм із фізичного виховання щодо стимулювання та мотивування студентів до занять фізичною культурою та спортом.

Основна роль концептуальної моделі застосування фітнес-технологій – це визначення й синтез основних елементів методики застосування фітнес-технологій, функціонування, взаємодії і динаміки розвитку навчально-виховного процесу з фізичного виховання. Мета концептуальної моделі застосування фітнес-технологій полягає в реалізації фітнес-технологій, удосконаленні механізму активізації необхідних потенціалів навчально-виховного процесу з фізичного виховання. Серед основних завдань доцільно виділити такі: оптимізація всіх складових, необхідних для покращення навчально-виховного процесу з фізичного виховання та існування інноваційної системи; стимулювання розвитку фітнес-технологій та їх складових; активізація навчально-виховного процесу через процесну та предметну фітнес-технології; формування системи навчально-тренувальної діяльності на кожному етапі навчально-виховного процесу та під час навчальних занять із фізичного виховання – між рівнями та складовими; сприяння у формуванні та застосуванні інноваційних фітнес-технологій; ліквідація перешкод всередині системи, трансформація існуючого навчально-виховного процесу в інноваційний; у поєднанні з фітнес-культурою студентів формування сприятливого клімату на заняттях із фізичного виховання, підсилення мотиваційних механізмів, а також створення фітнес-культури у вищих педагогічних закладах освіти.

Концептуальна модель повинна ґрунтуватися на засадничих принципах, що відіграють роль формотворення. Це принципи цілісності (комплексності), спадковості (взаємозв'язок, конвергенція, співіснування старого та нового), синергічності, структурності, адаптивності (мобільності), альтернативності (взаємозамінні інноваційні ідеї, версії, варіанти), системності, неадитивності (синтез старого, сучасного й нового) [3; 6; 9].

Динамічне функціонування концептуальної моделі застосування фітнес-технологій можливе завдяки злагодженій структурі, тобто ефективній взаємодії її рівнів, підсистем і складових. Фітнес-технології за своєю структурою є багаторівневою системою, яка проявляється на різних рівнях навчально-тренувальної діяльності: 1) стратегічному (у побудові й реалізації навчально-тренувальної діяльності); 2) управлінському (у виборі методів, засобів до управління навчально-виховним процесом із фізичного

виховання); 3) функціональному (як функціональна складова навчальних занять і навчально-виховного процесу з фізичного виховання); 4) соціальному (формування соціально-орієнтованого клімату на заняттях, націленого на покращення стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості студентів, генерування інноваційних ідей та їх реалізацію) [2; 8; 10].

Крім рівнів застосування фітнес-технологій виділимо інструментальну та символічну підсистеми, які включають механізми навчально-тренувальної діяльності та реалізації навчально-виховного процесу. До інструментальної підсистеми належить матеріально-технічна база, фітнес-програми та стратегії розвитку фітнес-технологій, нововведення у фітнес-технологіях, інноваційні методи, форми й засоби навчально-тренувальної діяльності, нововведення у фітнес-культурі, мотивація до навчально-тренувальної діяльності. При цьому символічна підсистема включає фітнес-ідеологію, місію й етику (фітнес-культуру). Важливими є компоненти фітнес-технологій, які відображають її сутність і специфіку. До компонентів фітнес-культури відносимо: когнітивну, що об'єднує спеціальні знання, уміння та навички, творче мислення, кваліфікацію викладачів, креативний підхід до навчальних занять, тобто систему фізкультурної освіти, яка сприяє формуванню спеціальних знань, генеруванню інноваційних ідей для покращення навчально-виховного процесу; ціннісно-мотиваційну, що синтезує різного роду цінності, потреби, інтереси, мотиви, стереотипи студентів до навчально-тренувальної діяльності; поведінкову, що узагальнює типи поведінки студентів у навчально-виховному процесі з фізичного виховання [12, 13].

У концептуальній моделі застосування фітнес-технологій важлива роль відводиться її функціям, які відображають не тільки її сутнісну характеристику та напрями дослідження, але й значення в системі фізкультурної освіти. Фітнес-технології є комунікаційно-забезпечувальним і функціональним механізмом ефективності навчально-виховного процесу з фізичного виховання, оптимізуючи його завдяки адаптивній, діагностичній, інтеграційній, інформаційній, комунікативній, контролювальній, креативній, мотиваційній, оптимізаційній, організаційній, регулятивній і системоутворювальній функціям [3, 7].

Для фітнес-технологій властивий етап становлення й розвитку, який не завжди збігається з етапом проведення навчальних занять із фізичного виховання, однак вносить певні корективи в навчально-виховний процес, особливо інноваційний. Саме цей аспект враховано у представленій концептуальній моделі, який розкривається через процес застосування фітнес-технологій, що охоплює як етапи цього процесу, так і етапи розвитку та становлення фітнес-технологій. Узагальнюючи напрацювання вчених, визначимо алгоритм процесу застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів: 1 етап: визначення потенційних напрямів

навчально-тренувальної діяльності (інноваційного навчально-виховного процесу), формування інноваційних цілей; 2 етап: розроблення стратегії застосування фітнес-технологій, програми розвитку фітнес-технологій; 3 етап: оптимізація потенціалів навчальних занять із застосуванням фітнес-технологій у навчально-виховному процесі з фізичного виховання; 4 етап: побудова та розвиток підсистем і рівнів застосування фітнес-технологій; 5 етап: формування мотиваційного механізму; 6 етап: реалізація стратегії розвитку фітнес-технологій; 7 етап: оцінювання ефективності застосування фітнес-технологій, розроблення методики застосування фітнес-технологій.

Безперечною умовою визначення ефективності концептуальної моделі є застосування процесної (визначені фітнес-програми або операції) та предметної (результат навчально-тренувальної діяльності) фітнес-технологій.

Висновки та перспективи подальших наукових розвідок. Концептуальна модель застосування фітнес-технологій передбачає включення навчально-тренувальної діяльності в навчально-виховний процес із фізичного виховання студентів, пов'язаної з трансформаційними змінами фізкультурної освіти XXI ст. Навчально-тренувальна діяльність із застосуванням фітнес-технологій є частиною загального процесу навчання, що здійснюється у вищих педагогічних навчальних закладах. Підвищенню ефективності реалізації моделі може сприяти застосування комплексу науково-теоретичних підходів, методів, форм і засобів, спрямованих на досягнення відповідних рівнів реалізації навчально-тренувальної діяльності студентів із застосуванням фітнес-технологій. Використання запропонованої моделі застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів зможе забезпечити її зміни в організації навчально-виховного процесу, розповсюдженні фітнес-технологій, створенні нових форм проведення навчальних занять.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андреасян, К. Б. (1996). *Моделирование годичного цикла подготовки в спортивной аэробике* (автореф. дис. канд. пед. наук). Москва (Andreasian, K. B. (1996). *Modeling a year cycle of training in sports aerobics* (PhD thesis abstract). Moscow).
2. Бабанский, Ю. К. (1984). *Педагогика*. Москва: Педагогика (Babansky, Yu. K. (1984). *Pedagogy*. Moscow: Pedagogy).
3. Білецька, В. В. (2013). *Фізичне виховання. Оздоровчий фітнес: практикум*. Київ: НАУ (Biletska, V. V. (2013). *Physical Education. Health Fitness: Workshop*. Kyiv: NAU).
4. Булатова, М. М. (2007). Фитнес и двигательная активность: проблемы и пути решения. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 1, 3–7 (Bulatova, M. M. (2007). Fitness and motor activity: problems and solutions. *Theory and methodology of physical education and sports*, 1, 3–7).
5. Василютова, Т. В. (2011). *Проектирование фитнес-технологий в физическом воспитании студентов вуза, проживающих в условиях северных регионов* (автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04). Москва (Vasilistova, T. V. (2011). *Designing of fitness technologies in physical education of students of the university, living in the conditions of northern regions* (PhD thesis abstract). Moscow).

6. Грибан, Г. П. (2012). *Фізичне виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів*. Житомир: Вид-во Рута (Griban, G. P. (2012). *Physical education of students of agrarian higher education institutions*. Zhytomyr: Publishing house Ruta).
7. Григорьев, В. И. (2006). *Стратегия формирования фитнес-индустрия*. Санкт-Петербург: Изд-во СПбГУЭФ (Hrihoriev, V. I. (2006). *Strategy for the formation of the fitness industry*. Saint Petersburg: Publishing house SPbGuEf).
8. Зинченко, В. Б. (2011). *Фитнес-технологии в физическом воспитании*. Київ: НАУ (Zinchenko, V. B. 2011). *Fitness technology in physical education*. Kyiv: NAU).
9. Иващенко, Л. Я. (2008). *Программирование занятий оздоровительным фитнесом*. Київ: Наук. світ (Ivashchenko, L. Ya. (2008). *Programming of classes with health-improving fitness*. Kiev: Science World).
10. Кібальник, О. Я. (2007). Оздоровчі технології для підвищення рухової активності підлітків. *Теорія та методика фізичного виховання і спорту*, 4, 63–66 (Kibalnyk, O. Ya. (2007). Health-improving technologies for improving motor activity of adolescents. *Theory and methods of physical education and sports*, 4, 63–66).
11. Круцевич, Т. Ю. (2010). *Рекреація у фізичній культурі різних груп населення*. Київ: Олімп. л-ра (Krusevych, T. Yu. (2010). *Recreation in the physical culture of different groups of the population*. Kiev: Olympic literature).
12. Сайкина, Е. Г. (2009). *Фитнес в системе дошкольного и школьного физкультурного образования* (дис ... докт. пед. наук: 13.00.04). Санкт-Петербург (Saikina, Ye. H. (2009). *Fitness in the system of preschool and school physical education* (DSc thesis). Saint Petersburg).
13. Усатова, І. А. (2014). *Сучасні фітнес-технології як засіб виконання завдань з фізичного виховання для студентів з порушенням у стані здоров'я*. Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького (Usatova, I. A. (2014). *Modern fitness technology as a means of performing physical education tasks for students with a disorderly condition*. Cherkasy: ChNU named after Bogdan Khmelnytsky).
14. Brooks, G. A., Fahey, T. D. (1984). *Exercise Rhysiology: Human Bioenergetics and its Applications*. New York: Wiley.
15. Cafarelli, E. (1992). *Sensory Processec and Endurance Performance. Endurance in Sport*. Oxford: Blackwell Sci. Publ.
16. Carter, J. E. L., Aubry, S. P., Sleet, D. A. (1982). *Somatotypes of Monreal Olympic athletes*. NewYork: Karger.
17. De Vries, H. A., Housh, T. I. (1994). *Physiology of Exercise*. Madison Wisconsin: WCB Brown and Benchmark Publ.
18. Heckhausen, H. (1969). Forderung der Lernmotivierung und der Intellektuellen Tuchtigkeiten. In: H. Koth, *Regelung und Lernen*. Stuttgart.

РЕЗЮМЕ

Жамардий Валерий. Концептуальная модель применения фитнес-технологий на занятиях по физическому воспитанию студентов.

В статье описана разработка концептуальной модели применения фитнес-технологий на занятиях по физическому воспитанию студентов высших педагогических учебных заведений. На теоретико-методологических основах проблема применения фитнес-технологий рассматривается как проблема целостного, системного подхода к этому процессу. Установлено, что одним из главных принципов применения фитнес-технологий является принцип системности. Создавая концептуальную модель применения фитнес-технологий на занятиях по физическому воспитанию студентов с позиций системного подхода, необходимо разложить процесс

применения фитнес-технологий на отдельные компоненты, влияют на них, соответственно с функциями указанной системы. Определено, что производительность процесса моделирования зависит от целостности педагогических воздействий на все его компоненты. Функционирование концептуальной модели имеет целью решение поставленных задач. Для построения модели применения фитнес-технологий на занятиях по физическому воспитанию студентов следует синтезировать научно-теоретические подходы, основываясь на принципах единства инвариантности и вариативности, а также на принципе личностной направленности. Личностная направленность определяет динамичность, гибкость, открытость содержания физической подготовки и функционально соотносится с психолого-педагогическими особенностями и мотивационными потребностями студентов.

Ключевые слова: концептуальная модель, здоровье, студенты, фитнес, фитнес-технологии.

SUMMARY

Zhamardiy Valeriy. Conceptual model of fitness technologies during physical education classes for students.

The article describes development of a conceptual model of usage of fitness technologies during physical education classes of students in higher pedagogical education institutions. When we were modeling the process of applying fitness technologies, we used basic principles of the general theory of systems as guidance. General theory of systems includes: organic integrity of the systems; functional and organizational unity of all systems; centralization of the organization and management of systems, with the preservation of the relative independence of the systems; efficiency of systems, which depends on their degree of compatibility with the environment, optimization, activity of system units, constant updating and relative openness. We established that mentioned above principles can be considered as principles of capacity and efficiency of fitness technologies application model during physical education classes of students, which provide the main condition for the implementation of this model, namely systemic and structural approach to physical education classes. On a theoretical and methodological basis we can consider the problem of fitness technologies usage during physical education classes of students as a problem of a holistic, systematic approach to this process. We have determined that one of the main principles of fitness technologies usage is the principle of systemic approach. The complexity and versatility of the educational process of physical education at each level of preparation, retraining and advanced training of students in higher pedagogical education institutions require a clear, balanced, logical, sequential scientific-methodological approach to each component of this process. We must consider the content and structure of physical education training sessions with fitness technologies usage, training activities of teachers and sports trainers, educational and cognitive activities of those who is still studying. In order to create a model of fitness technologies application during physical education classes it is necessary, from the system approach point of view, to decompose the process of applying fitness technologies to individual components and affect them, respectively to functions of the specified system. However, each individual component does not determine the systemic quality of fitness technologies application during physical education classes of students. We have determined that performance of the modeling process depends on the integrity of the pedagogical influences of all its components. Functioning of the model is aimed at solving the problems set in the study. Consequently, we came to the conclusion that in order to construct the model of fitness technologies application during physical education classes, students should synthesize scientific and theoretical approaches, based on the principles of the unity of

invariance and variability, as well as on the principle of personal orientation. Personal orientation determines the dynamism, flexibility, openness of the contents of physical education and functionally correlates with psychological and pedagogical peculiarities and motivational needs of students.

Key words: *conceptual model, health, students, fitness, fitness technology.*

УДК 378:37.091.12.011.3-051:613

Ганна Жара

Національний університет

«Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка

ORCID ID 0000-0002-8092-542X

DOI 10.24139/2312-5993/2018.03/088-099

ДИНАМІКА СТАНУ ЗДОРОВ'Я І ЗОНИ ПРОФЕСІЙНОГО КОМФОРТУ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ У ПРОЦЕСІ БАКАЛАВРСЬКОЇ ПІДГОТОВКИ: КЛІНІЧНІ ВИПАДКИ

У статті висвітлюються окремі питання формування компетентності індивідуального здоров'язбереження в майбутніх учителів на етапі бакалаврської підготовки. Описано клінічні випадки, які складають неспецифічну картину для групової динаміки внаслідок наявності в респондентів хронічних захворювань, психічних чи поведінкових розладів. Діагностичними показниками є зона професійного комфорту, індекс суб'єктивного комфорту, стан здоров'я студентів. Показано приклади схеми психовалеологічного консультування, особливості підбору засобів діагностики й корекції стану здоров'я за допомогою авторської методики проекційної десенсибілізації. Результати продемонстрували позитивну динаміку стану здоров'я і зони професійного комфорту респондентів унаслідок застосування запропонованих засобів.

Ключові слова: *майбутній учитель, здоров'я, зона комфорту, професійна підготовка, бакалаврська підготовка, компетентність індивідуального здоров'язбереження, індивідуальне психовалеологічне консультування, методика проекційної десенсибілізації.*

Постановка проблеми. Збереження здоров'я студентської молоді тривалий час залишається актуальним питанням теорії і практики вищої професійної освіти. Специфіка майбутньої професії вимагає формування у студентів відповідних компетенцій і компетентностей, як професійно-предметних, так і надпредметних (метапредметних). Під час професійної підготовки майбутніх учителів важливим є формування в них компетентності індивідуального здоров'язбереження як ключової для адаптації й інтеграції у професію, а також для неперервної професійної соціалізації, пов'язаної з глобалізаційними трансформаціями в освітній сфері [5; 10]. Утім цей процес може ускладнюватися внаслідок наявності в деяких студентів хронічних захворювань, психічних чи поведінкових розладів, органічних вад тощо. Такі студенти потребують більш пильної уваги та кваліфікованої допомоги у плануванні індивідуального валеогенезу [2].

Аналіз актуальних досліджень. Формування компетентності індивідуального здоров'язбереження майбутніх учителів здійснюється на всіх етапах їх професійної підготовки. Однак, динаміка показників даної компетентності, яка зазвичай спостерігається в експериментальних академічних групах [7; 11], що складаються з умовно здорових студентів, в окремих випадках не властива студентам із деякими хронічними захворюваннями й розладами здоров'я [11]. Зміни у стані здоров'я і сформованості складових компетентності індивідуального здоров'язбереження таких студентів не піддаються статистичному аналізу в групі, їх необхідно відстежувати окремо.

Раніше проведені автором дослідження [3; 11] дозволили виокремити такі діагностичні показники для донозологічної діагностики і прогнозування стану індивідуального здоров'я майбутніх учителів, як зона професійного комфорту, індекс суб'єктивного комфорту, рівень професійного вигорання, темпи старіння за біологічним та психологічним віком.

Окрім технологій формування компетентності індивідуального здоров'язбереження вчителів [4; 6], було розроблено й апробовано систему індивідуального психовалеологічного консультування (авторська методика проєкційної десенсибілізації) [8], яка дозволяє впливати на перебіг захворювань психосоматичної природи, полегшити процеси особистісної дезадаптації, знизити вразливість до стресогенних чинників.

З позицій інтегративного підходу (за Л. О. Поповою), методику проєкційної десенсибілізації можна вважати одним із засобів немедикаментозної психосоматичної гармонізації, яка «передбачає послідовне відновлення і зміцнення горизонтальних зв'язків на інформаційному, енергетичному та фізичному рівнях до їх вертикального об'єднання – мети життя» [1, с. 185].

Мета статті – описати клінічні випадки динаміки стану здоров'я й зони професійного комфорту майбутніх учителів у процесі професійної підготовки зі здійсненням спрямованого індивідуального психовалеологічного впливу.

Завдання дослідження:

1. Здійснити аналіз динаміки стану здоров'я і зони професійного комфорту студентів – майбутніх учителів, які мають відхилення у стані здоров'я, у процесі бакалаврської підготовки.

2. Розкрити особливості перебігу захворювань досліджуваного контингенту та схему добору засобів для корекції стану здоров'я у процесі індивідуального психовалеологічного консультування.

Методи дослідження. Для виокремлення невирішених питань з проблеми дослідження використано порівняльний аналіз і теоретичне узагальнення наукових джерел.

Для отримання емпіричних даних використано методику «Шкала станів» (Е. Гроль, М. Хайдер, в адаптації А. Б. Леонової, 1984) для визначення індексу суб'єктивного комфорту (ІСК); методику визначення

зони професійного комфорту [3]. Вісім параметрів зони комфорту (здоров'я, сім'я, навчання, гроші, спілкування, саморозвиток, відпочинок, хобі) оцінювалися в різні періоди (S_1 – перед вступом до університету, S_2 – на момент вступу (початок першого курсу), S_k – на момент контрольної діагностики (4 курс). За необхідності здійснювалося додаткове відстежування проміжних даних. Діагностика рівня професійного вигорання (за методикою К. Маслач та С. Джексона в адаптації Н. Є. Водопьянкової та О. С. Старченкової); біологічний вік (БВ) за методикою В. П. Войтенка та за допомогою сегментного аналізатора складу тіла TANITA BC-730; психологічний вік (ПсВ) за методикою п'ятирічних інтервалів О. О. Кроніка та Р. А. Ахмерова.

Для діагностики психосоматичних аспектів стану здоров'я респондентів використовувалися бесіди та експресивні проєктивні методики – аналіз малюнків на задану тему.

Обробка отриманих даних здійснювалася за допомогою Microsoft Excel; графічний аналіз – за допомогою процесора Gran1 (автори М. І. Жалдак та Ю. В. Горошко, 1992).

Виклад основного матеріалу. Клінічні випадки, описані нижче, реєструвалися протягом 2014–2018 років. Консультування здійснювалося за запитом та інформованою згодою студентів, із дотриманням принципів біоетики: неспричинення шкоди, благодіяння, поваги автономії особистості, справедливості.

Випадок 1.

Ситуація. Студент Т., першокурсник факультету фізичного виховання, звернувся за допомогою через наявні труднощі в навчанні внаслідок сильного заїкання. Т. розповів, що не може доповідати на семінарських заняттях, виступати перед групою, спілкуватися з одногрупниками й викладачами.

Аналіз ситуації. Відповідно до Міжнародної класифікації хвороб (МКБ-10), заїкання (F98.5) відноситься до класу V (F) – розділ, який описує психічні розлади; до групи F98 – Інші емоційні розлади та розлади поведінки, що зазвичай починаються в дитячому й підлітковому віці [9].

З діагностичної бесіди з'ясувалося, що заїкання в Т. виникло у віці 10 років після падіння з висоти (високий паркан). Серйозних фізичних травм під час падіння Т. не отримав. Батькам про ситуацію, що відбулася, не розповів. У подальшому виник розлад мовлення. Симптоматика ускладнюється при необхідності говорити у присутності великої кількості людей, виступати публічно, спілкуватися з викладачами й малознайомими людьми, хвилювання. Водночас під час спілкування з рідними (Т. – старша дитина в багатодітній сім'ї) має менше труднощів. Регулярні заняття з логопедом спричинили лише незначні зрушення в симптоматиці вказаного розладу – плавне мовлення спостерігається під час співу або декламування віршів сам на сам.

Діагностика. Попередня діагностика зони комфорту показала дуже низькі значення всіх параметрів, окрім параметру «навчання» (рис. 1). Інтегральні показники площі зони комфорту: перед вступом до університету $S_1=28,16$ ум.од.², на момент вступу $S_2=29,55$ ум.од.², що становить 10 % від максимальної. Рівень суб'єктивного комфорту за «Шкалою станів» оцінюється як низький: перед вступом до університету $ICK_1=40$ балів, на момент вступу $ICK_2=40$ балів. Самооцінка здоров'я – «погано».

Послідовність консультування.

Консультування здійснювалося в декілька етапів.

Під час першої зустрічі проведено консультування за авторською методикою проекційної десенсибілізації [8]. З огляду на те, що респондент має утруднення з мовленням, діагностування травматичного чинника, причинно-наслідкових зв'язків, виявлення властивостей симптому («особливості» – так ми називаємо розлад) здійснювали за допомогою експресивної проективної методики «ситуаційне малювання» (аналіз малюнків на задану тему). Т. було запропоновано тему «Моя особливість» (мається на увазі заїкання).

Аналіз малюнка, зробленого респондентом, засвідчив найбільш глибокі переживання, пов'язані з публічним виступом (зображення себе за трибуною, з плямою, що нагадує хмару, дуже сильно замальовану з виходом за контури чорним кольором – біля рота). У цілому малюнок мав різнокольорову гаму, що вказує на загальне позитивне світосприйняття.

Під час пояснення малюнка респондентом було оцінено ступінь травматичності своєї «особливості» на рівні понад 10 балів за 10-бальною шкалою. Т. прийняв свідоме рішення щодо необхідності зміни власних установок на сприйняття «особливості».

Наступний етап – проектування травматичного чинника на долоню оператора і проведення десенсибілізації (зменшення чутливості до травматичного чинника) – відбувся в режимі «договору» [8] респондента з «особливістю».

Рефреймінг – практичне переусвідомлення, переробка негативних установок у позитивні – здійснювалося також шляхом ситуаційного малювання на тему «Я без особливості». Характерним для респондента виявилось бажання забрати з собою цей малюнок і прохання до оператора знищити перший.

Для залучення позитивного ресурсу автором було підібрано для Т. систему афірмацій для саморегуляції й запуску психосоматичних змін.

Під час контролю психосоматичного стану респондента спостерігалось прискорене (схоже на холотропне) дихання, емоційне піднесення, щира посмішка, що свідчило про позитивний ефект роботи. Самооцінка травматичності «особливості» після проведеного сеансу проекційної десенсибілізації за 10-бальною шкалою склала 5–6 балів.

Друга консультаційна зустріч з респондентом відбулась через тиждень. Т. повідомив, що регулярно звертається до малюнка із зображенням себе без «особливості», тренується за допомогою запропонованих афірмацій, краще себе почуває у спілкуванні з одногрупниками, але ще має утруднення з виступами на семінарах та під час звертання до викладачів.

Респонденту було підібрано дихальні вправи, релаксаційні вправи та вправи на розвиток артикуляції і змінне розслаблення артикуляційних м'язів.

Третя консультаційна зустріч передбачала інсценування публічного виступу. Т. було запропоновано виступити з доповіддю (текстом із власного конспекту) перед незнайомою аудиторією. У якості слухачів були запрошені студенти 5 курсу, яких після промови попросили висловити свої думки щодо дій доповідача. Позитивне сприйняття аудиторією виступу Т. сприяло посиленню залученого ресурсного стану, отриманого респондентом під час першої консультації.

Варто відмітити позитивну рису респондента – наполегливість у досягненні мети позбавлення від розладу здоров'я.

У подальшому Т. періодично надавалися поради щодо планування публічних виступів, розвитку правильного дихання, взаємодії у групі.

Результати спостережень і контрольна діагностика.

Контрольні зрізи зони комфорту та індексу суб'єктивного комфорту здійснювалися в період сесії (S_3) та після неї (S_4) – для виявлення динаміки адаптації студента до умов навчання та екзаменаційного стресу. Показники зони комфорту склали відповідно $S_3=29,53$ ум.од.² (під час сесії спостерігалось незначне зменшення), $S_4=30,35$ ум.од.² (розширення зони комфорту свідчить про нормальну адаптацію [3; 11]). Показники індексу суб'єктивного комфорту під час екзаменаційної сесії залишились на низькому рівні $ICK_3=26$ балів, але майже відновились до вихідного рівня: після сесії $ICK_4=26$ балів. У той самий післясесійний період показник стану здоров'я респондента зріс на 1 бал.

У поведінковому аспекті студента Т. протягом чотирьох років навчання також спостерігалися суттєві зміни. На 2 курсі респондент вільно й майже без утруднень відповідав під час занять та на іспитах. На 3 курсі робив доповіді на студентських наукових конференціях. Під час проходження активної педагогічної практики у школі та спортивно-оздоровчому таборі утруднень не відчував ($ICK_5=46$ балів). На 4 курсі брав участь у конференціях і фестивалях як доповідач та активний спікер. Показник індексу суб'єктивного комфорту на початок 4 курсу становив $ICK_6=50$ балів (достатній рівень суб'єктивного комфорту, нормальне самопочуття). Площа зони комфорту на той самий період $S_k=153,29$ ум.од.² (54 % від максимальної), показник стану здоров'я – 8 балів. На рис. 1

представлено показники зони комфорту респондента на момент звернення (1 курс) і на момент контролю (4 курс).

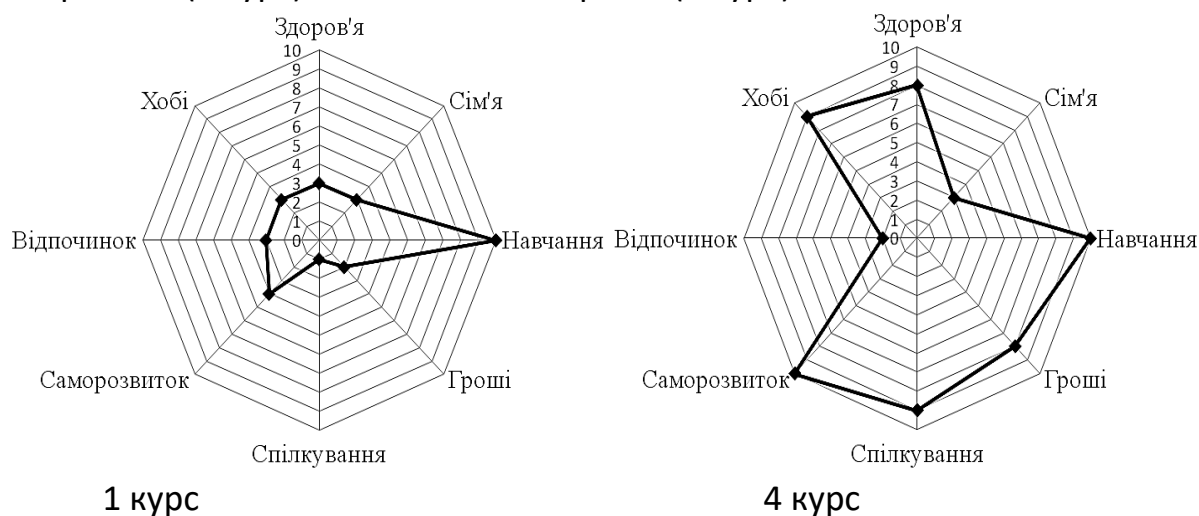


Рис. 1. Динаміка зони комфорту студента Т. з 2014 по 2017 рік.

Коефіцієнт кореляції між змінами зони комфорту й показниками стану здоров'я за описаний період $r = 0,9817$, що є достовірним на рівні $p < 0,01$.

Випадок 2.

Ситуація. Студент Є. вперше звернувся на початку 2 курсу зі скаргами на постійне (мінімум раз на місяць) загострення хронічного гастриту. Лікування, яке було призначене лікарем-гастронтерологом, допомагало лише тимчасово.

Аналіз ситуації. Проведена діагностична бесіда показала, що захворювання поступово розвивалося впродовж року. Перші симптоми з'явилися на початку першого року навчання в університеті. Респондент зазначив, що під час вступу відбулося декілька конфліктних ситуацій: з одного боку, він не зміг вступити до того закладу вищої освіти, який був у пріоритеті, а з іншого – батьки студента не схвалили остаточний вибір сина щодо майбутньої професії.

Навчається на «відмінно» та «добре». Інтелектуально добре розвинений. Втім у поведінці респондента спостерігається нетерплячість, емоційне відчуження, є прояви агресивності, неадекватного вибіркового емоційного реагування, вживання нецензурної лексики у спілкуванні з одногрупниками.

Діагностика. Інтегральний показник площі зони комфорту у студента Є. перед вступом до університету $S_1 = 188,59 \text{ ум.од.}^2$, що становить 66,4 % від максимальної. Після вступу відбулося звуження зони комфорту майже на 13 %: $S_2 = 152,72 \text{ ум.од.}^2$, що зазвичай спостерігається у студентів і вчителів-практиків, які обрали професію не за покликанням, а під впливом зовнішніх обставин або під тиском батьків. Протягом 1 курсу зона

комфорту респондента звужувалась: під час першої сесії $S_3=122,29$ ум.од.² (43,1 % від максимальної), на початку 2 курсу $S_4=118,73$ ум.од.² (41,8 % від максимальної). Індекс суб'єктивного комфорту за «Шкалою станів» до вступу був достатнім ($ICK_1=52$ бали), після вступу на початку 1 курсу – низький ($ICK_2=37$ балів). Під час першої сесії індекс суб'єктивного комфорту збільшився до зниженого рівня ($ICK_3=47$ балів), але залишився на зниженому рівні й до початку 2 курсу ($ICK_4=43$ бали). Показник стану здоров'я – 5 балів. Самооцінка здоров'я – «погано».

Послідовність консультування.

Консультування проведено за методикою проєкційної десенсибілізації. Утруднення для оператора складало підлаштування до консультованого, оскільки з його боку спостерігалось постійне «тримання дистанції», напруження й зосередження на зовнішніх обставинах на протигагу внутрішнім відчуттям.

Найбільшим психотравматичним чинником для Є. виявилися відносини з батьками – гіперсоціальний тип виховання й постійні високі вимоги до академічної успішності разом із емоційною відчуженістю та байдужістю.

Прийняття рішення щодо необхідності зміни власних установок респондентом було здійснене усвідомлено.

Проектування травматичного чинника на долоню оператора і проведення десенсибілізації – відбувалось в режимі «прощення» [8].

Респонденту важко було проходити етап рефреймінгу, тому застосовувався прийом асоціативної візуалізації – образного представлення змін у відносинах із батьками. Ресурсним засобом для респондента стали вправи для зміни психосоматичних симптомів шляхом підвищення впевненості в собі та розвитку толерантності. Афірмації для самонавіювання підібрані з урахуванням симптомів наявного захворювання.

Від повторної консультації Є. відмовився; під час тимчасової зустрічі повідомив про покращення стану здоров'я й настання періоду ремісії. Запропоновані вправи респондент припинив виконувати.

Друге звернення за допомогою відбулось на початку 4 курсу. Є. скаржився на загострення захворювання й погіршення стану в період активної педагогічної практики (утворилась виразка 12-типалої кишки). Повторна діагностика виявила такі показники: $S_5=101,40$ ум.од.², $ICK_5=37$ балів – під час практики, $ICK_6=38$ балів – на початку 4 курсу (низький). Показник стану здоров'я – 4 бали. Самооцінка здоров'я – «дуже погано».

Додатково було здійснено діагностику професійного вигоряння й темпів старіння за біологічним та психологічним віком. Так, у респондента виявлено дуже високі показники за шкалами «емоційне виснаження» та «деперсоналізація», і високі – за шкалою «професійна успішність». Інтеграль-

ний показник професійного вигоряння інтерпретується як «вкрай високий». Психологічний вік – 34 роки, паспортний – 21 рік, біологічний вік – 18 років. Розрахунки показали прискорений темп старіння за психологічним віком і властиве студентам-спортсменам уповільнене старіння за біологічним віком.

Повторне консультування проводилося з урахуванням попереднього досвіду за модифікованою методикою.

Підлаштування під респондента здійснювалося шляхом проведення швидкої релаксації для активізації його дихання й більшого розслаблення скелетних м'язів.

Діагностика ситуації виокремила, як і в попередньому випадку, відносини Є. з батьками як психотравматичний чинник, який викликає напружений стан. До цього додалися ускладнені відносини з коханою дівчиною. Респондент відмітив, з одного боку, байдужість близьких по відношенню до себе, з іншого боку – надмірну вимогливість. У плані особистої самореалізації зазначив неприйняття й незадоволення власними діями, пов'язаними з професійно-практичною діяльністю, хоча позитивне ставлення до навчання не змінилося.

Збір інформації про психосоматичну основу стану респондента дав можливість виявити причини виникнення симптому, його місце локалізації і причинно-наслідкові зв'язки між подіями в житті Є. і загостреннями хвороби.

Найбільш помітні прояви захворювання спостерігалися під час педагогічної практики та внаслідок вимогливого ставлення батьків до успішності в навчанні. Основні установки – «вони вимагають від мене більше, ніж я можу», «мені не цікаво те, що я роблю», «я не можу їм догодити», «у мене нічого не вийде». Симптом охарактеризований респондентом як «біль, гострий, схожий на лижі, що ковзають по асфальту». Психосоматичною причиною виникнення симптому названо спротив тиску і приниженню. Кольорова гама симптому – темно-сіра.

Рішення про необхідність зміни власних установок прийнято Є. самостійно.

Проектування травматичного чинника на долоню оператора і проведення десенсибілізації відбулося в режимі «договору», із залученням уявної бесіди з батьками.

Для рефреймінгу було обрано установки на подолання страхів, переосмислення своєї значущості для рідних, розвитку морально-світоглядного розуміння сфер діяльності (професійної і повсякденної), де респондент може бути корисним і затребуваним, де він може отримати схвалення.

Ресурсним засобом стало промовляння афірмативних тверджень вголос, входження в «позу успішної людини», самоаналіз тілесних відчуттів – «наче політ», прийняття себе в цьому стані.

Під час контролю психоемоційного стану респондента симптом визначений ним як «повітряна кулька блакитного кольору». Після візуального «відпускання кульки в небо» змінився фізичний стан – як легкість у тілі, відчуття свободи. За спостереженням оператора – напруженість спала, на обличчі з'явилася довготривала посмішка.

Вихід із контакту був легким.

Результати спостережень і контрольна діагностика.

Аналіз динаміки зони комфорту Є. через три місяці після другої консультації засвідчив її розширення: $S_k=156,26$ ум.од.², що становить 55 % від максимальної. $ICK_6=48$ балів (достатній рівень суб'єктивного комфорту, нормальне самопочуття). Показник психологічного віку респондента знизився до 28 років, біологічний вік залишився незмінним. Показник стану здоров'я – 7 балів. Самооцінка здоров'я – «добре».

Є. продовжує використовувати запропоновані вправи й афірмації. Загострень захворювання протягом трьох місяців у респондента не було.

Коефіцієнт кореляції між змінами зони комфорту й показниками стану здоров'я за описаний період $r=0,9434$, що є достовірним на рівні $p<0,01$.

Висновки та перспективи подальших наукових розвідок.

Клінічні випадки формування компетентності індивідуального здоров'язбереження у студентів-майбутніх учителів, які мають суттєві відхилення у стані здоров'я, є наочним прикладом цілеспрямованого психовалеологічного впливу, який може здійснюватись у процесі професійної підготовки в закладі вищої освіти в межах валеопедагогічного супроводу і здоров'язбережувального освітнього середовища.

Динаміка стану здоров'я й зони професійного комфорту респондентів, які отримували консультаційну допомогу за методикою проєкційної десенсибілізації, продемонструвала дієвість подібного способу корекції захворювань, що мають виражену психосоматичну природу.

Для успішного здійснення психовалеологічного консультування за описаною методикою необхідна відповідна підготовка оператора й набуття ним певного досвіду у здійсненні кожного з етапів проєкційної десенсибілізації, які потребують швидкого реагування й добору індивідуально доцільних для клієнта засобів. Консультування здійснюється тільки за запитом клієнта, оператор може запропонувати свою допомогу, але клієнт має бути готовим до взаємодії і сам усвідомлено йти на контакт.

Перспективами подальших розвідок у даному напрямі вважаємо розробку методичних рекомендацій для викладачів закладів вищої освіти щодо використання методики проєкційної десенсибілізації в освітньому процесі.

ЛІТЕРАТУРА

1. Апанасенко, Г. Л., Попова, Л. О., Магльований, А. В. (2011). *Санологія (медичні аспекти валеології)*. Львів: ПП "Кварт" (Apanasenko, H. L., Popova, L. O., Mahlovanyi, A. V. (2011). *Sanology (medical aspects of valeology)*. Lviv: PP "Kvart").
2. Жара, Г. І. (2017). Методологія індивідуального валеогенезу майбутнього вчителя. *Валеологія: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку*, 49–51 (Zhára, H. I. (2017). The methodology of the individual valeogenesis of the future teacher. *Valeology: the current state, trends and prospects of development*, 49–51).
3. Жара, Г. І. (2017). Оцінка зони професійного комфорту вчителів як засобу прогнозування динаміки їх індивідуального здоров'я. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, 4 (68), 90–99. DOI: 10.24139/2312-5993/2017.04/090-099 (Zhára, H. I. (2017). Estimation of the teachers' professional comfort zone as a means of forecasting the dynamics of their individual health. *Pedagogical sciences: theory, history, innovative technologies*, 4 (68), 90–99. DOI: 10.24139/2312-5993/2017.04/090-099).
4. Жара, Г. І. (2018). Педагогічні технології формування компетентності індивідуального здоров'язбереження вчителів у процесі професійної підготовки та саморозвитку. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи*, 60. (Zhára, H. I. (2018). Pedagogical technologies for forming the teachers' individual health preservation competence in the process of professional training and self-development. *M. P. Drahomanov National Pedagogical University Scientific Bulletin: Series 5. Pedagogical sciences: realities and prospects*, 60).
5. Жара, Г. І. (2015). Соціальні аспекти формування індивідуального здоров'язбереження вчителя у сучасному освітньому вимірі. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*, 129, Т. III, 132–135 (Zhára, H. I. (2015). Social aspects of teacher's individual health preservation in modern educational measurement. *Chernihiv National T. G. Shevchenko Pedagogical University Bulletin. Series: Pedagogical Sciences. Physical education and sports*, 129, Volume III, 132–135).
6. Жара, Г. І. (2017). Технології індивідуального здоров'язбереження і профілактика професійного вигорання вчителя. Чернігів: Десна Поліграф (Zhára, H. I. (2017). *Technologies of teacher's individual health preservation and occupational burnout prevention*. Chernihiv: Desna Polygraph).
7. Жара, Г. І. (2016). Формування компетентності індивідуального здоров'язбереження майбутніх учителів у процесі виховної роботи куратора академічної групи. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*, 136, 79–84 (Zhara, H. I. (2016). Formation of the future teachers' individual health preservation competence in the process of tutor's educational work. *Chernihiv National T. G. Shevchenko Pedagogical University Bulletin. Series: Pedagogical Sciences. Physical education and sports*, 136, 79–84).
8. Жарая, А. И. (2013). Сохранение профессионального здоровья будущих учителей в процессе индивидуального психовалеологического консультирования. *Здоровье для всех*, 5, 171–173 (Zharaia, A. I. (2013). Preservation of professional health of the future teachers in the process of individual psycho-valeological counseling. *Health for all*, 5, 171–173).
9. *International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems 10th Revision*. World Health Organization (2010). Retrieved from: <http://apps.who.int/classifications/icd10/browse/2010/en>
10. Scheuch, K., Haufe, E., Seibt, R. (2015). Teachers' Health. *Deutsches Ärzteblatt International*, 112 (20), 347–356. DOI: 10.3238/arztebl.2015.0347.

11. Zhara, H. (2014–2015). Interrelation of future teachers' health and their professional comfort zone: analysis of the problem. *European Humanities Studies: State and Society*, 4, 136–149. Slupsk.

РЕЗЮМЕ

Жарая Анна. Динамика состояния здоровья и зоны профессионального комфорта будущих учителей в процессе бакалаврской подготовки: клинические случаи.

В статье освещаются отдельные вопросы формирования компетентности индивидуального здоровьесбережения у будущих учителей на этапе бакалаврской подготовки. Описаны клинические случаи, которые составляют неспецифическую картину для групповой динамики вследствие наличия у респондентов хронических заболеваний, психических или поведенческих расстройств. Диагностическими показателями являются зона профессионального комфорта, индекс субъективного комфорта, состояние здоровья студентов. Показаны примеры схемы психовалеологического консультирования, особенности подбора средств диагностики и коррекции состояния здоровья с помощью авторской методики проекционной десенсибилизации. Результаты продемонстрировали положительную динамику состояния здоровья и зоны профессионального комфорта респондентов в результате применения предложенных средств.

Ключевые слова: будущий учитель, здоровье, зона комфорта, профессиональная подготовка, бакалаврская подготовка, компетентность индивидуального здоровьесбережения, индивидуальное психовалеологическое консультирование, методика проекционной десенсибилизации.

SUMMARY

Zhara Hanna. Dynamics of health status and professional comfort zone of the future teachers in the process of bachelor's training: clinical cases.

The purpose of the article is to describe the clinical cases of the dynamics of the health status and future teachers' professional comfort zone in the process of professional training with the implementation of targeted individual psycho-valeological effects. The article highlights some issues of the future teachers' individual health preservation competence forming at the stage of bachelor's training. There are described clinical cases that make up a nonspecific picture for group dynamics due to the presence of chronic illnesses, mental or behavioral disorders in the respondents. The research methods were analysis and synthesis of scientific sources, diagnostic indicators were the professional comfort zone, the subjective comfort index, the health status of students, occupational burnout level, biological and psychological age. For the diagnosis of psychosomatic aspects of the health of respondents, there were used interview and expressive projective techniques – analysis of drawings on a given topic. The examples of psycho-valeological counseling scheme, features of diagnostic tools selection and correction of the health status with the help of the author's technique of projection desensibilization are shown. The steps of the methodology are: tuning to the respondent, diagnosing the situation, collecting information about the psychosomatic basis of the respondent's condition, respondent's conscious decision making on the need to change own settings and behavior, designing a traumatic factor on the operator's palm and conducting desensibilization, reframing, attracting resources, monitoring and self-control of psycho-emotional and physical condition of the client, out of contact. The results showed a positive dynamics of the health status and the professional comfort zone of respondents as a result of the application of the proposed means. For the successful implementation of psycho-valeological counseling by the described

method, appropriate training of the operator and gaining some experience in the implementation of each of the stages of projection desensibilization, which require rapid response and selection of individually appropriate for the client means necessary for the operator. The counseling is carried out only at the request of the client, the operator can offer his help, but the client must be prepared to interact and consciously go to the contact.

Key words: *future teacher, health, comfort zone, professional training, bachelor's training, individual health preservation competence, individual psycho-valeological counseling, method of projective desensibilization.*

УДК 616.8+614

Ганна Заїкіна

Сумський державний педагогічний
університет імені А. С. Макаренка

ORCID ID 0000-0003-3094-4259

DOI 10.24139/2312-5993/2018.03/099-110

КОМПЛЕКСНА ОЦІНКА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОГО СТАНУ ПІДЛІТКІВ ЯК ХАРАКТЕРИСТИКА ІНФОРМАЦІЙНОГО НЕВРОЗУ

У статті розглядається проблема комплексної оцінки психофізіологічного стану підлітків із різним інформаційним навантаженням як характеристики «інформаційного неврозу». Оцінка психофізіологічного стану здійснена на основі визначення «ціни» навчально-пізнавальної діяльності з використанням математичної моделі. У ході дослідження виявлено низький рівень адаптаційного потенціалу організму до розумових навантажень, зниження рівня функціонального стану організму, наявність невротичних розладів, зниження загального тону організму у 37,0 % учнів гімназії, які навчаються в умовах надмірних інформаційних навантажень та 17,0 % учнів із традиційною формою організації навчального процесу. Дуже високий рівень психофізіологічної «ціни» навчально-пізнавальної діяльності виявлений у 34,5 % гімназистів та 11 % школярів, що вказує на наявність гострих порушень або зривів адаптаційних механізмів організму, крім того, може свідчити про наявність «інформаційного неврозу», що потребує додаткових обстежень учнів та аналізу стану їх здоров'я.

Ключові слова: *«інформаційний невроз», психофізіологічна «ціна», працездатність, варіабельність ритму серця, сенсомоторні реакції.*

Постановка проблеми. Ураховуючи той факт, що ХХІ століття визнано століттям інформаційних технологій, актуальним постає питання адаптації людей різного віку до інформаційних навантажень різної інтенсивності. За умов невідповідності інформаційних характеристик особливостям вищої нервової діяльності в людини можуть розвиватися патології ВНД, у тому числі й зриви ВНД, які у свій час І. Павлов назвав неврозами.

Стрімкі перетворення в системі шкільної освіти, інтенсифікація процесу навчання, створення спеціалізованих загальноосвітніх навчальних закладів із поглибленим вивченням різних предметів призводять до значного збільшення інформаційного навантаження учнів, що в поєднанні з

гіподинамією, порушенням режиму сну та відпочинку сприяють зниженню функціональних можливостей організму, процесів адаптації, збільшенню психофізіологічної «ціни» інноваційного навчання та проявам загальних негативних тенденцій у динаміці стану здоров'я дітей шкільного віку (Вайнруб Е. М., Карпухіна А. М. та ін., 1988; Куценко Т. В., 2000; Кокун О. М., 2006; Ситдигов Ф. Г. та ін., 2006; Заїкіна Г. Л., Калиниченко І. О., 2010–2016), а також підвищують ризик розвитку «інформаційного неврозу».

Аналіз актуальних досліджень. Останнім часом у науковій літературі як вітчизняній, так і зарубіжній, термін «інформаційне навантаження» ототожнюється з терміном «психічне навантаження» й широко використовується для дослідження діяльності працівників галузей із підвищеною напруженістю психічних процесів, у тому числі учнів та студентів. У 1991 році Міжнародною організацією зі стандартизації у стандарті «Ергономічні принципи, що відносяться до навантаження під час розумової діяльності: загальні терміни та їх визначення» були виділені два основних поняття «психічний стрес» (mental stress) та «психічне напруження» (mental strain). В англійській версії стандарту (EN ISO 10075-1:2000-11) термін «стрес» у подальшому був замінений терміном «навантаження».

Термін «інформаційний невроз» лише набуває своєї популярності, але введений він був вже у другій половині минулого століття фізіологом М. М. Хананашвілі. У результаті в 1974 році він визначив інформаційний невроз як «невротичний стан, основними умовами розвитку якого є: необхідність обробки або засвоєння надмірного для інтелектуальних можливостей індивіда обсягу інформації; постійний і значний дефіцит відведеного для обробки інформації часу; переоцінка індивідом значущості тієї чи іншої інформації, тобто надлишковий рівень мотивації розумової роботи. Не виключається можливість і того, що захворювання пов'язане не тільки з кількістю інформації, але і її якістю, тим, якою мірою вона наповнена інформаційним шумом, нерідко сильно перешкоджає продуктивній розумовій роботі» [5, 23].

Серед етіологічних факторів інформаційних неврозів слід виділити: надмірний об'єм інформації в поєднанні з обмеженим часом на її переробку для ЦНС; високий рівень мотивації з високою значимістю інформації в поєднанні з першим фактором. Важливого значення сьогодні набуває інформаційний невроз дітей шкільного віку, адже, як було відмічено вище, навчально-виховний процес сучасних закладів середньої освіти супроводжується інтенсифікацією, яка сама по собі є однією із причин розвитку даної патології. Це питання залишається відкритим.

Вивчення впливу тривалого надмірного інформаційного навантаження на розвиток основних нервових процесів, психічних функцій та характер сенсомоторного реагування з метою прогнозування «інформаційного неврозу» є актуальною проблемою, яка потребує подальшого вивчення.

Мета статті: здійснити комплексну оцінку психофізіологічного стану підлітків із різним інформаційним навантаженням як характеристики «інформаційного неврозу».

Методи дослідження: Обстежено 389 учнів 14–15 років загальноосвітніх навчальних закладів міста Суми: гімназії із перевищенням гігієнічно регламентованого обсягу тижневого навчального навантаження на 18,2 % [3, 18] (основна група – ОГ) та загальноосвітньої школи з традиційною формою навчання (група порівняння). Перевищення обсягу тижневого навчального навантаження в ОГ становить 16 % порівняно із ГП.

У ході дослідження було визначено ефективність навчання кожного учня за середнім балом успішності, виведеним з усіх навчальних предметів. Обсяг навчального навантаження оцінювався за гігієнічно регламентованими нормами [2, 21]. Визначалася тижнева динаміка розумової працездатності (РП) за допомогою коректурної проби з використанням таблиць В. Я. Анфімова з оцінкою показника продуктивності (Q). Стан порушень із боку нервової системи оцінювався за допомогою дитячого опитувальника неврозів у модифікації для підлітків [4, 18]. Крім того, був визначений рівень нейротизму кожного учня за шкалою Г. Айзенка. Визначення варіабельності ритму серця (ВРС) здійснено за допомогою приладу та програмного забезпечення Cardiospektr (Solvaig, м. Київ) кожного учня у стані спокою та під час змодельованої розумової активності, що досягалася виконанням тесту на дослідження здібностей щодо класифікації й аналізу за методикою «виключення понять». Для аналізу ВРС були обрані такі показники: NN – середня довжина інтервалів RR, що відображає кінцевий результат регуляторних впливів на синусний ритм, який представляє баланс між парасимпатичним та симпатичним відділами вегетативної нервової системи; індекс Баєвського, що виступає індикатором симпатoadреналової активності.

Крім того, досліджувалися сенсомоторні реакції різної складності за допомогою комплексу «Діагност-1» за методикою М. В. Макаренка та В. С. Лизогуба. Для аналізу обрані величини латентного періоду (ЛП) простої зорово-моторної реакції (ПЗМР), реакції вибору одного з трьох подразників (РВ 1–3) та реакції вибору двох з трьох подразників (РВ 2–3).

Результати оцінювалися за статистичними показниками, обробка здійснювалась за допомогою прикладної програми «STATISTIKA 6.1» [1, 120].

Виклад основного матеріалу. Згідно з отриманими даними, ефективність навчання в цілому є вірогідно вищою серед учнів ОГ на відміну від учнів ГП ($8,60 \pm 0,12$ та $6,15 \pm 0,14$ – у хлопців, ($p < 0,01$) та $9,48 \pm 0,1$ і $7,55 \pm 0,2$ ($p < 0,01$) – у дівчат відповідно), що можна пояснити високою мотивацією до навчальної діяльності та попереднім відбором гімназистів у класи з профільним навчанням. Причому, успішність навчання переважає в дівчат обох навчальних закладів.

Аналіз тижневої динаміки РП виявив вірогідні відмінності за показниками коефіцієнтів працездатності на початку та в середині навчального тижня між учнями ОГ та ГП ($p<0,01-0,05$), а саме: спостерігається різке зниження інтенсивності РП учнів ОГ у середині навчального тижня на протигагу загальноовизнаній динаміці РП і не пов'язане зі змінами обсягу навчального навантаження протягом тижня. Протилежна картина спостерігається в учнів ГП, продуктивність розумової працездатності яких підвищується в середині тижня зі збереженням високого рівня до його кінця. Однак продуктивність РП гімназистів значно вища продуктивності школярів на початку робочого тижня ($p<0,01$), що, ймовірно, можна пояснити вищими показниками рівнів психічних функцій (пам'яті, уваги, мислення) і, як наслідок, – ефективним виконанням розумової роботи: кількість помилок, здійснених учнями ОГ, у 2,2 рази менша від кількості помилок учнів ГП ($p<0,05$). Однак втома, яка накопичується протягом перших робочих днів, впливає на зниження РП учнів ГП у середині тижня. В останні дні тижня гімназисти працюють у стадії «кінцевого пориву»: інтенсивність РП досягається ними збільшенням обсягу виконуваної роботи, у той час як і кількість помилок збільшується майже у 1,5 рази.

Вірогідних статевих відмінностей у динаміці РП виявлено не було і лише в цілому показники РП є вищими в дівчат, ніж у хлопців.

Щоб пояснити отримані результати, необхідно звернутися до аналізу змін функціонального стану організму школярів під час розумової діяльності. Відомо, що розумове навантаження виступає зовнішнім фактором психічного напруження, яке можна оцінити за показниками стану нервової системи, причому як генетично детермінованих властивостей (швидкості сенсомоторних реакцій), так і змінних властивостей, які формуються під впливом зовнішніх умов життєдіяльності (за величинами нейротизму та невротичних порушень).

Таблиця 1

Показники невротичних порушень та рівня нейротизму в учнів ОГ та ГП
($M\pm m$)

Показники	Основна група		Група порівняння	
	Хлопці $n=101$	Дівчата $n=91$	Хлопці $n=107$	Дівчата $n=90$
Нейротизм, бали	12,6±0,5	13,43±0,42	11,96±0,42	12,6±0,57
Депресія, бали	6,1±0,36	7,06±0,4	6,1±0,42	6,1±0,72
Тривожність, бали	5,78±0,37*	5,11±0,41	4,45±0,5*	5,6±0,6

Примітка: * – вірогідні відмінності між хлопцями основної групи та групи порівняння ($p<0,05$)

Аналіз показників величин нейротизму та депресії не виявив вірогідних відмінностей між учнями ОГ та ГП (табл. 1). Проте, тривожність переважає ($p<0,05$) у хлопців ОГ над ГП: гімназисти мають значно гірші

показники. У дівчат такої тенденції не встановлено. У цілому дані величини знаходяться в межах середніх та вище середніх діапазонів за шкалами градації показників згідно з відповідними методиками.

Зокрема, нейродинамічні властивості, що досліджувалися за часом реагування на подразники між учнями ОГ та ГП, не мають вірогідних відмінностей за величинами латентного періоду (ЛП) ПЗМР та ЛП РВ 1-3 і лише у випадку пред'явлення та переробки більш складного зорово-моторного навантаження (РВ 2-3) в обстежуваних хлопців ОГ виявилася достовірно менша швидкість реагування.

Однак якість виконуваної роботи підвищеної складності (РВ 1-3 та РВ 2-3) у хлопців ОГ достовірно краща ($p < 0,05$), що пояснюється вищою мотивацією до навчальної діяльності і значно меншою кількістю помилок, що здійснюють хлопці ОГ під час переробки інформації, яка їм пропонується (табл. 2).

Таблиця 2

Показники простої зорово-моторної реакції (ПЗМР), реакції вибору 1 з 3-х подразників (РВ 1-3) та реакції вибору 2 з 3-х подразників (РВ 2-3) учнів ОГ та ГП ($M \pm m$)

Показники	Основна група		Група порівняння	
	Хлопці $n=101$	Дівчата $n=91$	Хлопці $n=107$	Дівчата $n=90$
ЛП ПЗМР, мс	318 \pm 7,56	315,8 \pm 7,68	302,3 \pm 8,5	327,99 \pm 10,58
ЛП РВ 1-3, мс	433,2 \pm 7,74	438,33 \pm 8,5	439,6 \pm 9,36	432,5 \pm 9,4
РВ 1-3 помилки	1,45 \pm 0,25*	1,7 \pm 0,24	2,84 \pm 0,42*	1,62 \pm 0,27
ЛП РВ 2-3, мс	484,3 \pm 6,44*	489,05 \pm 6,2	505,3 \pm 5,3*	492,4 \pm 7,43
РВ 2-3 помилки	2,88 \pm 0,39*	1,86 \pm 0,26	4,12 \pm 0,36*	1,7 \pm 0,34

Примітка: * – вірогідні відмінності між хлопцями експериментальної та контрольної груп ($p < 0,05$)

Зважаючи на те, що прості сенсомоторні реакції характеризують, перш за все, швидкість розповсюдження збудження по нейронним ланцюгам та рівень збудливості центральних апаратів відповідних рефлексорних дуг, можна зробити висновок, що ця властивість у даної категорії учнів не впливає на інтенсивність РП та не підлягає впливу невротичних порушень учнів, які брали участь у дослідженні, що підтверджується відсутністю кореляційних зв'язків між ЛП ПЗМР та $Q_{пн}$, $Q_{ср}$ та $Q_{сб}$ ($r = -0,014$, $p > 0,05$; $r = -0,002$, $p > 0,05$; $r = -0,0007$, $p > 0,05$ відповідно). Кореляційний аналіз також не виявив зв'язку між величиною ЛП ПЗМР та показниками депресії і нейротизму ($r = 0,05$, $p > 0,05$; $r = -0,04$, $p > 0,05$ відповідно).

Однак під час виконання складного для нервової системи завдання (РВ 2-3), утворюється функціональна система, у якій кількість робочих актів об'єднує цикли не тільки збудливого процесу, але й гальмівного, тому швидша реакція на таке завдання, а також вища якість отриманого результату

в гімназистів, свідчить про вищу ефективність функціонування периферичної нервової системи, її витривалість до дії збудливих та гальмівних подразників, особливості функціонування вищих відділів центральної нервової системи у хлопців ОГ. Це підтверджує і кореляційний аналіз, який показав, що між величиною ЛП РВ 2-3 та продуктивністю розумової працездатності на початку робочої середи (Q сер) існує зворотній кореляційний зв'язок ($r = -0,282$; $p < 0,05$), що вказує на швидше реагування на подразники складного зорово-моторного навантаження, що призводить до підвищення продуктивності розумової роботи в середині тижня. У даній категорії учнів величина ЛП РВ 2-3 позитивно корелює з величиною депресії ($r = 0,239$; $p < 0,05$), що підтверджує закономірність: учні з відсутністю депресійних порушень, або низькими їх показниками, мають менші величини ЛП РВ 2-3, тобто швидше реагують на подразники підвищеної складності.

Оскільки психічні процеси нерозривно пов'язані з фізіологічними, то для об'єктивної оцінки психофізіологічної «ціни» інформаційного навантаження учнів слід поєднати дослідження психічних процесів зі станом фізіологічних процесів, які відображають функціональний стан організму.

Отримані результати аналізу показників ВРС у стані спокою та розумового навантаження свідчать про наявність вірогідних відмінностей між учнями ОГ та ГП (табл. 3). Величина NN стану спокою переважає в гімназистів обох статей і свідчить про порушення балансу між парасимпатичним та симпатичним відділами вегетативної нервової системи, що може бути результатом значного напруження організму учнів ОГ, яке зростає під час виконання завдання (величина NN значно знижується під час розумової діяльності).

Таблиця 3

Показники варіабельності серцевого ритму у стані спокою (сп) та під час розумового навантаження (н) ($M \pm m$)

Показники	Основна група		Група порівняння	
	Хлопці $n=101$	Дівчата $n=91$	Хлопці $n=107$	Дівчата $n=90$
NN сп, мс	731,3 \pm 13,2*	722,8 \pm 11,32**	764,75 \pm 11,6*	756,1 \pm 11,74**
IB сп, ум.од	92,2 \pm 25,97*	98,25 \pm 14,36**	37,09 \pm 4,05*	40,31 \pm 5,26**
NN н, мс	662,56 \pm 28,9*	675,4 \pm 26,63**	726,36 \pm 14,6*	720,05 \pm 16,91**
IB н, ум. од	106,9 \pm 16,23*	128,3 \pm 33,4**	67,92 \pm 14,35*	75,5 \pm 32,84**

Примітка: * – вірогідні відмінності між хлопцями експериментальної та контрольної груп ($p < 0,01-0,05$)

** – вірогідні відмінності між дівчатами експериментальної та контрольної груп ($p < 0,01-0,05$)

Про значне напруження ССС учнів ОГ свідчить і індекс Баєвського (індекс напруження), величина якого вказує на високу активність симпатoadреналової системи й перенапруження регуляторних систем.

Отримані дані є результатом надмірно високого ступеня централізації управління серцевим ритмом та перенапруження регуляторних систем у учнів ОГ.

У процесі дослідження були встановлені прямі кореляційні зв'язки між величиною нейротизму та ІБ, визначеним під час розумового напруження ($r=0,221$; $p<0,05$ – у учнів ОГ та $r=0,386$; $p<0,01$ – у учнів ГП), тобто чим вищий показник нейротизму має учень, тим вищий рівень напруження його ССС під час розумового навантаження: діти з такими характеристиками більш схильні до розвитку неврозу, що необхідно враховувати в педагогічній та психологічній практиці.

З метою визначення ступеня напруження регуляторних систем організму учнів була використана математична модель психофізіологічної «ціни» розумового напруження учнів, яка дозволила визначити міру напруження регуляторних систем та функціональних резервів організму за умови інформаційних навантажень [3, 9].

Згідно з визначеними даними, у 11,4 % учнів ОГ та 30 % учнів ГП психофізіологічна «ціна» знаходиться в межах, що відповідає низькому рівню, а це свідчить про незначне напруження основних регуляторних систем організму під час виконання розумового навантаження та протягом тижня.

Психофізіологічна «ціна» розумового напруження під час навчальної діяльності 17,1 % гімназистів та 42 % школярів відповідає середньому рівню і свідчить про наявність напруження з боку нервової та серцево-судинної системи, але не призводить до виснаження основних регуляторних систем організму, тобто спостерігається гармонійне співвідношення інтенсивності розумового навантаження та психофізіологічних можливостей організму школяра за умов достатньої та високої ефективності навчання.

Виявлено низький рівень адаптаційного потенціалу організму до розумових навантажень, зниження рівня функціонального стану організму, наявність невротичних розладів, зниження загального тону організму в 37,0 % учнів ОГ та 17,0 % учнів ГП, що, у свою чергу, є критерієм для реабілітаційних, відновлювальних заходів, спрямованих на ліквідацію та профілактику в подальшому розумової втоми та зниження ризику розвитку «інформаційного неврозу» з урахуванням індивідуальних особливостей кожного учня (інтегральний показник ПФЦ даної категорії учнів знаходиться в діапазоні, що відповідає високому рівню).

Дуже високий рівень – IV – вказує на наявність гострих порушень або зривів адаптаційних механізмів організму, крім того, може свідчити про наявність «інформаційного неврозу», що потребує додаткових обстежень учня та аналізу стану його здоров'я. Такий результат був виявлений у 34,5 % гімназистів та 11 % учнів ГП.

Крім того, визначений зворотній кореляційний зв'язок між якістю виконаної роботи, що пропонувалась учням у якості розумового

навантаження під час реєстрації ВСР та величиною ЛП РВ 2-3 ($r = -0,3712$; $p < 0,01$ – у учнів ОГ та $r = -0,2147$; $p < 0,05$ – у учнів ГП), тобто учні, які мають здатність швидше аналізувати та перероблювати матеріал підвищеної складності, якісніше виконують роботу розумового характеру. А також встановлено, що підвищення рівня депресії призводить до зниження продуктивності розумової роботи на початку робочої середи. Про це свідчить негативний кореляційний зв'язок між величиною депресії та показником Q 1 сер ($r = -0,229$; $p < 0,05$ – у учнів ОГ та $r = -0,238$; $p < 0,05$ – у учнів ГП).

У зв'язку з виявленням значної кількості учнів із високими та дуже високими рівнями ризику «інформаційного неврозу», існує необхідність розробки програми профілактики його розвитку та корекції ПФЦ.

Пропонуємо програму корекції високої ПФЦ навчально-пізнавальної діяльності учнів, що спрямована, у першу чергу, на профілактику зривів адаптаційних механізмів до розумового навантаження й базується на новітніх технологіях здоров'язбереження.

Одним із новітніх методів психолого-педагогічної допомоги учням, які мають психоемоційні розлади, є музикотерапія, що дозволяє коригувати емоційні відхилення, а також лікувати соматичні та психосоматичні захворювання. Вивчення даних матеріалів дозволило скласти перелік музичних творів, спрямованих на корекцію і профілактику підвищення ПФЦ. Музикотерапію пропонується проводити одночасно з кольоротерапією, яка сьогодні є не менш актуальним, перспективним і надійним методом реабілітації й оздоровлення. На основі досліджень попередніх учених був розроблений комплекс ліквідації та профілактики ознак психоневрологічних порушень і розумової перевтоми школярів із використанням певних кольорових гам. Крім того, у якості індивідуального методу корекції ПФЦ рекомендується використовувати елементи психогімнастики, які сприяють не тільки розслабленню, а й учать керувати своїми емоціями і настроєм, сприяють активізації пізнавальних властивостей.

В умовах навчального закладу зниження ПФЦ і профілактика «інформаційного неврозу» можлива шляхом залучення до навчального процесу наступних традиційних і новітніх реабілітаційних та профілактичних заходів: 1) своєчасне призначення відпочинку – активного або пасивного: при неглибокій, невираженій втомі, навіть короточасний відпочинок, наприклад, 3–5 хвилин у середньому, дає позитивний ефект; 2) збільшення мікропауз – проміжків між окремими операціями; 3) регламентація розумового навантаження, яка полягає у зниженні складності виконуваної роботи на період початкового розвитку втоми; 4) використання функціональної музики та кольоротерапії; 5) проведення заходів, які підвищують потік аферентних імпульсів до центральної нервової системи – виконання фізкультхвилинок і фізкультпауз, подразнення шкірних покривів при виконанні самомасажу голови, обличчя, шиї, тулуба, пальчикової гімнастики; 6) аутогенне

тренування, дихальна гімнастика; 7) використання елементів психогімнастики; 8) вживання препаратів, які підвищують працездатність: глюкози, вітаміну С, глютамінової кислоти, женьшеню.

Упровадження програми пропонуємо у три етапи: початковий, основний та заключний.

Початковий етап повинен тривати не менше 2 місяців і складатися з трьох блоків: для школярів, педагогів і батьків. На даному етапі слід підібрати методичний інструментарій корекційних та профілактичних заходів; провести науково-просвітницьку роботу з учнями (бесіди з проблеми розумової перевтоми і її наслідків), з педагогічним колективом та кураторами (лекції на тему раціональної організації навчального процесу, ознайомлення з інструкціями проведення відповідних заходів) і батьками (ознайомлення з поняттям «інформаційного неврозу» школярів, зі структурою програми профілактики його розвитку й необхідністю її використання в умовах навчального процесу та вдома). Крім того, протягом даного періоду слід здійснювати контроль над правильністю виконання і методичною відповідністю заходів корекційно-профілактичної програми.

Основний етап повинен тривати протягом навчального року й полягати у виконанні школярами вправ і заходів відповідно до змісту програми. Орієнтовна структура даного етапу представлена в таблиці 4.

На заключному етапі слід здійснити оцінку ефективності запропонованих заходів. Після впровадження програми в навчально-виховний процес закладу загальної середньої освіти результат слід оцінити за аналізом змін показника ПФЦ і його складових у школярів, які мали найгірші показники всіх досліджуваних властивостей. Гіпотезою є встановлення тенденції до поліпшення показників функціонального стану як серцево-судинної системи, так і психоемоційної сфери, а також поліпшення продуктивності розумової працездатності.

Таблиця 4

**Алгоритм основного етапу програми корекції ПФЦ та профілактики
«інформаційного неврозу»**

	Елемент програми	Частота проведення	Місце проведення	Відповідальний
<i>Підвищення аферентної імпульсації центральної нервової системи</i>				
1	Фізкульт-хвилинка	щоденно тривалість: 3–4 хв, на початку 3-го уроку	Навчальний клас	учитель
2	Пальчикова гімнастика	щоденно тривалість: 3–4 хв, в кінці 4-го уроку	Навчальний клас	учитель
3	Самомасаж голови, обличчя, шиї	вівторок, четвер, субота тривалість: 4–5 хв (наприкінці навчального дня)	Навчальний клас	Класний керівник, учитель із фізичного

				виховання, фізичний реабілітолог, батьки
<i>Психоемоційне розвантаження та підвищення розумової працездатності</i>				
4	Аутогенне тренування	понеділок або вівторок (на початку навчального дня) тривалість: 10 хв	Зал ЛФК, спортивний зал	психолог, реабілітолог
5	Елементи психогімнастики	1 раз на тиждень тривалість: 30 хв (згідно графіку психолога)	кабінет психолога, актова зала	психолог, педагог-організатор
6	Кольоротерапія, музикотерапія, пейзажотерапія (один блок)	2 рази на тиждень (заняття з інформатики згідно з розкладом)	Кабінет інформатики, інформаційних технологій	учитель інформатики, класний керівник

Висновки та перспективи подальших наукових розвідок. 1. Успішність навчання учнів гімназії переважає над успішністю учнів загальноосвітнього навчального закладу з традиційною формою навчання, що пояснюється більшим напруженням мотиваційно-вольової сфери та кращими показниками розвитку пізнавальних процесів.

2. Збільшене навчальне навантаження гімназистів знижує в цілому продуктивність розумової роботи в середині навчального тижня.

3. Виявлена вища ефективність функціонування периферичної нервової системи, її витривалість до дії збудливих та гальмівних подразників, особливість функціонування вищих відділів центральної нервової системи у хлопців ОГ, що свідчить про дію адаптаційних механізмів до розумового навантаження.

4. Більшість учнів ГП у цілому мають низький та середній рівень психофізіологічної «ціни», що свідчить про відповідність інтенсивності навчального навантаження психофізіологічним можливостям організму в тих дітей, які мають середню та високу ефективність навчання. Крім того, низький рівень ПФЦ у учнів може бути результатом недостатньої активності вищих психічних процесів, що відбивається на якості навчання в учнів, які мають задовільну й незадовільну успішність у навчальній діяльності.

Отримані результати виступають підґрунтям для подальшого дослідження в напрямі визначення психофізіологічної «ціни» розумового навантаження учнів ОГ, «ціна» напруження яких у більшості відповідає високому та дуже високому рівню для своєчасного попередження переходу із зони напруження в зону перенапруження і профілактики виникнення порушень у стані здоров'я в цілому. Перспективами

подальших досліджень є оцінка ефективності розробленої корекційно-профілактичної програми в умовах навчально-виховного процесу.

Отримані результати повинні бути враховані в роботі практичного психолога кожного навчального закладу та використані в індивідуальній роботі з учнями, що потребують корекції психофізіологічної «ціни» розумового напруження з метою підвищення ефективності навчання та попередження розвитку «інформаційного неврозу» та інших порушень у стані здоров'я.

ЛІТЕРАТУРА

1. Антомонов, М. Ю. (2006). *Математическая обработка и анализ медико-биологических данных*. Київ: Фірма Малого Друку (Antomonov, M. U. (2006). *Mathematical processing and analysis of medical and biological data*. Kiev: Small Printing Company).
2. Державні санітарні норми 5.5.2.008 – 01 (2002). *Директор школи*, 38 (230), 3–30 (State sanitary norms 5.5.2.008 – 01 (2002). *School Director*, 38 (230), 3–30).
3. Калиниченко, І. О., Заїкіна, Г. Л., Антомонов, М. Ю. (2007). *Оцінка індивідуальної психофізіологічної «ціни» розумового навантаження: Науково-методичне видання*. Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка (Kalynychenko, I. O., Zaikina, G. L., Antomonov, M. U. (2007). *Estimation of the individual psychophysiological "price" of mental load: Scientific and methodological publication*. Sumy: SSPU named after A. S. Makarenko).
4. Седнев, В. В. (1998). Диагностика невротических расстройств у детей младшего и среднего школьного возраста. *Практична психологія та соціальна робота*, 2, 17–20 (Sednev, V. V. (1998). Diagnosis of neurotic disorders in children of primary and secondary school age. *Practical Psychology and Social Work*, 2, 17–20).
5. Хананашвили, М. М. (1978). *Информационные неврозы*. Москва (Khananashvili, M. M. (1978). *Information neuroses*. Moscow).

РЕЗЮМЕ

Заикина Анна. Комплексная оценка психофизиологического состояния подростков как характеристика информационного невроза.

В статье рассматривается проблема комплексной оценки психофизиологического состояния подростков с различной информационной нагрузкой как характеристики «информационного невроза». Оценка психофизиологического состояния осуществлена на основе определения «цены» учебно-познавательной деятельности с использованием математической модели. В ходе исследования выявлен низкий уровень адаптационного потенциала организма к умственным нагрузкам, снижение уровня функционального состояния организма, наличие невротических расстройств, снижение общего тонуса организма у 37,0 % учеников гимназии, обучающихся в условиях чрезмерных информационных нагрузок и 17,0 % учащихся с традиционной формой организации учебного процесса. Очень высокий уровень психофизиологической «цены» учебно-познавательной деятельности выявлен у 34,5 % гимназистов и 11 % школьников, что указывает на наличие острых нарушений или срывов адаптационных механизмов организма, кроме того, может свидетельствовать о наличии «информационного невроза», что требует дополнительных обследований учащихся и анализа состояния их здоровья.

Ключевые слова: «информационный невроз», психофизиологическая «цена», работоспособность, вариабельность ритма сердца, сенсомоторные реакции.

SUMMARY

Zaikina Ganna. Comprehensive assessment of the psychophysiological state of adolescents as a characteristic of "information neurosis".

The problem of a comprehensive evaluation of the psychophysiological state of youth with various information pressure as the characteristics of "informational neurosis" is dealt with in the article. Nowadays, informational neurosis of school-age children is of particular importance because teaching and learning process in modern institutions of secondary education is accompanied by intensification which itself is one of the reasons of the development of the pathology. On the basis of analysis of literary sources the causes of this phenomenon have been established among which the most common are the following: information overload in combination with limited time for its processing for central nervous system; high level of motivation with a high relevance of the information in combination with the first fact.

Evaluation of the psychophysiological state on the basis of the identification of the "value" of learning using the mathematical model (the grade point average of achievement, weekly dynamics of mental working capacity, limit neurotic disturbances, level of neuroticism, heart rhythm variability, sensor-motor reactions) realized among 389 pupils aged from 14 to 15 years in general educational establishments of Sumy city: the main group (MG) included pupils of the gymnasium with the exceed of hygienic regulated amount of the weekly teaching load by 18,2 %, to the comparison group (CG) pupils from a secondary school with a traditional form of study belonged.

In this study a low level of adaptive capacity of body to the mental workload, reduction of the functional condition of the human organism, existence of neurotic disorders were found, the overall tone of the organism of the pupils of the MG has decreased by 37,0 %, and the general tone of the organism of the pupils of the CG has fallen by 17, 0 % that in turn is the criteria for rehabilitation and remediation activities aimed at eliminating and prevention mental tiredness further in the future and reducing the risk of the development of "informational neurosis" taking into account individual characteristics of each pupil.

Very high level of psychophysiological "value" of learning was found in 34,5 % of students of the gymnasium and 11 % of pupils of the CG that indicates presence of acute violations or disruption of adaptation mechanisms of the organism, in addition, it may indicate the existence of "informational neurosis", that requires additional student survey and analysis of their health status.

Key words: "informational neurosis", psychophysiological "value", working capacity, heart rhythm variability, sensorimotor reactions.

УДК 373.1–796:612.1

Юлія Коробкова

Сумський державний педагогічний
університет імені А. С. Макаренка
ORCID ID 0000-0001-5128-0856

Юлія Дяченко

Сумський державний педагогічний
університет імені А. С. Макаренка
ORCID ID 0000-0002-9093-2180

Людмила Максименко

Сумський державний педагогічний
університет імені А. С. Макаренка
ORCID ID 0000-0002-8481-6925

DOI 10.24139/2312-5993/2018.03/111-121

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ СЛАБОЗОРИХ ОСІБ СЕРЕДЬНОГО ВІКУ

Мета – обґрунтування засобів фізичної реабілітації для слабозорих осіб середнього віку в умовах спеціального закладу.

Методи дослідження: теоретичний аналіз наукової літератури.

Результати. Представлено блок-схему реабілітації слабозорих.

Практичне значення. Виділено основні засоби ФР відновлення зору в осіб середнього віку.

Висновки. Досягнення процесу відновлення зору можливе за рахунок дії інтегрованої системи засобів ФР.

Перспективами є перевірка ефективності розробленої програми ФР слабозорих осіб в умовах спеціалізованих закладів.

Ключові слова: фізична реабілітація, слабозорі, середній вік, засоби реабілітації, психотерапія, кінезіотерапія, масаж, лікувальне харчування, фізіотерапія.

Постановка проблеми. На сьогодні все більше людей у світі мають порушення зору різних нозологій, профілактика та лікування яких являє собою складний та непередбачуваний процес. Це пояснюється низкою факторів, що негативно впливають на стан зорової сенсорної системи людини. Незадовільний стан зовнішнього середовища, упровадження в повсякденне життя новітніх медіа-технологій, малорухливий спосіб життя, неправильне харчування – основні фактори впливу на стан зорового аналізатору осіб середнього віку, які, у свою чергу, ведуть до перенапруження м'язів ока та зорового нерву, і на погіршення зору в цілому.

За даними Міністерства охорони здоров'я України, у загальній сукупності первинних осіб із обмеженими можливостями по зору інвалідність I групи (гострота зору від 0 до 0,05 з корекцією на оці, що краще бачить, або концентричне звуження поля зору до 10° від точки

фіксації) складає 16 %, II групи (гострота зору на оці що краще бачить, до 0,08, або концентричне звуження поля зору до 20° від точки фіксації) – 15 %, III групи – 69 % [8, с. 31].

Зазвичай, у осіб із частковою або повною втратою зору відмічаються зміни в роботі інших сенсорних систем, зокрема тактильної, слухової, смакової та нюхової.

Окрім того, тією чи іншою мірою, відмічаються порушення координації рухів та відчуття рівноваги, особливо схильні до цих порушень особи з вродженими вадами зору. Про зміни в роботі вище вказаних сенсорних аналізаторів свідчить низка досліджень (Л. Є. Шестерова, 2015; Дж. М. Роман Хайсам, 2015; та ін.).

Відповідно до сучасних умов життя виникає необхідність теоретично обґрунтувати питання особливостей застосування засобів фізичної реабілітації для слабозорих осіб середнього віку із визначенням основних аспектів використання засобів у комплексній програмі фізичної реабілітації в умовах спеціального закладу.

Аналіз актуальних досліджень. На сьогодні в науково-методичній літературі накопичено чимало даних про позитивний ефект використання окремих засобів фізичної реабілітації, розроблено методику їх проведення (І. Г. Овечкін, С. А. Белякин, А. А. Кожухов, 2005; С. О. Риков, Д. В. Варивончик, А. С. Гудзь, 2005; Е. Д. Рубан, 2009; У. Г. Бейтс, 1991; Л. К. Дембский, 1999; та ін.). Однак, реабілітація осіб із частковою чи повною втратою зору є складним та відносно малоефективним процесом, адже зір піддається відновленню засобами фізичної реабілітації лише за умови систематичної та тривалої діяльності.

Указані факти підтверджують необхідність пошуку нових ефективних шляхів застосування таких засобів фізичної реабілітації (ФР), як кінезіотерапія, масаж, природні фактори та соціально-психологічні методи в комплексній фізичній реабілітації слабозорих осіб в умовах спеціального закладу на санаторно-курортному етапі лікування.

Мета статті – теоретично обґрунтувати особливості застосування засобів фізичної реабілітації для слабозорих осіб середнього віку в умовах спеціального закладу на санаторно-курортному етапі лікування.

Методи дослідження: теоретичний аналіз даних науково-методичної літератури, наукових фахових видань та публікацій, бібліографічний метод аналізу наукової інформації, структурно-логічний, аналітичний та метод системного підходу.

Виклад основного матеріалу. Для опису стану осіб, які мають порушення зору, виділяються такі поняття, як залишковий зір, знижений зір, слабозорий, тотально сліпий. Стан зору можна характеризувати таким чином:

- «слабозорий» – означає наявність певних проблем із зором, що потребують спеціального навчання;

- «зі зниженим зором» – людина не може прочитати текст навіть за допомогою окулярів або контактних лінз. Для навчання використовується комбінація зорових та інших сенсорів, проте вони можуть потребувати відповідного освітлення, збільшення розміру шрифту, використання спеціальних збільшувальних приладів тощо;

- «із залишковим зором», коли гострота зору становить 0,04 і нижче на краще око або має дуже обмежений кут зору (20 градусів в найширшій точці);

- тотально сліпі особи, у яких фіксується цілковита відсутність зору (рівна 0), навчаються за допомогою друку Брайля або інших невізуальних засобів.

Так, фахівці з офтальмології та фізичної реабілітації висвітлюють теоретичні аспекти систематичного застосування різноманітних засобів профілактики, підтримання й відновлення функціонального стану зорового аналізатору та сенсорної системи в цілому.

Узагальнення наукових результатів дослідження вчених дозволило виокремити та зорієнтувати пошук компонентів алгоритму подальшої програми фізичної реабілітації. Так, зокрема, І. Г. Овечкін, С. А. Белякин, А. А. Кожухов, досліджуючи основні напрями «відновної офтальмології», дійшли висновку, що для ефективної профілактики та відновлення порушень зору в умовах багатопрофільного реабілітаційного центру доцільним є використання чотирьох рівневої системи відновлення зору.

Системний підхід до реабілітаційного процесу слабозорих осіб дав змогу виокремити такі складові: санітарно-гігієнічний (методи самокорекції зору, зорові міні-тренажери); медико-технічний (медикаментозна підтримка, харчові добавки, спеціальні технічні засоби); функціонально стимулюючий (комп'ютерні програми стимуляції зору, комплексна методика функціональної стимуляції); реабілітаційний (оптична корекція, хірургічна корекція) [7].

Деякі науковці звертаються до питання особливостей формування рухової активності в осіб із порушенням зору. Вони вважають, що одним із шляхів фізичного розвитку людей із порушенням зору є заняття адаптивною фізичною культурою. Саме фізична культура є одним із ефективних засобів розвитку слабозорої особистості індивіда, її фізичної та соціальної реабілітації [11, с. 34–37].

У сфері профілактики та лікування різних патологічних станів зорової системи одним із найпоширеніших засобів ФР визнано лікувальну фізичну культуру. Спеціальні вправи при порушеннях зору застосовуються з метою зниження фізичного та психологічного перенапруження зорового аналізатору та всього організму в цілому. Це, у свою чергу, допомагає особам із вадами зору попередити подальше зниження зорової функції, або тією чи іншою мірою відновити її.

Низка авторів підтверджують той факт, що зоровий відпочинок і комплекс лікувально-профілактичних вправ – найбільш ефективні шляхи відновлення зорової працездатності, що ґрунтуються на фізіологічних закономірностях функціонування організму людини [9, с. 51]. Саме тому вони пропонують особам із вадами зору в якості профілактики подальшого прогресування патології виконувати спеціальні (вправи для м'язів ока) та загальні вправи, для фізичного та зорового розвантаження, 3–5 хв., кожні 2 год.

Є. Д. Рубан пропонує у своїй праці засіб для відновлення зору – пальмінг, що являє собою спеціальну фізичну вправу для розслаблення й відпочинку зорового сенсорного, окорухового та акомодацийного апаратів. Рекомендовано проводити вправу в положенні лежачи або сидячи за столом, при цьому м'язи тіла повинні бути повністю розслаблені. Долоні рук складаються «хрест-навхрест», і в такому вихідному положенні слід закривати руками очі. Таку вправу слід проводити із систематичністю декілька разів на день, дотримуючись принципу поступовості підвищення її інтенсивності при зоровій втомі [11, с. 6–7].

Фахівці-прихильники «відновної офтальмології» І. Г. Овечкін, С. А. Белякин, А. А. Кожухов розробили комплекс «зорової гімнастики» для зорового аналізатору, у результаті оцінки ефективності якого була доведена доцільність використання методів самокорекції зору для усунення зорових порушень у процесі довготривалої зорової роботи [7].

Ефективність самомасажу при порушеннях зору доводить у своїх наукових працях М. К. Ахлаков, головною ідеєю яких було акцентувати на позитивному впливі самомасажу повік. Такий вид масажу сприяє поліпшенню мікроциркуляції в органі зору та його придатках, збільшення сльозовиділення, покращення трофіки зорового аналізатора. Методика зосереджена на спеціальному комплексі самомасажу для зняття втоми з очей, стимулювання біологічно активних точок (БАТ), підвищення м'язового тону й розслаблення окремих груп м'язів [9].

Короткотривалі, несистематичні та епізодичні реабілітаційні програми не супроводжуються адаптаційною перебудовою структури акомодацийного апарату та сенсорної системи. Тому для підсилення профілактично-відновного ефекту рекомендовано проводити фізіотерапію, що є одним із істотних компонентів комплексного лікування хворих із порушеннями зору в санаторно-курортних закладах.

Отримані результати багатьох експериментальних та клінічних спостережень У. Г. Бейтса доводять ефективність застосування соляризації для оптимізації функції зорового аналізатору. Соляризація – це метод впливу сонячних променів, під дією якого зникають запальні процеси, зниження активності локальної мікрофлори, тонізація сітківки та посилення кровообігу очного яблука [2, с. 37].

Л. К. Дембский запропонував у своїй праці такий метод, як конвеєрний принцип лікування порушень зору. Він представляє собою комплекс апаратів, приборів, оптики, інструментарію, які послідовно впливають на око пацієнта. У процесі корекції на пацієнта впливають від 7-ми до 10-ти різноманітних приборів і апаратів, скомпонованих у певній послідовності [3, с. 93].

За даними досліджень щодо фізіотерапевтичної корекції функціональних порушень зору І. Г. Овечкіним, А. В. Шакулою, О. В. Арутюновою, А. А. Кожуховим виявлено ефективність використання комплексної методики функціональної корекції зору. Вона включала: баротерапію (АВМО), безконтактне транссклеральне випромінювання інфрачервоним лазером (лазерний апарат «МАКДЭЛ-00.00.09»), вплив лазерної спекл-структури для ближнього (33 см) і дальнього (1, 3, 5 м) зору (лазерні апарати «МАКДЭЛ-00.00.08 «Спекл»» і «ЛАР-2»). Визначна роль оздоровчого аспекту доведена ефективним впливом на стан здоров'я слабозорих осіб із застосуванням фізіотерапевтичної корекції [6].

Одним із важливих компонентів реабілітації при порушеннях зору є лікувальне харчування, адже при захворюваннях зорової системи, не дивлячись на місцеві прояви, у патологічний процес залучається організм у цілому. Захворювання очей можуть бути наслідком порушеного обміну речовин, що є безвиключною умовою корекції та нормалізації режиму харчування поряд із місцевим лікуванням. При офтальмологічних патологіях дієта тотожна із забезпеченням повноцінного харчування, доповненого комплексом вітамінів і мікроелементів у зв'язку із порушенням метаболізму у сполучній тканині. Харчові продукти повинні бути поживні та збагачені вітамінами А, Е, С, макро- та мікроелементами – кальцієм, фосфором, магнієм, міддю, залізом, цинком, що є кофакторами ферментів, активуючих синтез колагену обмінні процеси та провідність тканин.

М. С. Маршак наводить такі рекомендації щодо дотримання оптимальних дієт за наявності лікувальної форми офтальмологічної патології. При глаукомі рекомендується безсольова дієта (№ 7/10), включення розвантажувальних днів (овочевих, компотних, яблучних тощо), важливо збільшити кількість вживаних продуктів, які містять вітаміни С, В₂ і А. При кератиті доцільним є використання дієти з обмеженням вуглеводів (№ 8, 9), безсольова дієта (№ 7/10) при вираженому запаленні, вживати, багаті на вітаміни С, В₂ і А, продукти. За умови кон'юнктивітів рекомендується безсольова дієта (№ 7/10) з обмеженням вживанням вуглеводів, жиру, збільшенням вмісту білка і вітамінів, особливо вітаміну С [4, с. 167–168].

У комплексі реабілітаційних заходів слабозорих осіб особливе місце займають засоби психологічного впливу. Психологічні заходи спрямовані на усунення чи більш повну компенсацію обмежень життєдіяльності. За рахунок психологічної реабілітації відбувається відновлення різних видів психічної

діяльності, психічних функцій, що дозволяють слабозорим особам успішно адаптуватися в середовищі й соціумі, приймати та виконувати відповідні соціальні ролі, досягати високого рівня самореалізації тощо [1].

В. А. Момот у наукових працях зазначає про те, що кваліфікована допомога лікарів-психотерапевтів та спеціалістів-психологів, у сукупності з природними факторами забезпечують високий рівень реабілітації слабозорих осіб на санаторному етапі лікування. Науковець доводить високу ефективність застосування таких засобів, як: 1) раціональна психотерапія (вплив на світогляд людини з особливими потребами шляхом логічної аргументації); 2) гіпнотерапія; 3) релаксуючі методи психотерапії (аутогенне тренування, метод експрес саморегуляції); 4) музикотерапія; 5) психосинтез (розвиток цілісної гармонійної особистості) [5].

У спеціальних закладах курс реабілітації проходять і тотально незрячі особи або люди, які мають мінімальний залишковий зір. Пріоритетним завданням є збереження й максимальний розвиток залишкового зору. Компенсація незрячості здійснюється за рахунок збережених аналізаторів. Абсолютно незрячі особи користуються у процесі життєдіяльності та навчання тактильно-кінестетичними і слуховим способами сприйняття й орієнтації в життєвому просторі. Тому такі особи потребують спеціального індивідуального підходу фахівців-реабітологів.

Але основним питанням є те, що досі не визначено єдиної схеми та не повною мірою науково обґрунтовані підходи реабілітації слабозорих осіб в умовах спеціалізованих закладів. Часто зустрічається думка про необхідність проведення всіх реабілітаційних заходів лише за умови диспансерного спостереження.

Отже, можна узагальнити й систематизувати рекомендовані заходи у вигляді блок-схеми алгоритму фізичної реабілітації слабозорих осіб на базі спеціального закладу (рис. 1).

На нашу думку, при побудові комплексної реабілітаційної програми для осіб, які мають порушення зору, доцільно у пріоритет ставити самого хворого, поєднання біологічних і психосоціальних форм лікувального й відновлювального впливу. Необхідно враховувати увесь комплекс змін (морфологічних, фізіологічних, психологічних) і керуватися такими правилами:

- партнерство лікаря, реабітолога, пацієнта;
- визначення реабілітаційного потенціалу хворого, рухових можливостей у тому числі;
- різносторонність впливів, урахування всіх сторін реабілітації для кожної особи з порушенням зору;
- комплексність лікувально-відновлювальних заходів;
- поетапне застосування відновлювальних заходів із урахуванням динаміки функціонального стану осіб із порушенням зору.



Рис. 1. Блок-схема фізичної реабілітації слабозорих осіб

У комплексній програмі фізичної реабілітації слабозорих осіб важливе місце займають такі засоби, як кінезіотерапія, масаж, природні фактори й соціально-психологічні методи. У кінезіотерапію доцільно включати загальнорозвивальні фізичні вправи в повільному й середньому темпі з гімнастичним інвентарем або без нього, у залежності від морфо-функціональних порушень. Спеціальні фізичні вправи пропонуються індивідуально до характеру порушень зору для покращення кровообігу, зміцнення м'язової системи ока. Ефективним є виконання спеціальних вправ для зовнішніх м'язів ока одночасно із загальнорозвивальними фізичними вправами. Масаж при порушеннях зору спрямований на покращення трофічних процесів. Спочатку масують плечі, шию, волосисту частину голови, обличчя. Масаж доповнюють самомасажем очей, що полягає в зажмурюванні, морганні й надавлюванні трьома фалангами пальців рук на верхню повіку. Природні фактори на санаторно-курортному лікуванні відіграють важливу роль. Вони не викликають побічних явищ, дають виражений терапевтичний ефект, підвищують опірність організму шляхом впливу на його природні захисні системи. Соціально-психологічні методи є також важливими, адже втрата функціональності зорового

аналізатора тягне за собою психологічний дискомфорт. Із метою полегшення відновлювального періоду проводиться психологічна реабілітація. Важливою складовою допомоги є пристосування осіб із порушеннями зору до соціально-побутових умов життя.

Використання цих методів на санаторно-курортному етапі лікування осіб із вадами зору можна умовно розділити на два основних блоки. Окремий блок включав перелік психолого-педагогічних методів, що орієнтовані на взаємодію із персоналом, спрямований на безперервний контроль педагогічних працівників за виконанням умов спеціального реабілітаційного режиму. У зв'язку з лабільністю нервової системи, високим рівнем тривоги, підвищеною невротизацією слабозорим особам рекомендовано включати у зміст фізичної реабілітації курс психокорекції і психотерапії, основним напрямом якої є система виховання адекватних установок і закріплення нової лінії поведінки, навчання методам аутогенного тренування, що дозволить не лише нормалізувати фізичний, але й психоемоційний стан. Психоемоційне розвантаження включало низку заходів: психотерапію, гіпноз, музикотерапію, спрямованих на урівноваження психоемоційного стану осіб із проявами симпатикотонії. Педагогічний вплив на збереження і зміцнення здоров'я осіб реалізувався комплексом оздоровчих заходів у режимі дня. Психологічна реабілітація спрямована на корекцію та розвиток психічних функцій, особистості в цілому. Педагогічний супровід орієнтований на створення оптимальних умов для подальшого становлення кожної слабозорої людини як особистості у процесі засвоєння цінностей та пристосування до вимог та критеріїв суспільства.

У профілактично-реабілітаційному блоці вирішувалася низка завдань:

- визначення стану порушення зору й характеру обмеження рухових дій;
- визначення можливості повного чи часткового морфологічного та функціонального відновлення осіб із порушенням зору;
- подальший прогноз розвитку адаптаційних і компенсаторних можливостей зорового аналізатора;
- оцінка фізичної працездатності організму в цілому й функціональних можливостей основних органів і систем організму з урахуванням порушення зору по характеру, об'єму, інтенсивності фізичного навантаження у процесі реабілітації.

Отже, усі ці завдання були спрямовані на зниження прогресування офтальмологічної патології шляхом використання спеціальних фізичних вправ для підвищення тону акомодативного апарату.

Висновки. За рівнем залишкового зору можна виділити основні поняття стану зору: «слабозорий», «зі зниженим зором», «із залишковим зором» і тотально сліпі особи. До факторів, що можуть спричинити погіршення зору, відносимо: рухову активність, наявність чи відсутність

шкідливих звичок, характер харчування, загартовування, режим роботи й відпочинку, гігієну, стрес, зовнішнє середовище, хобі, громадську роботу тощо. Провідними напрямками у фізичній реабілітаційній практиці слабоворих осіб вважається досягнення оптимального рівня функціонування організму людини природними, ерготерапевтичними та профілактично-лікувальними засобами. Тобто, за допомогою дії інтегрованої системи факторів можливе досягнення процесу відновлення порушених фізіологічних функцій організму.

На нашу думку, доцільно в комплексну ФР слабоворих осіб включати: кінезіотерапію, масаж, природні фактори та соціально-психологічні методи. Використання цих методів можна розділити на профілактично-реабілітаційний та психолого-педагогічних блоки.

Перспективами подальших наукових розвідок є практичне застосування й перевірка ефективності розробленої нами програми фізичної реабілітації слабоворих осіб в умовах спеціалізованих закладів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Антонов, В. В. (1985). *Психическая саморегуляция как составная часть реабилитации незрячих*. Москва (Antonov, V. V. (1985). *Mental self-regulation as part of the rehabilitation of the blind*. Moscow).
2. Давиденко, Є. В. (1991). *Как улучшить зрение. Нетрадиционные методы лечения*. Київ: Радянська школа (Davydenko, Ye. V. (1991). *How to improve vision. Nontraditional methods of treatment*. Kiev: Soviet school).
3. Дембский, Л. К. (1999). *Индустриальная система охраны зрения детей и подростков в условиях реформирования здравоохранения*. Симферополь: Таврия (Dembskiy, L. K. (1999). *Industrial vision system for children and adolescents in the context of health care reform*. Simferopol: Tavriia).
4. Маршак, М. С. (1967). *Диетическое питание. Пособие для диетсестер и поваров в больничных учреждениях*. Москва: Медицина (Marshak, M. S. (1967). *Dietary nutrition. A guide for dieters and chefs in hospital settings*. Moscow: Medicine).
5. Момот, В. А. (2005). Психотерапия и психокоррекция на санаторном этапе реабилитации инвалидов по зрению. *Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры*, 5, 26–23 (Momot, V. A. (2005). Psychotherapy and psychocorrection at the sanatorium stage of the rehabilitation of the visually impaired. *Issues of resorts, physiotherapy and therapeutic physical training*, 5, 26–23).
6. Овечкин, І. Г., Шакула, А. В., Арутюнова, О. В., Кожухов, А. А. (2005). Физиотерапевтическая коррекция функциональных нарушений зрения. *Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры*, 5, 20–23 (Ovechkin, I. H., Shakula, A. V., Arutiunova, O. V., Kozhukhov, A. A. (2005). Physiotherapeutic correction of functional vision impairment. *Issues of resorts, physiotherapy and therapeutic physical training*, 5, 26–23).
7. Овечкин, І. Г., Белякин, С. А., Кожухов, А. А. (2005). Основные направления «восстановительной офтальмологии» в условиях многопрофильного центра. *Военно-медицинский журнал*, 10, 31–35 (Ovechkyn, I. H., Beliakin, S. A., Kozhukhov, A. A. (2005). The main areas of “rehabilitation ophthalmology” in the conditions of many profile center. *Military Medical Journal*, 10, 35–31).

8. Риков, С. О., Варивончик, Д. В., Гудзь, А. С. (2005). *Комп'ютерний зоровий синдром*. Київ: Колофон (Rykov, S. O., Varyvonchuk, D. V., Hudz, A. S. (2005). *Computer Visual Syndrome*. Kyiv: Kolofon).

9. Ромман Хайсам, Дж. М. (2015). Фізична реабілітація школярів з функціональними порушеннями зору на постклінічному етапі (автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата наук: 24.00.03). Київ (Romman Khaisam, Dzh. M. (2015). *Physical rehabilitation of pupils with functional vision impairment at the post-clinical stage* (PhD thesis). Kyiv).

10. Рубан, Е. Д. (2009). Практикум по коррекции зрения у детей в домашних условиях: реальные методы и упражнения. Ростов на Дону: Феникс (Ruban, E. D. (2009). *Workshop on vision correction at children at home: real methods and exercises*. Rostov on the Don: Phoenix).

11. Черняка, С. І. (2016). Основні показники інвалідності та діяльності медико-соціальних експертних комісій України за 2015 рік: Аналітико-інформаційний довідник. Дніпропетровськ: Акцент (Cherniaka, S. I. (2016). *Basic indicators of disability and activities of medical and social expert commissions of Ukraine for 2015: An analytical and informational directory*. Dnipropetrovsk: Accent).

12. Шестерова, Л. Є. (2015). Вплив порушень зору на окремі показники функціонального стану сенсорних систем школярів середніх класів. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 4 (48), 99–96 (Shesterova, L. Ye. (2015). Influence of visual impairment on separate indicators of functional state of sensory systems of middle school students. *Slobozhanskyi Scientific and Sport Newsletter*, 4 (48), 96–99).

РЕЗЮМЕ

Коробкова Юлія, Дяченко Юлія, Максименко Людмила. Теоретико-методические аспекты физической реабилитации слабовидящих лиц среднего возраста.

Цель – обоснование средств физической реабилитации для слабовидящих лиц среднего возраста в условиях специального учреждения.

Методы исследования: теоретический анализ научной литературы.

Результаты. Представлена блок-схема реабилитации слабовидящих лиц.

Практическое значение. Выделены основные средства ФР восстановления зрения у лиц среднего возраста.

Выводы. Достижение процесса восстановления зрения возможно за счет действия интегрированной системы средств ФР.

Перспективами является проверка эффективности разработанной программы ФР слабовидящих лиц в условиях специализированных учреждений.

Ключевые слова: физическая реабилитация, слабовидящие, средний возраст, средства реабилитации, психотерапия, кинезиотерапия, массаж, лечебное питание, физиотерапия.

SUMMARY

Korobkova Yuliia, Diachenko Yuliia, Maksymenko Liudmyla. Theoretical and methodological aspects of physical rehabilitation of visually impaired people of middle age.

Aim of the Study: in theory to ground the peculiarities of using the means of physical rehabilitation for the visually impaired persons of middle age in the conditions of a special institution at the sanatorium-resort stage of treatment.

Research Methods: theoretical analysis of data of scientific and methodological literature, scientific professional publications, bibliographic method of analysis of scientific information, structural-logical, analytical and method of system approach.

Results. *The generalized and systematized means of physical rehabilitation in the form of a flowchart of algorithm of vision recovery of persons on the basis of a special institution.*

A separate block included a list of psychological and pedagogical methods focused on the interaction with staff, aimed at the continuous monitoring of the teaching staff in fulfilling the conditions of a special rehabilitation regime. Psycho-emotional unloading included a number of measures: psychotherapy, hypnosis, music therapy, aimed at balancing the psycho-emotional state of persons with displays of sympathicotonia.

In the prophylactic-rehabilitation unit a number of tasks were solved, aimed at reducing the progression of ophthalmic pathology by using special exercises to increase the tone of the accommodation unit of the eye.

The practical significance. *In the complex physical rehabilitation of the visually impaired persons such means as kinesiotherapy, massage, natural factors and socio-psychological methods occupy a prominent place.*

Conclusions. *Leading directions in the physical rehabilitation practice of visually impaired persons are considered to be the optimal level of functioning of the human body by natural ergo-therapeutic and prophylactic-therapeutic agents. That is with the help of the action of an integrated system of factors, it is possible to achieve the process of restoration of the broken physiological functions of the organism.*

The prospects for further research *we consider the proof of effectiveness and practical significance of the developed program of physical rehabilitation of the visually impaired persons in the conditions of the specialized institutions.*

Key words: *physical rehabilitation, low vision, middle age, means of rehabilitation, psychotherapy, kinesiotherapy, massage, medical nutrition, physiotherapy.*

УДК 94(477.52)(092):911.373"1642/2018"

Анатолій Кравченко

Сумський державний педагогічний
університет імені А. С. Макаренка

ORCID ID 0000-0002-9523-7435

DOI 10.24139/2312-5993/2018.03/121-131

ОХОРОНА ЗДОРОВ'Я В РОСІЙСЬКІЙ ІМПЕРІЇ, СУМСЬКОМУ ПОВІТІ І С. СТАРОМУ

Розглянуто історичні аспекти розвитку й особливості охорони здоров'я в Російській імперії в цілому, Сумському повіті та с. Старому зокрема. Схарактеризовано земства та їх роль у становленні вітчизняної медицини. Висвітлено особливості надання медичної допомоги та стан захворюваності в Сумському повіті. Подано інформацію про фельдшера в с. Старе.

Ключові слова: *охорона здоров'я, с. Старе, Сумський повіт, медична допомога, фельдшер, лікар, земська медицина.*

Постановка проблеми. *Здоров'я населення є запорукою економічного й соціального процвітання країни, головною складовою її ресурсного потенціалу. Зі станом здоров'я громадян тісно пов'язана безпека країни, ефективність, якість трудової діяльності, відтворення трудового потенціалу.*

Система охорони здоров'я на вітчизняних теренах пройшла довгий і тернистий шлях. У XVII столітті центрами лікування у провінціях були здебільшого монастирські лікарні. Після так званих Смутних часів (за іншими відомостями, за правління Бориса Годунова) з'явилася перша державна медична установа – Аптекарський приказ, що опікувався аптекарськими городами, де вирощували лікарські рослини. Найцінніші ліки імпортували з Європи. З 1654 року при Аптекарському приказі діяла перша в країні лікарська школа.

Перші лікарні на Сумщині, де лікували хворих незалежно від статі, віку й соціального становища, було відкрито при монастирях – у Глухівському, Охтирському та Путивльському повітах. Особливу роль тут відіграв заснований у 1648 році неподалік від с. Соснівки на Глухівщині монастир Глинська пустинь, де функціонували велика лікарня й аптека. Сюди за допомогою зверталися навіть найвідоміші особи тодішньої царської Росії [8, 178].

За Петра I з ініціативи І. Л. Блюментроста медичну справу в Росії було реформовано. Замість Аптекарського приказу було створено Медичну канцелярію, яка в 1763 році перетворилася на Медичну колегію. У 1707 році Микола Бідлоо, випускник Лейденського університету, відкрив першу в Росії госпітальну школу, що діяла при першому військовому сухопутному госпіталі за річкою Яузою. Упродовж 1718–1720 років відкрилися перші госпіталі в Петербурзі та Кронштадті, і вже в 1733 році при них також були власні школи.

На початку XVIII століття в Глухові, який був тоді великим культурним і адміністративним центром Лівобережної України та гетьманською резиденцією, працювали доктор медицини, лікар і аптекар. Тут у 1706 році було засновано державну аптеку. У 1743 році з'явилася приватна аптека генерального підскарбія Якова Марковича. Тоді заклади з виготовлення і продажу ліків існували тільки у Львові, Києві та Лубнах. Одночасно з аптеками на Сумщині почали з'являтися лікарні. Одна з перших, побудована на кошти сина духовника Петра I протоієрея Тростянецької церкви Охтирського полку О. Т. Надоржинського, знаходилася в Охтирці. Вона функціонувала з 1741 року при Свято-Троїцькому монастирі [8, 179–180].

Фельдшер вважався помічником лікаря й повинен був працювати під його контролем, але з огляду на постійний брак лікарів фельдшери працювали також самостійно. Початком підготовки фельдшерів як осіб із середньою спеціальною освітою стало відкриття царем Олексієм Михайловичем костоправної школи (1653 рік). Уже в наступному році при Аптекарському приказі було створено спеціальну лікарську школу і здійснено набір 30 учнів для вивчення «лікарської, аптекарської та іншої справи». Перший випуск цієї школи відбувся в 1660 році. Випускники отримали диплом «російського лікаря»; за рангом вони стояли нижче за іноземних лікарів, і платили їм менше [6].

Лікарів у Росії традиційно називали докторами, тому що більшість іноземних медиків, які приїздили до Росії, мали ступінь доктора медицини, отриманий у європейських університетах. На докторські посади призначали іноземців, які надавали, як правило, рекомендаційні листи від монархів своїх держав. Прибулі лікарі складали іспит в Аптекарському приказі, пізніше – в Медичній канцелярії й тільки після цього вступали на посаду. Не всі іноземці витримували іспит, а в разі невдачі вони зазвичай не виїздили з країни, а спокушені високою заробітною платою, залишалися на лікарських посадах.

До кола обов'язків докторів входило лікування царя, його родини та можновладців. З XVII століття докторів запрошували й до війська – полковими лікарями. З XVIII століття вони працювали у шпиталях, лікували військовослужбовців, здійснювали їх огляд зі складанням висновків про те, чи можна цій особі служити в армії. З 1716 року доктори щомісяця рапортували головному медикові держави про кількість хворих і померлих, а також про хвороби [7].

Подальший розвиток середньої медичної пов'язаний із добою царювання Петра I, який у 1706 році заснував у Москві перший у країні постійний шпиталь із лікарською школою. Шпиталь випускав медичних працівників двох категорій – лікарів із вищою і підлікарів із середньою медичною освітою (звання, яке отримували учні лікарської школи на III курсі). До середини XVIII століття, за царювання Анни Іоаннівни, із-за кордону вже запрошували тільки лікарів. Функції підлікарів під час війни виконували учні шпитальних шкіл. Однак навченого медичного персоналу постійно бракувало навіть для потреб армії, не кажучи вже про цивільне населення.

На початку 40-х років у Петербурзькому і Кронштадтському генеральних шпиталях, при яких діяли лікарські школи, а в 1764 році й при Московському шпиталі з'явилися молодші медичні стажисти. Їх навчали перев'язувати рани, пускати кров, робити припарки тощо. Згодом найбільш здібні могли стати підлікарями, причому, продовживши навчання, вони могли здобути фах лікаря. Решту випускників після п'ятирічної служби у шпиталі призначали в полки циркульниками. Таким чином, серед осіб із долікарською медичною освітою поряд із фельдшерами та підлікарями були й циркульники. Сама назва «фельдшер» утворена з 2 німецьких слів: «feld» – поле (бою) і «scherer» – циркульник. Середньовічні фельдшери-цирульники ставили банки, пускали кров, зрізали мозолі й узагалі займалися так званою «малою» хірургією [6; 9].

До кінця XVIII століття російському медикові отримати ступінь доктора й відповідну посаду було важко. Праця іноземних докторів оплачувалася надзвичайно високо, вони цінували свої місця і боялися конкуренції з боку російських колег. Незважаючи на прагнення вищих урядовців готувати вітчизняні лікарські кадри, іноземні представники

російської медичної адміністрації чинили цьому значний супротив. Тому в шпитальних школах навчали в основному практичній складовій медицини та випускали лікарів. Створені пізніше російські навчальні заклади до 1791 року не мали права присвоювати докторський ступінь.

З другої половини XVIII століття в управлінській галузі на позначення докторських посад починає вживатися термін «лікар». У цивільному відомстві він повністю витіснив термін «доктор» у 1-й половині XIX століття, а у військовому – у 2-й половині XIX століття [7].

З початку свого існування держава переймалася розвитком військової медицини, натомість найбільші цивільні лікарні створювалися за ініціативи приватних осіб.

Значний поштовх до розвитку громадська медицина отримала у другій половині XIX століття, з моменту скасування кріпацтва. Розвиток місцевого самоврядування сприяв залученню до розв'язання проблем охорони здоров'я громадських організацій. На відміну від країн Заходу, у Росії основні соціально-медичні новації були пов'язані з діяльністю не держави, а органів місцевого самоврядування – земств. Створена ними система так званої громадської медицини була продовженням традицій медичної поліції, з тією суттєвою різницею, що охорона здоров'я ставала предметом зацікавлення громадських організацій.

Земська медицина являла собою мережу дільничних лікарень, які намагалися надавати загальнодоступну медичну допомогу. Створення розгалуженої мережі медичних закладів своєю чергою сприяло отриманню достовірних статистичних даних щодо здоров'я населення. Земські санітарні організації стали ініціаторами розробки й прийняття на рівні органів самоврядування низки санітарних і протиепідемічних норм та правил [1, 101].

Із середини XIX століття при великих лікарнях, особливо військових, було засновано трирічні фельдшерські школи. У Києві така установа діяла з 1842 року. Після земської реформи (з 1864 року) фельдшерські школи засновували земства; діяли також приватні школи.

У 1874 році перший з'їзд лікарів Херсонської губернії визначив засади громадської (земської) медицини. Вона являла собою мережу дільничних лікарень, що надавали допомогу людям, які мешкали на певній території (дільниці). Медична допомога мала бути доступною для кожного мешканця, відповідати останнім досягненням медичної науки, мати профілактичний характер і бути безоплатною для пацієнтів. Її утримання взяли на себе органи місцевого самоврядування. Кожне звернення пацієнта реєструвалося на спеціальній карті. Реєстрація захворювань і смертей сотень тисяч людей дозволила з'ясувати закономірності громадського здоров'я, установити причини захворюваності та смертності, здійснювати цілеспрямовані профілактичні й лікувальні заходи та планомірно розвивати мережу лікарських дільниць.

Варто наголосити, що земські лікарні поповнювалися молодими лікарями, які після закінчення університетів добровільно їхали в сільську місцевість, щоб надавати медичну допомогу селянам. Земства будували лікарні за останніми вимогами лікарняного будівництва, а хворі отримували якісну медичну допомогу, рівень якої в більшості земських лікарень мало чим поступався провідним університетським клінікам.

Земська організація медичної справи вписала неповторну сторінку в історію медицини, що не мала аналогів у жодній країні світу. Матеріали дільничних лікарів щодо захворюваності склали виразну картину поширення хвороб серед людей [1, 120–121].

З появою земської медицини змінилися й уявлення про роль медика: від лікаря і/або фельдшера, що надає послуги за гроші, до медицини як соціальної служби. Розвиток земської медицини сприяв збільшенню чисельності як лікарів, так і фельдшерів на селі [9].

Одним із важливих заходів земської медицини були масові санітарно-статистичні дослідження захворюваності, фізичного розвитку й демографії з метою піднесення санітарії в Росії й організації медичної допомоги селянству. Спочатку лікар, який мешкав у місті, на запрошення земства, об'їздив фельдшерські пункти повіту. Згодом цю систему було замінено стаціонарною, коли на селі з'явилася дільнична лікарня, що складалась із стаціонару на 5–10 ліжок, амбулаторії, пологового та сифілітичного відділень, помешкання для лікаря та ін. До 1910 року було створено 2686 лікарських дільниць, на службі в земств перебувало приблизно 3100 лікарів, причому кожен у середньому обслуговував ділянку радіусом приблизно 17 верст, де мешкало 28 тисяч осіб [5].

Після 1870 року існували три роди фельдшерів:

- військові (так звані ротні);
- ветеринарні («коновали»);
- лікарські помічники (так звані «шкільні»).

Останні працювали переважно в системі земської медицини – в сільських фельдшерських пунктах, що підлягали нагляду земських лікарів.

Кількість цих пунктів постійно зростала: у 7 українських губерніях (Басарабській, Катеринославській, Полтавській, Таврійській, Харківській, Херсонській, Чернігівській) станом на 1870 рік їх було 516, у 1912 – 854, а чисельність фельдшерського персоналу зросла за цей час із 640 до 3100. «Шкільних» фельдшерів було 68 %, військових – 32 %. У трьох губерніях так званого Південно-Західного Краю (Київській, Волинській і Подільській) фельдшерські пункти спершу перебували у віданні приказів громадської опіки, й тільки після 1903 року їх було передано земствам. У 1913 році тут нараховувалося 305 фельдшерських пунктів, отже, разом із 7 іншими губерніями, – 1159 [7].

Організація медичної допомоги за принципом розподілу за територіальними дільницями, притаманна земській медицині, пізніше склала підґрунтя радянської системи охорони здоров'я.

Мета статті – з'ясувати особливості охорони здоров'я й надання медичної допомоги в Російській імперії, Сумському повіті та с. Старому.

Методи дослідження: теоретичні – аналіз спеціальної літератури та історичних документів із зазначеної проблеми.

Виклад основного матеріалу. У журналі Сумських чергових повітових земських зборів від 10–16 вересня, 7–9 жовтня 1878 року та 22 квітня 1879 року наголошено, що утримання в Сумському повіті сільських шкіл і закупівля медикаментів для волосних аптек здійснюється у співвідношенні 50:50 (тобто половина від земства і половина від селян), а утримання волосних фельдшерів і повитух повністю фінансується за рахунок селянських громад. Зазначений захід мав на меті піднести свідомість селян щодо участі в організації народної освіти й облаштуванні медичної справи, проте практика й багаторічний досвід засвідчує його недієвість.

Селянські громади Сумського повіту сплачували кошти на народну освіту і медичне обслуговування в розмірах відповідно до списків, що їх наведено нижче, вважаючи суми, які вимагалися з них на утримання шкіл, фельдшерів і повитух додатковим податком і сплачуючи їх украй неохоче. Унаслідок цього зазначений збір надходив до управи несвоєчасно, і як наслідок, у більшості випадків виплата заробітної плати вчителям, фельдшерам і повитухам, а також придбання медикаментів були пов'язані з чималими труднощами, тобто видачею кредитів і перерахунком сум [2, 374–375].

Крім того, важко було знайти в необхідній кількості гарних фельдшерів. Дізнавшись, що всі розрахунки щодо призначеного їм утримання спершу схвалюватимуться волосним і сільським керівництвом, чимало з них не погоджувалися служити в Сумському земстві або, приступивши до служби, дуже швидко її полишали, що шкодило народному здоров'ю.

Щодо повитух – вихованок Сумського земства, то їхнє становище в деяких випадках було ще гіршим, ніж фельдшерів, з таких причин: 1) низька платня (60 рублів на рік); 2) отримання платні, як і асигнувань на неї, після тривалого листування управи з волосними правліннями; 3) складання громадами висновків про небажання утримувати повитух. Через це управа стикалася з проблемою працевлаштування вихованок земства, адже мусили спиратися на земське положення, де чітко зазначено, що стипендіати земства повинні впродовж певного часу відпрацювати на користь земству.

Земським зборам було добре відомо, що майже в усіх земствах держави народна освіта й медицина повністю фінансувалися за рахунок загального земського збору, тобто не потребували додаткових коштів від сільських громад. Тому гласний сільського стану закликав присутніх на

підставі рішень волосних і сільських зібрань селян додатковий платіж на утримання сільських шкіл та медицини внести до загальних зарплатних листків, прийнявши його на рахунок земства. Як свідчили приклади інших земств, лише так можна було досягти того, щоб у кожній волості був гарний фельдшер і вихованки земства – повитухи, маючи належне утримання, виконували своє призначення.

Сільські громади Сумського повіту сподівалися, що земські збори звільнять їх від сплати вищезазначеного податку на утримання шкіл, а також медичної частини. До речі, варто зазначити, що, крім додаткових платежів, на освіту й медицину селяни мали сплачувати подушно від 90 коп. до 1 рубля або подвірно від 1 руб. 30 коп. до 1 руб. 50 коп. [2, 375–376].

У цьому ж журналі подано дані про платежі селянських громад на освіту і медичну частину по Сумському повіту за 1878 рік [2, 389].

СВѢДѢНІЕ

о медицинской части по Сумскому уѣзду за 1878 годъ.

	Состояло въ долгу за волостями.		Слѣдовало поступить въ 1878 г.		Итого.		Въ то число поступило.		Осталось за волостями.	
	Руб.	Коп.	Руб.	Коп.	Руб.	Коп.	Руб.	Коп.	Руб.	Коп.
По Бѣлопольской вол. . .	1	92 ¹ / ₂	—	—	1	92 ¹ / ₂	—	—	1	92 ¹ / ₂
„ Бѣловодской . . .	—	—	60	—	60	—	20	—	40	—
„ Верхне-Сыроватской . .	124	52 ¹ / ₄	100	—	224	52 ¹ / ₄	—	—	224	52 ¹ / ₄
„ Великобобринцкой . . .	13	5 ³ / ₄	100	—	113	5 ³ / ₄	—	—	113	5 ³ / ₄
„ Ворожбянской . . .	—	—	60	—	60	—	—	—	60	—
„ Вировской . . .	—	—	100	—	100	—	49	18 ¹ / ₂	50	18 ¹ / ₂
„ Куяновской . . .	5	23	—	—	5	23	5	23	—	—
„ Нижне-Сыроватской . . .	23	44 ¹ / ₂	100	—	123	44 ¹ / ₂	66	67 ¹ / ₂	56	77
„ Николаевской . . .	—	—	50	—	50	—	20	—	30	—
„ Писаревской . . .	—	—	80	—	80	—	—	89 ¹ / ₂	79	10 ¹ / ₂
„ Рѣчанской . . .	—	—	80	—	80	—	66	66	13	34
„ Сумской . . .	—	—	100	—	100	—	—	—	100	—
„ Стецковской . . .	9	29 ¹ / ₂	60	—	69	29 ¹ / ₂	—	—	69	29 ¹ / ₂
„ Степановской . . .	49	32 ¹ / ₂	100	—	149	32 ¹ / ₂	—	—	149	32 ¹ / ₂
„ Тимофѣевской . . .	241	20 ¹ / ₂	60	—	301	20 ¹ / ₂	70	—	231	20 ¹ / ₂
„ Терешковской . . .	—	—	100	—	100	—	—	—	100	—
„ Ульяновской . . .	—	—	100	—	100	—	43	—	57	—
„ Хотѣнской . . .	10	2 ¹ / ₂	60	—	70	2 ¹ / ₂	13	57	56	45 ¹ / ₂
„ Юнаковской . . .	27	20 ¹ / ₂	100	—	127	20 ¹ / ₂	—	—	127	20 ¹ / ₂
„ Ястребенской . . .	8	70	107	60	116	30	—	—	116	30
„ Старое Село . . .	—	—	25	—	25	—	15	—	10	—
Итого	513	93 ¹ / ₂	1542	60	2056	53 ¹ / ₂	370	21 ¹ / ₂	1686	32

Розглядаючи охорону здоров'я в с. Старому, необхідно відзначити, що, як свідчить журнал Сумських чергових повітових земських зборів за 25–30 вересня 1882 року, тоді на земських зборах управи вперше було

заслухано доповідь старосільської громади селян із приводу призначення в с. Старе особливого фельдшера. При цьому відмічалось, що грошову ставку виплачуватиме старосільська громада: на утримання – 100 руб., заробітна платня – 70 руб., оренда помешкання – 30 руб. на рік. Це прохання було зумовлене тим, що чисельність населення с. Старе складала 615 осіб і повітовий фельдшер не мав змоги відвідувати хворих. Крім того, у с. Старому постійно поширювалися різні заразні хвороби (тиф, дифтерія тощо), люди хворіли на лихоманки, тому управа визнала прохання старосільської громади поважним і просила призначити в с. Старе особливого фельдшера [3].

Досліджуючи джерела за 1891 рік, зокрема журнали Сумських чергових повітових зборів, які відбулися 10–14 вересня 1891 року, у таблиці 15 знаходимо загальну чисельність мешканців Сумського повіту за медичними ділянками, а також чисельність дітей, які народились і померли в 1890 році, приріст або зменшення населення в кожному населеному пункті повіту та їх кількість станом на 1 січня 1891 року. Також у цьому журналі вміщено звіт про стан здоров'я в Сумському повіті за 1890 рік. У розділі «Захворюваність населення» на с. 80 відзначаємо, що на скарлатину в с. Старому впродовж цього року захворіло 29 осіб, на дифтерію – 6 осіб, на кашлюк – 41 особа, на бугорчатку (разом із с. Стецьківкою) – 3 особи [4, 70–84].

Висновки. Із XVI століття в царській Росії пріоритетом було надання медичної допомоги лише царській родині та вельможним особам. Тільки у другій половині XIX століття виникла земська медицина й надання медичних послуг повністю лягло на лікарів і фельдшерів. Перші згадки про організацію медичної справи в с. Старому ми знаходимо в журналі Сумських чергових повітових земських зборів від 25–30 вересня 1882 року, де йдеться про призначення в село особливого фельдшера.

Таблица XV.

НАЗВАНІЕ СЕЛЕНІЙ.	Число жителей на 1 января 1890 г.	Въ теченіи 1890 года родилось.	Въ теченіи 1890 года умерло.	+ или - населенія.	Число жителей на 1 января 1891 г.
1-й участокъ.					
Г. Суммы съ хуторами	13847	550	342	+ 208	14056
Село Лука	385	34	19	+ 15	400
„ Старое	1941	76	57	+ 19	1960
„ Степановка	2356	128	96	+ 32	2388
„ Поддѣшовка	966	39	32	+ 7	973
„ Анненское	207	5	2	+ 3	210
Деревня Барановка	442	46	19	+ 27	469
„ Головащевка	813	48	24	+ 24	837
Хуторъ Лѣкарскій	573	25	16	+ 9	582
„ Пушкаревъ-яръ	232	10	9	+ 1	233
„ Добровольскій	142	1	2	+ 1	141
„ Степной	290	13	4	+ 9	299
„ Новенскій	52	1	1	+ 1	52
„ Александровка	166	3	1	+ 2	168
„ Криничный	268	2	4	+ 2	266
„ Мамые Ильмы	198	8	5	+ 3	201
„ Надточіевъ	150	9	3	+ 6	156
„ Закумовій	46	3	1	+ 2	48
„ Крамарщина	90	2	—	+ 2	92
„ Ново-Михайловка	284	11	3	+ 8	292
„ Николаевка	126	3	1	+ 2	128
„ Коссовщина	254	—	—	+ 2	254
Село Отецковка	4031	188	140	+ 48	4079
Деревня Песчанная	1066	40	20	+ 20	1086
Хуторъ Нарной	167	8	5	+ 3	170
„ Перекрестовъ	144	5	4	+ 1	145
„ Житѣйскій	53	1	—	+ 1	54
„ Рыбцы	140	7	11	+ 4	136
„ Радѣевка	112	10	5	+ 5	117
„ Деконноровскій	131	6	2	+ 4	135
„ Солодкій	90	3	1	+ 2	92
„ Шараяовка	53	2	—	+ 2	55
„ Иваненковъ	100	5	2	+ 3	103
„ Кардашевка	121	3	3	+ 5	126
„ Шевченковъ	19	3	3	+ 1	19
Село Терешковка	2546	147	70	+ 77	2623
„ Шилевка	1243	48	26	+ 22	1265
„ Ильмы	683	34	17	+ 17	700
Деревня Ивановка	336	14	5	+ 9	345
„ Грицаковка	540	35	8	+ 27	567
„ Миловицковъ	308	20	6	+ 14	322
Хуторъ Волжикъ	67	2	—	+ 2	69
„ Хитайловъ	15	1	—	+ 1	16
„ Зеленая Роща	124	8	1	+ 7	131
„ Поповка	55	1	1	+ 1	55
„ Липовъ-яръ	76	5	3	+ 2	78

НАЗВАНІЕ СЕЛЕНІЙ.	Число жителей на 1 января 1890 г.	Въ теченіи 1890 года родилось.	Въ теченіи 1890 года умерло.	+ или - населенія.	Число жителей на 1 января 1891 г.
Хуторъ Москалевщина	121	3	1	+ 2	123
„ Любачевъ	70	5	1	+ 4	74
„ Стрѣлечный	32	6	4	+ 2	34
„ Величковъ	64	8	3	+ 5	69
„ Шапошниковъ	14	6	3	+ 3	17
„ Бульбовщина	60	5	1	+ 4	64
„ Пушкаревъ	7	5	2	+ 3	10
Итого	36416	1656	989	+ 667	37083

ЛІТЕРАТУРА

1. Голяченко, О., Ганіткевич, Я. (2004). *Історія медицини*. Тернопіль: Лілея (Holiachenko, O., Hanitkevych, Ya. (2004). *History of medicine*. Ternopil: Lileia).
2. Журналы очередного и чрезвычайных Сумских уездных земских собраний 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16 сентября, 7, 8, 9 октября 1878 года и 22 апреля 1879 года с приложениями к ним. (1879). Харьков: Типография окружного штаба (*The journals of the regular and extraordinary Sumy district Zemstvo assemblies on 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16 September, 7, 8, 9 October 1878 and April 22, 1879 with annexes*. Kharkov).
3. Журналы Сумского очередного уездного земского собрания 25, 26, 27, 28, 29 и 30 сентября 1882 года с приложениями. (1883). Харьков: Типография Исаака Моисеевича Варшавчика (*The journals of the Sumy regular district zemstvo assembly on 25, 26, 27, 28, 29 and 30 September 1882 with annexes* (1883). Kharkov).
4. Журналы Сумского очередного уездного земского собрания 10, 11, 12, 13 и 14 сентября 1891 года с приложениями. (1892). Харьков: Типография губернского правления (*The journals of the Sumy regular district zemstvo assembly on 10, 11, 12, 13 and 14 September 1891 with annexes*. (1892). Kharkov).
5. *Земская медицина. Большая советская энциклопедия*. (1972). Москва: Советская энциклопедия (*Zemstvo's medicine. Great Soviet Encyclopedia*. Moskow: Soviet Encyclopedia).
6. *К истории среднего медицинского образования*. Режим доступа: <http://oldmedik.ru/istoriya-mediciny/200-k-istorii-srednego-medicinskogo-obrazovaniya.html> (*To the history of secondary medical education*. Retrieved from: <http://oldmedik.ru/istoriya-mediciny/200-k-istorii-srednego-medicinskogo-obrazovaniya.html>).
7. Мирский, М. Б. (1996). *Медицина России XVI–XIX веков*. Москва: РОССПЭН (Mirskii, M. B. (1996). *Medicine of Russia of the XVI–XIX centuries*. Moskow: ROSSPEN).
8. Овечкін, Д. В., Кудінов, Д. В., Жданов, С. М. (2012). Історія дитячої хірургії Сумщини. *Вісник Сумського державного університету*, 1, 178–183 (Ovechkin, D. V., Kudinov, D. V., Zhdanov, S. M. (2012). History of children's surgery in Sumy region. *Bulletin of the Sumy State University*, 1, 178–183).
9. Фадеева, Т. Б. (2001). *Справочник фельдшера. Неотложная помощь*. Минск: Современный литератор (Fadeieva, T. B. (2001). *Reference book of a paramedic. Emergency care*. Minsk: Modern literator).

РЕЗЮМЕ

Кравченко Анатолий. Здравоохранение в Российской империи, Сумском уезде и в с. Старом.

Рассмотрены исторические аспекты развития и особенности здравоохранения в Российской империи в целом, Сумском уезде и с. Старом в частности. Охарактеризованы земства и их роль в становлении отечественной медицины. Освещены особенности оказания медицинской помощи и состояние заболеваемости в Сумском уезде. Дана информация о назначении фельдшера в с. Старое.

Ключевые слова: здравоохранение, с. Старое, Сумской уезд, медицинская помощь, фельдшер, врач, земская медицина.

SUMMARY

Kravchenko Anatolii. Health care in the Russian Empire, Sumy district, and village Old (Stare).

Historical aspects and features of health care in the Russian Empire in general, Sumy district and village Old (Stare) are shown. Information about the first medical institutions of Sumy region is provided. The medical reforms carried out under Peter I were characterized, as a result

of which the Medical College was established in place of the Pharmacy Ordinance. The article also analyzes the development of secondary medical education in the territory of the Russian Empire. The features of the emergence, training, responsibilities and activities of paramedics are described. Characterization of different kinds of medical paramedics, which arose after 1870, is given. The principles and features of military and public medicine are considered.

The Zemstvos and their role in the development of domestic medicine are described. Particular attention is paid to the organization of providing publicly available medical care in Zemsky hospitals. The rural dormitories as an indispensable part of the system of rural medicine are described. The statistics on the number of medical colleges in 7 Ukrainian provinces are submitted: Basarabiia, Ekaterinoslav, Poltava, Tavriia, Kharkiv, Kherson and Chernihiv.

Relying on the magazines of Sumy ordinary district Zemstvo collections, the features of the provision of medical care and the state of morbidity in the Sumy district are discussed. Information about the assistant in village Old (Stare) is given. Also, the article features the taxation of peasant communities of Sumy district in order to receive funds for the maintenance of public education and medical care in the region. The difficulties in recruiting medical personnel, as well as the allocation of insufficient funds for their maintenance are described. The indicated salary wages of the paramedic in village Old (Stare) in 1882 are shown. Provided statistics on the total population of Sumy District and village Old (Stare), in particular, data on the growth or decrease of population in each village district of the county, the indicated information about the distribution in the village is given. Many old infectious diseases such as typhus and diphtheria, in addition, indicate that citizens of the village Old often suffered from fever. The table of morbidity of the population as of 1890 is also presented.

Key words: health protection, village Old (Stare), Sumy district, medical aid, paramedic, doctor, Zemstvo medicine.

УДК 613.84

Ганна Латіна

Сумський державний педагогічний
університет імені А. С. Макаренка

ORCID ID 0000-0002-8483-2490

DOI 10.24139/2312-5993/2018.03/131-141

ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОФІЛАКТИЧНИХ ЗАХОДІВ ЩОДО ТЮТЮНОПАЛІННЯ НА ПРИКЛАДІ ЗАКЛАДУ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Науковою базою профілактики неінфекційних захворювань у всьому світі є концепція факторів ризику, до яких належить тютюнопаління як одна з важливих медико-соціальних проблем сьогодення. Мета дослідження – оцінити ефективність упроваджених профілактичних заходів щодо тютюнопаління серед учнів 11–17 років на базі «Школи здоров'я» закладу загальної середньої освіти. У даній роботі нами проаналізовано результати досліджень Глобального опитування підлітків щодо тютюнопаління м. Суми 2013 і 2018 роках на прикладі закладу загальної освіти. У результаті дослідження встановлено ефективність упровадження профілактичних заходів щодо тютюнопаління серед учнів 11–17 років у межах освітньої здоров'язберезувальної технології «Школи здоров'я» закладу загальної середньої освіти за ключовими напрямками: доступ до тютюну, їх ставлення до припинення паління, пасивне тютюнопаління, роль оточення (родина, друзі, школа) в боротьбі з тютюнопалінням.

Ключові слова: тютюнопаління, фактори ризику, здоров'я, здоров'язбереження, підлітки.

Постановка проблеми. Однією з сімнадцяти Цілей стійкого розвитку ООН до 2030 року є забезпечення можливості населення вести здоровий спосіб життя, що можливо досягти завдяки програмам із профілактики неінфекційних захворювань через інформаційно-просвітницькі заходи щодо здорового способу життя та факторів ризику для здоров'я [8]. Науковою базою профілактики неінфекційних захворювань у всьому світі є концепція факторів ризику. У сучасних умовах Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) виокремила фактори ризику, серед яких провідне місце посідає тютюнопаління поряд із підвищеним артеріальним тиском, рівнем холестерину в крові, зловживанням алкоголю, підвищеною масою тіла, малорухливим способом життя [7].

На сьогодні незаперечним фактом є серйозність тютюнопаління як медико-соціальної проблеми. За даними ВООЗ, у світі тютюн палять більше одного мільярда людей. Щорічно тютюн призводить до смерті майже шести мільйонів чоловік без урахування 600 000 осіб, які вмирають від пасивного паління [4].

Важливість вивчення стану тютюнопаління серед різних верств населення підтверджується державною політикою з контролю над тютюном в Україні, яка визначається: Рамковою Конвенцією ВООЗ із боротьби проти тютюну; Законом України «Про заходи щодо попередження та зменшення вживання тютюнових виробів і їх шкідливого впливу на здоров'я населення» та іншими законодавчими актами; статтею 427 Угоди про асоціацію між Україною та ЄС і державами в межах попередження та контролю за неінфекційними хворобами через обмін інформацією й найкращими практиками, пропагування здорового способу життя, визначення основних детермінант здоров'я та проблем у галузі охорони здоров'я, зокрема через імплементацію Рамкової конвенції з контролю над тютюном.

Аналіз актуальних досліджень. За даними ВООЗ 2009 року, Україна посідає 7 місце у світі за рівнем поширеності тютюнопаління серед дорослого населення (26,3 %) [1]. За даними звіту 2016 року, кількість курців серед населення України становила 6,48 млн. осіб [9].

У розвинених країнах із високим рівнем життя також реєструється значна поширеність тютюнопаління. Європейський регіон займає перше місце у світі за рівнем поширеності паління сигарет підлітками. Середній показник по регіону – 19,2 %, на другому місці – Американський регіон – 14,3 %. Найнижча частка курців виявлена в Південно-Східному та Середземноморському регіонах – 5,9 % та 4,9 % відповідно [1].

Так, обстеження швейцарських школярів віком 12–14 років свідчить, що 80 % з них ризикують стати курцями. Регулярними курцями є 11 %

американських дівчаток і хлопчиків, які навчаються в 7–12 класах. Серед литовських курців 5–9 класів щодня палять до 20 %, тоді як у Хорватії 19,3 % хлопчиків та 21,3 % дівчаток [2].

Результати останнього опитування підлітків, проведеного у 2010–2011 р., показали, що Україна продовжує займати лідируючі позиції по рівням поширеності тютюнопаління серед підлітків – 3-є місце в Європейському регіоні після Італії та Чехії [1]. Поширеність паління серед населення України віком 12 років і старше у 2016 р. становила 19,3 %. Поширеність щоденного паління серед підлітків 14–17 років у 2016 р., навпаки, скоротилася і становила 2,1 %, тоді як у 2015 р. вона дорівнювала 2,9 % [9].

У 2011–2015 рр. частка молодих людей (15–17 років), які палили хоча б один раз за останні 30 днів, зменшилася з 35,2 % до 25,7 % серед хлопців та з 24,2 % до 13,2 % серед дівчат, загалом із 29 % у 2001 р. до 19 % у 2015 році. Проте цей звіт також виявив, що у 2015 р. за останні 30 днів хоча б раз палили електронні сигарети 5,5 % підлітків, а кальян – 11,3 % підлітків [9].

Поширеність тютюнопаління серед підлітків м. Суми у 2013 році за результатами опитування складає $26,7 \pm 2,3$ %, що є несприятливою прогностичною ознакою з точки зору формування здоров'я дітей та підвищення частоти паління осіб працездатного віку [6].

Таким чином, як зазначають провідні науковці ДУ «Інститут громадського здоров'я імені О. М. Марзєєва НАМН України» О. В. Добрянська, Н. С. Полька, О. В. Бердник, О. М. Юрчук, 80 % дорослих курців починають палити у віці до 18 років. Тому особливо важливим є дослідити поширеність тютюнопаління серед учнів підліткового віку, які, по-перше, є групою ризику щодо залучення до даної шкідливої звички, саме в підлітковому віці виникають передумови для формування нікотинової залежності в майбутньому; по-друге, тютюнопаління є емпіричним індикатором девіантної (ризикованої) поведінки, яка часто поєднується в подальшому із вживанням алкоголю, а іноді – і наркотичних речовин [3].

Актуальність дослідження поширеності шкідливих звичок серед учнівської молоді підтверджується Концепцією Загальнодержавної програми «Здоров'я – 2020: український вимір», яка передбачає розробку й упровадження новітніх технологій мінімізації факторів ризику захворювань та створення сприятливого для здоров'я середовища на основі даних наукових досліджень (Розпорядження КМУ від 31 жовтня 2011 року № 1164-р.).

Мета статті – оцінити ефективність упроваджених профілактичних заходів щодо тютюнопаління серед учнів 11–17 років на базі «Школи здоров'я» закладу загальної середньої освіти.

Методи дослідження. Оцінка поширеності тютюнопаління серед учнів закладу загальної середньої освіти на базі «Школи здоров'я» м. Суми проводилась у межах регулярного Глобального опитування підлітків

фахівцями ДУ «Інституту громадського здоров'я імені О. М. Марзєєва НАМН України» та Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка відповідно до Глобальної системи контролю над тютюнопалінням із ініціативи ВООЗ із метою отримання інформації щодо поширеності тютюнопаління серед підлітків у 2013 і 2018 роках. Анкета, яку використовували для опитування, була уніфікованою й містила запитання по ключовим напрямкам: доступ до тютюну, їх ставлення до припинення паління, пасивне тютюнопаління, роль оточення (родина, друзі, школа) у боротьбі з тютюнопалінням.

У результаті оцінки поширеності тютюнопаління серед учнів 2013 року в закладі загальної середньої освіти в межах діючої освітньої здоров'язбережувальної технології «Школи сприяння здоров'ю» впроваджено заходи щодо формування здорового способу життя [5, 6]. У даній роботі нами проаналізовано результати досліджень Глобального опитування підлітків щодо тютюнопаління м. Суми 2013 і 2018 роках на прикладі закладу загальної освіти.

Дослідження базувалося на опитуванні учнів 5–11 класів (11–17 років). У 2013 році в опитуванні взяли участь 136 учнів, у 2018 році – 199 учнів.

Отримані дані підлягали математичній та статистичній обробці за допомогою прикладної програми «STATISTICA 6,0».

Виклад основного матеріалу. Результати проведеного дослідження підтверджують динаміку змін поширеності тютюнопаління серед підлітків України [1]. Установлено зниження поширеності тютюнопаління серед учнів, які мали спробу паління тютюну у 2,3 рази (з 69,85 % до 30,15 %, $p \leq 0,01$). Сприятливою прогностичною ознакою є зменшення на 35 % питомої частки підлітків, які почали палити у віці до 10 років (з 67,35 % до 32,65 %, $p \leq 0,01$). Позитивними є зміни думки щодо шкідливості пасивного куріння. Так, у 4,3 рази збільшилася впевненість підлітків у цьому питанні (з 18,83 % до 81,17 %, $p \leq 0,01$).

Також зменшилася кількість цигарок, які підлітки палили за добу. До 2018 року у 3,5 рази збільшилася частка підлітків, які палять менше 1 цигарки на день (з 22,28 % до 77,72 %, $p \leq 0,01$), у 1,86 рази більше стали палити 1 цигарку на день (з 35 % до 65 %, $p \leq 0,05$), що свідчить про несформовану залежність і можливість куріння «за компанію» – риса, притаманна підлітковому віку. Однак, позитивним є факт зменшення у 2,67 рази частки підлітків, які палять від 6 до 10 цигарок за день (з 72,73 % до 27,27 %, $p \leq 0,01$) та у 2 рази частки дітей зі звичкою палити від 11 до 20 цигарок (з 66,67 % до 33,33 %, $p \leq 0,05$). Не встановлено вірогідної відмінності в роках обстеження з факту паління підлітками від 2 до 5 цигарок (по 50 %), що може свідчити про критичну, розповсюджену кількість цигарок серед учнів.

Однією з ознак високого ступеню ніотинової залежності є потреба в сигареті зранку (одразу після пробудження) [6]. У 2018 році реєструється вірогідне зменшення частки підлітків, які завжди зранку палять у 2,3 рази (з 70 % до 30 %, $p \leq 0,05$) на відміну від збільшення частки дітей, які інколи зранку перш за все палять у 1,5 рази (з 40 % до 70 %, $p \leq 0,05$).

На підтвердження факту ніотинової залежності та усвідомлення ризику тютюнопаління, за останні 5 років підлітки змінили свою думку щодо можливості кинути цю шкідливу звичку. Так, частка підлітків, які вважають, що можуть кинути палити, коли самі захочуть зменшилась у 2,7 рази (з 72,97 % до 27,03 % $p \leq 0,05$), що може свідчити про наявність в оточенні роз'яснювальної роботи з приводу ніотинової залежності й важливість професійної допомоги під час позбавлення від шкідливої звички. Адекватно оцінюють свої сили в позбавленні від такої звички лише 13,33 % підлітків у 2018 році в порівнянні з 86,67 % у 2013 році ($p \leq 0,01$).

На жаль, встановлено негативну тенденцію у зменшенні частки курців, які б хотіли припинити палити в даний час у 3,37 рази (з 77,14 % до 22,86 %, $p \leq 0,05$), що свідчить про необхідність подальшого вдосконалення заходів із агітації курців до здорового способу життя.

За 5 років у підлітків відбулася трансформація мотивів кинути палити з домінуючих у 2013 році «турбота про здоров'я» (86,49 %), «важливість думки родини» (75 %), «важливість думки друзів» (75 %) до «заощадження грошей» (60 %) у 2018 році (табл. 1).

Таблиця 1

**Динаміка змін мотиваційних установок кинути палити учнями
за 2013–2018 рр (%)**

Мотив кинути палити	2013 рік	2018 рік	Всього
Турбота про здоров'я	86,49	13,51	100
Збереження грошей	40	60	100
Важливість думки родини	75	25	100
Важливість думки друзів	75	25	100

Важливим для формування навичок здорового способу життя є оточення підлітка, приклад його родини, друзів. У результаті опитування встановлено зростання частки родин, у яких батьки не палять, у 1,7 рази (37,04 % до 62,96 %, $p \leq 0,05$) та палять обидва (100 % у 2018 році). Зменшується частка родин із курцями: батьком (з 54,46 % до 45,54 %, $p \leq 0,05$) або матір'ю (з 72,41 % до 27,59 %, $p \leq 0,01$).

Серед друзів підлітків збільшилась частка відповідей як на варіант «жоден із них не курить» (з 30,304 % до 69,70 %, $p \leq 0,05$), так і на варіант «всі палять» (з 25 % до 75 %, $p \leq 0,01$), що може бути свідченням більшої інформованості про факт куріння однокласниками. Однак, зменшилась частка підлітків, які вважають, що палять декотрі з друзів у 1,8 рази (з 64,41 % до 35,59 %, $p \leq 0,05$) або більшість у 1,3 % (з 55,56 % до 44,44 %, $p \leq 0,05$). Таким

чином, якщо проаналізувати частку відповідей підлітків на факт куріння друзів взагалі без уточнення їх кількості, то за п'ять років частка оточення курців серед друзів зменшилась у 1,8 рази (з 66,67 % до 37,84 %, $p \leq 0,05$).

Зросла частка підлітків, упевнених у своїх силах відмовити пропозиції запалити від своїх найкращих друзів у 5 раз (16,57 % до 83,43 %, $p \leq 0,01$). Позитивною зміною також є зменшення в 4,9 рази частки підлітків, які не впевнені в можливості відмовити пропозиції запалити (з 71,33 % до 14,44 %, $p \leq 0,01$) і вони є групою ризику щодо паління та визначають напрям гігієнічної просвіти.

Змінилась думка підлітків щодо оманливого відчуття впевненості на святах, громадських заходах саме курця вбік позитивного сприйняття. Зросла, у 1,7 рази, частка підлітків, які так вважають (з 36,49 % до 62,51 %, $p \leq 0,05$).

Підлітки, не залежно від року опитування, у своїй більшості вважають шкідливим паління цигарок, як у 2013 році з часткою 93,37 %, так і у 2018 році з часткою 80,6 %. Однак, у динаміці років зростає частка учнів, які не вважають шкідливим паління у 3,2 рази (з 23,81 % до 76,19 %, $p \leq 0,01$), що визначає необхідність у зміні форм подачі інформації щодо шкідливості паління.

Оманливою залишається думка про безпечність палити деякий час, що визначає когорту групи ризику майбутніх курців. Про це свідчить зростання частки підлітків, які впевнені в безпечності палити 1–2 роки в 4,4 рази (з 18,52 % до 81,48 %, $p \leq 0,01$). Однак, поряд із цим реєструється й позитивна динаміка: зменшилась частка невпевнених у безпечності паління у 3 рази (з 75,19 % до 24,8 %, $p \leq 0,01$) та зросла частка підлітків, які усвідомлюють безпеку такої можливості в 1,9 рази (з 34,02 % до 65,98 %, $p \leq 0,01$). Крім того, встановлено, що частка підлітків групи ризику за ці роки залишається незмінною 49,37 % у 2013 році та 50,63 % у 2018 році й визначає напрям просвітницької роботи.

Погіршилася ситуація з можливістю отримати інформацію про шкідливість тютюнопаління поза межами закладу освіти. Так, у 2,3 рази зменшилась взаємодія підлітків з цього питання з медичними працівниками (лікар, медична сестра) (з 70 % до 30 %, $p \leq 0,01$), у 2,5 рази – з друзями (з 71,43 % до 28,57 %, $p \leq 0,01$), у 3 рази – з членами родини (з 75 % до 25 %, $p \leq 0,01$). Однак, позитивним фактом є зменшення у 1,6 рази частки підлітків, які ніколи не отримували допомогу чи пораду з приводу позбавлення від шкідливої звички (з 60,98 % до 39,02 %, $p \leq 0,05$).

У динаміці 5 років не змінився вклад родини у профілактику тютюнопаління. Частка родин, що обговорюють це питання коливається від 49,57 % до 50,43 % та тих родин, що не приділяють цьому увагу – з 52,63 % до 47,36 %.

Прикладом тютюнопаління для учнів залишаються вчителі. Позитивною є динаміка у зменшенні частки відповідей про спостереження на території навчального закладу вчителя, який курить. Так, у 2 рази

зменшилося спостереження за вчителями-курцями кожного дня (з 66,18 % до 33,82 %, $p \leq 0,05$), у 3,5 рази – час від часу (з 77,61 % до 22,39 %, $p \leq 0,01$) та зросла частка підлітків у 2,4 рази, які ніколи не спостерігали даного факту (з 29,27 % до 70,73 %, $p \leq 0,01$). Однак, у межах закладу освіти за 5 років підвищився рівень профілактичних заходів щодо тютюнопаління, про що свідчить зростання 1,3 рази частки відповідей про проведення занять про шкідливість куріння (з 44,40 % до 55,60 %, $p \leq 0,05$).

Дієвість державних заходів із профілактики тютюнопаління підтверджує зменшення частки підлітків, які купують цигарки в магазині (з 76,47 % до 23,53 %, $p \leq 0,01$) та отримували від інших людей (з 61,90 % до 38,10 %, $p \leq 0,05$). Однак, з'явилася частка дітей, які купували цигарки у вуличного продавця (100 % у 2018 році) або кіоску (100 % у 2018 році).

Таким чином, установлені зміни вказують на ефективність упровадження профілактичних заходів щодо тютюнопаління серед учнів 11–17 років та потребують подальшого вдосконалення, яке повинно бути спрямоване на поліпшення взаємодії медичних, педагогічних працівників та родини.

Висновки та перспективи подальших наукових розвідок:

1. Установлено ефективність упровадження профілактичних заходів щодо тютюнопаління серед учнів 11–17 років у межах освітньої здоров'язберезжувальної технології «Школи сприяння здоров'ю» закладу загальної середньої освіти за ключовими напрямками: доступ до тютюну, їх ставлення до припинення паління, пасивне тютюнопаління, роль оточення (родина, друзі, школа) у боротьбі з тютюнопалінням. Зареєстровано такі позитивні зміни: у 2,3 рази знизилася поширеність тютюнопаління серед учнів, які мали спробу паління тютюну; на 35 % зменшилась питома частка підлітків, які почали палити у віці до 10 років; у 4,3 рази збільшилася впевненість підлітків щодо шкідливості пасивного паління; у 2,67 рази зменшилася частка підлітків, якію палять від 6 до 10 цигарок за день; у 2,3 рази зменшилася частка підлітків, які завжди зранку палять; у 1,8 рази частка оточення підлітка друзями-курцями; у 5 раз зросла частка підлітків, упевнених у своїх силах відмовити пропозиції запалити; у 1,3 рази зросла частка занять про шкідливість куріння в межах закладу освіти; у 2 рази зменшилося спостереження за вчителями-курцями кожного дня.

2. Виявлено підлітків групи ризику щодо тютюнопаління, на яких повинні бути скеровані додаткові профілактичні заходи. До таких підлітків відносять: підлітків без сталої звички палити (вживання менше 1 цигарки на добу), упевнених про безпечність для здоров'я палити деякий час, з відсутністю чіткого уявлення шкоди тютюнопаління та невпевнених у можливості відмовити пропозиції запалити.

3. Оптимізація заходів профілактики тютюнопаління в межах формування здорового способу життя повинна включати такі аспекти:

посилити взаємодію когорти професіоналів (лікарі, педагоги, психологи, соціальні педагоги); змінити форму подачі інформації щодо нікотинової залежності, шкідливості тютюнопаління в цілому, необхідності кинути шкідливу звичку, кроків у подоланні залежності; додатково ввести заходи щодо мотиваційно-ціннісних установок сучасного людства (негативне сприйняття курця суспільством, здорова працездатна людина – шлях до успіху та добробуту тощо); посилити психологічний супровід заходів профілактики в напрямі пошуку особистості підлітка унікальності вибору майбутнього життєвого шляху, професій, захоплення; упровадити тренінг із економіки «Планування власного бюджету», урахувуючи зміну за 5 років мотиву позбавлення від паління з «турбота про здоров'я» до «заощадження грошей» (рис. 1).



Рис. 1. Сучасні тенденції профілактики тютюнопаління серед підлітків 11–17 років

ЛІТЕРАТУРА

1. Бердник, О., Добрянська, О., Рудницька, О., Шевчук, К. (2017). Поширеність поведінкових чинників ризику серед підлітків України. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, 4 (68), 3–12 (Berdnyk, O., Dobrianskyi, O., Rudnytska, O., Shevchuk, K. (2017). The prevalence of behavioral risk factors among adolescents in Ukraine. *Pedagogical sciences: theory, history, innovative technologies*, 4 (68), 3–12).
2. Грузєва, О. В. (2010). Сучасна інформаційно-освітня програма профілактики куріння серед підлітків. *Український науково-методичний молодіжний журнал*, 1, 20–27 (Hruzeva, O. V. (2010). Modern information and education program for the prevention of smoking among adolescents. *Ukrainian Scientific and Methodological Youth Magazine*, 1, 20–27).
3. Добрянська, О. В., Полька, Н. С., Бердник, О. В., Юрчук, О. М. (2012). Динаміка поширеності тютюнопаління серед підлітків (за результатами Глобального опитування підлітків 2005 і 2011 років). *Гігієна населених місць*, 59, 262–266 (Dobryanska, O. V., Polka, N. S., Berdnyk, O. V., Yurchuk, O. M. (2012). The prevalence of smoking among adolescents (according to the results of the Global Survey of Adolescents 2005 and 2011). *Hygiene of populated areas*, 59, 262–266).
4. Ільченко, С. І., Фіалковська, А. О., Іванус, С. Г. (2015). До проблеми розповсюдженості та профілактики тютюнокуріння серед підлітків середніх загальноосвітніх шкіл. *Актуальні питання педіатрії, акушерства та гінекології*, 1, 36–38 (Ilchenko, S. I., Fialkovska, A. O., Ivanus, S. G. (2015). To the problem of the prevalence and prevention of tobacco-smoking among adolescents of secondary schools. *Actual questions of pediatrics, obstetrics and gynecology*, 1, 36–38).
5. Калиниченко, І. О., Латіна, Г. О., Зам'ятіна, Р. В. (2015). *Формування навичок здорового способу життя в системі «учень – вчитель – батьки» (для учнів молодшого шкільного віку): практичний посібник*. Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка (Kalynychenko, I. O., Latina, H. O., Zamiatina, R. V. (2015). *Formation of the healthy lifestyle skills in the system of "pupil-teacher-parents" (for pupils of junior school age): practical manual*. Sumy SSPU named after A. S. Makarenko).
6. Латіна, Г. О., Заїкіна, Г. Л., Завадська, М. М. (2014). Проблема тютюнопаління серед сучасних підлітків. *Вісник проблем біології і медицини*, 3 (110), 193–196 (Latina, H. A., Zaikina, H. L., Zavadska, M. M. (2014). The problem of tobacco smoking among modern adolescents. *Bulletin of Problems of Biology and Medicine*, 3 (110), 193–196).
7. Москаленко, В. Ф., Гульчий, О. П., Грузєва, Т. С. [та ін.] (2013). *Громадське здоров'я*. Вінниця: Нова Книга (Moskalenko, V. F., Hulchyi, O. P., Hruzieva, T. S. [et al.] (2013). *Public health*. Vinnytsia: New Book).
8. *Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно-епідемічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я України. 2015 рік*. В. В. Шафрановський (ред.); МОЗ України, ДУ «УІСД МОЗ України» (2016) (*Annual report on the health status of the population, the sanitary and epidemiological situation and the results of the health care system of Ukraine for 2015*. V. V. Shafranovskyi (Ed.) Ministry of Health of Ukraine, SE "Ministry of Health of Ukraine, UISD" (2016).
9. *Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно-епідемічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я України. 2016 рік*. МОЗ України, ДУ «УІСД МОЗ України» (2017), Київ (*Annual report on the health status of the population, the sanitary and epidemiological situation and the results of the health care system of Ukraine. 2016*. Ministry of Health of Ukraine, SE "Ministry of Health of Ukraine, UISD" (2017), Kyiv).

РЕЗЮМЕ

Латина Анна. Оценка эффективности профилактики курения на примере общеобразовательной школы.

Научной базой профилактики неинфекционных заболеваний во всем мире является концепция факторов риска, к которым относится курение как одна из важных медико-социальных проблем современности. Цель исследования – оценить эффективность внедренных профилактических мероприятий по табакокурению среди учащихся 11–17 лет на базе «Школы здоровья» в общеобразовательной школе. В данной работе нами проанализированы результаты исследований Глобального опроса подростков относительно табакокурения г. Сумы в 2013 и 2018 годах на примере общеобразовательной школы. В результате исследования установлена эффективность внедрения профилактических мероприятий по табакокурению среди учащихся 11–17 лет в рамках образовательной здоровьесберегающей технологии «Школы здоровья» по ключевым направлениям: доступ к табаку, отношение к прекращению курения, пассивное курение, роль окружения (семья, друзья, школа) в борьбе с табакокурением.

Ключевые слова: табакокурение, факторы риска, здоровье, здоровьесбережение, подростки.

SUMMARY

Latina Hanna. Evaluation of the effectiveness of preventive activities in relation to tobacco smoking on the example of the establishment of general secondary education.

Nowadays, it is an indisputable fact that seriousness of tobacco smoking is a health and social problem. According to the statistics of The World Health Organization more than one billion people in the world smoke tobacco. According to The WHO, in 2009 Ukraine has the 7th highest prevalence of tobacco smoking among the adult population in the world (26,3 %). Therefore, it is especially important to investigate the prevalence of tobacco use among teenage students who are the first at risk to engage this bad habit.

The purpose of the study is to assess the effectiveness of preventive activities in relation to tobacco smoking among pupils aged from 11 to 17 that is based on “The School of The Health Promotion” of the establishment of general secondary education.

In this work study results of the Global Youth Tobacco Survey in Sumy, in 2013 and 2018 on the example of the establishment of general secondary education were analyzed. The study was based on interviewing students of grades from 5 to 11 (11–17 years old). In 2013, 136 students took part in the survey, in 2018 199 students participated.

The effectiveness of preventive activities in relation to tobacco smoking among students of 11–17 years within the educational health-saving technology “The School of The Health Promotion” of the establishment of general secondary education was indentified in the key actions: access to tobacco, adults’ attitude to smoking cessation, passive smoking, the role of the environment (family, friends, school) in the fight against tobacco smoking.

The following positive changes were registered: the extend of smoking among young people who smoked has decreased by 2,3 times; the percentage of adolescents who began to smoke before the age of 10 has diminished by over 35 %; teenagers’ confidence towards harmfulness of passive smoking has increased by 4,3 times; the proportion of adolescents who smoke from 6 to 10 cigarettes a day has decreased by 2,67 times; the percentage of youth who usually smoke in the morning has diminished by 2,3 times; the proportion of adults’ circle surrounded by friends-smokers has decreased by 1,8 times; the percentage of adults who were self-confident to refuse the proposal to light up a cigarette has increased by 5 times; the number of lessons about the dangers of smoking tobacco within the educational

establishment has increased by 1,3 times; the monitoring of teachers who smoke has been reduced by 2 times every day.

Young people who were at risk-groups of smoking, for whom additional prevention activities should be used, were found. To these teenagers we refer: youth without a stable smoking habit, teenagers who are confident on the safety of the health to smoke for some time, young people who have a lack of clear understanding of tobacco's adverse effects and those who are unsure in the possibility to refuse the proposal to light up a cigarette.

Optimization of tobacco smoking prevention measures in the development of the formation of a healthy lifestyle should include the following aspects: to enhance the interaction of professional cohorts (doctors, educators, psychologists, social studies teachers); to change the form of submitting information about nicotine addiction, harmfulness of smoking in general, the necessity to quit the cigarette habit, steps to overcome addiction; to introduce additional improvements to values of modern society (negative perception of a smoker by a society, a healthy, able-bodied person is the way to success and welfare, etc.); to enhance psychological support of activities towards finding teenager's personality, a unique choice of the further vital way, profession, hobby; to implement an economic training program on 'The planning of its own budget', taking into account the change of the motive for getting rid of smoking from "caring for the health" to "saving money" in 5 years.

Key words: tobacco smoking, risk factors, health, keeping healthy, teenagers.

УДК 796.412+796-055.2

Анна Скидан

Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины

Гомель, Беларусь

ORCID ID 0000-0002-7270-888X

Евгений Врублевский

Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины

Гомель, Беларусь

Зеленогурський университет

Зелена Гура, Польша

ORCID ID 0000-0001-5053-7090

DOI 10.24139/2312-5993/2018.03/141-153

ПРОЕКТИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ШЕЙПИНГ-ТРЕНИРОВОК ДЛЯ ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

Цель: разработать и экспериментально обосновать методику проектирования макроциклов физкультурно-оздоровительных шейпинг-тренировок для женщин зрелого возраста. Методы: теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы, ранжирование, опрос (анкетирование), педагогическое наблюдение, антропометрия, комплекс медико-биологических методов, педагогическое проектирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики. Результаты исследования: благоприятная динамика показателей физического, функционального, психического состояния и физической подготовленности женщин в возрасте 21–55 лет. Практическое значение исследования: применение и внедрение оздоровительной методики для женщин, занимающихся шейпингом. Выводы:

оптимизация общего уровня психофизических кондиций женщин. Перспективы дальнейших исследований: изучение технологии проектирования макроциклов физкультурно-оздоровительных шейпинг-тренировок для женщин различных возрастных групп с учетом их профессиональной деятельности.

Ключевые слова: женщины, зрелый возраст, оздоровление, шейпинг, проектирование, макроцикл, психофизические кондиции.

Постановка проблемы. Зрелый возрастной период является одним из критических периодов для женщины, когда стабильный этап развития ее организма сменяется инволюционным – преобладанием разрушительных структур над образующимися и последующим ослаблением функциональной активности [2, 26; 3, 251].

Важнейшей физиологической характеристикой зрелого возраста является гомеорезис – возрастные изменения основных параметров организма. Многоочаговый процесс старения затрагивает все клетки, системы женского организма. Регрессивные процессы развиваются из-за нарастающего с возрастом повреждения организма внешними и внутренними факторами.

Исследования свидетельствуют о том, что в последние годы у женщин старение в подавляющем большинстве случаев протекает по преждевременному типу. Гипокинезия, в сочетании с нарастанием интенсивности нервно-психического воздействия, способствует развитию ускоренного старения и заболеваний. Ограничение мышечной деятельности в зрелом возрасте приводит к детренированности и разрегулированию и без того несовершенных адаптационных механизмов [2, 26; 3, 251; 4, 108]. Состояние здоровья отражается на всех сферах жизни женщин. Полнота многообразных жизнепроявлений в зрелом возрасте непосредственно зависит от качественных характеристик уровня здоровья, которые определяют образ, стиль жизни современниц, степень их активности в быту, в трудовой деятельности.

Сегодня современная женщина находится в совершенно новых условиях жизнедеятельности, при которых меняется ее общее мироощущение, жизненное и ментальное пространство. Актуализируется потребность в сохранении своей физической, функциональной и психической целостности [3, 251]. Проблемы, с которыми сталкивается женщина в этот период жизни, воспринимаются как кризисные. Образ зрелости требует адаптации с помощью психофизиологических, психологических и поведенческих перестроек. Для женщины зрелость – это определенный стресс, негативно влияющий на ее жизнедеятельность. Представленные основные характеристики определили интерес к женской зрелости представителей различных областей знаний [9, 192].

Анализ актуальных исследований. Нестабильная социокультурная и экономическая ситуация в стране привела к тому, что более 50 %

населения находится в состоянии затяжного психоэмоционального стресса, который ослабляет адаптационные механизмы, поддерживающие здоровье и работоспособность человека. Болевой точкой общественного сознания является непонимание значительной части населения ценности здоровья и здорового образа жизни, несоблюдение принципов здоровьесберегающего поведения [4, 108].

Высокий темп общественной жизни, наличие ряда социальных, экономических и экологических проблем в нашей стране, с одной стороны, и инволюционные изменения в организме женщин зрелого возраста, ограничение двигательной активности, нерациональное питание, вредные привычки, стрессы, развитие климактерического синдрома, с другой стороны, в целом создают значительные физические, функциональные и психоэмоциональные перегрузки на организм и психику женщин, что приводит к резкому ухудшению состояния их здоровья, быстрой утомляемости и преждевременному старению [3, 251]. Научные исследования убеждают в том, что одним из основных факторов замедления процессов старения, сохранения, повышения физической дееспособности женщин зрелого возраста является достаточный уровень двигательной активности [2, 26; 4, 108].

В настоящее время наблюдается неудовлетворенность традиционными занятиями физической культурой женщин различного возраста и профессии [9, 192; 5, 142]. Зрелый возрастной контингент является наиболее требовательным к качеству и эффективности занятий современных физкультурно-оздоровительных услуг [2, 26; 3, 251]. На сегодняшний день перспективным направлением в сфере оздоровительной физической культуры является модернизация содержания физкультурно-оздоровительных занятий, программ оздоровления для различных категорий населения [3, 251].

Качественная и количественная характеристики двигательного режима для женщин зрелого возраста составляют одну из важнейших проблем современного развития оздоровительной физической культуры. Ее решение базируется на не менее важной проблеме, которая связана с необходимостью решения вопросов мониторинга исходного физического и функционального состояния организма, позволяющего качественно и эффективно использовать конкретную оздоровительную программу [2, 26].

Оптимизация физкультурно-оздоровительного процесса женщин зрелого возраста требует актуальной стратегии задач в разработке оздоровительных программ, связанных единой логикой восстановления, сохранения, развития и поддержания уровня физического здоровья современниц. При этом восстановление и развитие физических кондиций занимающихся женщин возможно при постепенном увеличении объема и интенсивности нагрузки, а для поддержания достигнутого уровня, по

мнению ряда авторов, необходимо рациональное комбинирование основных компонентов нагрузки [2, 26; 3, 251; 5, 142].

Наличие большого интереса к шейпингу, как к физкультурно-оздоровительной системе, обуславливает высокую актуальность научных исследований, что позволило бы совершенствовать не только методологию данного вида двигательной активности, но и организационно-педагогические основы развития и технологии шейпинг-тренировки по программному обеспечению занятий, применительно к зрелому возрастному контингенту занимающихся женщин [5, 142; 6, 192].

Педагогическое проектирование в современных условиях становится одной из ярких тенденций развития и обновления физкультурно-оздоровительной работы в педагогической науке и практике [3, 241; 7, 192; 9, 192]. В сфере оздоровительной физической культуры оно является целенаправленной деятельностью по созданию эффективного макета педагогического процесса, ориентированного на его широкое использование. Педагогическое проектирование физкультурно-оздоровительных занятий предусматривает выстраивание стратегии и плана оздоровительной программы занятий для избранной категории занимающихся [3, 241; 4, 108; 7, 192; 9, 192].

Проектировочная деятельность сегодня широко применяется в педагогической сфере оздоровительной физической культуры. Однако проектный подход не всегда позволяет обеспечить в своей организации достижение эффективного устойчивого целевого результата. Педагогическая деятельность из репродуктивной (слепое копирование деятельности) должна перейти в качественно новую продуктивную (инновационную), направленную на разработку и апробацию новых высокоэффективных способов организации процесса оздоровления. Решение этой проблемы связано с поиском оптимальных способов и технологий организации оздоровительного процесса, в основе которого компетентный подход, с системными, интегральными характеристиками, объединяющими теоретическую и практическую составляющую.

Цель исследования: разработать и экспериментально обосновать методику проектирования макроциклов физкультурно-оздоровительных шейпинг-тренировок для женщин зрелого возраста.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы, ранжирование, опрос (анкетирование), педагогическое наблюдение, антропометрия, комплекс медико-биологических методов, педагогическое проектирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Изложение основного материала. В настоящем исследовании приняли участие 86 женщин в возрасте от 21–55 лет, занимающихся на

базе физкультурно-оздоровительного центра при Гомельском государственном университете им. Ф. Скорины.

Методика проектирования оздоровительного процесса женщин представлена как целостная система – упорядоченная совокупность взаимосвязанных содержательных этапов, реализуемых в строгой логической последовательности для достижения гарантированного оздоровительного результата. Для этого нами была выбрана определенная последовательность проведения исследования.

На *первом этапе* проводилось выявление ценностно-мотивационных ориентиров к занятиям шейпингом, определение исходного уровня физического развития, функционального, психического состояния и физической подготовленности данного контингента потенциальных занимающихся.

По методике М. Рокича [8, 637], основанной на ранжировании списка ценностных ориентаций, выявлено (рис. 1), что ценность «Здоровье» (физическое и психическое) на первом месте у всех женщин зрелого возраста 100 %. Это без сомнения подтверждает факт необходимости разработки проекта оздоровительных шейпинг-тренировок. На втором месте 89 % – «Счастливая семейная жизнь» – благополучие семьи, забота о её членах всегда было отличительной особенностью представительниц прекрасного пола. Третье место по степени значимости (78 %) присвоено ценности «Продуктивная жизнь» (максимальное полное использование своих возможностей, сил и способностей), что подтверждает факт активной жизненной позиции женщин в зрелом возрасте, активное стремление в реализации идей и удовлетворении своих амбиций.

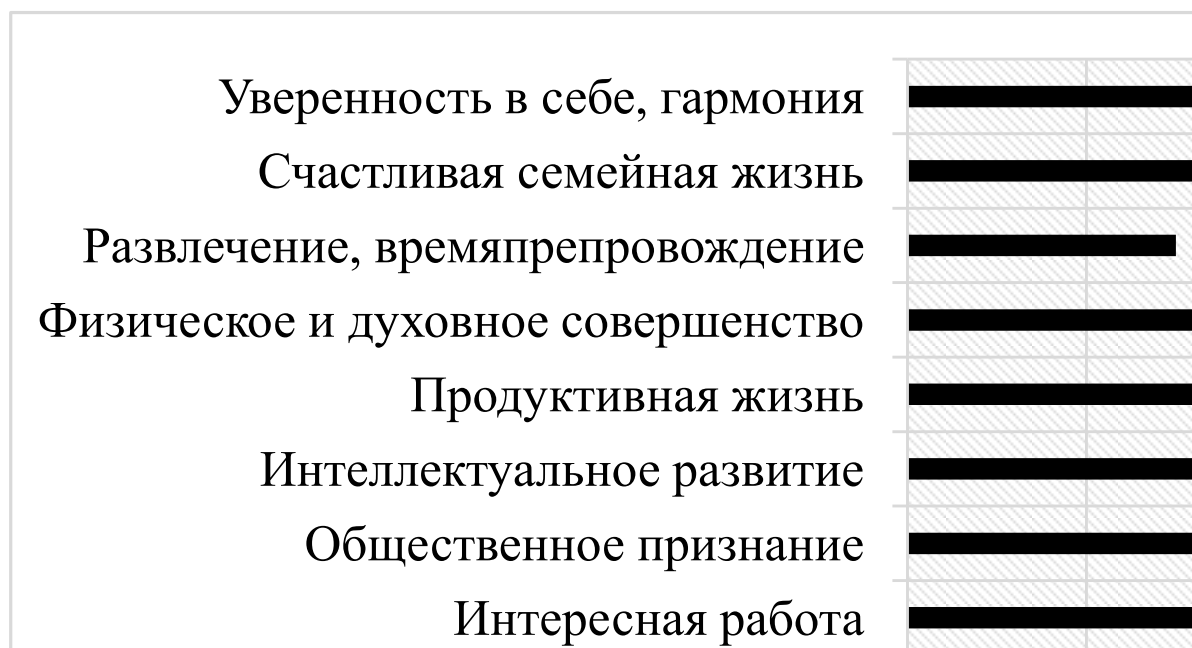


Рис. 1. Приоритетное распределение терминальных ценностей женщинами зрелого возраста.

Четвертое место заняла ценность «Уверенность в себе и внутренняя гармония» (73 %), выражающая свободу от внутренних конфликтов. В полном объеме полученные результаты наглядно представлены на рис. 1.

Выявление мотивационных ориентиров женщин к занятиям шейпингом, предполагало ранжирование по степени важности четырех факторов. При этом результаты свидетельствуют, что ведущим является фактор «Оздоровление» – 43 %, вторая строка в рейтинге была отведена «Внешней привлекательности» – 31 %, третью позицию занял «Психологический» фактор – 17 %, на четвертой позиции – 9 % «Социальный».

В результате оценки исходного морфофункционального состояния женщин зрелого возраста (табл. 1) выявлены отклонения от нормы большинства показателей.

Таблица 1

Динамика средних показателей морфофункционального состояния и физической подготовленности женщин зрелого возраста в процессе педагогического эксперимента (n=86)

Показатели	Результаты исследования ($\bar{X} \pm m$)		Изменение (%)
	До эксперим.	После эксперим.	
Масса тела (кг)	70,5 \pm 3,2	61,2 \pm 1,2*	13,2
Индекс Кетле (г/см)	425,7 \pm 19,3	369,2 \pm 7,2*	13,3
ЖЕЛ (мл)	2922,6 \pm 30,3	3272,6 \pm 81,0*	11,9
Жизнен. индекс (мл/кг)	41,5 \pm 1,3	53,7 \pm 0,5*	29,4
ЧСС в покое (уд/мин)	82,3 \pm 1,3	72,3 \pm 1,6*	12,1
АД сист. (мм.рт.ст.)	134,2 \pm 3,7	122,8 \pm 1,9*	8,5
АД диаст. (мм.рт.ст.)	82,3 \pm 2,8	73,8 \pm 1,5*	10,3
Проба Штанге (с)	35,4 \pm 4,6	45,7 \pm 2,9*	29,1
RWC ₁₇₀ (кг м/мин кг)	10,9 \pm 0,3	12,2 \pm 0,3*	11,9
Время восстановления после 20 приседаний (с)	126,1 \pm 12,5	102,9 \pm 7,8*	18,4
Уровень здоровья по Г. Л. Апанасенко, баллы	-2,5	9,5*	73,6
Жировой компонент (%)	33,8 \pm 4,2	25,2 \pm 0,8*	25,4
Мышечный компонент (%)	26,6 \pm 0,5	33,6 \pm 1,2*	26,3
Бег 2 км (мин/с)	1074,4 \pm 15,8	858,2 \pm 14,2*	20,1
Наклон вперед (см)	3,9 \pm 0,7	7,2 \pm 1,5*	84,6
Сгибание и разгибание рук (кол. раз)	4,5 \pm 0,8	10,1 \pm 0,9*	124,4
Вис на перекладине (с)	7,5 \pm 0,2	13,4 \pm 0,3*	78,6
Прыжок в длину с места (см)	120,5 \pm 0,8	129,1 \pm 0,9*	7,1

Примечание: * – достоверность различий по t-критерию Стьюдента при $p < 0,05$.

Так, показатель массы тела, по сравнению с нормативными, превышен на 18,7 % (в среднем 11 кг). За пределами норм развития находятся и следующие показатели: весо-ростовой индекс (на 13,4 %),

жизненная емкость легких (ЖЕЛ) на 15,2 %, жизненный индекс (на 27,3 %), частота сердечных сокращений (ЧСС) на 11,8%, результаты пробы с задержкой дыхания (на 13,7 %), показатель общей работоспособности PWC_{170} (на 10,2 %), артериальное давление (АД) на 6,7 %, значительно превышен жировой (на 35,4 %) и, наоборот, снижен мышечный компонент массы тела (на 8,2 %). Также исходный уровень здоровья испытуемых, определяемый по методике Г. Л. Апанасенко [6, 244], был в минусовых значениях, то есть оценен как низкий.

Уровень исходной физической подготовленности женщин отмечается ниже среднего. Это подтверждают и результаты тестовых упражнений, показавшие, что у испытуемых, в среднем, на 34,5 % ниже, чем нормативные значения, показатели общей и на 38 % – силовой выносливости, на 44,4 % – показатели силы, на 16,5 % – скоростно-силовых способностей, на 6,2 % – взрывной силы и на 30,7 % – гибкости.

В результате предварительной диагностики психического состояния женщин по методике Н. А. Курганского и Т. А. Немчина [1, 10] выявлены средние показатели психической активности, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности (табл. 2).

Таблица 2

Динамика средних показателей психического состояния женщин зрелого возраста в процессе педагогического эксперимента

Показатели	До эксперимента	После эксперимента	p
Психическая активация (баллы)	13,6	6,3	<0,05
<i>Степень выраженности</i>	<i>средняя</i>	<i>высокая</i>	
Интерес (баллы)	12,0	6,6	<0,05
<i>Степень выраженности</i>	<i>средняя</i>	<i>высокая</i>	
Эмоциональный тонус (баллы)	12,8	6,5	<0,05
<i>Степень выраженности</i>	<i>средняя</i>	<i>высокая</i>	
Напряжение (баллы)	16,5	10,1	<0,05
<i>Степень выраженности</i>	<i>высокая</i>	<i>средняя</i>	
Комфортность (баллы)	15,6	8,5	<0,05
<i>Степень выраженности</i>	<i>низкая</i>	<i>высокая</i>	

Оценка исходных результатов показала разную степень выраженности по отдельным психическим показателям. Так, анализ предварительной психодиагностики женщин выявил, что испытуемые имеют среднюю степень выраженности по показателям психической активации, интереса, эмоционального тонуса. Показатель напряжения отмечается в высокой зоне, а степень комфортности напротив зафиксирована низкой выраженности. В целом, данные показатели указывают на плохое самочувствие женщин, низкую работоспособность, напряженность, взволнованность, озабоченность и неудовлетворенность.

На *втором этапе* объективность полученных исходных данных диагностики послужила ориентиром для проектирования стратегии задач общей структуры и содержания макроцикла физкультурно-оздоровительных шейпинг-тренировок для женщин зрелого возраста.

Изучение особенностей ценностно-мотивационных сферы, морфофункционального, психического уровня и уровня физической подготовленности у женщин зрелого возраста позволило определить основной план задач оздоровительного процесса: повышение и сохранение морфофункциональных показателей и общей работоспособности; нормализация деятельности сердечно-сосудистой и респираторной систем, улучшение состояния опорно-двигательного и связочно-мышечного аппарата; совершенствование пропорций телосложения; профилактика заболеваний, вызванных возрастными изменениями в организме; достижение нормативных показателей основных физических качеств; увеличение объема двигательной активности; учет и удовлетворение интересов, потребностей, индивидуальных особенностей занимающихся в процессе занятий; гармонизация психоэмоционального состояния для улучшения социальной, профессиональной и личной жизни.

На *третьем этапе* разрабатывалась, с учетом перечисленных задач, общая структура и содержание макроцикла физкультурно-оздоровительных шейпинг-тренировок женщин зрелого возраста (табл. 3), которая включая подбор адекватных средств, методов, методических приемов, параметров объема и интенсивности нагрузок.

Таблица 3

Структура и содержание макроцикла физкультурно-оздоровительных шейпинг-тренировок женщин зрелого возраста

Месяцы																							
IX		X		XI		XII		I		II		III		IV		V							
1 мезоцикл		2 мезоцикл		3 мезоцикл		4 мезоцикл		5 мезоцикл		6 мезоцикл													
ПЭ		ОЭ												СЭ									
Стретчинг блок																							
+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Силовой блок																							
+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Аэробный блок																							
+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Коррекционный блок																							
+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Статический блок																							
+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Профилактический блок																							
+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Восстановительный блок																							
+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

В макроцикле тренировок оздоровительным шейпингом выделено три этапа: подготовительный, основной и стабилизирующий.

Основные задачи подготовительного этапа (ПЭ) – диагностика состояния кинетики тела, адаптация организма женщин к физическим нагрузкам, составление индивидуальных корректирующих шейпинг программ. Основной этап (ОЭ) направлен на коррекцию телосложения, изменение мышечной топографии, коррекцию нарушений пространственной организации тела женщин зрелого возраста, их функционального состояния, повышение уровня физической подготовленности в соответствии с субъективными и объективными показателями. Стабилизирующий этап (СЭ) направлен на поддержание достигнутого уровня морфофункционального состояния, физической подготовленности и состояния кинетики тела женщин зрелого возраста.

Процесс физкультурно-оздоровительных шейпинг тренировок с женщинами зрелого возраста был организован и проведен согласно разработанной структуры и содержания макроцикла, в ходе которого происходит решение запланированных оздоровительных задач. Контроль и самоконтроль в режиме мониторинга за динамикой результатов, состоянием и уровнем удовлетворенности занимающихся позволил в процессе организации при необходимости вносить коррективы в планы отдельных занятий, микро- и мезоциклов физкультурно-оздоровительных тренировок.

Шейпинг программа отдельной физкультурно-оздоровительной тренировки состояла из нескольких блоков и частей различной целевой направленности. В разминочную часть продолжительностью 10 минут включены разогревающие низкоинтенсивные упражнения, растягивающие связки, мышцы и сухожилия и подготавливающие организм к более интенсивной работе. Основная часть тренировки включала блочную различную целевую направленность согласно разработанного проекта макроцикла: стретчинг (повышение гибкости тела, улучшение подвижности позвоночника и суставов, связок, мышц), силовая (развитие силовых способностей, выносливости, формирование телосложения, нормализация состава тела), аэробная (развитие общей выносливости, снижение массы тела), коррекционная (индивидуальная коррекция проблемных участков тела), статическая (развитие силы, регуляция тонуса мышц, укрепление связок), профилактическая (профилактика возрастных заболеваний), восстановительная (восстановление и стабилизация функциональных систем, приобретение нервно-мышечного равновесия).

Продолжительность этой части занятия составляла 44 минуты. При этом учитывался уровень подготовленности занимающихся. В программе предусмотрено развертывание группы на 3 потока. В первом потоке занимались начинающие, комплекс упражнений в этом потоке

выполнялся с малой амплитудой и малым напряжением. Во втором потоке – более подготовленные занимающиеся выполняли упражнения с полной амплитудой, и в третьем потоке для обеспечения достаточной нагрузки для хорошо подготовленных было предусмотрено выполнение комплекса упражнений с отягощениями. По мере повышения уровня функциональной подготовленности был предусмотрен переход занимающихся женщин из первого потока во второй и в третий, что обеспечивало адекватную нагрузку.

Заключительная часть тренировки продолжительностью 6 минут включала релаксационные упражнения в сочетании с музыкотерапией для расслабления и снятия напряжения.

Оценка эффективности разработанной методики организации физкультурно-оздоровительных шейпинг тренировок определялась по динамике и достоверности изменений, произошедших в показателях физического развития, функционального, психического состояния и физической подготовленности женщин зрелого возраста. Анализ данных, полученных в результате исследования морфофункционального состояния и физической подготовленности женщин выявил достоверные изменения по всем показателям, в сравнении с исходными значениями (см. табл. 1).

Под воздействием тренировок в рамках педагогического эксперимента наблюдается повышение уровня морфофункционального состояния женщин зрелого возраста. Так, после девяти месяцев шейпинг тренировок установлено, что у испытуемых показатель массы тела достоверно снизился на 9,3 кг, составив должный вес. Вследствие снижения массы тела достоверно уменьшились и значения индекса Кетле, характеризующего пропорциональность физического развития.

Уровень жизненной емкости легких (ЖЕЛ) статистически достоверно ($p < 0,05$) увеличился, по сравнению с исходным на 350 мл. Показатель жизненного индекса также статистически достоверно повысился на 12,2 мл/кг и соответствует норме. ЧСС в состоянии покоя снизилась на 10,0 уд/мин ($p < 0,05$), систолическое АД на 11,4 мм.рт.ст. ($p < 0,05$), диастолическое на 8,5 мм.рт.ст. ($p < 0,05$).

В процессе занятий оздоровительным шейпингом существенно улучшились результаты функциональных тестов и достигли нормы. Наибольшая прибавка наблюдается в пробе Штанге – на 10,3 с и в тесте PWC_{170} (на 1,3 кг м/мин кг) ($p < 0,05$), что свидетельствует о хорошем уровне физического состояния.

Достоверно вырос и уровень физического здоровья занимающихся, оцениваемый по методике Г. Л. Апанасенко: прирост составил 12,0 баллов ($p < 0,05$), что соответствует «средней» оценке функционального уровня здоровья.

Оценка компонентного состава тела показала, что процентное содержание жира стало меньше. Отмечается динамичное снижение ($p < 0,05$) жирового компонента в организме женщин – на 25,4 %, мышечный компонент наоборот вырос на 26,3 %. Показатели состава тела достигли нормы.

В результате анализа и систематизации данных тестовых упражнений, позволяющих оценить разные стороны физической подготовленности: гибкости, выносливости, силы, быстроты – выявлено статистически достоверное, для 5 % уровня значимости, увеличение исследуемых показателей.

В процессе физкультурно-оздоровительных шейпинг тренировок отмечаются и положительные достоверные изменения психической сферы женщин зрелого возраста (см. табл. 2).

Результаты исследования позволили сделать следующие **выводы**:

1. Проектирование оздоровительного процесса женщин представляет собой специально организованную систему взаимосвязанных целевых, содержательных, деятельностных и результативных компонентов.

2. Системный подход в проектировании макроциклов физкультурно-оздоровительных шейпинг тренировок ориентирован на решение комплекса оздоровительных задач.

3. Эффективность предложенной методики проектирования макроциклов физкультурно-оздоровительных шейпинг тренировок подтверждается статистически достоверным ($p < 0,05$) улучшением всех регистрируемых показателей физического, функционального, психического состояния и физической подготовленности женщин в возрасте 21–55 лет.

Перспективы дальнейших исследований заключаются в целенаправленном изучении технологии педагогического проектирования макроциклов оздоровительной шейпинг-тренировки для женщин различных возрастных групп с учетом их профессиональной деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Барканова, О. В. (2009) Методики диагностики эмоциональной сферы. *Психологический практикум*, 2, 10–13 (Barkanova, O. V. (2009). Methods of diagnosing of the emotional sphere. *Psychological Workshop*, 2, 10–13).
2. Батищева, Л. Д. (2007). *Предупреждение преждевременного старения женщин зрелого возраста на основе комплекса средств оздоровительной физической культуры* (автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04). Майкоп (Batishcheva, L. D. (2007). *Preventing premature aging of women of mature age on the basis of a set of means of improving physical culture* (PhD thesis). Maikop).
3. Венгерова, Н. Н. (2011). *Педагогические технологии фитнес-индустрии для сохранения здоровья женщин зрелого возраста*. Санкт-Петербург: Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им.

П. Ф. Лесгафта (Vengerova, N. N. (2011). *Pedagogical technologies of the fitness industry for preservation of health of mature women*. St. Petersburg: National State University of Physical Culture, Sport and Health named after P. F. Lesgaft).

4. Жигалова, Я. В. (2003). *Проектирование комплексных оздоровительных фитнес – программ для женщин 30–50-летнего возраста* (автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04). Москва (Zihhalova, Ya. V. (2003). *Designing of complex health improving fitness programs for women 30–50 years old* (PhD thesis). Moscow).

5. Ивлиев, Б. К. (2006). *Организационно-педагогические основы развития и технологии шейпинга в России* (автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04). Москва (Ivliiev, B. K. (2006). *Organizational and pedagogical foundations of development and technology shaping in Russia* (PhD thesis) Moscow).

6. Ланда, Б. Х. (2008). *Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности*. Москва: Советский спорт (Landa, B. Kh. (2008). *The method of complex assessment of physical development and physical readiness*. Moscow: Soviet Sport).

7. Митяева, А. М. (2008). *Здоровьесберегающие педагогические технологии*. Москва: Академия (Mitiaieva, A. M. (2008). *Health-saving pedagogical technologies*. Moscow: Academy).

8. Райгородский, Д. Я. (2001). *Практическая психодиагностика. Методики и тесты*. Самара: «БАХРАХ-М» (Raihorodskii, D. Ya. (2001). *Practical psychodiagnostics. Methods and tests*. Samara: Bakhrah-M).

9. Селуянов, В. Н. (2009). *Технология оздоровительной физической культуры*. Москва: ТВТ Дивизион (Seluianov, V. N. (2009). *Technology of improving physical culture*. Moscow: TVT Division).

РЕЗЮМЕ

Скидан Анна, Врублевський Євгеній. Проектування фізкультурно-оздоровчих шейпінг-тренувань для жінок зрілого віку.

Мета: розробити й експериментально обґрунтувати методику проектування макроциклів фізкультурно-оздоровчих шейпінг-тренувань для жінок зрілого віку. **Методи:** теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, ранжування, опитування (анкетування), педагогічне спостереження, антропометрія, комплекс медико-біологічних методів, педагогічне проектування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики. **Результати дослідження:** сприятлива динаміка показників фізичного, функціонального, психічного стану й фізичної підготовленості жінок у віці 21–55 років. **Практичне значення одержаних результатів:** застосування та впровадження оздоровчої методики для жінок, які займаються шейпінгом. **Висновки:** оптимізація загального рівня психофізичних кондицій жінок. **Перспективи подальших досліджень:** вивчення технології проектування макроциклів фізкультурно-оздоровчих шейпінг-тренувань для жінок різних вікових груп з урахуванням їх професійної діяльності.

Ключові слова: жінки, зрілий вік, оздоровлення, шейпінг, проектування, макроцикл, психофізичні кондиції.

SUMMARY

Skidan Anna, Vrublevskiy Evgeniy. Designing of health-improving shaping trainings for women of mature age.

The purpose: to develop and experimentally substantiate the technique of designing macro-cycles of health-improving shaping training for mature women.

Methods: *theoretical analysis and generalization of data from scientific and methodological literature, ranking, questioning, pedagogical observation, anthropometry, a complex of medical and biological methods, pedagogical design, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics.*

Results of the study: *the initial value-motivational reference points of mature women to shaping are revealed: the fact of the necessity of development of the project of health-improving trainings is confirmed. Monitoring of the initial level of psychophysical condition of mature women revealed deviations from the norm of most indicators of physical development, functional, mental state and physical readiness. The initial diagnostic data served as a guideline for determining the strategy of the tasks of the healing process and developing a draft of the general structure and content of the macrocycle of physical culture and health shaping of training for mature women, including the selection of adequate tools, methods, methodologies, volume parameters and intensity of loads. Macrocycle of physical culture and health shaping of training includes three stages (preparatory, basic and stabilizing) with different block target orientation. Taking into account the focus of mesocycles, the shaping program of a separate physical training and health training has been developed. The effectiveness of the method is confirmed by the favorable dynamics of indicators of the physical, functional, mental state and physical fitness of women aged 21–55.*

The practical importance of the study: *the application and implementation of health-improving techniques for women engaged in shaping.*

Conclusions: *optimization of the general level of psychophysical condition of women.*

Prospects for further research: *the study of the technology of designing macrocycles for physical training and health shaping of training for women of different age groups, taking into account their professional activities.*

Key words: *women, mature age, health improvement, shaping, design, macrocycle, psychophysical condition.*

УДК 613.72+612.766.1

Михайло Хорошуха

Національний педагогічний
університет імені М. П. Драгоманова

ORCID ID 0000-0001-5024-5792

DOI 10.24139/2312-5993/2018.03/153-167

ВИЗНАЧЕННЯ PWC_{170} У СПОРТСМЕНІВ ТА ОСІБ, ЯКІ НЕ ЗАЙМАЮТЬСЯ СПОРТОМ, ЗА ДОПОМОГОЮ СПЕЦИФІЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ (МЕТОД POWER-ЕРГОМЕТРІЇ)

Присвячується пам'яті Віктора Львовича Карпмана

У статті розглянуто методологію й методи визначення фізичної працездатності спортсменів різного віку в умовах спортивних тренувань та осіб, які не займаються спортом. за допомогою специфічних навантажень, що ґрунтуються на використанні запатентованого нами методу power-ергометрії (субмаксимального power-ергометричного тесту PWC_{170}). Показано можливість використання цього методу у практиці спортивної медицини, фізичного виховання, а

також у навчальному процесі студентів факультетів фізичного виховання і спорту педагогічних університетів.

Ключові слова: *фізична працездатність, power-ергометрія, дослідження, спортсмени, фізкультурники.*

Постановка проблеми. Відомо, що визначення фізичної працездатності осіб різного віку, статі, професійної зайнятості, як однієї зі складових фізичного стану, і зокрема, соматичного здоров'я людини, займає важливе місце у практиці спорту, спортивної медицини та фізичної реабілітації [2; 19; 20; 22; 23]. Особливе значення в останні роки отримали методи визначення фізичної працездатності за допомогою субмаксимального тесту PWC_{170} , що проводиться в умовах спортивних тренувань чи так званих «польових умовах». Останні (методи) ґрунтуються на використанні специфічних (переважно для циклічних видів спорту) навантажень, що дозволяє оцінити рівень спеціальної працездатності спортсменів як одного з критеріїв тренуваності організму [4].

Попри наявність значного арсеналу досліджень із вище згаданої проблеми, поза увагою вчених залишається актуалізоване питання щодо визначення фізичної працездатності спортсменів, які представляють ациклічні види спорту. Проведення досліджень із означеного питання розширить, без сумніву, можливості діагностики анаеробно-аеробної працездатності силового характеру як спортсменів, що переважно розвивають швидкісно-силові якості, так і фізично підготовлених осіб, які не займаються спортом.

Аналіз актуальних досліджень. Як уже відмічалось, для видів спорту циклічного характеру існує відносно великий арсенал функціональних проб зі специфічними навантаженнями [4], тоді як для спортсменів ациклічних видів, які переважно розвивають швидкісно-силові якості, до недавнього часу була відома лише одна – проба PWC_{170} зі штангою [8].

Відмітимо також, що прерогатива в галузі наукових досліджень, що стосуються тестування анаеробно-аеробних можливостей (працездатності) спортсменів у «польових» умовах, належить співробітникам лабораторії спортивної кардіології та кафедрі спортивної медицини Російського державного університету фізичної культури, спорту і туризму, науковою діяльністю яких керував професор В. Л. Карпман. Ним та його учнями розроблено низку функціональних проб у визначенні фізичної працездатності спортсменів із використанням специфічних навантажень (табл. 1).

У свою чергу, на кафедрі біологічних основ фізичного виховання та спортивних дисциплін факультету фізичного виховання і спорту НПУ імені М. П. Драгоманова було запатентовано так названий нами метод power-ергометрії (субмаксимальний power-ергометричний тест PWC_{170}) у визначенні фізичної працездатності спортсменів різного віку [патент

України № 49417 від 26.04.2010]. Даний метод не має аналогів у країнах близького й далекого зарубіжжя.

Таблиця 1

Розробники функціональних проб у визначенні PWC_{170} з використанням специфічних навантажень

Автори	Рік	Функціональні проби
Фарфель В. С. (м. Петербург, м. Москва)	1974	Проба з веслуванням
Васильківський Б. М. (м. Москва)	1975	Проба з бігу на ковзанах
Білоцерківський З. Б. (м. Москва)	1977	Проба з легкоатлетичного бігу
Білоцерківський З. Б., Балашов В. В. (м. Москва)	1979	Проба з їздою на велосипеді
Білоцерківський З. Б. (м. Москва)	1980	Проба з плаванням
Білоцерківський З. Б. (м. Москва)	1980	Проба з бігу на лижах
Карпман В. Л. (м. Москва)	1982	Проба зі штангою
Хорошуха М. Ф. (м. Бровари, м. Київ)	1983–1990	Метод power-ергометрії
Ібрагімова Т. К. (м. Москва)	2005	Проба з ходьбою

Однак, зазначений метод досі не знайшов широкого застосування у практиці спорту та спортивної медицини. Як нам здається, причина цього криється в недостатності інформації літературних джерел із даної проблеми.

Мета статті – проаналізувати й узагальнити дані багаторічних наукових досліджень автора статті, що стосуються застосування методу power-ергометрії у визначенні фізичної працездатності (PWC_{170}) спортсменів різного віку та осіб, які не займаються спортом.

Методи дослідження: *теоретичні:* аналіз наукової та науково-методичної літератури з проблем дослідження фізичної працездатності у спорті, спортивній медицині та фізичній реабілітації; *емпіричні:* педагогічне спостереження; педагогічний експеримент: функціональні дослідження (визначення фізичної працездатності за субмаксимальним тестом PWC_{170}); *аналітичні:* методи статистики.

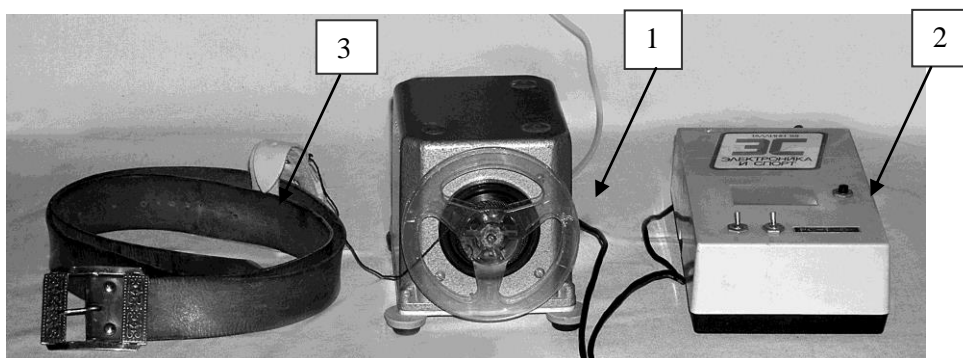
Дослідження проводилися на базі Броварського вищого училища фізичної культури (Київська обл.), загальноосвітніх навчальних закладів (ЗНЗ) м. Бровари та Броварського р-ну, Університету «Україна» (м. Київ) та НПУ імені М. П. Драгоманова. Під багаторічними спостереженнями перебували

дорослі та юні спортсмени підліткового віку, а також їх однолітки – учні ЗНЗ, які не займалися спортом. Проведено понад 3000 людино-досліджень.

Виклад основного матеріалу. Для вирішення вище зазначених завдань цієї роботи доцільно, на нашу думку, навести короткий опис проведення досліджень за методом power-ергометрії.

Субмаксимальний power-ергометричний тест PWC_{170} (метод power-ергометрії) ґрунтується на використанні специфічних для видів спорту ациклічного характеру (спортивна гімнастика, скелелазіння, військове багатоборство тощо) навантажень: підтягування у висі на перекладині хватом долоні від себе з кількісним (у кГм) визначенням реально виконаної механічної роботи за допомогою силового ергометра власної конструкції (р. п. № 980 МОЗ України від 12.10.1989 р.).

Портативний силовий ергометр «СЕ-2» (рис. 1) складається з двох основних частин: датчика переміщення (1), який є оптоелектронним пристроєм, що перетворює величину переміщення людини під час виконання нею підтягувань на перекладині в кількість імпульсів, які відповідають довжині переміщення в лінійних одиницях виміру (см) і електронного лічильника (2), який реєструє висоту підйому обстежуваного. Натягнення тонкого шнура, який через черевний пояс з'єднує індивіда з приладом, здійснюється крутячим моментом на валу асинхронно загальмованого двигуна, що дозволяє швидко повертати шнур у вихідний стан після кожного здійсненого підйому.



1 – датчик переміщення, 2 – електронний лічильник, 3 – пояс зі шнуром

Рис. 1. Загальний вигляд силового ергометра «СЕ-2»

Електронна частина ергометра зібрана на мікросхемах, які споживають малий за величиною струм. Прилад працює від автономного джерела напругою 9 В або від електромережі перемінного струму. Надійний у роботі, забезпечує відносно велику точність підрахунку висоти підйому.

У табл. 2 наведено характеристику сучасних ергометрів, які використовуються у практиці спортивної медицини та фізіології спорту.

Таблиця 2

Диференційна характеристика ергометрів, які використовуються для визначення фізичної працездатності людей різного віку, професійної зайнятості та фізичного стану [3, 17]

Характеристика	Велоергометр	Тредміл	Ручний ергометр	Power-ергометр
Вартість	Середня або висока	Висока	Середня	Низька
Портативність	Висока	Немає	Висока	Висока
Кількість персоналу, який необхідний для обслуговування	1–2	2–3	1–2	1–2
Рівень шуму	Низький або середній	Середній або високий	Низький або середній	Немає
Спеціальні заходи безпеки	Немає	Ремні безпеки	Немає	Немає
Навички, які є необхідними для обслуговування	Потрібні для дітей до 5 років	Низький рівень навичок	Потрібні для дітей до 5 років	Немає
Використання м'язової маси	Невелике	Велике	Невелике	Невелике
Визначення максимального споживання кисню	Занижена оцінка	Досягається	Дуже занижена оцінка	Занижена оцінка
Визначення механічної потужності	Точне	Розрахункове	Точне	Точне
Можливість використання для оцінки фізіологічних показників	Достатньо просто	Не так просто	Достатньо просто	Не так просто
Придатність для анаеробного тестування	Підходить	Не підходить	Підходить	Підходить
Придатність для тестування осіб із порушеннями функцій нижніх кінцівок	Не підходить	Не підходить	Підходить	Підходить

Із доступних джерел можна отримати інформацію щодо методики проведення power-ергометричних досліджень [11, 16]. Вона є відносно простою. Спортсмену пропонується виконати фізичну роботу із двох серій навантажень тривалістю 4–5 хвилин із 5-ти хвилинним інтервалом відпочинку між ними. Перше навантаження складається з 15 вправ, які

виконуються в режимі одне підтягування за 20 с (на підйом і спуск відводиться 3–4 с, на відпочинок, стоячи на підлозі – 16–17 с). Друге навантаження включає 25–30 вправ, які виконуються в режимі одне підтягування за 10 с (на підйом і спуск – 3–4 с, на відпочинок – 6–7 с). Вправи виконуються на підвісній перекладині, яка закріплюється на гімнастичній стінці на різній висоті від підлоги.

Примітка. Високотренованим спортсменам, для яких підтягування є одним зі специфічних навантажень (гімнасти, скелелази, борці та ін.), можна пропонувати 50 (60) підтягувань. У такому випадку одне підтягування здійснюється за 6 (5) с (відповідно, на підйом і спуск відводиться 3–4 (2–3) с, на відпочинок – 2–3 с).

Потужність першого навантаження становить $0,6\text{--}0,8 \text{ Вт}\cdot\text{кг}^{-1}$, потужність другого – $\sim 1,5 \text{ Вт}\cdot\text{кг}^{-1}$. У кінці кожного навантаження (за останні 30 с) реєструється частота серцевих скорочень (ЧСС) аускультативним методом (за допомогою фонендоскопа) чи інструментальним (застосовуються електрокардіографи, спорттестери, пульсометри тощо). Тахікардія в кінці першого навантаження становить $100\text{--}120 \text{ уд}\cdot\text{хв}^{-1}$, у кінці другого – $140\text{--}160 \text{ уд}\cdot\text{хв}^{-1}$ (різниця в середньому складає $40 \text{ уд}\cdot\text{хв}^{-1}$). Робота виконується під звуковий метроном.

Спортсмену пропонується підтягуватися до такого положення, щоб його підборіддя було над перекладиною. У разі настання втоми він може підтягуватися на меншу висоту.

Методика передбачає точне визначення реально виконаної обстежуваним зовнішньої механічної роботи (в кГм) у кожній серії навантажень за допомогою силового ергометра.

Механічна робота визначається за формулою:

$$W = P \times S \times K, \text{ де}$$

W – робота, виконана за час t (кГм),

P – маса тіла (кг),

S – висота підйому (показники електронного лічильника ергометра) (м),

K – поправочний коефіцієнт, що враховує фізичні витрати («від'ємна робота»), які пов'язані зі спуском з перекладини. За даними наших досліджень [10] він дорівнює 1,50.

Середня потужність роботи визначається за формулою:

$$\dot{W} = W / t, \text{ де}$$

\dot{W} – потужність роботи (кГм·хв⁻¹),

W – виконана робота (кГм),

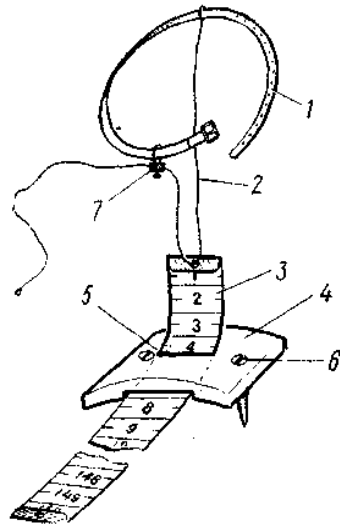
t – час виконання роботи (хв).

Фізична працездатність (PWC_{170}) розраховується за формулою В. Л. Карпмана у співавт. [7].

Однак, цей метод має певні обмеження при проведенні масових обстежень та самооцінки здоров'я в «домашніх» умовах. Це пов'язано з тим, що однією з необхідних умов у визначенні величини виконаної механічної роботи є точна реєстрація висоти підйому обстежуваного за показниками електронного лічильника приладу. Інакше кажучи, для проведення тесту, окрім перекладини, потрібно ще мати технічне обладнання – ергометр, технічний опис якого наведено вище.

З метою усунення цього недоліку нами було впроваджено у практику ергометрії два методичні способи визначення висоти підйому: візикальний і антропометричний.

Візикальний спосіб [12] ґрунтується на визначенні стандартної висоти підйому за допомогою пристрою конструкції В. М. Абалакова (рис. 2).



1 – черевний пояс, 2 – тонкий шнур, 3 – сантиметрова стрічка, 4 – пластина, 5 – щілина, 6 – болт, 7 – рухомий стискач

Рис. 2. Пристрій конструкції В. М. Абалакова

Останній застосовується у практиці спорту для реєстрації висоти стрибка вгору. Він являє собою пружинистий стискач, який кріпиться до підлоги або землі. Через щілину стискача пропускають звичайну сантиметрову стрічку, на верхньому кінці якої є мотузкова петля із ковзким замком, за допомогою якої можна виставляти сантиметрову стрічку на нульову поділку залежно від зросту людини. Результати пробних (двох-трьох) підтягувань визначають на пружинистому стискачу. За даними останніх (пробних підтягувань) знаходимо стандартну висоту одного підтягування.

Через 5 хвилин відпочинку (після виконання пробних вправ) розпочинається основне тестування: обстежуваний береться за перекладину (хватом долоні від себе) на ширині плечей, руки випрямлені. За командою «Можна» (у заданому ритмі звукового метроному), згинаючи руки, він підтягується до такого положення, щоб його підборіддя було над перекладиною. Потім повністю випрямляє руки, опускаючись на підлогу

(землю), – це відпочинок. Кількість повторень вправ у двох серіях навантажень та відпочинок між ними повністю відповідають методиці проведення power-ергометрії з використанням ергометра. Результатом тестування є висота підйому (добуток: «стандартної» висоти одного підтягування на кількість безпомилкових підтягувань, м).

Якщо обстежуваний підтягнувся до положення, при якому візуально реєструється незначний, але яскраво виражений кут згинання рук у ліктьових суглобах, йому зараховується одна третина підтягування. Підтягування до положення, за якого голова індивіда досягає рівня перекладини, оцінюється як половина підтягування. Якщо учасник досягає перекладини кінчиком носа, йому зараховується три чверті підтягування. Відповідно, у кожному з трьох варіантів проводиться арифметичний перерахунок висоти підйому.

Загальні вказівки та зауваження:

– не дозволяється розгойдуватися під час підтягування, робити допоміжні рухи ногами;

– тестування припиняється, якщо індивіду не вдається зафіксувати потрібне положення більш як двічі поспіль.

Проведені експериментальні дослідження [16] засвідчують, що між апаратним та візикальним способами визначення висоти підйому, а також фізичної працездатності не існує статистично достовірних відмінностей.

Антропометричний спосіб [13], відповідно, базується на визначенні відстані між певними антропометричними точками, що є еквівалентом «стандартної» висоти підйому. Такими точками є наступні, що знаходяться на верхній кінцівці: *фалангова (phalangion)* – верхня точка тильного краю основи проксимальної фаланги III пальця – проекція п'ястко-фалангового суглобу (*articulatio metacarpophalangea*), друга – *початок (верхній край) пахвової ямки (fossa axillaris)* (рис. 3).

Більш простим і менш тривалим за часом виконання є модифікований авторами метод power-ергометрії у визначенні фізичної працездатності різної категорії людей. Пропонується виконати лише одне навантаження субмаксимальної потужності, після якого частота серцевих скорочень досягла б величин $140\text{--}160 \text{ уд}\cdot\text{хв}^{-1}$, тобто була би близькою до $170 \text{ уд}\cdot\text{хв}^{-1}$ [14].

Для вибору величини одноразового навантаження можна скористатися вербальними даними обстежуваного щодо можливої максимальної кількості підтягувань ним на перекладині чи даними рівня його силової підготовленості (табл. 3).

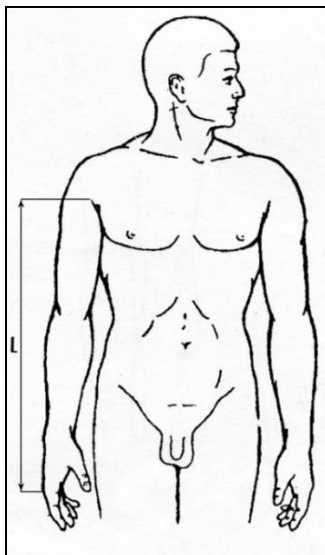


Рис. 3. Відстань (L) між двома антропометричними точками

Особи, що мають низький рівень підготовленості (один бал за нормативною шкалою державних тестів [6]), не беруть участі в тестуванні. Загальний час роботи становить 4–5 хв. Фізичну працездатність розраховують за формулою Л. І. Абросімової [1].

Таблиця 3

Величина одноразового навантаження (кількість підтягувань), яку рекомендовано для визначення PWC_{170} обстежуваних 13–16 років за методом power-ергометрії [14]

Рекомендована кількість підтягувань, рази	Кількість підтягувань та їх оцінка (бали) згідно з нормативами тестів, яку може виконати обстежуваний із його слів			
	13 років	14 років	15 років	16 років
25–30	9–10 (4–5)	10–11 (4–5)	10–12 (4–5)	11–13 (4–5)
20	6–7 (2–3)	6–8 (2–3)	7–9 (2–3)	8–10 (2–3)

Примітка: 5 балів – високий рівень силової підготовленості, 4 – вище за середній, 3 – середній, 2 – нижче за середній.

Оцінка. У юних спортсменів, тренувальний процес яких переважно спрямований на розвиток силових якостей (спортивна гімнастика, скелелазіння, стрибки із жердиною, боротьба тощо), реєструються високі величини PWC_{170} (від 1,0 до 1,6 Вт·кг⁻¹ і більше). У юних спортсменів, які займаються видами спорту на витривалість (біг на середні дистанції, лижні гонки, велосипедний спорт тощо), а також у здорових нетренованих осіб одного віку, величини відносної потужності становлять 0,6–1,2 Вт·кг⁻¹. У дорослих спортсменів швидко-силових видів спорту величини PWC_{170} найвищі (від 1,4 до 2,0 Вт·кг⁻¹ і більше) (табл. 4).

Таблиця 4

Оцінка фізичної працездатності за субмаксимальним power-ергометричним тестом PWC_{170} ($Вт \cdot кг^{-1}$) дорослих і юних спортсменів видів спорту різної тренувальної спрямованості та нетрениованих осіб, які не займаються спортом [17]

Групи обстежуваних	Фізична працездатність				
	низька	нижча за середню	середня	вища за середню	висока
Дорослі спортсмени					
Швидкісно-силові види спорту	$\leq 1,0$	1,1–1,3	1,4–1,6	1,7–1,9	$\geq 2,0$
Види спорту на витривалість	$\leq 0,5$	0,6–0,8	0,9–1,1	1,2–1,4	$\geq 1,5$
Юні спортсмени 13–16 років					
Швидкісно-силові види спорту	$\leq 0,6$	0,7–0,9	1,0–1,2	1,3–1,5	$\geq 1,6$
Види спорту на витривалість	$\leq 0,2$	0,3–0,5	0,6–0,8	0,9–1,1	$\geq 1,2$
Нетрениовані особи 13–16 років*					
Учні ЗНЗ	$\leq 0,2$	0,3–0,5	0,6–0,8	0,9–1,1	$\geq 1,2$

* Даними фізичної працездатності дорослих, які не займаються спортом, ми не володіємо.

Примітка. Фізична працездатність юних спортсменок за абсолютними показниками PWC_{170} приблизно на 40 %, а за відносними (в перерахунку на 1 кг маси тіла) майже як на 50 % нижче, ніж у їх однолітків-спортсменів [15].

Анаеробно-аеробний субмаксимальний power-ергометричний тест PWC_{170} , подібно до відомого анаеробного велоергометричного тесту Вінгейта [21; 24], можуть виконувати здорові діти й підлітки, які мають хорошу фізичну підготовленість. Тоді як для старших за віком груп людей, ураховуючи більш низьку межу допустимого збільшення пульсу під час виконання фізичних навантажень, нами застосовувався тест PWC_{150} – визначення фізичної працездатності в разі досягнення ЧСС 150 $уд \cdot хв^{-1}$.

Представляється доцільним наведення середньостатистичних значень фізичної працездатності за методом power-ергометрії певної вікової категорії людей (наприклад, підлітків 13–16 років, які займаються різними видами спорту та їх однолітків-неспортсменів). Так, із табл. 5 знаходимо, що найбільш

високі величини PWC_{170} за згаданим методом (у середньому від 7,5 до 7,7 $\text{кг}\cdot\text{м}\cdot\text{хв}^{-1} \text{ кг}^{-1}$) мали юні спортсмени, які переважно розвивають швидкісно-силові якості (боксери, борці, легкоатлети: металники диску, штовхачі ядра), тоді як у представників видів спорту на витривалість (лижники, велосипедисти, легкоатлети: бігуни на середні дистанції) реєструються відносно низькі (від 4,3 до 4,8 $\text{кг}\cdot\text{м}\cdot\text{хв}^{-1} \text{ кг}^{-1}$) значення.

Таблиця 5

Показники фізичної працездатності за субмаксимальним power-ергометричним тестом PWC_{170} юних спортсменів різної спеціалізації та учнів ЗНЗ, які не займаються спортом

Спортивна спеціалізація	Переважаючий розвиток рухових якостей	(n)	PWC_{170} , $\text{кг}\cdot\text{м}\cdot\text{хв}^{-1}$	PWC_{170} , $\text{кг}\cdot\text{м}\cdot\text{хв}^{-1} \text{ кг}^{-1}$
Бокс	Швидкість та сила	23	$454,9 \pm 17,65$	$7,6 \pm 0,16$
Вільна боротьба	Швидкість та сила	21	$425,0 \pm 17,65$	$7,6 \pm 0,16$
Легка атлетика (диск, ядро)	Швидкість та сила	24	$521,0 \pm 13,00$	$7,7 \pm 0,16$
Легка атлетика (біг на середні дистанції)	Витривалість	14	$268,9 \pm 11,43$	$4,3 \pm 0,14$
Лижні гонки	Витривалість	12	$295,7 \pm 14,38$	$4,8 \pm 0,11$
Велоспорт	Витривалість	20	$295,9 \pm 8,42$	$4,5 \pm 0,07$
Плавання	Швидкість та витривалість	22	$522,9 \pm 17,10$	$8,3 \pm 0,18$
Учні ЗНЗ	-	23	$285,6 \pm 12,07$	$4,6 \pm 0,13$

Як виняток, відносно високі показники фізичної працездатності ($8,3 \text{ кг}\cdot\text{м}\cdot\text{хв}^{-1} \text{ кг}^{-1}$) мали юні плавці, які, відповідно до класифікації видів спорту за А. Г. Дембо [5], належать до групи видів спорту на витривалість. Однак, як свідчать матеріали наших досліджень [17], на результати в тестуванні фізичної працездатності впливає не лише спрямованість тренувального процесу, а й специфіка видів спорту. Відомо, що у плавців великий відсоток навантажень припадає на м'язи верхніх кінцівок і як результат, рівень силових можливостей у них значно перевищує такий, зареєстрований у бігунів та лижників [9].

Учні, які не займаються спортом, подібно до представників видів спорту на витривалість, також мають відносно низькі значення фізичної працездатності силового характеру (в середньому $4,6 \text{ кг}\cdot\text{м}\cdot\text{хв}^{-1} \text{ кг}^{-1}$).

Висновки та перспективи подальших наукових розвідок. Розроблений нами анаеробно-аеробний субмаксимальний power-

ергометричний тест PWC_{170} (метод power-ергометрії) у визначенні фізичної працездатності силового характеру належить до субмаксимальних тестів і не є складним для обстежуваного. Цей метод можна застосовувати у практиці спорту і спортивної медицини з метою визначення анаеробно-аеробної фізичної працездатності спортсменів різного віку, а також у навчальному процесі студентів факультетів фізичного виховання ВНЗ у якості одного з технічних засобів у проведенні практичних занять із дисципліни «Спортивна медицина» [18]. Даний метод не має аналогів у країнах близького й далекого зарубіжжя.

Перспективою подальших досліджень має бути широке використання загально відомого субмаксимального велоергометричного тесту в комплексі з power-ергометричним у практиці спортивної медицини для визначення аеробної та анаеробно-аеробної (силового характеру) фізичної працездатності (PWC_{170}).

ЛІТЕРАТУРА

1. Абросимова, Л. И., Карасик, В. Е. (1977). Определение физической работоспособности подростков. *Новые исследования по возрастной физиологии*, 2 (9), 114–117 (Ambrosimova, L. I., Karasik, V. Ye. (1977). Determination of the physical efficiency of adolescents. *New research on age-specific physiology*, 2 (9), 114–117).
2. Аулик, И. В. (1990). *Определение физической работоспособности в клинике и спорте*. Москва: Медицина (Aulik, I. V. (1990). *Determination of the physical efficiency in clinic and sport*. Moscow: Medicine).
3. Бар-Ор, О., Роуланд, Т. (2009). *Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения*, пер. с англ. И. Андреев. Киев: Олимпийская литература (Bar-Or, O., Rowland, T. (2009). *Children's health and motor activity: from physiological principles to practical application*, trans. from Engl. I. Andrieiev. Kyiv: Olympic literature).
4. Белоцерковский, З. Б. (2005). *Эргометрические и кардиологические критерии физической работоспособности у спортсменов*. Москва: Советский спорт (Bielotserkovskiy, Z. B. (2005). *Ergometric and cardiological criteria of physical efficiency among athletes*. Moscow: Soviet Sport).
5. Дембо, А. Г. (1980). *Актуальные проблемы современной спортивной медицины*. Москва: Физкультура и спорт (Dembo, A. H. (1980). *Actual problems of modern sports medicine*. Moscow: Physical culture and sports).
6. Зубалій, М. Д. (1997). *Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України*. Київ (Zubalii, M. D. (1997). *State tests and norms for acceptance of physical fitness of the population of Ukraine*. Kyiv).
7. Карпман, В. Л., Белоцерковский, З. Б., Любина, Б. Г. (1969). PWC_{170} – проба для определения физической работоспособности. *Теория и практика физической культуры*, 10, 37–40 (Karpman, V. L., Bielotserkovskiy, Z. B., Liubina, B. H. (1969). PWC_{170} – test for the determination of physical efficiency. *Theory and practice of physical culture*, 10, 37–40).
8. Карпман, В. Л., Орёл, В. Р., Степанова, С. В., Синяков, А. Ф. (1982). Проба для определения физической работоспособности тяжелоатлетов. *Тяжёлая атлетика*, 39–41 (Karpman, V. L., Orel, V. R., Stepanova, S. V., Siniakov, A. F. (1982). Test for the determination of physical efficiency among weightlifters. *Weightlifting*, 39–41).

9. Платонов, В. Н. (2004). *Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения*. Киев: Олимпийская литература (Platonov, V. N. (2004). *System of training athletes in Olympic sports. General theory and its practical applications*. Kyiv: Olympic literature).

10. Хорошуха, М. Ф., Филиппов, М. М. (1989). *Способ функционального контроля физической работоспособности юных спортсменов при выполнении упражнений силового характера* (рац. предл. № 491, Украина) (Khoroshukha, M. F., Filippov, M. M. (1989). *The method of functional control of physical efficiency among young athletes in the performance of weightlifting exercises* (rat. prop. № 491, Ukraine).

11. Хорошуха, М. Ф. (2006). Метод power-ергометрії у визначенні фізичної працездатності юних спортсменів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за ред. проф. Єрмакова С. С.*, 11, 113–117 (Khoroshukha, M. F. (2006). Power-ergometry method on determination of the physical efficiency among young athletes. *Pedagogics, psychology and medical-biological problems of physical education and sports: scientific monograph edited by the Professor Yermakova S. S.*, 11, 113–117).

12. Хорошуха, М. Ф. (2007). Метод power-ергометрії у визначенні фізичної працездатності в умовах масових обстежень. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за ред. проф. Єрмакова С. С.*, 3, 140–143 (Khoroshukha, M. F. (2007). Power-ergometry method on determination of the physical efficiency in the conditions of mass examinations. *Pedagogics, psychology and medical-biological problems of physical education and sports: scientific monograph edited by the Professor Yermakova S. S.*, 3, 140–143).

13. Хорошуха, М. Ф. (2008). Модифікація методу power-ергометрії у визначенні фізичної працездатності в умовах масових обстежень. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за ред. проф. Єрмакова С. С.*, 2, 146–149 (Khoroshukha, M. F. (2008). Modification of the power-ergometry method on determination of the physical efficiency in the conditions of mass examinations. *Pedagogics, psychology and medical-biological problems of physical education and sports: scientific monograph edited by the Professor Yermakova S. S.*, 2, 146–149).

14. Хорошуха, М. Ф. (2008). Про можливості визначення фізичної працездатності (PWC₁₇₀) за методом power-ергометрії на основі виконання одного субмаксимального навантаження. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за ред. проф. Єрмакова С. С.*, 5, 147–151 (Khoroshukha, M. F. (2008). About the possibilities of definition of the physical efficiency (PWC₁₇₀) under the power-ergometry method based on the performing one submaximal load. *Pedagogics, psychology and medical-biological problems of physical education and sports: scientific monograph edited by the Professor Yermakova S. S.*, 5, 147–151).

15. Хорошуха М. Ф. (2011). Про можливості використання методу power-ергометрії у визначенні фізичної працездатності юних спортсменок. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: науковий журнал*, 11, 135–138 (Khoroshukha, M. F. (2011). About usability of the power – ergometry method in definition of the physical efficiency among young female athletes. *Pedagogics, psychology and medical-biological problems of physical education and sports: scientific journal (academic periodical)*, 11, 135–138).

16. Хорошуха, М. Ф. (2011). *Визначення фізичної працездатності в умовах спортивних тренувань*. Київ: Вид-во Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова (Khoroshukha, M. F. (2011). *Determination of the physical efficiency in the*

conditions of sports training. Kyiv: Publishing House of the National Pedagogical M. P. Dragomanov University).

17. Хорошуха, М. Ф. (2014). *Основи здоров'я юних спортсменів*. Київ: Вид-во Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова (Khoroshukha, M. F. (2014). *Basics of health of young athletes*. Kyiv: Publishing House of the National Pedagogical M. P. Dragomanov University).

18. Хорошуха, М. Ф. (2018). *Спортивна медицина*. Київ: Вид-во Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова (Khoroshukha, M. F. (2018). *Sports Medicine*. Kyiv: Publishing House of the National Pedagogical M. P. Dragomanov University).

19. Astrand, J. (1960). Aerobic work capacity in men and women with special reference to age. *Acta Physical. Scand.*, 69, 1–92.

20. Astrand, P., Rodahl, K. (1970). *Textbook of work physiology*. New York: Mc Graw Hill Book Company.

21. Bar-Or, O. (1987). The Wingate Anaerobic Test. An update on methodology, reliability and validity. *Sports Med.* 4, 381–394.

22. Bile, A., Gallais, D., Mercier, B. (1996). Anaerobic exercise components during the force-velocity test in sicle trait. *Int. J. Sports Med.*, 17, 4254–4258.

23. Israel, S. (1979). Körperliche Leistungsfähigkeit und Gesundheit. *Med. u. Sport*, 6, 267–269.

24. Van Praagh, E. G. (1998). *Pediatric anaerobic performance* (pp. 1–375). Champaign, IL: Human Kinetics.

РЕЗЮМЕ

Хорошуха Михаил. Определение PWC₁₇₀ у спортсменов и лиц, не занимающихся спортом, с помощью специфических нагрузок (метод power-эргометрии).

В статье рассмотрена методология и методы определения физической работоспособности спортсменов разного возраста в условиях спортивных тренировок и лиц, не занимающихся спортом, с помощью специфических нагрузок, которые базируются на использовании запатентованного нами метода power-эргометрии (субмаксимального power-эргометрического теста PWC₁₇₀).

Показана возможность применения этого метода в практике спортивной медицины, физического воспитания, а также в учебном процессе студентов факультетов физического воспитания и спорта педагогических университетов.

Ключевые слова: физическая работоспособность, power-эргометрия, исследование, спортсмены, физкультурники.

SUMMARY

Khoroshukha Mykhailo. Definition of PWC₁₇₀ among athletes and people who are not involved in sports, using specific loads (power-ergometry method).

The article discusses the methodology and methods for determining the physical performance of athletes of all ages in terms of sports training and persons who are not involved in sports, with the help of specific loads based on the use of our patented power-ergometry method (submaximal power-ergometric test PWC₁₇₀).

The aim of the work is to analyze and generalize the data of many years of research of the author of the article concerning the provision of the method of power-ergometry in determining the physical capacity (PWC₁₇₀) among athletes of all ages and those who are not involved in sports.

The differential characteristic of ergometers which are used for determining the physical capacity in sports practice and sports medicine is presented. There are two methods

(viscous and anthropometric) of nonparametric conduction of power-ergometric research in determining of the physical capacity of the examined persons.

The research was carried out on the basis of Brovary higher education college of physical culture (Kyiv region), and general education institutions of Brovary and Brovary district, the University "Ukraine" (Kyiv) and the National Pedagogical M. P. Dragomanov University. Under the long-term observations were adults and young athletes of adolescence, and their peers – pupils who are not involved in sports. Over 3000 human case studies have been conducted.

Significant differences were found between the indicators of anaerobic and aerobic workability of the weightlifting character among adolescents engaged in various sports. Withal, at the representatives of power-speed sports there was observed statistically significant increase in the relative values compared to athletes in endurance sports and students who are not involved in sports.

The author of the article developed a formalized evaluation table of the physical capacity under the power-ergometric test PWC₁₇₀ for sportsmen of all ages and persons who are not involved in sports. It is shown the possibility of using this method in practice of sports medicine, physical education, as well as in the educational process of students of faculties of physical education and sports of the pedagogical universities.

The method has no analogues in foreign countries.

Key words: *physical working capacity, power-ergometry, definition, sportsmen, trainers.*

УДК 796.06

Родіон Яготін

Одеська національна

академія харчових технологій

ORCID ID 0000-0002-8342-5156

DOI 10.24139/2312-5993/2018.03/167-177

АЛГОРИТМ ВИЗНАЧЕННЯ АДАПТОВАНOSTІ СТУДЕНТІВ ЗВО ДО ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ

Автором запропоновано алгоритм визначення ступеню адаптованості студентів ЗВО до фізичних навантажень, який включає оцінку їх фізичного розвитку та психофізіологічного стану за об'єктивними запропонованими критеріями. На підставі критеріальної оцінки морфофункціональних параметрів, фізичних якостей та стану психомоторики представлено тактику розподілу студентів на окремі групи відповідно до бальної оцінки ступеню їх адаптованості до фізичних навантажень.

Ключові слова: *алгоритм адаптованості, студенти, фізичний розвиток, психофізіологічний стан.*

Постановка проблеми. Значні ускладнення в освітньому середовищі в дійсний час, які відбуваються за короткий проміжок часу і стрибкоподібні якісні та кількісні зміни в навчальному процесі, зокрема і при організації навчальної діяльності в галузі фізичної культури, обумовлюють доцільність визначення ступеню адаптованості студентів ЗВО до фізичних навантажень.

Актуальним у теперішній час залишається розробка новітніх перспективних моделей культурно-оздоровчих технологій для вдосконалення організації фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів [8, 52]. Науковими дослідженнями багатьох фахівців у галузі фізичної культури доведено, що рухова активність значною мірою сприяє дотриманню людиною здорового способу життя, зменшує негативний вплив на організм шкідливих чинників, а також підвищує стресостійкість особистості та відволікає молодь від асоціальної поведінки.

Адекватна фізична активність виступає генерувальним та стимулювальним фактором у системі забезпечення здорового способу життя студентської молоді, що має важливе значення для вдосконалення їх фізичного розвитку то підготовленості, профілактики надмірної (ожиріння) або недостатньої маси тіла і зменшення ризику виникнення серцево-судинних захворювань, діабету, остеопорозу, окремих онкологічних захворювань та депресії. Розробка орієнтованих заходів фізичної культури з урахуванням індивідуальних параметрів фізичного розвитку та психофізіологічних можливостей людини в теперішній час набула соціально-економічного значення. Викладачі фізичного виховання використовують різні види та форми оздоровчої рухової активності, але маємо зазначити, що теоретико-методологічні засади щодо організації занять із фізичної культури розроблені недостатньо і спостерігається обмаль наукових досліджень, результати яких обґрунтовують ефективність використання рухової активності для підвищення фізичних та функціональних показників психосоматичного стану студентської молоді. На сьогодні є доцільним дотримання Указу Президента України «Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року» (2016), у якому узагальнено існуючі прогресивні тенденції та передовий світовий досвід [9, 223–228].

Реалії сьогодення демонструють зростання негативного впливу середовищних чинників на адаптаційні можливості людини, що призводить до погіршення психосоматичного здоров'я студентської молоді. Вищезазначене актуалізує пошук валідних критеріїв оцінки фізичного розвитку і психофізіологічного стану осіб до певних видів діяльності, що актуалізує розробку алгоритму визначення адаптованості чи дезадаптованості студентів до фізичних навантажень.

Аналіз актуальних досліджень. Фізичний розвиток визначають як природний процес зміни морфологічних і функціональних ознак організму в онтогенезі, обумовлений спадковими факторами та конкретними умовами зовнішнього середовища [4, 4–7]. При обстеженні різних контингентів населення ознаки фізичного розвитку розділяють на три основні групи: 1) антропометричні (довжина й маса тіла, розміри грудної клітки, талії, стегон тощо); 2) соматоскопічні (форма грудної клітки, спини, ніг, стопи, постава, рельєф і пружність мускулатури, статевий розвиток; 3) фізіометричні (рівень

розвитку скелетної мускулатури, фізична працездатність, рівень фізичних якостей (сила, швидкість, витривалість, гнучкість, координація).

Рівень розвитку рухових здібностей не повинен оцінюватися лише за нормою, що базується на середніх стандартах, необхідно спиратися на належну норму, яка відповідає високому рівню здоров'я й фізичного розвитку студента. Сучасні зміни, що сталися у студентському середовищі, передбачають внесення істотної корекції нормативної бази фізичної підготовленості, в основу якої покладена не лише фіксація рівня розвитку рухових здібностей, але й мотиваційність і стимулювання до покращання спортивних результатів, для отримання високого бала під час виконання рухових тестів. Відомо, що на формування позитивної мотивації до рухової активності безпосередньо впливає об'єктивна кількісна та якісна інформація про індивідуальний рівень розвитку рухових здібностей, але в діючих програмах із фізичного виховання ЗВО не достатньо впроваджена система комплексного оцінювання фізичного розвитку, що не дозволяє використовувати орієнтовні засоби здоров'язбережувального ефекту для управління процесом індивідуальної рухової сфери студента.

Поняття «психофізіологічний стан» (ПФС) визначається нами як складна ієрархічна система, що має оптимальні механізми саморегуляції й самовдосконалення та являє собою динамічну за складовими і своєрідно розгорнуту в часі єдність біоенергетичного, нейрофізіологічного, психофізичного, поведінкового, особистісного та соціально-психологічного компонентів індивіду. Вищезазначені компоненти, що організовані за холархічною стратегією забезпечують досягнення бажаних цілей певної діяльності і при цьому майбутнім результатом і системно утворювальним фактором такої психофункціональної системи індивіда є досягнення суб'єктом корисного пристосувального результату [2, 66–71; 8, 5].

Нами опрацьовано психофізіологічний методологічний підхід до організації проведення занять із фізичної культури та реалізована запропонована комплексна програма психофізіологічного обстеження студентів ЗВО [2, 66–71; 9, 223–228]]. Застосовані нами методи психофізіологічної діагностики мають реальні перспективи для впровадження у практику роботи вищих навчальних закладів для здійснення валідної оцінки адаптивних можливостей студентської молоді.

На рівні суб'єкта діяльності ділянка понятійного поля описує адаптацію як процес, а на рівні особистості визначають адаптацію до конкретних чинників як результат. Адаптаційні взаємодії між індивідом і середовищем являють собою певні рівні функціонування соціально-психологічної та психофізіологічної адаптації особистості, які завжди повно й конкретно виявляються як у процесуальному плані (система «адаптивність-неадаптивність-дезадаптивність»), так і в результативному (система адаптованість-неадаптованість-дезадаптованість). Тому постає

потреба дотримуватися термінологічної дисципліни у використанні цих понять і в галузі фізичної культури та здоров'я людини [7, 4].

Маємо погодитися з думкою знаного фахівця в галузі фізкультурно-оздоровчих технологій професора Ю. М. Фурмана, що відсутність у теперішній час ефективної стратегії адаптивних можливостей студентів засобами фізичної культури зводить на нанівець зусилля фахівців із фізичного виховання, які працюють із даним контингентом людей.

Саме у віковий період 17–19 років вважається найоптимальнішим в онтогенезі відносно спроможності підвищення фізичної та функціональної підготовленості організму завдяки застосуванню засобів фізичної культури. Тому постає необхідність удосконалення робочих програм із фізичного виховання для студентів ЗВО з урахуванням показників їх фізичного розвитку, психомоторних якостей та адаптаційного потенціалу.

Метою даної роботи стала розробка алгоритму визначення ступеню адаптованості студентів ЗВО до фізичних навантажень.

Реалізація мети передбачала виконання низки **завдань**.

1. Здійснити критеріальну оцінку за бальною шкалою морфофункціональних параметрів у студентів відповідно до нормативного діапазону.

2. Оцінити відповідно до запропонованих критеріїв фізичні якості (швидкість, силу, координацію, гнучкість) у студентської молоді та надати їм бальну інтерпретацію.

3. Провести критеріальну оцінку психомоторних якостей в обраного контингенту та запропонувати градацію психофізіологічних параметрів.

4. На підставі інтерпретації результатів власних досліджень розробити алгоритм визначення ступеню адаптованості студентів ЗВО до фізичних навантажень.

Матеріали та методи дослідження. Комплексне обстеження здійснено у 150 студентів 1 курсів за валідними критеріями їх фізичного розвитку та психомоторних якостей. Базою проведення була кафедра фізичної культури та спорту Одеської національної академії харчових технологій. У нашому дослідженні використовувався такі методи: теоретико-методологічний аналіз; анамнез; методи оцінки фізичного розвитку та психофізіологічного стану організму. Оцінка фізичного розвитку включала визначення морфофункціональних показників за обраними критеріями, фізичних якостей (швидкість, сила, гнучкість, координація) і адаптаційного потенціалу (за Баєвським). Дослідження стану психомоторики здійснювалося з використанням таких методів: зорово-моторна реакція вибору, реакція на рухомий об'єкт, оцінка активності мислення (швидкість дії за кубиками Кооса). Комплексне психофізіологічне обстеження за розробленою авторською програмою здійснювалося з використанням АПК «НС Психотест».

Виклад основного матеріалу. Оцінка морфофункціональних параметрів у обстеженого контингенту студентів проводилася за бальною шкалою (градація від 1 до 5) з використанням таких обраних критеріїв, як: ІМТ; Індекс Пенье; Індекс сили; адаптаційний потенціал (за Баєвським). При цьому інтерпретація отриманих результатів критеріальної оцінки здійснювалася з урахуванням нормативного діапазону морфофункціональних параметрів [1, 22–32; 5, 150].

Результати дослідження фізичного розвитку у студентів за такими якостями, як швидкість, швидкісна витривалість, сила, силова витривалість, координація, гнучкість оцінювалися за бальною шкалою з урахуванням установлених провідними фахівцями нормативних значень цих показників [6, 144–148; 8, 141–143]. Стан психомоторики в обстеженого контингенту осіб визначався за такими параметрами: тривалість латентних періодів зорових сенсомоторних реакцій (проста, реакція вибору); рівень сенсомоторного збудження та сенсомоторної точності за методикою реакції на рухомий об'єкт (смуга); швидкість провідної та непровідної руки, коефіцієнт функціональної асиметрії. Крім того, визначалась активність мислення за швидкістю дії. При цьому використовувався нормативний діапазон для вищевказаних параметрів ПФС, який представлено в методичних рекомендаціях із психофізіологічної діагностики [3, 29–33].

Оцінка фізичного розвитку та психофізіологічного стану у студентів молодших курсів за об'єктивними параметрами дозволила запропонувати критерії, які придатні для визначення адаптованості студентської молоді до фізичних навантажень.

У Таблиці 1 представлені показники фізичного розвитку (антропометричні параметри й рухові якості) та психофізіологічного стану (психомоторика і функціональний стан) у студентів ЗВО, які були отримані в результаті комплексного обстеження молоді віком 17–19 років. Зазначені в таблиці 1 показники психосоматичного здоров'я людини є загальноприйнятими і мають широке використання у практиці роботи викладачів із фізичного виховання.

Індивідуалізована оцінка фізичного розвитку у студентів здійснювалася за такими показниками: довжина тіла, вага тіла, окіл грудної клітини, кистьова динамометрія (фізичний розвиток); біг на 60 м, човниковий біг 4х9 м, кількість згинань та розгинань рук в упорі лежачи, нахил тулуба вперед із положення сидячи (рухові якості).

Психофізіологічний стан студентів досліджено за такими параметрами: латентні періоди простої зорово-моторної реакції, латентні періоди зорово-моторної реакції вибору, сенсомоторне збудження й сенсомоторна точність, кількість торкань провідної і непровідної руки, коефіцієнт функціональної асиметрії мозку, швидкість дії (психомоторні

якості); частота серцевих скорочень, рівень систолічного артеріального тиску, рівень діастолічного артеріального тиску, вік (функціональний стан).

Таблиця 1

Показники фізичного розвитку і психофізіологічного стану студентів

Види обстеження	Блоки	Показники	Критерії
Фізичний розвиток	Антропометрія	Довжина тіла, см	ІМТ
		Вага тіла, кг	
		Окіл грудної клітини, у стані спокою	Індекс Ерісмента
		Окіл грудної клітини, під час видиху	Індекс Піньє
		Кистьової динамометрії, кг	Індекс сили
	Рухові якості	Біг на 60 м, с	Швидкість
		Човниковий біг 4x9 м, с	Координація
		Кількість згинань та розгинань рук в упорі лежачи, раз	Силова витривалість
		Нахил тулуба вперед із положення сидячи, с	Гнучкість, см
Психофізіологічний стан	Психомоторика	ЛП простої ЗМР, мс	Тривалість ЛП реакції вибору
		ЛП ЗМР вибору, мс	
		СМ збудження і СМ точності за РРО смуга, мс	Рівень СМ збуд.
			Рівень СМ точності
		Кільк. торкань провідної руки, раз	Швидкість провідної руки
		Кільк. торкань непровідної руки, раз	КФА
		Швидкість дії, с	Активність мислення
	Функціональний стан	ЧСС, уд. хв	Адаптаційний потенціал
		АТс, мм. рт. ст.	
		АТд, мм. рт. ст.	
		Вік, роки	

На підставі антропометричних даних вираховували такі критерії фізичного розвитку: Індекс маси тіла, Індекс Ерісмена, Індекс Піньє, Індекс сили. За результатами визначення у студентів вищезазначених рухових якостей здійснювалася критеріальна оцінка їх швидкості, координації, силової витривалості та гнучкості.

Дослідження стану психомоторики в обстеженого контингенту студентів за об'єктивними психофізіологічними параметрами дозволило запропонувати такі валідні критерії оцінки психомоторних якостей: тривалість латентних періодів ЗМР реакції вибору, рівень СМ збудження й рівень СМ точності, швидкість провідної руки, КФА, активність мислення.

Результати дослідження функціонального стану студентів за обраними показниками надали змогу визначити їх адаптаційний потенціал, який є важливим критерієм оцінки стану психосоматичного здоров'я особистості.

На підставі проведених комплексних досліджень із урахуванням результатів індивідуалізованої оцінки фізичного розвитку і психофізіологічного стану студентів нами запропоновано валідні критерії для визначення ступеня адаптованості студентів до фізичних навантажень (табл. 1).

Запропонована нами критеріальна оцінка щодо визначення фізичного розвитку і стану психомоторики дозволила (з урахуванням нормативних значень досліджених показників) провести бальну градацію результатів тестування студентів. Відповідно до отриманих кожним студентом результатів обстеження за морфофункціональними параметрами, фізичними якостями та станом психомоторики визначалася відповідна оцінка (де 1 – дуже погано, 2 – незадовільно, 3 – задовільно, 4 – добре, 5 – відмінно) і проводився розрахунок отриманих балів щодо їх адаптованості до фізичних навантажень.

Визначення ступеню адаптованості студентів ЗВО до фізичних навантажень здійснювалося на підставі підрахунку суми критеріальних оцінок за кожне виконане тестування. Беручи до уваги наявність 16-ти запропонованих критеріїв оцінки адаптованості до фізичних навантажень, здійснено розподіл студентів за об'єктивними параметрами на певні групи відповідно до ступеню їх адаптованості.

Маємо представити розподіл студентської молоді за такою бальною шкалою відповідно до ступеню адаптованості: висока – 80–61 бал; достатня – 60–41 бал; незначна – 40–21 бал; дезадаптованість – 20 балів і нижче. На рисунку 1 представлено алгоритм визначення ступеню адаптивності студентів до фізичних навантажень, який складається з 5-ти основних етапів.

Перший етап – це реєстрація персональних даних студентів та необхідний інструктаж.

На другому етапі оцінювався фізичний розвиток студентської молоді за морфофункціональними параметрами й фізичними якостями.

Третій етап включав дослідження психофізіологічного стану студентів за показниками психомоторики.

На четвертому етапі проводився розрахунок суми критеріальних оцінок (16 критеріїв) з метою подальшого визначення за бальною шкалою ступеню адаптованості до фізичних навантажень.

П'ятий етап представляв собою тактику розподілу студентів на окремі групи відповідно до бальної оцінки ступеню їх адаптованості.

На шостому етапі за планове надання індивідуальних рекомендацій відповідно до отриманих студентом результатів виконання проведеного тестування з урахуванням особливостей його фізичного розвитку та психофізіологічного стану.

Розроблений алгоритм спрямований на формування й реалізацію змісту теоретико-методичної та практичної складових фізичної культури, відмінними рисами якого є комплексне врахування особливостей вияву та зміни показників фізичного розвитку і психофізіологічного стану.

Ефективність навчального процесу з фізичного виховання, як відомо, визначається відповідністю впливу фізичних навантажень індивідуальним можливостям людини. Зважаючи на це, запропоноване нами врахування у студентів їх морфофункціональних параметрів, фізичних якостей, стану психомоторики виступає як необхідна умова індивідуального вибору оздоровчих засобів фізичного виховання й усунення ризику негативного впливу неадекватних фізичних навантажень. Відомо, що фізичний розвиток та психомоторні якості студентів мають високий рівень корелятивних зв'язків із їх академічною успішністю, а тому вдосконалення організації занять із фізичного виховання буде сприяти оптимізації їх адаптації до розумових і фізичних навантажень.

Успішність процесу фізичного виховання студентів значною мірою залежить від адекватного контролю (його співвідношення за часом із структурними ланками цього процесу) та його послідовності. Тому основна мета контролю адаптованості студентів до фізичних навантажень полягає у виявленні адекватності педагогічно спрямованих дій та їх ефективності запланованим результатам.

Висновки.

1. Здійснена критеріальна оцінка за бальною шкалою морфофункціональних параметрів і фізичних якостей (швидкість, сила, гнучкість, координація) у студентів 17–19 років відповідно до нормативного діапазону їх значень дозволила визначити особливості фізичного розвитку обстеженого контингенту.

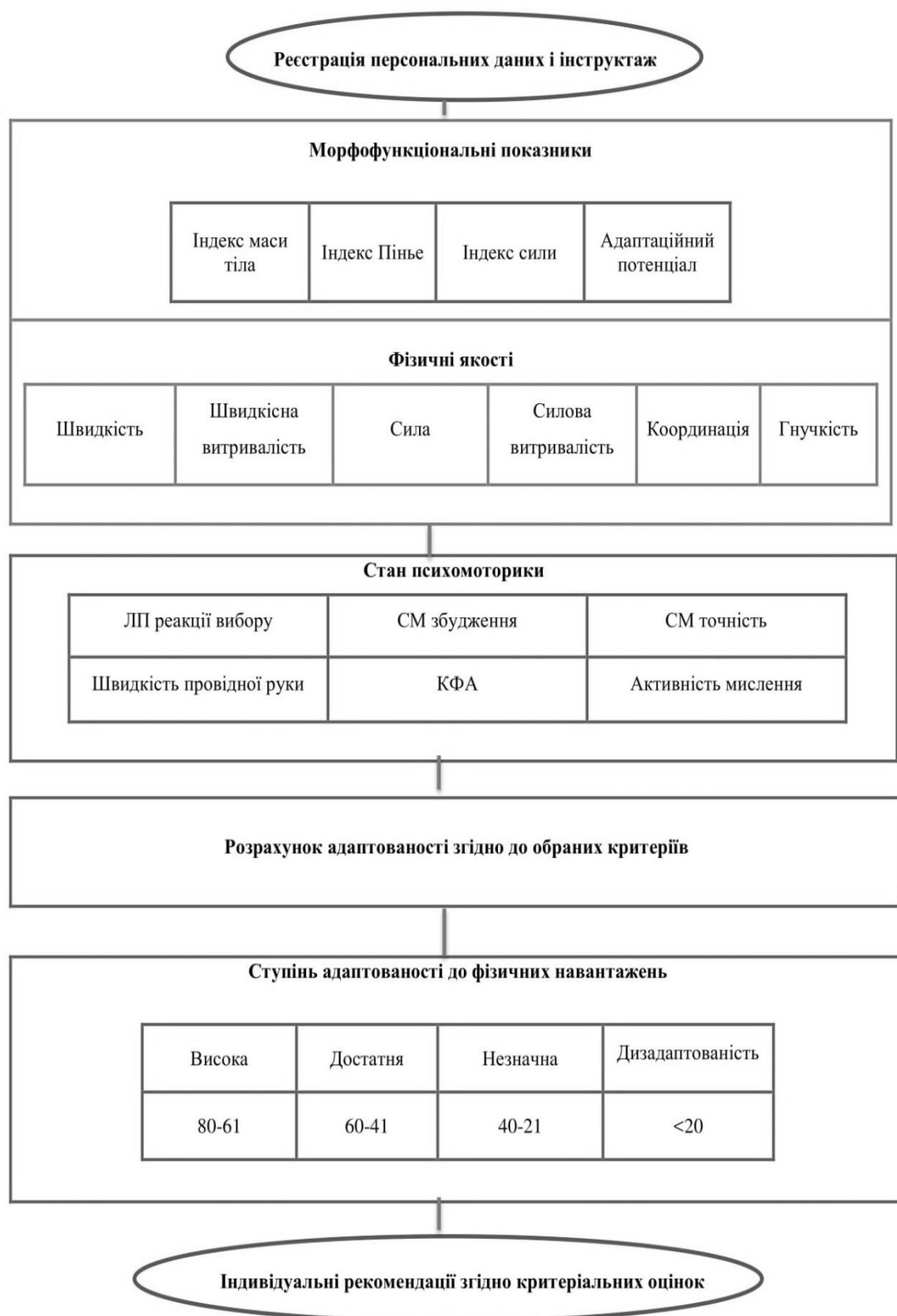


Рис 1. Алгоритм визначення адаптивності студентів ЗВО до фізичних навантажень

2. Дослідження психофізіологічного стану у студентів ЗВО за такими об'єктивними параметрами психомоторики, як тривалість латентних періодів зорових сенсомоторних реакцій; рівень сенсомоторного збудження та сенсомоторної точності; швидкість провідної руки, коефіцієнт

функціональної асиметрії, швидкість дії надали змогу запропонувати бальну градацію обстежених осіб за психомоторними якостями.

3. На підставі інтерпретації результатів власних досліджень розроблено алгоритм визначення ступеню адаптованості студентів ЗВО до фізичних навантажень. Обстежений контингент студентської молоді відповідно до запропонованої критеріальної оцінки за бальною шкалою отримав таку градацію відносно адаптованості до фізичних навантажень: висока ступінь – 80–61 бал; достатня – 60–41 бал; незначна ступінь – 40–21 бал; дезадаптованість – 20 балів і нижче.

ЛІТЕРАТУРА

1. Босенко, А. І. (2016). *Біологічні методи досліджень у фізичному вихованні та спорті*. Одеса: ПНПУ імені К. Д. Ушинського (Bosenko, A. I. (2016). *Biological methods of research in physical education and sports*. Odesa: SNPU named after K. D. Ushynskiy).
2. Дегтяренко, Т. В., Яготін, Р. С. (2017). Доцільність оцінки адаптаційних можливостей та психосоматичного здоров'я студентської молоді за об'єктивними психофізіологічними параметрами. *Наука і освіта*, 8, 66–71 (Dehtiarenko, T. V., Yagotin, R. S. (2017). Expediency of assessing students' adaptive capacity and psychosomatic health according to objective physiological parameters. *Science and education*, 8, 66–71).
3. Мантрова, І. Н. (1992). *Методические рекомендации по психофизиологической и психологической диагностике*. Иваново (Mantrova, I. N. (1992). *Methodological recommendations on psychophysiological and psychological diagnostics*. Ivanovo).
4. Круцевич, Т. Ю. (2012). *Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання*, (сс. 4–7). Київ: Олімпійська літ. (Krutsevych, T. Yu. (2012). *Theory and methods of physical education*, (pp. 4–7). Kiev: Olimp. Lit.).
5. Романчук, О. П. (2006). *Лікарсько-педагогічний контроль в оздоровчій фізичній культурі*. Одеса (Romanchuk, O. P. (2006). *Medical and pedagogical control in physical fitness*. Odesa).
6. Сергієнко, В. М. (2015). *Система контролю рухових здібностей студентської молоді: теорія і методологія фізичного виховання*. Суми: Сумський державний університет (Serhiienko, V. M. (2015). *The system of control of motor abilities of student youth: the theory and methodology of physical education*. Sumy: Sumy State University).
7. Фурман, А. В. (2013). *Психодіагностика особистісної адаптованості*. Тернопіль: Економічна думка (Furman, A. V. (2013). *Psychodiagnostics of the personal adaptability*. Ternopil: Economic thought).
8. Фурман, Ю. В. (2013). *Перспективні моделі із культурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів*. К.: Олімп. л-ра (Furman, Yu. V. (2013). *Perspective models of cultural and recreational technologies in the physical education of students of the higher education institutions*. Kiev: Olimp. Lit.).
9. Яготін, Р. С., Дегтяренко, Т. В., Босенко, А. І. (2017). Комплексна діагностика стану психосоматичного здоров'я студентів ВНЗ. *Український журнал медицини, біології, та спорту*, 4 (6), 223–228. Чорноморський національний університет ім. Петра Могили, Миколаїв (Yagotin, R. S., Dehtiarenko, T. V., Bosenko, A. I. (2017). The comprehensive assessment of the condition of psychosomatic health of students. *Ukrainian journal of medicine, biology, and sports*, 4 (6), 23–228. Chernomorsky National University named after Petro Mohyla, Mykolaiv).

РЕЗЮМЕ

Яготин Родион. Алгоритм определения адаптированности студентов ВУЗов к физическим нагрузкам.

Автором предложен алгоритм определения степени адаптированности студентов высших учебных заведений к физическим нагрузкам, который включает оценку их физического развития и психофизиологического состояния по объективным предложенным критериям. На основании критериальной оценки морфофункциональных параметров, физических качеств и состояния психомоторики представлена тактика распределения студентов на отдельные группы в соответствии с балльной оценкой степени их адаптированности.

Ключевые слова: алгоритм адаптированности, студенты, физическое развитие, психофизиологическое состояние.

SUMMARY

Yagotin Rodion. Algorithm for determining students' adaptability for physical activity.

The author suggests an algorithm for determining the degree of adaptation of students of higher education institutions to physical loads that includes an assessment of their physical development and psycho-physiological state according to the objective criteria proposed. Based on the criterial evaluation of morpho-functional parameters (Body Mass Index, Eriseman Index, Pignet Index, Force Index); physical qualities (speed, coordination, strength and flexibility) and the state of psycho-motorics (the duration of latent periods of visual-motor selection reactions, the level of sensor-motor excitation and the level of sensor-motor accuracy, the speed of the leading hand, the coefficient of brain functionality, the activity of thinking), tactics of students' distribution to individual groups are presented in accordance with the scores of their degree of adaptation.

The concept of "psycho-physiological state" is defined by us as a complex hierarchical system that has optimal mechanisms of self-regulation and self-improvement and is a dynamic component of the bioenergetic, neuro-physiological, psychophysical, behavioral, personal and socio-psychological components of the individual, based on its components and peculiarly deployed in time. The above-mentioned components, organized by the holarchical strategy, ensure the achievement of the desired goals of a certain activity, and at the same time the future result and the systemically-formative factor of such a psychophobic system of the individual is to achieve the subject of a useful adaptive result.

The examined contingent according to the proposed criterion score on a scale received the following gradation relative to adaptability to physical activity: high degree – 80-61 points; sufficient – 60–41 points; insignificant degree – 40–21 points; adaptability – 20 points and below.

Proposed distribution of students, which takes into account their degree of adaptability to physical activity is a necessary condition for individual choice of health improving means of physical education and eliminating the risk of its negative impact. The designed algorithm has been adapted for university students and has real perspectives for the implementation into higher education institutions with the aim to determine the students' adaptive capacity and their physical health state.

Key words: adaptability algorithm, students, physical development, psycho-physiological state.

РОЗДІЛ II. ПРОБЛЕМИ ПЕДАГОГІКИ ВИЩОЇ ШКОЛИ

УДК 796.011.1:37-057.875

Інна Павленко

Сумський державний педагогічний
університет імені А. С. Макаренка

ORCID ID 0000-0002-1668-9119

DOI 10.24139/2312-5993/2018.03/178-188

ТЕНДЕНЦІЇ РЕАЛІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ПОТЕНЦІАЛУ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ.

У статті висвітлено науково-практичну проблему реалізації фізичного потенціалу людини. Теоретично обґрунтовано необхідність формування потреби в саморозвитку фізичного потенціалу у студентів педагогічних спеціальностей

Визначено специфічні компоненти педагогічної системи для розвитку та нарощування фізичного потенціалу студентів. Доведено, що для здійснення успішної педагогічної діяльності вчителя є необхідним оптимальний рівень фізичної підготовленості і здоров'я, наявність знань та вмінь для саморозвитку й саморегуляції фізичного потенціалу, компетентності в організації гігієнічних умов і рухового режиму для організації здорової життєдіяльності учнів та виховання в них свідомого ставлення до власного фізичного розвитку.

Ключові слова: *критерії фізичного потенціалу, педагогічна система, студенти, фізична підготовка, фізичний потенціал.*

Постановка проблеми. Необхідність пошуку шляхів і форм реалізації ідей гуманістичної педагогіки, в основі якої лежить підтримка процесів саморозвитку людини, зокрема, її потенціалів, є очевидною. Проблема людського потенціалу є складною, неоднозначною і в той самий час важливою для розуміння феномену людини. Її складовою виступає проблема формування потреби в саморозвиткові фізичного потенціалу, вирішення якої в умовах несприятливої динаміки основних показників здоров'я учнівської молоді може допомогти молодому поколінню адаптуватися до нових умов життєдіяльності, безперервно протистояти екологічній обстановці, що погіршується, максимально реалізувати себе.

Незважаючи на те, що проблемі формування потреби в саморозвиткові фізичного потенціалу людини в контексті теорій піднесення потреб у сфері фізичної культури, формування фізичної культури особистості, фізичної підготовки приділяється багато уваги в сучасних наукових працях, виникає питання, за яких педагогічних умов організація освітнього процесу сприятиме включенню його суб'єктів у саморозвивальну діяльність із метою реалізації їх фізичних потенціалів.

Актуальність дослідження також зумовлена необхідністю вирішення проблем, пов'язаних із професійною підготовкою вчителя, що включає його психофізичну готовність і компетентність у галузі фізичної культури.

Аналіз актуальних досліджень. Антропологічне тлумачення людини визначає її як біосоціальну єдність, засновану на сукупності «вроджених потенцій», які реалізуються в цілісності людських проявів і здібностей протягом всієї життєдіяльності [6, 115].

Термін «потенціал» традиційно викликає багато суперечок, особливо коли під ним розуміється якась генетично обумовлена винятковість (обдарованість). Але є й інше тлумачення: найбільший дар природи – «потенціал», наявний у кожного, що має стати підставою для побудови педагогічної системи, орієнтованої на максимальний розвиток людського потенціалу в цілому.

Потенціал (від лат. *potentia* – сила, міць) – «джерела, можливості, засоби, запаси, які можуть бути приведені в дію, використані для вирішення будь-якої задачі, досягнення певної мети; можливості певної особи в певній галузі» розглядають як «сукупність наявних засобів, можливостей, «... ресурсів...» [8, 346]. Таким чином, лексичне значення поняття «потенціал» припускає, перш за все, приховані можливості будь-кого, чого-небудь, які можуть реалізуватися за певних умов.

Системний аналіз дозволяє розглядати людину як систему, що складається з підсистем (клітини, тканини, органи) і одночасно включену в життєдіяльність великих систем (колектив, товариство, людство), що створює картину безперервного причинно-системного розвитку особистості з урахуванням аналітико-синтетичної циклічності й визначає психічні та фізичні потенціали людини як основні у складанні алгоритму розвитку людини.

За твердженням А. Маслоу, людина – це система з пірамідальним принципом побудови. Нижчий рівень – тілесний (грец. *soma* – тіло), зумовлює фізичний потенціал людини; середній – психічний (грец. *psyche* – душа), що дозволяє судити про інтелектуальний потенціал особистості, який зберігається й розвивається системою освіти, вихованням і наукою. Вершина піраміди – духовний елемент (грец. *pous* – дух) – визначає духовно-моральний потенціал особистості, у збереженні й розвитку якого важко переоцінити роль релігії, мистецтва, літератури. Піраміда має свої закони організації. Організація ця ієрархічна і визначальною є вершина, що задає режим діяльності всієї системи. Особливості системи (взаємини між елементами всередині піраміди підпорядковані законам гармонії) забезпечують її динамічну стійкість і можливість розвитку. Під людським потенціалом автор розуміє інтегральну характеристику фізичних, психічних, інтелектуальних, духовних здібностей людини [5, 67]. Таким чином, можна зробити висновок, що людський потенціал включає в себе індивідуальні характеристики людини (задатки, здібності) і вміння для його реалізації.

Прийнято вважати, що людина при народженні має генетичні передумови й анатомо-фізіологічні задатки здібностей, однак потенціали людини як цілісної істоти в єдності її тілесних, психічних, духовно-моральних та інтелектуально-творчих характеристик не дані спочатку в готовому вигляді. Вони зберігаються та розвиваються у процесі виховання. На думку Б. Ананьєва, тільки згідне з людською природою виховання розкриває і примножує ці видові потенціали [1, 137]. Вони або формуються й розвиваються, або виснажуються і втрачаються у процесі виховання людини. Саме в цьому корінь проблеми. Отже, людський потенціал можна розглядати і в контексті педагогіки, займаючись пошуком законів розкріпачення духовно-творчих і тілесно-фізичних потенціалів людини, на основі яких необхідно будувати освітній процес. По відношенню до психологічних явищ, поняття «потенціал» все частіше пов'язується з таким поняттям, як «ресурс» людської особистості. Ресурси (від франц. – resourse) – «допоміжний засіб». Ресурс характеризується як «запаси, джерела чого-небудь, засіб, до якого звертаються в необхідному випадку» [8, 512]. Таким чином, індивідуальна поведінка суб'єкта обумовлена сукупністю найрізноманітніших біогенетичних, інтелектуальних, вольових, емоційних, характерологічних, морально-людських властивостей, яка може бути визначена як психічний ресурс особистості. Ресурс людської особистості – це «сукупний життєвий ресурс», під яким автор розуміє енергію (стан здоров'я), час (вік, резерв життєвого часу), природні переваги (стать, здатності), соціальні переваги (освіту, соціальне походження, кваліфікацію, професію), самооцінку й рівень домагань особистості [2, 89].

Фізична сила людини, її здоров'я, стійкість організму, несприйнятливість до захворювань, сексуальну енергію і здатність до дітородіння науковці називають «біологічним ресурсом людини», ототожнюючи його з «природним потенціалом», який визначає перспективу й довговічність суспільного буття людини, її професійну і громадську придатність, тривалість її активного життя як суб'єкта соціальної діяльності [7, 47]. Однак, ми вважаємо поняття «потенціал» повнішим, ніж таке поняття, як «ресурс». Воно дозволяє давати комплексну характеристику соціально-економічних, політичних, соціокультурних, екологічних тощо умов існування людини, а також реалізації її можливостей. Разом із тим, існуючі підходи до визначення конкретного змісту поняття «людський потенціал» і до його операціоналізації породжують чимало проблем, тому що унікальність будь-якої людської особистості робить настільки важким аналіз її потенціалів, який можна застосовувати до «людини взагалі».

У педагогічній літературі поняття «потенціал особистості» широко обговорюється. М. Каган у структурі особистості виділяє п'ять потенціалів: гносеологічний, аксіологічний, творчий, комунікативний і художній. Гносеологічний або пізнавальний потенціал характеризується обсягом та

якістю інформації, яка є в розпорядженні особистості. Творчий потенціал особистості визначається отриманими й самостійно нею виробленими вміннями і навичками, здібностями до творчої дії. Комунікативний потенціал характеризується мірою і формами товариськості особистості, характером і міцністю контактів, установлених нею з іншими людьми. Художній потенціал відображає рівень, зміст, інтенсивність художніх потреб особистості і те, як вона їх задовольняє. Аксиологічний або ціннісний потенціал особистості визначається здобутою нею у процесі соціалізації системою ціннісних орієнтацій у моральній, політичній, релігійній, естетичних сферах [3, 110].

Автор відзначає так званий «комплексний потенціал людини» і три його складових – інтелектуальний, фізичний і духовно-моральний потенціали. Інтелектуальний потенціал – це комплекс знань, умінь і навичок, сформований на основі системи науки, культури, освіти з її фундаментальністю і глибиною. Духовно-моральний потенціал – комплекс духовної й моральної систем людини (суспільства, спільноти). Фізичний (тілесний) потенціал являє собою комплекс систем, що складають тіло людини (опорно-рухова, нервова, зорова, серцево-судинна, лімфатична, травна, розумова, мовна, слухова, дотикальна та інші), що визначає положення людини, як носія інтелектуального і духовно-морального потенціалу, у просторі й часі. Фізичний потенціал, на його думку, виступає в якості першооснови фізичного і душевного здоров'я людини; під фізичним потенціалом людини маємо на увазі «міцне здоров'я й фізичну підготовленість».

На підставі теоретико-емпіричних досліджень ми визначили **мету статті**: теоретично обґрунтувати необхідність формування потреби в саморозвиткові фізичного потенціалу у студентів педагогічних спеціальностей і виявити умови її реалізації.

Методи дослідження. У процесі дослідження нами були використані такі методи: аналіз наукової літератури з проблеми дослідження; вивчення, узагальнення педагогічного досвіду; спостереження; аналіз фізичної підготовки студентів.

Виклад основного матеріалу. Аналіз сутнісних характеристик потенційних можливостей організму людини дозволив виявити, що серед учених немає єдиної думки у визначенні поняття «фізичний потенціал людини». Однак, усі дослідники у слові «фізичний» акцент традиційно роблять на руховому, біологічному. Ми, обґрунтовуючи власне розуміння категорії «фізичний потенціал», розглядаємо його як частину людського потенціалу. Філософсько-антропологічною підставою цього є положення І. Канта про те, що філософська наука про людину включає в себе спробу робити висловлювання про людину в цілому, використовуючи матеріали окремих наук. Розвиток фізичних потенційних можливостей індивіда детерміновано біологічними, вродженими чинниками, які задають

програму й вектор розвитку, а також мають соціальну обумовленість. Процес тілесного розвитку будь-якої людини виражається в удосконаленні форм і функцій організму, реалізації її фізичних можливостей. Дані можливості реалізуються за наявності в людини певного рівня розвитку рухових якостей і здібностей [6, 96].

У контексті антропологічного підходу під фізичним потенціалом людини ми розуміємо інтегральну характеристику фізичних можливостей людини, зумовлену комплексом вікових, антропометричних, функціональних і психомоторних резервів організму, що відображають об'єктивну тенденцію фізичного розвитку й функціонального стану органів та систем.

Кожна людина у всій сукупності своїх природних властивостей не тотожна нікому іншому, єдина й неповторна. Унікальність і неповторність людини спирається на унікальність та неповторність її фізичної індивідуальності. Переважна частина цього розмаїття знаходиться, подібно до певного виду енергії, у потенційному стані. Відомими є не тільки принципова можливість, але й матеріальна основа, механізми і закони, за якими потенційне переходить у явне, тобто дійсне.

Необхідно зауважити, що сьогодні немає досконалої та науково обґрунтованої системи методів і методик, що дозволяють визначити рівень розвитку фізичних потенцій людини, тому що потенціальні можливості завжди знаходяться у прихованому вигляді й можуть бути реалізовані тільки за певних обставин (екстремальних). Однак, використання кількісної оцінки фізичного (соматичного) здоров'я та рівня фізичної підготовки в якості критеріїв для діагностики й оцінки фізичного потенціалу є доцільним.

Рівень фізичної підготовки є ще одним критерієм фізичного потенціалу людини, що характеризує ступінь розвитку основних фізичних якостей – сили, витривалості, швидкості, гнучкості, спритності й координації.

Фізична підготовка – це педагогічний процес, спрямований на розвиток фізичних якостей та розвиток функціональних можливостей організму, що створюють сприятливі умови забезпечення життєдіяльності людини.

Показником розвитку основних фізичних якостей та рухових навичок є фізична підготовленість. Фізична підготовленість – це результат фізичної підготовки.

Фізична підготовленість характеризує рівень розвитку основних фізичних якостей і навичок, необхідних у всіх видах життєдіяльності людини (сили, витривалості, швидкості, гнучкості, спритності тощо); сприяє підвищенню функціональних можливостей організму, загальної працездатності, є основою для досягнення високих результатів в обраній професії. Фізична підготовленість – це процес удосконалення рухових фізичних якостей, спрямованих на всебічний і гармонійний фізичний розвиток людини.

Науково-технічний прогрес, комп'ютеризація та інтенсифікація освітнього процесу багатьох підвищують вимоги до фізичної підготовленості студентів. Сьогодні важливого значення в житті суспільства набувають такі фізичні та психічні якості, як статична витривалість, різні види уваги, валеологічне мислення, емоційна стійкість до різного роду стресів, несприятливих екологічних чинників тощо.

У процесі фізичного виховання формування психічних властивостей особистості відбувається шляхом моделювання життєвих ситуацій, постійне подолання труднощів, пов'язаних із регулярними заняттями фізичною культурою виховують волю, упевненість у собі, комунікативність тощо.

З фізичною підготовленістю пов'язано досягнення фізичної досконалості – рівня здоров'я і всебічного розвитку психофізичних здібностей, відповідних професійній діяльності.

Низка сучасних науковців звертає увагу на те, що існуючий рівень фізичної підготовленості студентської молоді України не відповідає підвищеним сучасним вимогам суспільства до життєдіяльності та високопродуктивної праці.

Проведені дослідження свідчать, що підвищення рівня фізичної підготовленості студентської молоді можливе лише при збільшенні та оптимізації спрямованого фізичного виховання у вищих навчальних педагогічних закладах.

Фізична індивідуальність людини формується на основі успадкованих задатків під впливом соціальних умов, громадського та природного середовища. «Задатки – це природна схильність до тієї чи іншої діяльності» [8, 167]. Вони є наслідком найвищої інтеграції так званих індивідуальних характеристик людини. Задатки визначаються спадковими факторами й факторами внутрішньоутробного розвитку, які в сукупності складають групу вроджених факторів. Відтак, вроджені задатки – органічні, спадково закріплені передумови для розвитку здібностей, що впливають на рівень та висоту досягнень людини в будь-якій діяльності.

Здібності – це сукупність властивостей людини, що дозволяє їй здійснювати максимально доцільним та ефективним чином той чи інший вид соціально значимої діяльності і має характерні ознаки здібностей. В експериментальних дослідженнях А. Лурії була підтверджена значна роль діяльності в розвитку здібностей. Тобто індивідуально-психологічні особливості, взяті у відриві від діяльності, не можуть розглядатися як здібності. Здібності – це суб'єктивна форма відображення та створення об'єктивної реальності [4, 56]. Автор вивчав проблему здібностей, охарактеризував відмінності між уміннями, навичками та здібностями: уміння й навички – це наявні, вже існуючі в суб'єкта можливості певної діяльності, а здібності – це його потенціальні можливості, головна умова швидкого, легкого та глибокого оволодіння новими знаннями, уміннями й навичками.

Існує думка, що людина має колосальні можливості розвитку здібностей до всіх видів людської діяльності, і розвиток фізичного потенціалу людини є процесом, що складається зі стадій, які безперервно змінюються, і якісні особливості яких залежать від певних зовнішніх та внутрішніх умов і обставин. Оскільки актуалізація потенціальних фізичних можливостей залежить не тільки від природних задатків і особливостей, а також від тих соціальних умов, у яких можуть бути реалізовані (або не реалізовані) ці потенції, то можна казати про актуальні здібності, які реалізуються та розвиваються, у залежності від вимог конкретного виду.

Актуальні здібності складають лише частину потенціальних. Тобто шлях актуалізації потенціальних фізичних можливостей полягає у створенні зовнішніх і внутрішніх умов, які зроблять реальним рух у цьому напрямі.

І. Муравов, що вивчає теоретичні та практичні підходи до розвитку фізичного потенціалу людини, відмічає, що існує два різних шляхи розвитку резервних можливостей організму: загальнобіологічний, що властивий людині та тварині, та суто людський.

Загальнобіологічний шлях удосконалення резервних можливостей досягається фізичним тренуванням. Воно дозволяє розвивати ті з них, що вже закладені природою. Посилення властивої організму звичної діяльності сприяє розширенню його функціональних можливостей. Хоча механізм впливу фізичного тренування на організм єдиний, однак ефективність його у фізичному вихованні та спорті людини є значно вищою, ніж у житті тварини. В останніх є межа, вище якої вдосконалення рухової функції стає неможливим. Це пов'язано з тим, що рівень рухових можливостей у тварин зафіксований їх біологічною організацією і є видовою характеристикою. У людини – виключно пластичної істоти – навіть при невеликих можливостях організму тренування забезпечує вражаючий розвиток функціональних резервів.

Суто людський шлях розвитку можливостей організму пов'язаний із використанням предметної діяльності, впливом на психіку та застосуванням різних стимулювальних впливів. Ці впливи здатні не тільки різко розвинути природні здібності людини, але й сформувати нові якості.

У сучасних програмах із фізичного виховання в основі фізичної підготовки людини лежить два рівня: базовий та варіативний. Освоєння базових основ фізичної культури є об'єктивно необхідним та обов'язковим для кожної людини. Саме базовий компонент є центром фізичної підготовки. У той самий час варіативний компонент передбачає, насамперед, необхідність урахування особливостей людей, які займаються – їх інтересів, мотивів та потреб у сфері фізичної культури. Варіативний компонент визначається лібералізацією, що передбачає вільний вибір людиною способів власного фізичного вдосконалення з одного боку, з іншого – виявлення творчої ініціативи викладачів в організації процесу фізичного виховання.

Виходячи з вищезазначеного, ми визначили для розвитку та нарощування фізичного потенціалу такі специфічні компоненти педагогічної системи:

1) формування спеціальних знань, рухових умінь та навичок, прийомів, раціональної техніки виконання фізичних вправ, технологій тренування;

2) розвиток усвідомленого ставлення до власних потенційних та актуальних фізичних можливостей, упевненість у них, подолання значних тренувальних навантажень, формування потреби в підвищенні особистої фізичної культури;

3) здійснення керованого педагогічного впливу, підвищення функціональних можливостей організму за фізичних навантажень та у відновлювальний період.

Отже, будь-яка система тренувань пов'язана з розвитком резервних можливостей організму. Якщо до фізичного тренування додати психофізіологічний вплив (аутотренінг) із використанням методу самонавіювання, то як наслідок цього відбудеться значна економізація життєдіяльності. Дві протилежні властивості організму – здатність різко збільшувати реакцію при підвищених запитах та здатність економно витратити ресурси у стані спокою забезпечують оптимальну можливість для пристосування організму до різних умов життєдіяльності. Чим ширший діапазон змін цих показників, тим більше в людини так званих прихованих резервів.

Універсальним стимулятором резервних можливостей організму, крім тренувань та психофізіологічних тренінгів, є рухові переключення або активний відпочинок. За правильного підбору вправ, які повинні залучати в діяльність непрацюючі м'язи, а також за дотримання «правила інтенсивності» (чим стомливіша робота, тим легший активний відпочинок, та навпаки) активний відпочинок стимулює працездатність за рахунок полегшення діяльності серця та органів дихання. Інакше кажучи, після активного відпочинку стандартне фізичне навантаження виконується за меншого напруження діяльності серцево-судинної й дихальної систем.

Формування нових рухових навичок також сприяє нарощуванню фізичного потенціалу людини. Це свого роду «резерв резервів», які особливо цінні, тому що дозволяють оволодіти принципово новими способами рухової активності. У сумі з колишніми резервами вони значно підвищують працездатність людини, розширюють межі пристосувальних реакцій, чим допомагають їй вижити навіть за екстремальних умов.

Слід відзначити, що важливою особливістю фізичних можливостей людини є наявність величезних резервів, які знаходяться в потенційному стані і можуть бути розвинені та використані за необхідності. Розвиток фізичного потенціалу людини залежить не тільки від внутрішніх факторів (спадковість, стать, вік), але й від зовнішніх (екологічних, соціальних), а також

від історії зміни цих факторів. У якості критеріїв фізичного потенціалу людини виступають кількісні характеристики фізичного (соматичного) здоров'я й оцінка рівня фізичної підготовки. До основних шляхів нарощування фізичного потенціалу можна віднести всі види фізичних тренувань і психофізіологічних тренінгів. Активний відпочинок стимулює резервні можливості організму і, як наслідок, підвищує ефективність тренувань.

Висновки та перспективи подальших наукових розвідок. Отже, можна зробити висновок про те, що для здійснення успішної педагогічної діяльності вчителя необхідним є оптимальний рівень фізичної підготовленості і здоров'я, наявність знань та вмінь для саморозвитку й саморегуляції фізичного потенціалу, компетентності в організації гігієнічних умов і рухового режиму для організації здорової життєдіяльності учнів та виховання в них свідомого ставлення до свого фізичного розвитку. У зв'язку з цим існує необхідність удосконалення професійної фізичної підготовки студентів педагогічних спеціальностей за рахунок формування в них фізкультурно-спортивної компетентності, в основі якої лежить актуальна потреба в саморозвиткові фізичного потенціалу.

Перспективи подальших наукових розвідок ми вбачаємо в подальшому дослідженні невичерпних потенційних можливостей і здібностей людини, визначенні тенденцій реалізації фізичного потенціалу людини.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ананьев, В. А. (2006). *Основы психологии здоровья. Кн. 1. Концептуальные основы психологи здоровья*. СПб.: Речь (Ananiev, V. A. (2006). *Foundations of health psychology. Book 1. Conceptual foundations of health psychology*. SPb.: Speech).
2. Дубасенюк, О. А. (2001). *Технології професійно-педагогічної підготовки майбутніх учителів*. Житомир: ЖДПУ (Dubaseniuk, O. A. (2001). *Technologies of professionally-pedagogical training of the future teachers*. Zhytomyr: ZhSPU).
3. Коган, М. С. (1997). *Философская теория ценности*. СПб.: Петрополис (Kagan, M. S. (1997). *Philosophical theory of values*. SPb.: Petrópolis).
4. Лурія, А. Р. (1975). *Речь и мышление*. М.: Изд-во Моск. ун-та (Luriiia, A. R. (1975). *Speech and thinking*. Moscow).
5. Маслоу, А. (2002). *Мотивация и личность*. СПб.: Питер (Maslow, A. (2002). *Motivation and personality*. SPb.: Peter).
6. Мудрик, В. І. (Ред.) (2010). *Організаційно-методичні основи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів*. К.: Педагогічна думка (Mudryk, V. I. *Organizational-methodological bases of physical education of students of the higher education institutions*. K.: Pedagogical thought).
7. Муравов, І. В. (1989). *Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта*. К.: Здоров'я (Muravov, I. V. (1989). *Health effects of physical culture and sport*. K.: Health).
8. Савченко, О. Я. (2008). *Особистісно-орієнтоване навчання*. У В. Г. Кремень (Ред.), *Енциклопедія освіти*. Київ (Savchenko, A. Ya. (2008). *Student-centered teaching*. In V. H. Kremen (Ed.), *Encyclopedia of education*. Kyiv).

РЕЗЮМЕ

Павленко Інна. Тенденции реализации физического потенциала студентов педагогических специальностей.

В статье освещена научно-практическая проблема реализации физического потенциала человека. Теоретически обоснована необходимость формирования потребности в саморазвитии физического потенциала у студентов педагогических специальностей. Определены специфические компоненты педагогической системы для развития и наращивания физического потенциала студентов. Доказано, что для осуществления успешной педагогической деятельности учителя необходим оптимальный уровень физической подготовленности и здоровья, наличие знаний и умений для саморазвития и саморегуляции физического потенциала, компетентности в организации гигиенических условий и двигательного режима для организации здоровой жизнедеятельности учащихся и воспитание в них сознательного отношения к своему физическому развитию.

Ключевые слова: критерии физического потенциала, педагогическая система, студенты, физическая подготовка, физический потенциал.

SUMMARY

Pavlenko Inna. Trends of physical potential realization of students of the pedagogical specialties.

The article deals with the scientific-practical problem of realization of physical potential of a person.

The necessity of forming the need for self-development of physical potential among students of the pedagogical specialties is theoretically grounded. It is noted that important feature of physical potential of a person is huge reserves that are in a potential condition and can be developed and used when necessary. Quantitative characteristics of physical (somatic) health and assessment of the level of physical training are indicated as criteria of physical potential of a person. The main ways of building physical capacity include all types of physical training and psycho-physiological training. Active rest stimulates the reserve capacity of the body and, as a consequence, increases the effectiveness of training.

The methods of analysis of scientific literature on the research problem, studying, generalization of pedagogical experience, observation, analysis of students physical training have been used.

The special components of the pedagogical system for the development and enhancement of physical potential of students are defined: formation of special knowledge, motor skills and abilities, techniques, rational techniques for the implementation of physical exercises, training technologies; development of a conscious attitude towards their potential and actual physical possibilities, confidence in them, overcoming of significant training loads, formation of the need for improvement of personal physical culture; implementation of guided pedagogical influence, improvement of the functional capacity of the body for physical activity and in the recovery period.

It is proved that for the successful teacher's activity the teacher needs the optimal level of physical preparedness and health, availability of knowledge and skills for self-development and self-regulation of physical potential, competence in the organization of hygienic conditions and motor regime for the organization of healthy life skills of pupils and education of their conscious attitude towards their physical development.

Prospects of further studies are outlined, namely: further research of inexhaustible potential abilities of a person, determination and development of the tendency of realization of physical potential of a person.

Key words: *physical potential criteria, pedagogical system, students, physical training, physical potential.*

УДК 378.015.31:613.97-057.875

Лариса Прийменко

Сумський державний педагогічний
університет імені А. С. Макаренка

ORCID ID 0000-0002-7485-2295

DOI 10.24139/2312-5993/2018.03/188-198

ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ПОТРЕБИ У ЗДОРОВОМУ СПОСОБІ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

На основі аналізу наукової літератури у статті уточнено ключові поняття проблеми дослідження. У дослідженні використано такі методи: вивчення, узагальнення педагогічного досвіду; аналіз психофізичних параметрів здоров'я студентів; аналіз результатів навчальної та виховної діяльності. Визначено організаційно-педагогічні умови, що забезпечують ефективність формування готовності до забезпечення здоров'я студентів і включають у себе комплекс заходів, що мають спрямованість на здоровий спосіб життя, реалізацію програми фізичної культури і здорового способу життя у вищому навчальному закладі, професійно-прикладну фізичну підготовку і розвиток професійно важливих фізичних якостей, рухових навичок і психофізіологічних функцій організму, практичну діяльність студентів зі зміцнення здоров'я.

Ключові слова: *вищі навчальні заклади, здоровий спосіб життя, здоров'язбереження, соціально-педагогічні умови, студенти.*

Постановка проблеми. У сучасному розвитку суспільства спостерігаються важливі процеси, спрямовані на вдосконалення системи професійної освіти. Особистісно-орієнтована спрямованість освіти дозволяє молоді отримати досить якісну освіту й передбачає глибоке володіння знаннями та навичками самооздоровлення. Формування готовності до збереження здоров'я студентів є актуальним завданням, що стоїть перед педагогами вищої школи.

Актуальною проблема збереження здоров'я стає в контексті формування потреби у здоровому способі життя (ЗСЖ) у студентів. Офіційні статистичні дані свідчать про важливість ведення ЗСЖ в умовах безперервної розвиваючої освіти «дитячий садок – школа – університет» [3, 9].

Складна політична та соціально-економічна ситуація у країні та кризові явища в суспільстві сприяють зміні мотивації освітньої діяльності в дітей і молоді різного віку, знижують їх творчу активність, сповільнюють їх фізичний та психічний розвиток, викликають відхилення соціального характеру в поведінці.

Однією з важливих проблем у сучасному суспільстві є нездатність багатьох випускників вищих навчальних закладів швидко адаптуватися в умовах ринкової економіки. Цю проблему ще більше посилює низький рівень психічного стану й фізичного розвитку випускників вишів.

Саме у зв'язку із зазначеними чинниками проблема збереження та зміцнення здоров'я молодого покоління в освітній галузі стає особливо актуальною [6, 57].

Незважаючи на те, що освітній процес у вищих навчальних закладах характеризується прагненням до вдосконалення навчальних занять, творчого пошуку й упровадження авторських програм, нових педагогічних технологій і моделей, можна зазначити відсутність необхідного контролю та обліку змін у стані здоров'я студентів, що призводить до його погіршення. Важливою проблемою, що також пов'язана з погіршенням здоров'я студентів, є інформаційне перевантаження й несприятливий вплив гіподинамії через недостатність часу, а в більшості випадків – через небажання знайти час на заняття фізичними вправами і спортом [5, 110].

Динаміка погіршення стану здоров'я студентів пов'язана також із такими чинниками, як: недостатність у педагогів вищої школи чітких орієнтирів і реальних можливостей для масової виховної роботи з метою збереження та зміцнення здоров'я студентів; відсутність універсальної сучасної педагогічної технології оздоровлення студентів, яка повинна охоплювати всі аспекти їх діяльності й бути спрямована на ефективне вирішення питання формування потреби в ЗСЖ; недостатність реального медико-педагогічного контролю та обліку стану здоров'я студентів; відсутність у багатьох студентів мотивації вести ЗСЖ; недостатність розробки теоретичних основ здоров'язбереження і їх ефективного використання в освітньому процесі вищих навчальних закладів [1, 18].

Виходячи з вищезазначеного, ми вважаємо, що проблема створення організаційно-педагогічних умов формування потреби у здоровому способі життя студентів вищих навчальних закладів є особливо актуальною у професійній підготовці сучасної вищої школи.

Аналіз актуальних досліджень. Дослідженням проблеми ЗСЖ і розробкою педагогічних технологій та моделей збереження здоров'я студентів займається низка зарубіжних і вітчизняних учених: у філософському контексті (С. Горбунова, В. Грибан, О. Міхельов та ін.); психологічному (М. Кашапов, Г. Костюк, Г. Нагорна та ін.); педагогічному (О. Біда, В. Бондар, М. Гриньова, М. Євтух, Н. Терентьева, О. Шапран та ін.); валеологічному (Е. Вайнер, Н. Сисоєнко, О. Філіп'єва, Т. Шаповалова та ін.).

Проблема здоров'я студентів є комплексною й безпосередньо пов'язана зі способом життя студентів. Досліджена вона у працях багатьох учених, а саме: М. Безруких, М. Гончаренко, Л. Горяної, Б. Долинського, Г. Кривошеєвої, І. Поташнюк, С. Серікова та інших.

Розроблені вченими педагогічні технології та структурні моделі збереження здоров'я дозволяють виділити основні аспекти формування потреби в ЗСЖ, але в умовах складної соціально-економічної ситуації складно практично ефективно впроваджувати їх у практичну діяльність.

Констатуючи велику кількість досліджень у галузі здоров'я, необхідно зазначити, що у вищій школі недостатньо уваги приділяється формуванню готовності студентів до здоров'язбереження. В освітній процес ВНЗ майже не впроваджуються сучасні педагогічні технології, спрямовані на виховання потреби в ЗСЖ і формування готовності до збереження здоров'я студентів. Переважна більшість викладачів вишів не є носіями чинника, який забезпечує збереження здоров'я, в основному через власний низький рівень фізичної підготовки, брак спеціальних знань у галузі «Валеології» та «Фізичної культури» й недостатню поінформованість про новітні технології, що допомагають зберегти здоров'я студентів.

Зважаючи на вищезазначене, **метою статті** є визначення соціально-педагогічних умов формування потреби у здоровому способі життя студентів вищих навчальних закладів

У ході дослідження нами були використані такі **методи**: аналіз наукової літератури з проблеми дослідження; вивчення, узагальнення педагогічного досвіду; спостереження; аналіз психофізичних параметрів здоров'я студентів; аналіз результатів навчальної та виховної діяльності.

Виклад основного матеріалу. Готовність до збереження здоров'я студентів вищого педагогічного закладу освіти нами розглядається як складний інтегральний стан особистості. Він характеризується наявністю знань, умінь та навичок, необхідних для збереження здоров'я, що сприяє саморозвиткові, самоосвіті студентів, їх адаптації в умовах мінливого зовнішнього середовища й ефективному оволодінню професійними навичками в умовах цілісного освітнього процесу вищого навчального закладу. Сучасні науковці виділяють основні чинники, що визначають здоров'я – це сукупність фізичних і психічних здібностей, якими володіє організм людини, його життєздатність, цілісний багатовимірний динамічний стан у процесі реалізації генетичного потенціалу в умовах конкретного соціального та економічного середовища, що дозволяють людині реалізувати її біологічні й соціальні функції.

На підставі викладеного, збереження здоров'я й діяльність для його формування розглядається нами системно, оскільки не можна без глибокого аналізу, без чітких методичних розробок всебічно і глибоко розкрити зміст збереження здоров'я, не представивши його як певний процес, систему, елементи якої пов'язані й взаємообумовлені. Тільки гносеологічний, аксіологічний, системний, психологічний та інші аспекти вивчення, взяті в сукупності, дозволяють з'ясувати внутрішню структуру збереження здоров'я, уявити механізми впливу на зміст процесу, його

формування і поведінку студентської молоді. Розвиток наукових уявлень про здоров'я повинен відбуватися за численними напрямками, виходячи з багатовимірності і складності категорії здоров'я. Сучасні вчені одногласно дійшли висновку про те, що здоров'я – це перша найважливіша потреба людини, що визначає її здатність до праці й забезпечує гармонійний розвиток особистості. Воно є найважливішою передумовою до пізнання навколишнього світу, до самоствердження і щастя людини [2, 250].

Сьогодні, за твердженнями вітчизняних учених, проблема здоров'я є першочерговою й особливо актуальною у складних соціально-економічних та екологічних умовах у державі (В. Бабич, Н. Башавець, Т. Бойченко, М. Гончаренко, С. Горбунова, Б. Долинський, А. Дубогай, В. Оржеховська, Б. Шиян та ін.). Сучасні вчені доповнюють сутність класичного визначення поняття «здоров'я». Так, Н. Завидівська стверджує, що здоров'я – внутрішньосистемний порядок, що дозволяє людині досягати мети свого життя. Цей порядок підтримується механізмами здоров'я, які за своєю сутністю є механізмами саморегуляції системи, її негентропійними тенденціями. Ступінь порядку може бути різною, і це виражається у відповідних рівнях здоров'я. На її переконання, основне завдання для педагогів – формувати й підтримувати здоров'я учнів на «безпечному рівні», на якому за рахунок активної роботи механізмів здоров'я хвороби або не виникають, або, спалахнувши, швидко зникають [4, 28].

Питання про те, як навчити студентів постійно піклуватися про своє здоров'я, зацікавити їх регулярно використовувати різні методи й форми фізичного виховання в повсякденному житті, є значущим. Необхідно, з одного боку, створити умови, за яких студенти набувають знання про основні поняття фізичної культури в широкому розумінні, набувають навичок здорового способу життя, у них формуються потреби в заняттях фізичною культурою і спортом, у здоровому способі життя, з іншого, вони підвищують та розвивають рухові якості й рівень фізичного розвитку студентів.

Однак, щоб формувати потребу студентів у здоровому способі життя, необхідно визначити саме поняття «потреба» і виявити теоретичні підходи до розглянутого процесу.

Історія розвитку особистості пов'язана з історією розвитку її потреб. Потреби людини спонукали людину до діяльності. «Потреба» в нашому розумінні – це стан внутрішньої вимоги людини, яка зазнає необхідності в чому-небудь і є вираженням ставлення до об'єкта потреби і джерелом його активності за відношенням до цього об'єкта для задоволення (отримання результату) цієї потреби.

Потреба у здоровому способі життя – це головна спонукальна, спрямовувальна й регулювальна сила поведінки особистості. Вона має широкий спектр: потреба в рухах і фізичних навантаженнях; спілкуванні, контактах і проведенні вільного часу в колі друзів; іграх, розвагах,

відпочинку, емоційній розрядці; самоствердженні, зміцненні позиції свого Я; пізнанні; естетичній насолоді; поліпшенні якості фізкультурно-спортивних занять, комфорті тощо.

Формування потреби у здоровому способі життя починається в дитинстві, а в студентські роки вона актуалізується й активно реалізується в повсякденному житті. Так, на підставі аналізу літературних джерел, ми дійшли висновку, що процес формування потреби студентів вищих закладів освіти у здоровому способі життя включає три провідних компоненти: інформаційно-пропагандистський, мотиваційний і діяльнісний. Інформаційно-пропагандистський компонент включає: систему знань і уявлень про способи, форми, методи збереження та зміцнення здоров'я, складових здорового способу життя (раціональне збалансоване харчування і сон, режим праці та відпочинку, особистої гігієни й загартовування, адекватному режимі рухової активності, способи позбавлення від шкідливих звичок), його організації, потреба в постійному їх розвитку тощо.

Мотиваційний компонент: усвідомлення необхідності ведення здорового способу життя, бажання займатися фізичною культурою і спортом, інтерес до занять фізичною культурою і спортом, стійка потреба у веденні здорового способу життя, наявність внутрішніх мотивів збереження, зміцнення здоров'я, ведення здорового способу життя тощо.

Діяльнісний компонент формування потреби студентів вишів у здоровому способі життя передбачає участь студентів у масових фізкультурно-оздоровчих заходах; активні заняття спортом за інтересами; активний відпочинок із урахуванням стану здоров'я та рівнем фізичного розвитку студентів, участь в оздоровчих заходах, турнірах, фестивалях, днях здоров'я, туристичних походах, спартакіадах, перебування студентів в оздоровчих і спортивних таборах, турбазах тощо. Виділені компоненти процесу формування потреби студентів у здоровому способі життя взаємопов'язані і взаємозумовлені.

Формування у студентів потреби в саморозвитку та самовдосконаленні при використанні ними науково-обґрунтованих методик дозволяє навчити їх способам психопрофілактики, сприяти розвитку творчого стилю життєдіяльності і правильної орієнтації в життєвому просторі, тобто формувати соціальне здоров'я як цілісне явище, що виступає інтегрувальним фактором розвитку особистості й функціонування соціуму. «Соціальне здоров'я людини – складна багаторівнева соціально-інтегрована коливальна система елементів людської природи, що відображає якість життєдіяльності людини в певних соціокультурних умовах і спрямована на розвиток її резервних можливостей і творчого потенціалу особистості, оптимізацію соціальної взаємодії» [2, 150].

Моделюючи сукупність всіх зовнішніх і внутрішніх чинників життя людини, з'являється можливість побудувати систему управління

формуванням готовності людини до ЗСЖ. Ми вважаємо, що впливаючи на механізми здоров'я шляхом моделювання сукупності цих зовнішніх і внутрішніх чинників та індивідуального способу життя, ми моделюємо прийняття людиною ЗСЖ, тобто в результаті – здоров'я людини.

Аналіз соціологічної, філософської, медичної та психолого-педагогічної літератури з проблеми здоров'я засвідчив, що:

1. Здоров'я є фундаментом повноцінного існування й життєдіяльності людини, умовою її гармонійного розвитку як особистості.

2. Здоров'я є категорією інтегральною, що включає всі аспекти природи людини (біологічні, психологічні, соціальні, духовні).

3. Здоров'я людини як стан і процес зумовлюється розвитком суспільства, його духовно-моральним станом. Громадське здоров'я – це процес, який гарантує прогресивну зміну та еволюцію в нових екологічних умовах.

4. Здоров'я є категорією не тільки біологічною, а й глибоко соціальною та психологічною, регульованою й керованою як соціальними інститутами, так і самою особистістю. Тому збереження та зміцнення здоров'я дітей і молоді є першочерговою й нагальною потребою суспільства.

Діяльність, спрямовану на збереження здоров'я, як обов'язкову складову цілісного освітнього процесу у вищому навчальному закладі, можна представити у вигляді схеми (рис. 1).

Практика показує існуюче протиріччя у професійній підготовці у вищих педагогічних навчальних закладах, що полягає в порушенні гармонійного розвитку особистості, що передбачає, як мінімум, «рівновагу» трьох сторін – фізичної, інтелектуальної та духовної.

Виділення принципів гуманізму, демократизму, синергізму й системності, на наш погляд, є основоположними в методології побудови педагогічних технологій, спрямованих на збереження здоров'я в умовах університетської підготовки. Зазначені принципи мають генетичний взаємозв'язок, взаємозалежність і взаємообумовлені єдиною метою формування гармонійної особистості. Сприяють створенню такого соціокультурного, освітнього середовища, яке максимально наближене до життєдіяльності сучасної вищої школи і впливає на збереження та зміцнення здоров'я студентів.

Формування мотивації у студентів до ЗСЖ вимагає певних організаційно-педагогічних зусиль. В умовах традиційних підходів до навчання з фізичного виховання розвиток мотивації у викладачів і керівництва вищих навчальних закладів має низький рівень. У першу чергу, це пов'язано з тим, що вони самі не дотримуються необхідних установок на ЗСЖ, у більшості випадків ведуть малорухливий спосіб життя, неправильно харчуються, мають шкідливі звички тощо; у країні немає також чітко розробленої єдиної програми, що включає всі аспекти формування готовності у студентів до ЗСЖ. На наш погляд, ефективно

вплинути на вирішення зазначеної проблеми може виконання наступних організаційно-педагогічних умов:

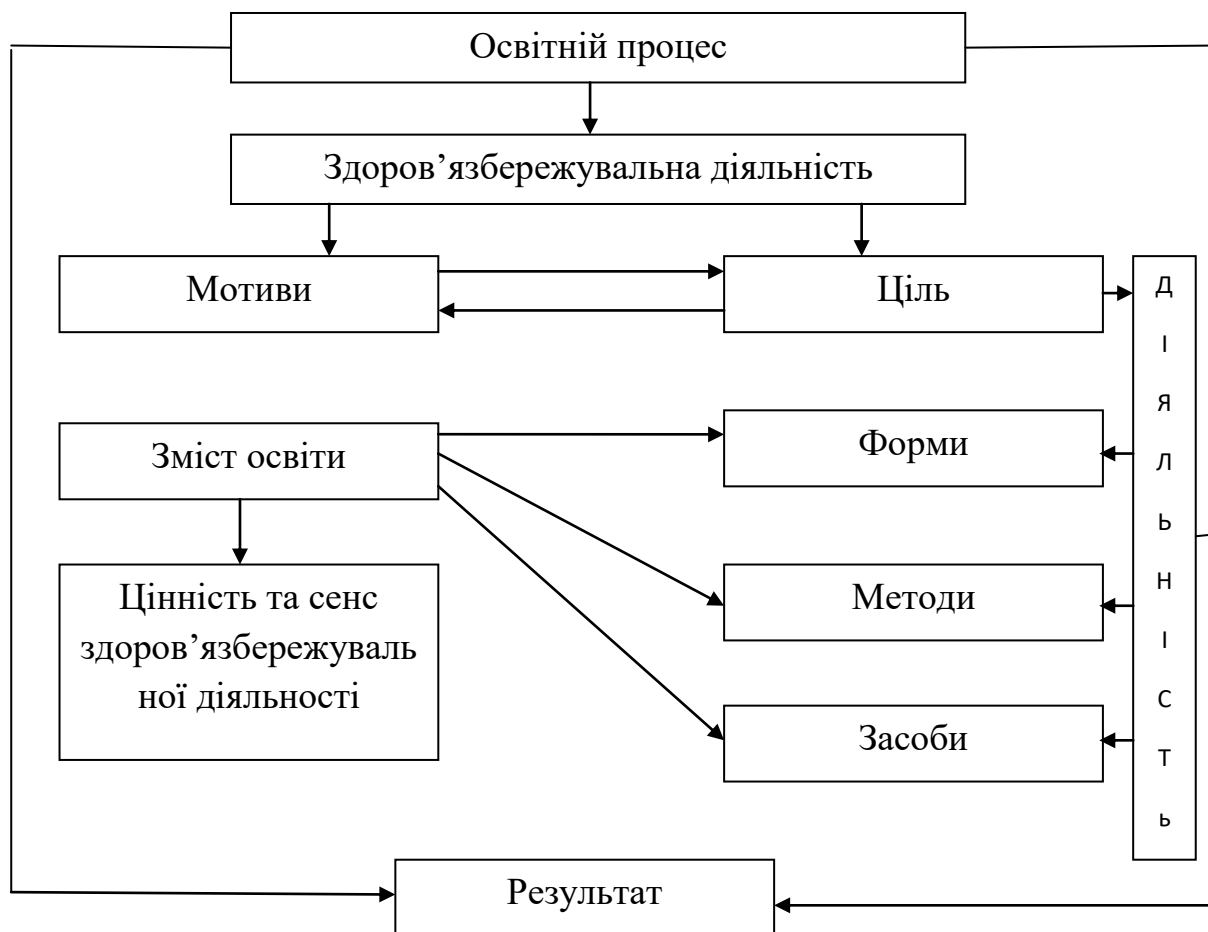


Рис. 1. Структура діяльності, яка спрямована на збереження здоров'я в умовах вищого навчального закладу

І. Формування уявлень у студентів про чинники та засоби зміцнення здоров'я й формування культури здоров'я.

1. Формування знань у студентів про важливість рухової активності для здоров'я людини, про раціональне харчування, засоби, методи загартовування, про шкідливі звички та їх негативний вплив на здоров'я, про хвороби та методи їх профілактики, про нетрадиційну медицину, фітотерапію, санітарно-гігієнічні норми та правила, про прийоми надання першої медичної допомоги постраждалим у результаті різних випадків, про екологічні проблеми, що виникають у випадку взаємовідносин людини та природи, про вплив державних інститутів на духовне здоров'я.

2. Розвиток пізнавальної активності й самостійності студентів у сфері здоров'я; інтересу до здорового способу життя; позитивного ставлення до людей, які піклуються про своє здоров'я і займаються фізичною культурою та спортом; мотиваційною установкою щодо здорового способу життя; стимулювання розвитку найближчої й подальшої перспективи мати гарний фізичний та функціональний стан організму.

3. Виховання культури здоров'я у студентів, культури буття, екологічної культури, виховання фізичної культури.

II. Формування позитивного ставлення студентів до власного здоров'я.

1. Знання студентами особливостей функціонування свого організму та всіх його систем, фізичних можливостей, рис характеру, психологічних особливостей (темпераменту, мислення, пам'яті тощо), розуміння наслідків різних хвороб, впливу на здоров'я режиму дня та відпочинку.

2. Розвиток умінь та навичок здорового способу життя, ефективність виконання ранкової гімнастики (комплекси вправ), відповідний догляд за одягом та взуттям, гігієнічні процедури й загартування, раціональне та правильне прийняття їжі, регулярне заняття фізичною культурою і спортом, потреба в досконалості власного фізичного й духовного образу.

3. Виховання якостей особистості, що впливають на зміцнення здоров'я студентів: сили волі, витримки, витривалості, працьовитості, мужності, сміливості, емпатії, толерантного ставлення до оточуючих тощо.

III. Практична діяльність студентів щодо зміцнення здоров'я, дотримання правильного режиму дня та відпочинку, дотримання санітарно-гігієнічних вимог, участь у змаганнях, заняття у спортивних секціях та клубах, дотримання правил та принципів здорового способу життя, вивчення спеціальної літератури щодо ЗСЖ, участь у науково-практичних коференціях та дискусіях із ЗСЖ, використання нетрадиційної медицини, дотримання режиму харчування, профілактика різних захворювань, пропаганда здорового способу життя, дотримання засобів безпеки життєздатності.

IV. Досить важливим є введення у професійну підготовку студентів вищих педагогічних навчальних закладів додаткової форми навчання – професійно-прикладної фізичної культури (ППФК). Це – частина культури праці та частка фізичної культури в цілому, специфіка якої полягає у сприянні розвитку умов для оптимальної реалізації психофізичних якостей та психофізіологічних процесів людського організму у професійній діяльності.

Формуючи потребу студентів вищих навчальних закладів у здоровому способі життя, необхідно домагатися усвідомленого, активного ставлення студентів до свого здоров'я. Цьому сприяє фізичне виховання. Складність вирішення поставленого завдання полягає в тому, що здоровий спосіб життя є похідним від багатьох складових у їх взаємозв'язку. Потребу студентів у здоровому способі життя необхідно формувати в нерозривній єдності системи освіти в цілому, у взаємозв'язку компонентів цілісної структури особистості, у повній відповідності з її реальними можливостями. Такий підхід до проблеми вимагає виявлення можливостей освітнього процесу вищого навчального закладу щодо формування потреби студентів у здоровому способі життя.

Висновки та перспективи подальших наукових розвідок. Отже, виходячи із вищезазначеного, ми можемо зробити висновок про те, що формування готовності до збереження здоров'я студентів вищих педагогічних навчальних закладів розглядається нами як цілеспрямований процес поетапного включення майбутнього фахівця в діяльність, що спрямована на збереження здоров'я на основі комплексу принципів, які забезпечують створення мотивації до прийняття концепції здорового способу життя, інтеграції інтелектуальної, фізичної та духовно-моральної діяльності студентів, розвитку їх загальної культури, формування готовності майбутніх фахівців до ведення та пропаганди ЗСЖ.

Визначені в дослідженні *організаційно-педагогічні* умови забезпечують ефективність формування готовності до здоров'язбереження студентів вищих педагогічних навчальних закладів і включають у себе комплекс заходів, що мають спрямованість на здоровий спосіб життя, реалізацію програми фізичної культури і здорового способу життя у вищому навчальному закладі, професійно-прикладну фізичну підготовку і розвиток професійно важливих фізичних якостей, рухових навичок і психофізіологічних функцій організму, практичну діяльність студентів щодо зміцнення здоров'я.

Перспективи подальших наукових розвідок ми вбачаємо в розробці такої форми навчання, як професійно-прикладна фізична культура. Оскільки ми вважаємо, що використання оздоровчих засобів фізичної культури в майбутній професійній діяльності повинно стати пріоритетним напрямом збереження та зміцнення здоров'я майбутніх поколінь.

ЛІТЕРАТУРА

1. Власов, Г. В. (2012). *Формування здорового способу життя студентів вищих медичних навчальних закладів засобами фізичного виховання* (автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07). Луганськ (Vlasov, H. V. (2012). *Formation of the healthy lifestyle of students of higher medical educational establishments by means of physical education* (PhD thesis abstract). Luhansk).
2. Долинський, Б. Т. (2011). *Здоров'язбережувальна діяльність учителя початкової школи*. Одеса: Вид. М. П. Черкасов (Dolinsky, B. T. (2011). *Health-saving activities of the primary school teacher*. Odesa: Publisher M. P. Cherkasov).
3. Жабокринська, О. В. (2004). *Педагогічні умови виховання основ здорового способу життя підлітків у позакласній діяльності* (автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07). Київ (Zhabokrynska, O. V. (2004). *Pedagogical conditions of education of the foundations of a healthy lifestyle of teenagers in the extracurricular activity* (PhD thesis abstract). Kyiv).
4. Завидівська, Н. Н. (2013). *Теоретико-методичні засади фундаменталізації фізкультурно-оздоровчої освіти студентів у процесі здоров'язбережувального навчання* (автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.02). Київ (Zavydivska, N. N. (2013). *Theoretical-methodological bases of fundamentalization of sports and recreation education of students in the process of health-saving training* (DSc thesis abstract). Kyiv)

5. Павленко І. О. (2017). Підготовка студентів педагогічних вищих навчальних закладів до здоров'язбережувального навчання учнів загальноосвітніх шкіл. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, 1 (65), 107–116 (Pavlenko, I. O. (2017). Preparation of students of the pedagogical higher education institutions to health-saving education in general secondary schools. *Pedagogical sciences: theory, history, innovative technologies*, 1 (65), 107–116).

6. Чорна, Т. В. (2011). Гіподинамія – головний чинник послаблення організму учнівської та студентської молоді. *Педагогічні науки*, 2, 76–79 (Chorna, T. V. (2011). Physical inactivity – a major factor in weakening the body of pupils and students. *Pedagogical sciences*, 2, 76–79).

РЕЗЮМЕ

Прийменко Лариса. Организационно-педагогические условия формирования потребности в здоровом образе жизни студентов высших учебных заведений.

На основе анализа научной литературы в статье уточнены ключевые понятия проблемы исследования. В исследовании использованы следующие методы: изучение, обобщение педагогического опыта; наблюдение; анализ психофизических параметров здоровья студентов; анализ результатов учебной и воспитательной деятельности. Определены организационно-педагогические условия, обеспечивающие эффективность формирования готовности к сбережению здоровья студентов, которые включают в себя комплекс мероприятий, имеющих направленность на здоровый образ жизни, реализацию программы физической культуры и здорового образа жизни в высшем учебном заведении, профессионально-прикладную физическую подготовку и развитие профессионально важных физических качеств, двигательных навыков и психофизиологических функций организма, практическую деятельность

Ключевые слова: высшие учебные заведения, здоровый образ жизни, сбережение здоровья, социально-педагогические условия, студенты.

SUMMARY

Pryimenko Larysa. Organizational-pedagogical conditions of formation of the need for the healthy lifestyle of students of the higher education institutions.

Basing on the analysis of research literature the key concepts of the research are clarified in the article. The following methods were used in this research: study and generalization of teaching experience; observation; analysis of psychophysical parameters of students' health; evaluation of results of training and educational activities.

Formation of readiness for health care of students is a deliberate process of gradual inclusion of the future specialists in health-saving activities on the basis of a set of principles which ensure creation of motivation to the adoption of the concept of a healthy lifestyle integrating the intellectual, physical and spiritual-moral activity of students, development of their culture in general, formation of readiness of the future specialists to management and promotion of the healthy lifestyle.

It is noted that effective influence on the solution of the problem of health care in higher education can satisfy the following conditions: formation of ideas of students about the factors and means of health-saving and forming the culture of health; formation of positive attitude of students to their health; the students' practical work to promote health, proper regime of work and rest, health and hygiene, participation in competitions, training in sports sections and clubs, compliance with the rules and principles of a healthy lifestyle, the study of the literature in support of healthy lifestyle, participation in scientific conferences and discussions on healthy lifestyle, the use of alternative medicine, adherence to diet, prevention of diseases, promotion of

healthy lifestyle, observance of security measures of viability; introduction to the advanced forms of training of professional-applied physical culture (PAPC).

Identified organizational-pedagogical conditions providing efficiency of formation of readiness for health care of students include a range of activities with a focus on a healthy lifestyle, implementation of programs of physical culture and healthy lifestyle in higher education, professionally-applied physical training aimed at the development of professionally important physical qualities, motor skills and physiological functions of the body, the students' practical work to enhance health.

Key words: *higher education institutions, healthy lifestyle, health care, socio-pedagogical conditions, students.*

УДК 378.147.091.3:[796:613]:005.336.2

Ольга Сидоренко

ORCID ID 0000-0002-9598-4617

Лариса Бережна

ORCID ID 0000-0001-5343-8880

Сумський державний педагогічний

університет імені А. С. Макаренка

DOI 10.24139/2312-5993/2018.03/198-208

ФОРМУВАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ЯК СКЛАДОВОЇ ПРОФЕСІЙНОГО ІМІДЖУ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ

У статті розглядається питання про необхідність формування фізкультурно-оздоровчої компетентності студентів вищих навчальних закладів на заняттях з фізичного виховання як складової професійного іміджу майбутнього педагога. Визначено головне завдання вищої школою, а саме: розвиток і саморозвиток, виховання відповідального ставлення до власного здоров'я, формування фізкультурно-оздоровчої компетентності студентів. Розкрито поняття фізкультурно-оздоровчої компетентності та іміджу майбутнього педагога, принципи і специфіку, що використовуються під час занять фізичним вихованням для оволодіння студентами знань із даного питання. Подано наукове обґрунтування процесу формування фізкультурно-оздоровчої компетентності майбутніх учителів.

Ключові слова: *компетентність, майбутні вчителі, педагог, студенти, професійний імідж, фізкультурно-оздоровча компетентність.*

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку країни відбувається становлення нової системи освіти, яка зорієнтована на єдиний світовий інформаційний простір, який впливає на процес підготовки майбутніх фахівців. Сьогодні, основними вимогами до підготовки конкурентоспроможних фахівців міжнародного рівня є: професійна, практична та творча спрямованість змісту освіти; орієнтація на особистість як на суб'єкта й результат навчально-виховного процесу.

В останні роки розбудови нашої країни, а саме у зв'язку з уходженням України в Європейський економічний і культурно-освітній

простір, усе більшої значущості набуває професійна підготовка майбутніх учителів, становлення їхнього професійного іміджу.

Аналіз сучасної філософської, психолого-педагогічної літератури та статистичних даних показав, що фізкультурно-оздоровча компетентність у студентів, як складова іміджу професії педагога, на сьогоднішній час, знаходиться майже на самому нижньому рівні.

Зважаючи на зазначене вище ми вважаємо, що формування фізкультурно-оздоровчої компетентності студентів педагогічних вищих навчальних закладів, як необхідної складової їхнього професійного іміджу, є першочерговим завданням професійно-педагогічної підготовки, а проблема становлення професійного іміджу майбутнього педагога під час навчання у вищому навчальному закладі набуває особливого значення.

Аналіз актуальних досліджень. Питання набуття професійної компетентності педагога досліджували К. Віаніс-Трофименко, Г. Лісовенко, Н. Гусак, А. Калюжний, С. Максименко і М. Заброцький, А. Радченко Л. Кайдалова та інші. К. Віаніс-Трофименко, Г. Лісовенко, Н. Гусак розглядають компетентність і формування професійної самосвідомості як складової професіоналізму; А. Калюжний – технологію побудови іміджу учителя; С. Максименко та М. Заброцький – досліджують сутність і шляхи формування комунікативної компетентності вчителя; А. Радченко – професійну компетентність учителя.

Л. Кайдалова досліджує професійну компетентність та імідж сучасного викладача. У наукових працях Л. Кайдалова дає визначення професійної компетентності: це – знання предмета, педагогіки, психології, логіки, принципів, форм і методів, технологій навчання й виховання, змісту предмета та індивідуальних особливостей; уміння спілкуватися, дохідливо, на високому науковому рівні викладати навчальний матеріал, володіти педагогічними технологіями. Автор наголошує на органічному поєднанні теоретичної та практичної готовності до здійснення діяльності й зазначає, що професійна компетентність, уміння, навички та знання викладача не створюють гідну репутацію самі по собі і не забезпечують успішне здійснення педагогічної діяльності. Для цього необхідно користуватися повагою та авторитетом серед колег, студентів, тобто створити свій професійний імідж. Іншими словами, кожна людина повинна мати свій імідж – уявлення, яке вона створює сама про себе. Саме воно виступає як зовнішнє відображення особистості людини й також є показником її професійних якостей. А. Маркова виокремлює, як складові професійного іміджу, професійні якості педагога: педагогічну ерудицію, педагогічний оптимізм, педагогічне мислення, педагогічне спостереження, педагогічну імпровізацію, педагогічне цілепокладання, педагогічну спритність, педагогічне передбачення тощо [8, 48].

Формування позитивної мотивації і фізкультурно-оздоровчої компетентності ми знаходимо у працях, де розкриті результати дослідження в галузі сучасної психології мотивації, професійної мотивації та формування компетентності (А. Бандура, Н. Бордовська, А. Реан, С. Занюк, С. Тришина, А. Хуторской, Х. Хекхаузен) [1, 8]; формування особистості спеціаліста засобами фізичної культури (Г. Головченко, Т. Бондаренко); управління процесом фізичного виховання та вплив фізичних вправ на підвищення адаптивних можливостей організму студентів до фізичних і розумових навантажень (Т. Круцевич, В. Петровский, В. Платонов).

А. Бандура виділяє почуття групової ефективності, коли її члени в колективних видах діяльності виражають свою впевненість щодо можливостей групи в цілому досягти успіху й підкреслює, що результати діяльності можуть бути низькими, коли в людей відсутні здібності, або при достатніх здібностях у них немає впевненості в собі.

М. Ковальова вважає, що компетентність слід розуміти, на відміну від знань, умінь та навичок, насамперед як здатність і можливість ефективного рішення конкретних задач, ураховуючи мотивації на відповідні досягнення.

С. Занюк наголошує на важливості мотиваційного чинника: у багатьох видах діяльності є оцінка своїх здібностей, впевненість у своїх можливостях виконати конкретне завдання. Віра у свої здібності впливає на мотивацію і продуктивність діяльності. Люди, які мають сильне почуття особистої ефективності, схильні ставити перед собою високу мету, прикладають великі зусилля для її досягнення, ніж інші.

Т. Андріанов вивчає компетентність майбутніх учителів у проведенні фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів із учнями. У своїй роботі автор науково обґрунтував процес формування фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової компетентності майбутніх учителів школи, розкрив специфіку і принципи, які визначають сучасний зміст фізичного виховання у вищій школі та забезпечують його у професійній діяльності. Автор визначає компетентність як здатність та готовність студента виконувати особисту професійну діяльність, можливість ефективно розв'язувати конкретні задачі з урахуванням мотивації до відповідних досягнень.

В. Мунтян – особливості формування позитивної мотивації студентів до фізичного виховання, формування фізкультурно-оздоровчої компетентності студентів; Г. Головченко, Т. Бондаренко – формування особистості спеціаліста засобами фізичного виховання.

Імідж походить від лат. «imitari», що означає імітувати, а в пер. з англ. «image» – образ, вираз) – образ, який складається не тільки із зовнішнього вигляду (одяг, прикраси, зачіска, макіяж тощо), але і з постави, ходи, уміння говорити, рухатися. У психолого-педагогічному словнику Є. Рапацевича «імідж» – це стереотипізований образ конкретного об'єкта, що існує у

свідомості мас. І, як правило, імідж відноситься до конкретної людини, але може поширюватися на певний товар, організацію, професію тощо [9, 25].

Проблему іміджу педагога вивчали у своїх дослідженнях педагоги і психологи: П. Анохін, Б. Ананьєв, Г. Беленька, П. Гуревич, Н. Гузій, І. Зязюн, Л. Мітіна, Е. Петрова, А. Кононенко, В. Шепель, С. Рубінштейн, Б. Ушаков та інші. Незважаючи на зазначене, теоретичні положення, які розробили дослідники, не достатньо використовувалися для розробки методик формування професійного іміджу сучасного педагога в період навчання у ВНЗ. Робота В. Шепель «Іміджелогія та секрети особистої привабливості» стала прикладом для вивчення поняття й сутності іміджу, а у сфері професійної підготовки фахівців – започаткуванню нової спеціальності – іміджмейкера.

У побутовому розумінні слово «імідж» використовується по відношенню до людини у двох вимірах: зовнішньому і внутрішньому. Перший описує зовнішні характеристики й вигляд людини, другий – внутрішні характеристики, із яких формується її репутація. Ці дві частини складають єдине ціле, тому можна сказати, що імідж – це цілісний образ особистості, що об'єднує її зовнішні та внутрішні характеристики.

Дослідженню специфіки іміджу вчителя присвячені роботи Л. Мітіної, яка виділила в його структурі зовнішні, процесуальні та внутрішні компоненти. До зовнішньої складової нею були віднесені: міміка, жести, тембр і сила голосу, одяг, хода, манери. Ми погоджуємося з її думкою про те, що зовнішній вигляд викладача може створити робочий, або неробочий настрій в учнів, допомагати чи заважати в роботі, полегшувати чи утруднювати спілкування вчителя з учнями.

Процесуальна складова іміджу простежується у процесі спілкування й визначається такими показниками, як: професіоналізм, емоційність, виразність та пластичність мовлення. Внутрішній компонент характеризує внутрішній світ людини, її духовний та інтелектуальний розвиток, цінності й інтереси.

Візуальні характеристики є дуже впливовими для професійного іміджу педагога, бо оточуючі помічають їх у першу чергу. Це одяг і речі, тіло й пози, жести і міміка – все те, що ми помічаємо іще до того, як до нас заговорить людина. Отже, зрозуміло, що іміджем є синтез потрібних реакцій, типів поведінки між сторонами спілкування, у яких вони зацікавлені [2, 42].

Імідж людини – це думка про цю людину у групи людей у результаті сформованого в їхній психіці образу цієї людини, що виникла внаслідок прямого їхнього контакту з цією людиною або внаслідок отриманої про цю людину інформації від інших людей [6, 86].

Отже, імідж – це результат діяльності як викладачів, так і студентів, що набувають знання у ВНЗ. Імідж педагога вміщає в себе як зовнішній образ, що сформувався під час оволодіння професійними знаннями, навичками і вміннями, так і внутрішній, який сприймається і учнями, і педагогічним

колективом (уміння правильно будувати спілкування, позитивні якості особистості, уміння розуміти людей і вміння справляти враження).

Вивчаючи професійний імідж педагога, ми з'ясували, що студенти мали позитивний приклад учителів та викладачів, які їх навчали і яким вони хочуть наслідувати. Враження, яке склалося на основі сформованої в них думки про обрану ними професію, зіграє важливу роль у формуванні їхнього професійного іміджу.

Мета дослідження – з'ясувати вплив занять із фізичного виховання на формування фізкультурно-оздоровчої компетентності у студентів педагогічних вищих навчальних закладах як складової професійного іміджу майбутніх учителів.

Завдання дослідження:

1. Дати визначення понять: фізкультурно-оздоровча компетентність студентів ВНЗ; професійний імідж майбутніх педагогів.

2. Дослідити вплив занять із фізичного виховання на формування фізкультурно-оздоровчої компетентності.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань нами було використано такі **методи**: теоретичний аналіз і узагальнення наукової літератури із зазначеної проблеми, спостереження, анкетування, тестування, педагогічний експеримент, математична обробка даних.

Дослідження проводилося на базі Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка. У ньому взяли участь 97 студентів 1–4 курсів гуманітарних факультетів.

Виклад основного матеріалу. У нашому суспільстві склався стереотип іміджу професії педагога, у якому узагальнені найбільш типові характеристики вчителя, що закріплені у вигляді образу-стереотипу. Ці характеристики змінювались із вимогами суспільства й часу. Імідж педагога включає в себе сукупність зовнішніх і внутрішніх індивідуальних, а також професійних якостей педагога та забезпечує ефективність його педагогічної діяльності [7, 67]. Тому формування фізкультурно-оздоровчої компетентності у студентів педагогічних вищих навчальних закладів дає змогу додати до свого професійного іміджу якості, необхідні під час фізкультурно-оздоровчої роботи в навчальних закладах освіти [4, 23].

Педагог увесь час знаходиться під пильним поглядом учнів та дорослих, його взірець поведінки та професійні якості запам'ятовують учні, яких він навчав. Як указують науковці, майже завжди саме феномен першого сприйняття може визначити подальший напрям розвитку взаємодії педагога з іншими людьми [6, 45]. Виходячи з аналізу наукової літератури із заданої проблеми та власного досвіду праці у вищій школі, ми вважаємо, що фізкультурно-оздоровча компетентність допоможе студентам сформуванню враження на першому сприйнятті: вихователя, учителя, викладача вищої школи і має певний вплив на всіх учасників

педагогічного процесу. Отже, фізкультурно-оздоровча компетентність повинна бути необхідною складовою професійного іміджу педагога, що є важливим фактором успішності його професійної діяльності. Тому майбутні педагоги мають володіти стратегією і тактикою фізкультурно-оздоровчої самопрезентації як запорукою подальшої позитивної співпраці.

Формуючи фізкультурно-оздоровчу компетентність, студенти педагогічних ВНЗ отримують досвід, який в умовах професійної діяльності дозволяє педагогічному працівникові вирішувати завдання з оздоровчої спрямованості, що виходить із іміджу педагога. Студенти набувають навичок проведення фізкультурно-оздоровчих позакласних заходів для зняття напруги, підняття емоційного стану учасників педагогічного процесу.

Ми вважаємо, що процес формування фізкультурно-оздоровчої компетентності у студентів педагогічних ВНЗ найбільш ефективно буде здійснюватися на заняттях із фізичного виховання, оскільки дисципліна «фізичне виховання» має найбільший оздоровчий потенціал за рахунок поєднання фізичної та розумової праці. Саме на заняттях фізичною культурою студенти набувають необхідні теоретико-методичні знання оздоровчої спрямованості, відповідні вміння й навички; розвивають професійні якості та здібності оздоровчої діяльності [5, 21].

У нашому дослідженні взяли участь 92 студенти 1–4 курсів гуманітарних факультетів Сумського державного педагогічного університету імені А. С Макаренка.

На кожному курсі були використані відповідні заняття, які відповідали поставленій меті та завданням.

Студентам було запропоновані такі форми занять:

- 1) лекції (набуття, закріплення, поглиблення теоретичних знань);
- 2) самостійна робота з літературними джерелами, аналіз, реферування, підготовка повідомлень, доповідей;
- 3) практичні заняття: з видів спорту, ігрові види спорту, рухливі ігри та естафети, проведення туристичних походів вихідного дня;
- 4) перевірка та оцінка знань: тести з видів спорту, проведення спортивних свят і забав;
- 5) науково-дослідна студентська робота, яка розширює сферу пошукової діяльності в напрямі оздоровчої фізичної культури в усебічному розвитку особистості та впливу фізичної культури на розвиток і зміцнення фізичного та психічного здоров'я студентської молоді.

На першому курсі навчання студенти отримують цілісне уявлення про майбутню професію – педагога, виявляють позитивне зацікавлення до оволодіння знаннями і вміннями в організації і проведенні фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями. Нашою метою на першому курсі навчання на заняттях із фізичного виховання з оздоровчої спрямованості було сформувати у студентів бажання оволодіти системою знань і практичних умінь у галузі

фізкультурно-оздоровчої спрямованості. На цьому етапі була подана науково обґрунтована теоретико-методична інформація з фізкультурно-оздоровчої спрямованості та надані рекомендації, спрямовані на підвищення мотивації студентів до занять фізичною культурою, які сприятимуть фізкультурно-оздоровчій компетентності в майбутніх педагогів.

Для з'ясування рівня значущості фізкультурної діяльності для студентів, формування фізкультурно-оздоровчої компетентності були застосовані завдання, спрямовані на відтворення навчальної інформації безпосередньо в умовах педагогічної практики в закладах освіти.

На другому курсі ми поставили мету забезпечення сприйняття й усвідомлення студентами значення фізкультурно-оздоровчої роботи майбутнього педагога. Студентам було запропоновано засвоєння теоретичних знань і набуття фахово-методичних умінь і навичок вирішувати завдання фізкультурно-оздоровчої роботи. Викладач виправляє помилки, створює ситуації, у яких майбутній педагог зможе сам володіти ситуацією: побачити слабкі місця, неточності у власній фаховій підготовці, допомагає в засвоєнні знань щодо збереження і зміцнення здоров'я.

На третьому курсі метою було оволодіти практичними вміннями, які необхідні педагогу для оздоровчої професійної діяльності: навички виконання основних рухів, методи і прийоми проведення фізкультурно-оздоровчих заходів із учнями протягом навчання в навчальному закладі, навчання дітей рухливих ігор та дій, уміння цілеспрямовано обирати зміст рухової діяльності для дітей у різних формах роботи; організація та керівництво фізкультурно-оздоровчою діяльністю дітей різного віку.

Мета роботи з оздоровчої спрямованості на четвертому курсі – це уміння складати плани самовдосконалення, спрямовані на поповнення знань і фахових умінь. Студенти розробляли плани-конспекти занять, рухливих та спортивних ігор, спортивних вправ, розваг, піших переходів. У процесі фахової підготовки до вирішення завдань оздоровчої спрямованості у студентів на четвертому курсі навчання спостерігається високий рівень активності й самостійності під час практичного використання набутих знань і вмінь, глибоке розуміння студентами змісту фізкультурно-оздоровчої роботи в різних закладах освіти, ролі родини в цьому процесі. На цьому етапі разом із оволодінням загальними навичками майбутньої професійної діяльності відбувається набуття творчих умінь, умінь здійснювати наукові дослідження в галузі фізичного виховання, трансформувати теоретико-методичні знання у власний професійний досвід, самовдосконалюватися.

Ключовим засобом формування фізкультурно-оздоровчої компетентності майбутніх педагогів є завдання, що використовуються та поступово ускладнюються.

Професійну компетентність педагога ми розглядаємо і як когнітивний компонент педагогічного професіоналізму, і як основу культури професійного мислення, свідомості й самосвідомості. Професійна компетентність з фізкультурно-оздоровчої спрямованості охоплює такі сфери компетенції, як оздоровчо-профілактична, діагностико-прогностична, навчально-розвивальна, методична, виховна, комунікативна, організаційно-педагогічна, контрольна, просвітницька, самовдосконалення. Кожен із цих компонентів потребує від майбутнього педагога, крім професійних знань та вмінь, наявність позитивного світогляду, настанов і розвитку особистісних професійно-значущих рис характеру [1, 15].

Фізкультурно-оздоровча компетентність майбутнього педагога є основною складовою готовності до вирішення завдань із фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями.

Підготовка фахівців до роботи з оздоровчої спрямованості можлива при максимальному наближенні педагогічних умов навчання до фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми у шкільних закладах різного типу на основі сформованої фізкультурно-оздоровчої компетентності [3, 124].

Висновки та перспективи подальших наукових розвідок. Найбільш вагомими умовами, що забезпечують успішність формування фізкультурно-оздоровчої компетентності майбутнього вчителя, як складової його професійного іміджу, ми вважаємо:

1) свідоме ставлення студентів до опанування знаннями в галузі фізкультурно-оздоровчої спрямованості;

2) набуття фахових умінь і навичок з фізкультурно-оздоровчої діяльності;

3) урахування індивідуальних уподобань, потреб, можливостей студентів та професійних інтересів;

4) підвищення мотивації до занять фізичною культурою, орієнтація на особистісно-орієнтовану модель навчання;

5) теоретичне та методичне забезпечення напряду підготовки майбутніх педагогів до роботи з учнями в галузі фізкультурно-оздоровчої спрямованості на основі взаємообумовленого зв'язку мети, змісту, форм і методів навчання;

6) диференціації завдань із урахуванням індивідуальних особливостей та інтересів студентів;

7) розробка спеціальних вправ і завдань до нормативної дисципліни «фізичне виховання», що акцентують увагу на фізичному вихованні учнівської молоді та впровадження їх у процес фахової підготовки майбутніх учителів;

8) організація наукових досліджень із проблем фізкультурно-оздоровчої спрямованості в сучасних умовах освітнього простору за

допомогою підготовки доповідей та участі у студентських науково-практичних семінарах і конференціях;

9) виконання завдань фізкультурно-оздоровчої спрямованості в умовах педагогічної практики.

Отже, зважаючи на вищезазначене, ми можемо зробити висновок про те, що для формування у студентів педагогічних вищих навчальних закладів фізкультурно-оздоровчої компетентності засобами фізичного виховання необхідно: з першого курсу прищеплювати сучасні погляди на роль фізичної культури у процесі становлення особистості; пропагувати фізичну культуру і спорт; стимулювати прагнення бути здоровим і потреби у фізичному самовдосконаленні; важливо скерувати студентів на опанування системою загальнотеоретичних, спеціальних і методичних знань із використанням фізичної культури у виховній роботі з подальшим їх використанням за фахом.

Ми вважаємо, що подальші наукові дослідження із заданої проблеми можуть бути спрямовані на виявлення основних методик формування фізкультурно-оздоровчої компетентності у студентів педагогічних вищих навчальних закладів на заняттях із фізичного виховання як необхідної складової іміджу сучасного педагога.

ЛІТЕРАТУРА

1. Головченко, Г. Т., Бондаренко, Т. В. (2001). *Формирование личности специалиста средствами физического воспитания*. Харьков: ИВМО «ХК», (Holovchenko, H. T., Bondarenko, T. V. (2001). *Formation of the specialist's personality by means of physical education*. Kharkov: IVMO "KhK").

2. Журавський, В. С., Згуровський, М. З. (2003). *Болонський процес: головні принципи входження в Європейський простір вищої освіти*. К.: ІВЦ в-во «Політехніка» (Zhuravskiy, V. S., Zgurovskiy, M. Z. (2003). *Bologna process: the main principles of entry into the European area of higher education*. K.: "Polytechnics").

3. Мунтян, В. С. (2012). Интериоризация мотивации как фактор оптимизации учебного процесса студентов. *Адаптаційні можливості дітей та молоді*, (сс. 223–228). Одеса: В-во ТОВ Лерадрук (Muntian, V. S. (2012). Interiorization of motivation as a factor of optimization of students' educational process. *Adaptation opportunities for children and youth*, (ss. 223-228). Odesa: Publishing house SLR Leradruk).

4. Оксьом, П. М., Азаренков, В. М., Бережна, Л. І., Сидоренко, О. Р. (2015). Характеристика загальної рухової активності студенток вищого педагогічного навчального закладу. *Збірник наукових праць «Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт» Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*, Вип. 129, Том III, 237–239. м. Чернігів (Oksiom, P. M., Azarenkov, V. M., Berezhna, L. I., Sydorenko, O. R. (2015). Characteristics of general motor activity of students of the higher pedagogical education institution. *Collection of scientific works "Pedagogical sciences. Physical education and sports". Bulletin of Taras Shevchenko Chernihiv National Pedagogical University*, Issue 129, Vol. III, 237–239. Chernihiv).

5. Павленко, І. А. (2014). *Оздоровчі технології для використання в навчальному процесі освітніх закладів*. Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка (Pavlenko, I. A. (2014). *Health-improving technologies for the use in the educational process of education institutions*. Sumy: SumSPU named after A. S. Makarenka).

6. Палеха, Ю. І. (2005). *Іміджологія*. К.: Європейський ун-т (Palekha, Yu. I. (2005). *Image study*. K.: European university).
7. Буланова-Топоркова, М. В. (Ред.). (2002). *Педагогіка и психология высшей школы*. Ростов н/Д: Феникс (Bulanova-Toporkova, M. V. (Ed.). (2002). *Pedagogy and psychology of higher school*. Rostov n/D: Fenyks).
8. Сидоренко, О. Р., Павленко, І. О., Азаренков, В. М. (2013). Формування мотивації до занять фізичною культурою у студентів факультету мистецтв. *Нова педагогічна думка*, 4 (76), 199–201. Рівне (Sydorenko, O. R., Pavlenko, I. O., Azarenkov, V. M. (2013). Formation of motivation for physical culture classes at students of the faculty of arts. *New pedagogical thought*, 4 (76), 199–201. Rivne.)
9. Круцевич, Т. Ю. (2003). *Теория и методика физического воспитания. Общие основы теории и методики физического воспитания*. Том 1. К.: Олимпийская литература (Krusevych, T. Yu. (2003). *Theory and method of physical education. General principles of the theory and method of physical education*. Vol. 1. K.: Olympic literature).

РЕЗЮМЕ

Сидоренко Ольга, Бережная Лариса. Формирование физкультурно-оздоровительной компетентности как составляющей профессионального имиджа будущего учителя.

В статье рассматривается вопрос о необходимости формирования физкультурно-оздоровительной компетентности студентов высших учебных заведений на занятиях по физическому воспитанию как составляющей профессионального имиджа будущего педагога. Определена основная задача, которая стоит перед высшей школой, а именно развитие и саморазвитие, воспитание серьезного отношения к собственному здоровью, формирование физкультурно-оздоровительной компетентности студентов. Раскрыты понятие физкультурно-оздоровительной компетентности и имиджа будущего педагога, принципы и специфика, которые используются во время занятий по физическому воспитанию для овладения студентами знаний по данному вопросу, подано научное обоснование процесса формирования физкультурно-оздоровительной компетентности будущих учителей.

Ключевые слова: компетентность, будущие учителя, педагог, студенты, профессиональный имидж, физкультурно-оздоровительная компетентность.

SUMMARY

Sidorenko Olha, Berezhna Larysa. Formation of physical culture and recreation competence as the component of professional image of the future teacher.

In the article the question about necessity of formation of physical culture and recreation competence of students from higher education institution is investigated in the lessons of physical training as component of professional image of the future teacher. The main aim of the higher school is physical and health development and self-development, education of a serious attitude towards own health-improving competence of students.

In order to achieve the aim of research the authors used the following methods: theoretical analysis and synthesis of research literature on the mentioned problem, observation, questioning, testing, pedagogical experiment, mathematical processing of data. The research was conducted on the basis of the Sumy State Pedagogical University named after A. S. Makarenko. It was attended by 97 students of 1–4 courses of the humanities departments.

The notion of fitness and health-imp physical culture and recreation competence roving competence and image of the future teacher, principles and specificity that are used

during physical education classes for mastering students knowledge on this issue are disclosed, scientific substantiation of the process of forming of the fitness and health-improving competence of the future teachers is given.

The authors conclude that for the formation in students of the pedagogical higher educational establishments of physical culture and recreational competence by means of physical education it is necessary: from the first year to instill modern views on the role of physical culture in the process of personality development; to promote physical culture and sports; to stimulate the desire to be healthy and needs for physical self-improvement; it is important to direct students to mastering the system of general theoretical, special and methodological knowledge with the use of physical culture in educational work with their subsequent use in the specialty.

The authors believe that further research on a stated problem may be aimed at revealing the basic methods of formation of physical culture and recreation competence among students of pedagogical higher education institutions at physical education classes as a necessary component of the image of a modern teacher.

Key words: *competence, future teachers, teacher, students, professional image, physical culture and recreation competence.*

УДК 396.012.61-057.875:796.2

Наталія Скачедуб

Сумський державний педагогічний
університет імені А. С. Макаренка

ORCID ID 0000-0002-2249-4203

DOI 10.24139/2312-5993/2018.03/208-

ОЗДОРОВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ ПЕДАГОГІЧНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ЗАСОБАМИ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

У статті висвітлено тенденції погіршення здоров'я студентської молоді та пошуки шляхів її вирішення; представлено методи оздоровлення студентів вищих педагогічних навчальних закладів засобами легкої атлетики; доведено, що систематичне помірне навантаження на організм, а саме заняття легкою атлетикою, має значущий оздоровчий вплив на всі системи організму; відмічено, що засоби легкої атлетики займають провідні позиції серед інших видів спорту щодо розвитку фізичних якостей людини. Вони мають широкий спектр дії на організм, сприяють вирішенню оздоровчих, виховних та освітніх завдань у процесі фізичного виховання.

Ключові слова: *засоби, легка атлетика, оздоровчий біг, оздоровча ходьба, студенти, фізичні вправи, фізична підготовка, професійна підготовка.*

Постановка проблеми. Сьогодні за середньою тривалістю життя населення України посідає одне з останніх місць серед розвинутих країн світу та одне з перших за показниками, які негативно позначаються на стані здоров'я людини: за кількістю захворювань, за тривалістю лікування тощо. Рівень стану здоров'я населення, особливо молоді, є показником рівня цивілізованої країни. Статистичні дані про захворюваність серед молоді свідчать про швидкі темпи поширення різних за етіологією хвороб і знижену

реактивність до них у цій соціальній групі населення. Останні наукові дослідження свідчать, що рівень здоров'я студентської молоді та випускників вищих навчальних закладів країни викликає тривогу. За даними медичних обстежень та опитувань, із 10 студентів дев'ять мають відхилення у стані здоров'я; на 100 студентів припадає близько 95 і більше захворювань різної етіології, а 30 % перебуває на диспансерному обліку. Майже половина складу студентів (46,5 %) не відповідає середньому рівню фізичної підготовленості, що гарантує стабільне здоров'я. Тому одним із важливих аспектів професійної підготовки у вищих педагогічних закладах є розробка заходів щодо розширення функціональних резервів оздоровлення, головним серед яких є застосування засобів фізичної культури. Фізичне виховання в педагогічному вищому навчальному закладі – це складний психолого-педагогічний процес, метою якого є формування фізичної культури особистості майбутнього фахівця, здатного вести здоровий спосіб життя й самостійно організувати професійну діяльність, яка допоможе зберегти здоров'я.

Актуальність дослідження полягає в тому, що найбільш ефективними формами фізичних вправ, що використовуються на заняттях, є легка атлетика. Використання вправ легкої атлетики як чинника, що впливає на фізичне оздоровлення молоді, набуває в наш час великого значення у професійній підготовці майбутніх учителів. Проблеми фізичної підготовки і здоров'я – це одна з найактуальніших проблем державного будівництва, зміцнення країни, становлення її політичної, економічної й соціальної незалежності. Сьогодні всім зрозуміло, що здоров'я нації – це запорука її процвітання, це той вирішальний фактор, потенціал, який урешті-решт визначить долю будь-яких реформ, вирішення локальних і глобальних завдань.

Серед актуальних питань фізичного виховання студентів провідне місце посідає питання рівня їхньої фізичної підготовленості та стану їхнього здоров'я під час навчання у ВНЗ. Досягнення й підтримання даних показників на високому рівні дає змогу сформувати підґрунтя збереження і покращення стану здоров'я студентів і забезпечення професійної діяльності, яка допомагає зберегти здоров'я. На сьогоднішній день стан здоров'я студентів, інтегральним показником якого є стан фізичної підготовленості, є одним із важливих предметів багатьох досліджень. У сучасній науковій літературі значну увагу звернено на рівень фізичного здоров'я студентської молоді. За науковими даними, останнім часом спостерігається стійке його погіршення. Основна маса досліджень констатує загальну закономірність збільшення кількості студентів, які мають певні захворювання, зниження рівня фізичної підготовленості. Результати проведеного комплексного дослідження дали змогу встановити, що переважна більшість першокурсників (76,40–83,90 %) належать до основної медичної групи, тобто практично здорові. Проте до

23,60 % абітурієнтів уже мають різноманітні захворювання. Необхідно звернути увагу на те, що під час навчання у ВНЗ від I до III курсу зменшується кількість студентів основної медичної групи. Ця тенденція прослідковується з року в рік. Установлено, що протягом навчання у вищому навчальному закладі чисельність спеціальних медичних груп зростає на $9 \pm 1,81$ % від першого до третього курсу. Тобто, у результаті трьохрічного навчання, за наявності браку рухової активності та збільшення розумового навантаження, організм, маючи незначні відхилення у стані здоров'я, не завжди адекватно реагує на це.

Мета статті полягає у визначенні засобів легкої атлетики для покращення фізичного стану студентів вищих навчальних закладів.

Для вирішення поставлених завдань нами були використані такі **методи дослідження**: теоретичний аналіз і узагальнення наукової літератури із зазначеної проблеми, спостереження, тестування, педагогічний експеримент, математична обробка даних.

Виклад основного матеріалу. Система фізкультурно-спортивної роботи, яка існує у вищих навчальних закладах, на жаль, не дає змогу в повному обсязі реалізувати величезний оздоровчий потенціал легкої атлетики. Ураховуючи зазначене, потрібно вести інтенсивний пошук нових напрямів роботи у вищих навчальних закладах, адже підготовка до збереження здоров'я повинна бути обов'язковим і основним складником професійної підготовки в педагогічних вищих навчальних закладах.

Легка атлетика – «королева спорту», один із основних і найбільш масових видів спорту. У наш час легка атлетика може виступити в ролі «рятувального кола». Сучасний прогрес і цивілізація, з одного боку, покращують життя людства, а з іншого – віддаляють його від природи. Знижується рухова активність, що в поєднанні з негативною екологією завдає значної шкоди людському організму. Збільшується число хвороб, знижується активність імунної системи, багато хвороб, якими раніше хворіли в основному люди похилого віку, «помолодшали» і, як наслідок, ведуть до скорочення тривалості життя людини. Зниження рухової активності – це один із багатьох негативних чинників, що перешкоджають нормальній плідній життєдіяльності людини.

Легка атлетика – найбільш масовий вид спорту, що сприяє всебічному фізичному розвитку людини. Систематичні заняття легкоатлетичними вправами розвивають силу, швидкість, витривалість та інші якості, необхідні людині в повсякденному житті.

Для занять ходьбою і бігом майже немає перешкод. Єдиною обов'язковою умовою є медичний огляд. Перевага бігу перед іншими фізичними вправами полягає в його доступності, незалежності від обладнаних спортивних баз.

У своєму дослідженні ми зосередимо увагу на таких засобах легкої атлетики, як: оздоровчий біг і оздоровча ходьба.

Навантаження у формі оздоровчого бігу. Величина навантаження в оздоровчому бігу складається з двох компонентів – обсягу й інтенсивності. Обсяг навантаження вимірюється кількістю кілометрів, які долаються в одному занятті, тижневому й місячному циклі тренування. Визначаючи необхідне навантаження, варто пам'ятати, що воно має бути оптимальним для конкретної особи на даний момент. З погляду фізіології оптимальний подразник – це найменша сила подразнення, яка дає найбільшу реакцію тканини у відповідь, тобто найменший обсяг навантаження, що дозволяє досягти найбільш високого результату. Однак, дуже складно визначити, яким повинен бути цей обсяг. Тому в початківців, які не займалися раніше бігом, навантаження має бути мінімальним, або достатнім для того, щоб тренування приносило задоволення і давало необхідний оздоровчий ефект. У процесі регулярних занять навантаження повинно поступово підвищуватися. Початковим навантаженням для початківців може бути чергування ходьби і бігу на дистанції 1600 м 2–3 рази на тиждень. По-друге, необхідно пам'ятати, що метою заняття бігом є поліпшення здоров'я. Учені визначили, що оптимальним навантаженням, яке використовують із цією метою, є 30–40 км повільного бігу на тиждень при 3–4 разових заняттях. Максимальний обсяг навантаження в найбільш підготовлених осіб може сягати 60–80 км на тиждень. Це так званий біговий бар'єр, із перевищенням якого різко збільшується небезпека травм опорно-рухового апарату й перенапруження серцево-судинної системи. Закордонні вчені вважають, що більш значні за обсягом навантаження (до 100 км на тиждень) можуть привести до так званої позитивної пристрасті в результаті постійного і надмірного виділення в кров різних гормонів. Таким чином, оптимальним обсягом навантаження буде біг протягом 30–40 хвилин 3–4 рази на тиждень. Інтенсивність навантаження залежить від швидкості бігу й рельєфу траси та визначається за частотою серцевих скорочень (ЧСС). Основною особливістю заняття оздоровчим бігом має бути принцип: «лише аеробні навантаження». Залежно від величини ЧСС виділяють три різних тренувальних режими. При ЧСС 130–150 ударів/хв. навантаження є цілком аеробним, кисневий борг при цьому не утворюється, у результаті чого робота може виконуватися протягом тривалого часу. У разі тренування з такими навантаженнями вдосконалюються аеробні можливості організму, що є фізіологічною основою збільшення загальної витривалості й фізичної працездатності. Другий тренувальний режим, при ЧСС 150–170 ударів/хв. – змішаний, аеробно-анаеробний і третій, при ЧСС 180 і вище ударів/хв. – анаеробний, коли енергозабезпечення майже цілком переходить у безкисневий режим, у результаті чого утворюється значний кисневий борг. При цьому режимі

розвиваються анаеробні можливості. Під час занять оздоровчим бігом дозування навантаження визначають за пульсом. В основі такого розподілу навантажень лежить поняття порогу анаеробного обміну (ПАО), що в бігунів-початківців середнього віку відповідає приблизно пульсу 130 ударів/хв. Зі збільшенням цього показника різко посилюються анаеробні процеси, що призводить до утворення кисневого боргу і зміщення реакції крові в кислий бік за рахунок нагромадження в організмі кислих продуктів розпаду. Вважається, що тренування у формі оздоровчого бігу є найбільш ефективним саме в такому режимі, коли інтенсивність навантаження наближається до верхньої межі аеробної зони, тобто майже відповідає порогові анаеробного обміну (перебуває на аеробній межі у змішаній зоні енергозабезпечення). Потрібно також урахувати, що тренувальне навантаження є досить ефективним лише тоді, коли ударний обсяг крові (за одне скорочення серця) сягає максимальної величини, що спостерігається при пульсі не менш 130 ударів/хв. Отже, тренування аматора оздоровчого бігу, особливо на початкових етапах, має проводитися при пульсі 130–150 ударів/хв., тобто в першій зоні ЧСС. Тренування в іншому режимі енергозабезпечення (ЧСС від 150 до 170 ударів/хв.) в оздоровчому бігу є припустимим тільки для дуже добре підготовлених молодих бігунів із багаторічним стажем занять. Інтенсивність навантаження можна дозувати й за відсотком від величини максимального споживання кисню для конкретного бігуна.

Менш точними, ніж дані ЧСС, але більш зручними є показники дихання, оскільки вони дозволяють постійно контролювати швидкість у процесі самого бігу. Установлено, що поки дихання через ніс цілком забезпечує надходження в легені необхідної кількості кисню, ЧСС не перевищує 130 ударів/хв. Момент, коли бігун змушений вдихнути через рот додаткову порцію повітря, відповідає збільшенню пульсу приблизно до 150 ударів/хв. (верхня межа аеробної зони). Тому новачкам рекомендується дихати тільки через ніс (якщо є здоровою носоглотка), що автоматично обмежує швидкість бігу й робить його безпечним. У зв'язку з тим, що в досвідчених бігунів швидкість вища, вони дихають одночасно через ніс і рот, не фіксуючи на цьому уваги, оскільки регуляція дихання під час бігу здійснюється автоматично без участі свідомості. Дихання під час бігу повинне бути природним, вільним, оскільки організм сам дуже точно регулює надходження в легені необхідної порції кисню. Тому спроби штучно регулювати частоту дихання, наприклад, намагатися виконувати вдих на три бігових кроки, а видих на чотири, тільки ускладнюють адаптацію до навантаження й роблять біг неприємним. Оптимальне співвідношення ритму дихання і темпу бігу виробляється поступово у процесі тренування, стає автоматичним і не вимагає спеціального навчання. Іншим показником швидкості бігу є так званий розмовний тест.

Якщо під час бігу можна підтримувати невимушену бесіду, значить темп цілком відповідає вашим можливостям. Якщо під час розмови ви починаєте задихатися, значить швидкість занадто велика й потрібно зменшити темп. Необхідно відзначити, що абсолютна швидкість бігу не має істотного значення і має лише теоретичний інтерес, тому що фізіологічний вплив на організм залежить не від кількості метрів у секунду, а від режиму тренування. Біг в аеробному режимі забезпечує всі необхідні компоненти навантаження – витрату енергії, оптимальне збільшення ЧСС і вібрацію судин та внутрішніх органів. Тому не потрібно прагнути до збільшення швидкості будь-чого. У процесі занять швидкість повинна збільшуватися тільки природним шляхом, з мірою росту тренуваності, мимоволі і непомітно для самого бігуна. Свідоме збільшення швидкості, що викликає напруження бігу, є неприпустимим, особливо на перших етапах підготовки.

Етапи тренування. Для досягнення відчутних успіхів у заняттях оздоровчим бігом досить тривалий час. Пояснюється це тим, що для морфологічних і структурних перетворень в організмі потрібні не місяці, а роки. Крім того, необхідно враховувати, що більшість початківців є нетренованими, з поганим станом здоров'я. Оскільки рухові можливості людини поліпшуються значно швидше, ніж відбуваються серйозні зміни в організмі, у перші місяці занять часто виникає бажання бігати якнайбільше і якнайшвидше. Але піддаватися такому настрою ніяк не можна. Можливий тільки один єдиний шлях зміцнення здоров'я і покращання фізичної підготовленості – шлях тривалого планомірного багаторічного тренування. Через відмінності у стані здоров'я, рівні підготовленості й віку тих, хто займається, курс навчання та етапи тренування будуть різними.

Оздоровча ходьба. Тренування починається зі звичайної прогулянкової ходьби у звичному темпі. Навантаження дозується за тривалістю ходьби. Початковий час ходьби – 15–20 хвилин, 2 рази на день. Поступово протягом декількох тижнів тривалість ходьби збільшується до 30 хвилин. Протягом одного-двох тижнів навантаження зберігається на тому самому рівні. У разі задовільного самопочуття тривалість ходьби можна знову збільшити й поступово довести її до 1 години на день. Залежно від стану здоров'я перший етап може продовжуватися від 1 до 6 місяців. Протягом усього часу швидкість ходьби має залишатися постійною. ЧСС на цьому етапі може бути від 84 до 96 ударів/хв.

Після того, як особа зможе без напруги ходити протягом години, можна переходити до другого етапу тренування – оздоровчої ходьби. Темп ходьби має бути ледве швидше прогулянкової, але не напруженіше. Заняття починається з прогулянкової ходьби протягом 10–15 хвилин, після цього – прискорена ходьба і, на закінчення, ще 10 хвилин спокійної ходьби. Початковий відрізок прискореної ходьби від 0,5 до 1,5 км. Швидкість ходьби має зростати тільки поступово, з мірою тренуваності.

Дихання довільне через ніс. Швидкість ходьби можна контролювати за пульсом, який на цьому етапі має бути в межах від 108 до 120 ударів/хв. У разі гарного самопочуття довжина дистанції оздоровчої ходьби протягом декількох тижнів поступово може бути збільшена до 2,0–3,0 км, протягом 4–6 місяців – до 5 км і протягом року – до 10 км. Техніка оздоровчої ходьби відрізняється від прогулянкової і трохи нагадує техніку спортивної ходьби. Для неї характерні активне відштовхування стопою з м'яким перекатом з п'яти на носок, поворот таза й активний рух у тазостегновому суглобі шляхом підтягування тулуба до опорної ноги, постановка стоп майже паралельно одна одній із мінімальним розворотом їх у боки. При цьому потрібно уникати так званого «стопора» – потрапляння на край п'яти (зріз каблука), для чого гомілку не слід виносити занадто далеко вперед. Перехід від прогулянкової ходьби до оздоровчої слід здійснювати поступово, з періодичним включенням її окремих елементів, поки нова техніка не стане звичною. Тренування оздоровчою ходьбою проводять раз на день 4–5 разів на тиждень залежно від самопочуття. Зі зростанням тренуваності швидкість ходьби буде непомітно зростати і протягом року може поступово збільшитися до 5–7 км/год.

1 етап – оздоровча ходьба. У цьому випадку варто також починати з ходьби. Правда, не з прогулянкової, а відразу з оздоровчої. Це виправдано, оскільки для цієї категорії початківців біг може виявитися занадто різким незвичним навантаженням. Для раціонального проведення занять необхідно орієнтуватися на три показники: довжину дистанції в метрах, час її проходження у хвилинах і ЧСС за перші 10 секунд після припинення ходьби. Швидкість ходьби має збільшуватися поступово зі зростанням тренуваності, а не за заздалегідь спланованим графіком. Кількість занять – 3 рази на тиждень. На перших заняттях варто проходити 1600–2000 м бадьорим кроком, але без напруги. Приблизно через два-три тижні дистанцію ходьби можна збільшити до 2400 м, а ще через два тижні – до 3200 м. Така довжина визначена за умови ходьби по 400-метрових колах стадіону. Спочатку кожні 800 м варто проходити за 8–9 хвилин, витрачаючи на весь маршрут від 32 до 36 хвилин. У процесі регулярних тренувань швидкість ходьби буде поступово зростати. Подібний тренувальний режим бажано зберігати доти, доки особа не зможе легко проходити 3200 м за 30 хвилин, витрачаючи близько 7 хвилин на кожні 800 м, за пульсу не більш 20 ударів за 10 с., тобто 120 ударів/хв. Якщо буде досягнутий запланований результат, але ЧСС буде вище зазначеної величини, то необхідно зберігати попередній режим занять доти, доки пульс не знизиться до необхідного рівня. Така швидкість ходьби відповідає 6,5 км/год. чи близько 9 хвилин за 1 км шляху. Відносно молодій і здоровій людині для виконання такої задачі може знадобитися усього кілька тижнів. З цього моменту починається другий етап тренування – чергування бігу і

ходьби. На 2 етапі – біг-ходьба – зберігається колишня довжина дистанції – 3200 м, але ходьба чергується з короткими відрізками повільного бігу, по 20–30 м через кожні 150–200 м ходьби. Спочатку на одному 400-метровому колі можна зробити лише одну-дві такі пробіжки, а більшу частину кола пройти кроком. Не можна забувати, що для початківців такий біг має бути підтюпцем, тобто біг у полегшених умовах, оскільки будь-які спроби імітувати техніку спортивного бігу швидко призведуть до стомлення і спричинять різке частішання пульсу, який на цьому етапі має не перевищувати 22–24 ударів за 10 с. Якщо ЧСС є більшою за цю величину, то слід зменшити відрізки бігу і збільшити час ходьби, або зменшити швидкість бігу, чи зробити і те, і інше. Поступово, зі зростанням тренуваності, варто збільшувати відрізки бігу, скорочуючи час ходьби доти, поки біг не перетвориться в безупинний.

Техніка ходьби й бігу має свої особливості.

При ходьбі треба стежити за поставою. Тулуб має бути прямим, плечі розправлені, живіт втягнутий. Ходити слід так, як ніби якась уявна сила тягне вас вперед-вгору. Треба пам'ятати про те, що правильна, красива хода – поняття не тільки естетичне. Від того, як ми ходимо, багато в чому залежить стан і діяльність внутрішніх органів, стан хребта.

На відміну від спортивного бігу, де для досягнення високих результатів дуже важлива раціональна техніка, в оздоровчому бігу вона не відіграє вирішальної ролі, оскільки в будь-якому випадку за допомогою рухів буде здійснюватися фізіологічна дія на різні органи й системи організму.

Головною умовою і вимогою оздоровчого бігу є простота і природність його виконання. Пряме положення голови, злегка розправлені груди створюють найкращі умови для дихання. Закидання або, навпаки, надмірний нахил голови вперед призводять до непотрібного напруження м'язів верхньої частини тулуба і ускладнюють дихання. При бігові рекомендується дивитися на 10–15 м вперед або на уявну лінію горизонту.

Однією з принципових вимог оздоровчого бігу є повне розслаблення м'язів рук і плечового поясу. Плечі повинні бути вільно опущені, руки в ліктьових суглобах зігнуті приблизно під прямим кутом і рухаються вперед-всередину і назад-назовні.

Правильна техніка бігу характеризується раціональним рухом ніг. Довжина кроку в оздоровчому бігу невелика і складає приблизно 30–80 см, або 1–3 ступні. Це залежить від росту бігуна і його фізичної підготовки. Зі збільшенням тренуваності довжина кроку поступово й мимоволі збільшується, проте поспішати з цим не треба. Нogu на доріжку краще ставити рухом зверху-вниз, як у ходьбі по сходах, на передню частину стопи.

Показником техніки бігу є також і прямолінійність руху. Для її збереження ступні ніг повинні ставитися по одній лінії, торкаючись її

внутрішньою частиною стопи. Для контролю можна пробігти по м'якому ґрунту, припорошеній снігом алеї, по піску і по залишених слідах визначити правильність постановки стоп. При бігові допускається незначний розворот носка назовні.

Отже, у статті було розглянуто кілька прикладів впливу легкоатлетичних вправ на організм людини. Згідно з наведеними даними, людині достатньо здійснювати елементарні фізичні навантаження, щоб зміцнити своє здоров'я й завжди залишатися у формі. За допомогою регулярних вправ можна протистояти нескінченному потоку стресу, тривог і депресій, що так характерні для нинішнього століття. Фізичні навантаження можуть грати роль своєрідного захисного буфера, що зменшує напругу і стрес повсякденного життя, а також позитивно впливає на поліпшення настрою й загального фізичного та психологічного стану людини.

Молодій людині достатньо 30–60 хвилин легкого бігу або ходьби в середньому темпі, щоб поліпшити своє здоров'я.

Висновки та перспективи подальших наукових розвідок. Отже, виходячи з вищезазначеного, ми можемо зробити висновок про те, що засоби легкої атлетики займають провідні позиції серед інших видів спорту щодо розвитку фізичних якостей людини. Вони мають широкий спектр дії на організм, сприяють вирішенню оздоровчих, виховних та освітніх завдань у процесі фізичного виховання. Формують основу для засвоєння змісту навчальних програм та мають значні переваги в широкому їх використанні, оскільки не вимагають особливих умов та обладнання. Саме тому оздоровчим засобам легкої атлетики необхідно приділяти пріоритетне значення в процесі фізичного виховання у вищих педагогічних навчальних закладах.

Перспективи дослідження будуть спрямовані на вдосконалення професійно-прикладної фізичної підготовки, важливих психофізіологічних і психофізичних якостей майбутніх вчителів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Абрамов, М. С., Жуков, М. М. (1985). Морфо-функциональные показатели студентов и их зависимость от двигательной активности. *Теория и практика физической культуры*, 2, 32–34 (Abramov, S. M., Zhukov, N. M. (1985). Morpho-functional indicators of students and their dependence on motor activity. *Theory and practice of physical culture*, 2, 32–34.
2. Базова навчальна програма з фізичного виховання для студентів вищих закладів освіти України III–IV рівнів акредитації. (1998). Міністерство освіти України. Інститут змісту і методів навчання. Київ (*Basic curriculum for physical education for students of higher educational establishments of Ukraine of III–IV levels of accreditation*. (1998). The Ministry of education of Ukraine. Institute of content and teaching methods. Kyiv).
3. Завидівська, Н., Ополонець, І. (2010). Шляхи оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності студентів вищих навчальних закладів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, 2 (10), 50–54. Луцьк: Волин. нац. ун-т ім.

Лесі Українки (Zavydivska, N., Opolonets, I. (2010). Optimization of physical activity of students of higher educational establishments. *Physical education, sport and health culture in modern society*, 2 (10), 50–54. Luts'k: Vol. Nat. Un-ty named after Lesia Ukrainka).

4. Козіброцький, С. П. (2002). *Програмно-нормативні основи фізичного виховання студентів (історико-методологічний аналіз)* (автореф. дис ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02). Львів: держ. ін-т. фіз. культури (Kozibrotskyi, S. P. (2002). *Policy and regulatory framework of physical education of students (historical-methodological analysis)* (PhD thesis abstract). Lviv state inst. of physical culture).

5. Митчик, О., Козіброцький, С., Кліш, І., Пантік, В. (2008). Ставлення студенток до фізичного виховання і спорту. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, 2, 183–185. Луцьк: РВВ "Вежа" Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки (Mytchuk, O., Kozibrotsky, S., Clish, I., Pantik, V. (2008). Attitude of students to physical education and sport. *Physical education, sport and health culture in modern society*, 2, 183–185. Luts'k: Publishing house "Vezha" of Vol. Nat. Un-ty named after Lesia Ukrainka).

6. Павленко, І. А. (2014). *Оздоровчі технології для використання в навчальному процесі освітніх закладів*. Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка (Pavlenko, I. A. (2014). *Health technologies for use in the educational process of the education institutions*. Sumy: SSPU named after A. S. Makarenko,

РЕЗЮМЕ

Скачедуб Наталия. Оздоровление студентов высших педагогических учебных заведений средствами легкой атлетики.

В статье освещены тенденции ухудшения здоровья студенческой молодежи и поиски путей её решения; представлены методы оздоровления студентов высших педагогических учебных заведений средствами легкой атлетики; доказано, что систематическая умеренная нагрузка на организм, а именно занятия легкой атлетикой, имеет значительное оздоровительное влияние на все системы организма; отмечено, что средства легкой атлетики занимают ведущие позиции среди других видов спорта по развитию физических качеств человека. Они имеют широкий спектр действия на организм, способствуют решению оздоровительных, воспитательных и образовательных задач в процессе физического воспитания.

Ключевые слова: средства, легкая атлетика, оздоровительный бег, оздоровительная ходьба, студенты, физические упражнения, физическая подготовка, профессиональная подготовка.

SUMMARY

Skachedub Nataliia. Health improvement of the students of higher education institutions by means of athletics.

The article focuses on trends in the deterioration of the health of students and ways of its solution. The results of the analysis of scientific sources showed that the number of students who, after a medical examination, were related to special medical group, and were exempt from physical education classes recently has increased significantly.

The methods of improvement of health of the students of higher education institutions by means of athletics, namely, jogging and health walking are presented. The optimal amount of load and pulse mode during classes of these types of physical activity is determined.

It is proved that systematic moderate load on the body, such as athletics, has a significant healing effect on all systems of the body. Since physical activity is one of the main factors in improving the physical condition of the person, the use of means of athletics allows achieving students to increase the level of physical performance. Exercises with weights, the load in which

is adequate for opportunities for students, have positive effect on their health, improve the viability of organs and systems of the young organism. Bearing in mind that adolescence is the most favourable for development of strength abilities and morpho-functional rates, the pedagogical impact is the most effective if they are purposefully applied at this age.

It has been noted that athletic exercises occupy a leading position among other sports for the development of physical qualities. They have a wide range of effects on the body; contribute to the solution of health, educational and training objectives in physical education. Form the basis for mastering the content of training programs and have significant advantages in their wide use because it does not require special conditions and equipment.

Considering the fact that the system of physical culture and sports work that exists in higher education, unfortunately, does not allow to fully realize the enormous health potential of athletics, we need to conduct an intensive search for new areas of work in higher education as the preparation to health care should be mandatory and a key element of vocational training in pedagogical higher education institutions. The perspectives of the research will focus on improvement of professional-applied physical training, which are important physiological and psychophysical qualities of the future teachers.

Key words: *means, athletics, jogging, health walk, students, exercise, physical training, professional training.*

РОЗДІЛ III. ПРОБЛЕМИ ІСТОРІЇ ОСВІТИ ТА ЗАГАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ

УДК 37.014.5:378.6(477)“182”

Володимир Мокляк

Полтавський національний педагогічний

університет імені В. Г. Короленка

ORCID ID 0000-0001-9922-7667

DOI 10.24139/2312-5993/2018.03/219-229

ПОЛІТИКА МІНІСТРІВ НАРОДНОЇ ОСВІТИ В УПРАВЛІННІ ВІТЧИЗНЯНИМИ УНІВЕРСИТЕТАМИ (ПЕРША ПОЛОВИНА ХІХ СТ.)

Мета статті полягає у висвітленні політики міністрів народної освіти щодо управління вітчизняними університетами першої половини ХІХ ст. Методи дослідження: синергетичного узагальнення матеріалу, порівняння й оцінювання, аналізу. Результати дослідження: з'ясування характеру політики міністрів народної освіти означеного періоду. Практичне значення дослідження: актуалізація конструктивного ретродосвіду. Висновки: більшість міністрів народної освіти дотримувалися ліберальної політики, інші виступали за посилений контроль вишів. Перспективи подальших наукових розвідок полягають у вивченні політики міністрів народної освіти щодо управління вітчизняними університетами другої половини ХІХ – початку ХХ ст.

Ключові слова: *міністр народної освіти, управління університетами, автономна тенденція, авторитарна тенденція, статут, реформа, контрреформа, ректор, професор, попечитель.*

Постановка проблеми. Сучасний стан реформування вітчизняної системи вищої освіти зумовлений глобалізаційними процесами, європейськими орієнтирами, запитами інформаційного суспільства тощо. Провідними принципами функціонування університетів та інших типів закладів вищої освіти є автономія й академічні свободи. Автономія як надзвичайно важливий педагогічний феномен виникла разом із появою університетів у Середньовіччі й супроводжувала їх протягом усієї історії розвитку. Перші університети на території України – Харківський, Київський св. Володимира й Новоросійський імператорський університети. Їм властивий певний рівень автономії в академічній, організаційній і фінансовій діяльності. Уважаємо доцільним звернення до конструктивного досвіду розвитку автономії в університетах України ХІХ – початку ХХ ст. для побудови якісно нового освітнього середовища.

Аналіз актуальних досліджень. Різним аспектам розвитку вітчизняної університетської освіти ХІХ – початку ХХ ст. присвячено наукові розвідки: діяльності Міністерства народної освіти й основним заходам у сфері вищої освіти ХІХ – початку ХХ ст. (В. Разумовський, С. Рождественський,

П. Ферлюдін, М. Філіппов та ін.), нормативній регламентації діяльності закладів вищої освіти досліджуваного періоду (Е. Днепров, Е. Писарева, В. Томсінов та ін.). Шляхи вдосконалення управління сучасними закладами вищої освіти з дотриманням принципу автономії висвітлено в низці праць вітчизняних авторів (Л. Антошкіна, М. Баран, Л. Белова, Р. Вернидуб, Л. Вікторова, Т. Габрієлова, Л. Герасіна, О. Дубасенюк, М. Дудка, Д. Іванов, В. Кондратов, Л. Кухар, Д. Мехонцева, А. Рапопорт, О. Слюсаренко, В. Філіппов та ін.). Вплив автономії на забезпечення якості вищої освіти проаналізовано в розвідках В. Андрущенко, М. Бойченко [2], В. Вікторова, О. Длугопольського, С. Калашнікової, В. Лугового, С. Терепищого, О. Хомерікі та ін.

Мета статті полягає у висвітленні політики міністрів народної освіти щодо управління вітчизняними університетами першої половини XIX ст.

Методи дослідження. У процесі дослідження використано комплекс методів: *метод синергетичного узагальнення матеріалу* дав змогу систематизувати багатий фактологічний матеріал із проблеми розвитку автономії, виокремити складні причинно-наслідкові зв'язки між подіями та явищами еволюції автономії як складної самоорганізованої багатофакторної системи; *метод порівняння й оцінювання* уможливив здійснити оцінку політики міністрів народної освіти щодо управління університетами; за допомогою *методу аналізу* вдалося проаналізувати ставлення міністрів народної освіти до автономії університетів і виявити провідні тенденції її розвитку.

Виклад основного матеріалу. За часів перебування на посаді першого міністра народної освіти, українця за походженням, графа П. Завадовського (8 вересня 1802 р. – 11 квітня 1810 р., *тут і далі в дужках зазначені роки перебування на посаді міністра*) покладено початок упровадженню на практиці теоретичних засад діяльності міністерства й функціонування навчальних округів. Статут 1804 р. повинен був стати ключовою ланкою реформ, які готувалися при дворі Олександра I, й мали не тільки змінити всю систему народної освіти в країні, але й розповсюдитися на інші сфери життя. Новий російський імператор позиціював себе прихильником закону, гарантував правовий захист від свавілля влади [6, с. 16]. Задумані Олександром I реформи були логічним продовженням політики Петра I та Катерини II з орієнтацією на Європу. Для втілення цих ідей підібрали високоосвічених чиновників, які за рахунок своєї освіти та благородних намірів змінювали життя в країні на краще.

Після введення в дію статуту 1804 р. вітчизняними вишами «було запозичено систему німецького автономного університету, до складу якого входили виборний (на 1 рік) ректор, декани і правління, засідатель, який слідкував за дотриманням порядку й закону, рада, що складалася з ординарних і заслужених професорів і мала право обирати професорів і затверджувати навчальні плани» [8, с. 169–170].

Абсолютна більшість дослідників визнає статут 1804 р. як демократичний та автономний, «важливими і принциповими характеристиками якого були проголошення незалежності університетів від інших державних закладів Російської імперії і наділення вишів правами внутрішнього самоуправління» [6, с. 16].

Незважаючи на те, що статут регламентував високий рівень автономії університетської корпорації, вітчизняні заклади вищої освіти зіткнулися з проблемою реалізації принципу автономії у своїй діяльності. По-перше, система самоуправління не сприймалася у практичній діяльності закладів вищої освіти, по-друге, у статуті було неоднозначно прописано деякі положення, які можна було трактувати по-різному, і, по-третє, самодержавна влада почала вносити зміни в законодавчі документи, тим самим обмежуючи автономію закладів вищої освіти [5].

Наступний міністр народної освіти, також українець за походженням, граф *О. Розумовський* (11 квітня 1810 р. – 4 вересня 1816 р.), син гетьмана К. Розумовського, кардинально не змінював політику попереднього очільника міністерства. Зміни почалися після 1812 р. Останнє десятиліття правління Олександра I – період наростання консервативних тенденцій у внутрішньополітичному курсі. У суспільстві спостерігалися прояви реакції, наближався час «Рунича й Магницького» [7, с. 42]. Внутрішні міжусобиці спричинили відставку міністра.

Численні спроби повернутися до ліберальних тенденцій не мали успіху, до початку 1820 р. утвердилися консервативні погляди. Міністр народної освіти князь *О. Голіцин* (10 серпня 1816 р. – 15 травня 1824 р.) у своїй діяльності зіткнувся з реакційними діями митрополитом Серафимом, О. Аракчеєвим, архімандритом Фотієм, М. Магницьким, Д. Руничем, адміралом О. Шишковим. Ці представники реакційно налаштованої суспільної еліти виступали проти самостійності університетів, а своїм ставленням та інтригами спричинили відставку О. Голіцина. Саме тоді було переглянуто зміст і цілі навчання, причиною чого стали студентські заворушення в німецьких університетах у жовтні 1817 р. Тому в 1818 р. починається новий етап контрреформ у вищій школі Російської імперії, метою їх був відхід від ліберальних засад управління.

24 жовтня 1817 р. затверджено маніфест, відповідно до якого було утворено Міністерство духовних справ і народної освіти. З університетів звільняли іноземних професорів і їхніх учнів, вводився жорсткий урядовий контроль і «монастирська» дисципліна [5, с. 129].

14 травня 1824 р. було відновлено Міністерство народної освіти, звільнено з посад М. Магницького і Д. Рунича – реакційних діячів, які були проти демократичних принципів управління університетами. Але уряд не збирався повертатися до старих ліберальних засад в управлінні закладами вищої освіти. Яскравий приклад цього – звільнення з посади ректора

Московського університету А. Прокоповича-Антонського, причиною якого був секретний лист від міністра народної освіти попечителю Московського навчального округу. Стався прецедент. Про порушення університетського статуту свідчить ще один факт: 19 грудня 1824 р. попечитель Харківського навчального округу просив про призначення І. Кронеберга ректором Харківського університету на невизначений термін, тоді як ректор мав обиратися за статутом на чітко окреслений термін. На фоні порушення принципів самоуправління й посилення державного контролю з боку попечителів постала потреба переглянути університетський статут. Затвердженню нового статуту 1835 р. передувало 10 років підготовки. Усі ці роки спостерігалось протистояння професорів вітчизняних університетів і чиновників Міністерства народної освіти, попечителів навчальних округів за автономію університетів.

Міністр народної освіти адмірал *О. Шишков* (15 травня 1824 р. – 25 квітня 1828 р.) уважав, що науки йдуть на користь людині тоді, коли викладаються в необхідному обсязі [7, с. 166]. Очолюване ним Міністерство народної освіти надало можливість університетам брати участь у підготовці нового статуту. У циркулярі враховувалося те, що університети повинні орієнтуватися у проблемах вищої школи. Їм було запропоновано представити свої думки щодо змін і доповнень у майбутньому статуті. Свої погляди на це питання презентували Московський, Харківський і Дерптський університети. Було відображено прагнення університетів повернути ліберальні принципи управління, які знищили у процесі практичної реалізації статуту 1804 р. У цей період складання пропозицій до змін університетського статуту стало своєрідною формою боротьби університетів за автономію [5].

Перший проект статуту надіслав Московський університет. На полях статуту 1804 р. було написано примітки з урахуванням тих змін, які відбулися протягом 20 років дії статуту 1804 р. Проектом передбачено збереження таких гілок університетського управління, як рада, правління, факультетські збори, університетський суд. Однією з пропозицій було чітке розмежування повноважень різних членів університетської корпорації. Рада має збиратися один раз на тиждень, адже багато питань потребують розв'язання. Рекомендували також увести посаду проректора, який би обирався на три роки, такий самий термін каденції має бути в деканів факультетів. Отже, проект статуту від Московського університету пропонував не тільки зберегти введені статутом 1804 р. принципи університетської автономії, але й розвинути їх і доопрацювати.

Свої побажання висловив і М. Балуг'янський, ректор Санкт-Петербурзького університету. На його думку, до складу правління мають входити ректор, директор економії, директор училищ, декани факультетів і синдик як посадова особа, яка здійснює нагляд за університетським судом.

Ректор університету виступив за обмеження влади попечителя, той повинен бути лише посередником між університетом і керівництвом. Повноваження університетського суду мають розширити, йому зобов'язані підкорятися члени університетської корпорації. Основна ідея управління університетами сформульована так: «Попечитель наглядає, ректор і декани управляють» [5, с. 131]. У відповідь на питання, яким має бути університетська освіта у країні, професор закликав звернутися до досвіду й статутів європейських університетів.

Погляди професорів Московського й Санкт-Петербурзького університетів мали великий вплив на підготовку реформи, тож їхні побажання було враховано під час підготовки проекту статуту. Документ, представлений у 1829 р., що складався з 300 параграфів і 21 розділу, пропагував автономію. Проект надавав широкі можливості для внутрішньоуніверситетського управління, у загальних рисах зберіг автономію університету, по можливості було враховано побажання професорів. Посада ректора залишилася виборною. Однак прослідковується тенденція до введення університетів до системи державних закладів. Попечитель розглядався як найближче начальство, розширювалися функції ради університету.

Але цей проект статуту так і не було втілено в життя. Повстання в Польщі 1830–1831 рр., студентські заворушення в Москві привертають увагу уряду до зміни управління закладами вищої освіти.

Попечителі, навпаки, намагаються зберегти свою владу над університетами й обмежити права університетської корпорації. Попечитель Харківського університету О. Перовський у 1826 р. виступив проти виборів професорів і ад'юнктів радою університету. У своїй записці Миколі І «О народном просвещении в России» він пропонує підігнати управління університетами під «урядову систему». Попечитель Віленського університету М. Новосільцев висловив думку, що система управління вітчизняними університетами, які утворені на зразок німецьких, не відповідає системі управління інших державних установ. Це заважає керувати університетами, контролювати їх. На думку попечителя, порядку можна досягти тільки тоді, коли право управляти університетом належатиме лише Міністерству.

Попечитель Московського навчального округу О. Писарев також пропонував посилити владу попечителя в управлінні університетом. Рада повинна складатися з представника правління, ректора, всіх ординарних та екстраординарних професорів на чолі з попечителем. Повноваження ректора зводилися до управління науковими й навчальними справами в університеті. Схожі погляди мав і попечитель Харківського навчального округу З. Карнеєв: посилювалася бюрократизація університетів, ректор повинен не обиратися, а призначатися, скоротити склад правління з 6 до 5 осіб, декани замінюються радниками. На думку Д. Багалія, З. Карнеєв намагався змінити спосіб

управління університетами, закладений у статуті 1804 р. [1, с. 150]. Більшість попечителів висловилися за передачу функцій управління університетами державним чиновникам, ліквідацію виборності керівних посад, повне підпорядкування університетів владі попечителя. Отже, погляди попечителів на університетське питання відобразили ставлення влади.

У статті Т. Матуліс знаходимо свідчення того, що професори самі висловлювали пропозиції звільнити їх від управління університетом. Проте мета цих змін була не для того, щоб звужити рамки університетської автономії, а щоб полегшити життя професорів і сприяти виконанню ними своїх прямих обов'язків [5, с. 133]. Прохання звільнити професорів від управління університетом не означало, що вони не хотіли цього робити, а їм було дуже важко виконувати свої обов'язки в тих умовах.

У результаті розгляду висловлених пропозицій було підготовлено другий проект статуту Санкт-Петербурзького, Московського, Харківського й Казанського університетів (розділено навчальну, наукову й адміністративно-господарську діяльність університетів; ректор обирається терміном на 3 роки, декан – на 1 рік; посилювалася залежність ректора від попечителя). Рада розглядала подані факультетом представлення на наукові ступені, що посилювало загальноуніверситетський контроль над цією процедурою. Звітність правління перед радою було відмінено. Університетський суд збережено. Першу інстанцію представляв ректорський суд, другу – ревізійна комісія, яка складалася з семи професорів юридично-політичного факультету. Окремо регламентувалася діяльність університетської поліції, очолювана ректором. Другий проект урахував побажання як професорів, так і попечителів.

Одразу після звільнення з посади О. Шишкова міністром народної освіти призначено князя *К. Лівена* (25 квітня 1828 р. – 18 березня 1833 р.). Це була прогресивна людина, він не погоджувався з пропозицією М. Магницького вигнати з навчальних закладів викладачів, запідозрених у вільнодумстві. Вважав, що посилення влади попечителя може зашкодити розвиткові вищої школи. Підтримував випуску з-за кордону заборонених книг, адже заборона може завдати «університетам остаточний смертельний удар» [7, с. 169]. Пропонував переглянути університетський статут. Незважаючи на свої доволі демократичні погляди, міг вигнати з університету професорів або відрахувати студентів за аморальні вчинки.

У 1832 р., після схвалення імператором основних напрямів реформи, члени комітету підписали проект статуту і штатів указаних університетів та прохання затвердити ці документи на 5 років у вигляді експерименту. У жовтні 1832 р. матеріали було передано на розгляд до Державної думи. У квітні 1833 р. у Департаменті законів почали розглядати ці документи. Для особистого пояснення запросили міністра народної освіти *С. Уварова* (21 березня 1833 р. – 20 жовтня 1849 р.). Він наполіг на тому, що проект

треба переглянути, адже він не брав участі в його створенні. У травні 1833 р. проект повернуто до Міністерства [7, с. 191–192].

Ставлення влади до управління закладами вищої освіти було відображено у статуті Київського університету, який складено С. Уваровим і затверджено на чотири роки 25 грудня 1833 р. [4]. Статут посилював адміністративну опіку і строго регламентував діяльність університету. Внутрішнє управління здійснювалося під особистим наглядом попечителя. Рада обирала ректора на 2 роки. Господарськими справами займалося правління, відбулося розмежування навчальної та господарської частин.

Загальний статут імператорських університетів було прийнято 26 липня 1835 р. [3]. Цей документ суттєво змінив відносини між виборними університетськими інстанціями й урядовою владою. Основні ідеї статуту: повне відокремлення навчальних і наукових питань діяльності університету від адміністративно-господарських і відповідний розподіл повноважень між різними інстанціями, посилення ролі попечителя як представника міністерства; університети позбавлено судово-поліцейських і адміністративно-господарських функцій. Посилення ролі попечителя спричинило обмеження університетського самоуправління, що зумовило негативну оцінку положень статуту 1835 р. Реформи, які впровадили за часів перебування на посаді С. Уварова, призвели до нового управління навчальними округами, «обмеження університетської автономії та академічних свобод» [7, с. 224], підпорядкування приватних навчальних закладів і домашньої освіти урядовому контролю тощо.

Позиція професорів вітчизняних університетів у розробці статуту 1835 р. відіграла провідну роль. Адже було збережено такі принципи автономії університетів, як виборність ректора й деканів, заміщення вакантних посад, розподіл функцій університету і представника влади в управлінні навчальним закладом. Але, незважаючи на збереження цих принципів університетської автономії, статут 1835 р. зберіг залежність вишів від владних рішень міністра, який міг не затвердити обраних осіб на посади ректора, деканів і професорів, а призначити своїх осіб. Якщо за статутом 1804 р. університети були центрами навчальних округів, впливали на початкову й середню освіту в навчальному окрузі, то тепер вони повністю залежали від попечителя. Університетський суд взагалі знищено. Завдання університетів полягало в підготовці молоді до державної служби [3].

Занепад розвитку університетів посилювався після революційного руху 1848 р. Значний вплив на розвиток автономії мали революційні події в Західній Європі. С. Уваров поступово втрачав свій авторитет як самостійний керівник відомства. Посилилася недовіра імператора до університетів, було встановлено квоту на кількість вступників до університетів. Міністр отримав серйозну догану за статтю, надруковану в журналі «Современник», у якій йшлося про захист університетів. С. Уварова звільнили [7, с. 226]. Свободу

слова й думки було остаточно придушено. Раду університету позбавили права обирати ректора, збільшилася влада попечителя, кількість студентів зменшилася до 300, навчання відбувалося за «непорушними програмами»; припинили відправляти за кордон на навчання молодих учених, ліквідували кафедру філософії. Харківський імператорський університет було підпорядковано військовому відомству – генерал-губернатору. Унаслідок цього знизився рівень вітчизняної науки, з'явилося багато вакантних викладацьких посад. У той час непотрібні були самостійні люди, угодними владі вважали бездумних виконавців. У другій половині 50-х рр. XIX ст. стан справ почав змінюватися, ставлення влади до університетів покращилося.

Відповідно до положення 1849 р., ректор призначався не зі складу професорів, декани також могли бути звільнені та призначені без виборів. Було встановлено нагляд за викладанням. Професорів зобов'язували надавати точні копії матеріалів до дисциплін, які вони викладали. Декани повинні були слідкувати за викладанням та доповідати ректору про будь-які порушення [8, с. 172–173].

У середині XIX ст. досягає кульмінації протистояння авторитарної й автономної тенденцій розвитку університетської вищої освіти. Держава не змогла перетворити університети на структурні підрозділи свого бюрократичного апарату, хоч у період правління Миколи I і трансформувала її за таким зразком. У процесі дослідження доведено, що для вищої школи характерні автономістські процеси, вона намагається вирватися з-під опіки влади, перетворитися в самостійний соціокультурний інститут суспільства, тобто служити завданням народної освіти. У країнах Заходу не було такого контролю над закладами вищої освіти, як у Російській імперії. Німецькі університети хоч і керуються державними органами, проте зберігають автономію; американські ж – приклад максимальної суспільної ініціативи.

Після звільнення С. Уварова для освіти настали тяжкі часи. На думку імператора, основою виховання молоді повинні були стати навчання й мораль, це мало здійснюватися через формування релігійних почуттів [7, с. 226–227]. Такої політики повинен був дотримуватися новий очільник Міністерства народної освіти князь *П. Ширінський-Шихматов* (27 січня 1850 р. – 31 березня 1853 р.). Він чітко виконував усі розпорядження, які йому надсилали «згори» і метою яких було посилення контролю над навчальними закладами (зокрема, над літературою). Особливу увагу приділяли особистій перевірці вишів, адже в цьому вбачали потужний виховний ефект.

Наступником *П. Ширінського-Шихматова* став *А. Норв* (7 квітня 1853 р. – 23 березня 1858 р.), людина гуманна й освічена. Основною метою нового міністра було відновлення діяльності університетів на засадах статутів, які не завжди виконувалися. Навчальні округи виводилися з-під опіки місцевих генерал-губернаторів, наслідком

чого стала більша самостійність місцевого керівництва [7, с. 341]. 2 квітня 1848 р. ліквідовано Цензурний комітет, що дало більше свободи Міністерству народної освіти. Відстоюючи необхідність законної свободи для науки й літератури, А. Норов не встиг здійснити все ним задумане. У донесенні імператору він писав про широку гуманітарну освіту, яка не повинна мати односторонній характер. Міністра було звільнено за заворушення в університетах і дії цензури.

У період контрреформи 1820–1850 рр. університети позбавлено самоуправління, посилено владу бюрократії, демократичні засади замінено військово-бюрократичними. Більше 25 років викладачі і студенти чекали зміни ставлення до автономії. Держава гальмувала розвиток освіти, обмежувала фінансування, принизливо контролювала викладачів у жорстких умовах адміністративного нагляду й цензури. Тому в 50-х рр. XIX ст. у вищій освіті настала глибока криза.

Непоследовний урядовий курс представлений зміною підходів і конкретних реформаторських заходів щодо проголошення автономії, самоуправління вищої школи при Олександрі II, що багато в чому залежало від суспільно-політичної ситуації у країні. Нові реформи розроблялися різними людьми – міністрами, ліберальними професорами. Концепції міністрів народної освіти виражали то консервативний, то автономний (ліберальний) підходи.

З 1855 р. Харківський і Київський навчальні округи, керівництво якими здійснював генерал-губернатор, знову підпорядковуються попечителю. У 1856 р. відновили закордонні відрядження для професорів, скасовані в 1848 р. У 1858 р. інспектори втратили право контролю над студентами поза університетами.

Наступним міністром став *Є. Ковалевський* (23 березня 1858 р. – 28 червня 1861 р.). Найскладнішим за часів його правління було університетське питання. Неузгодженість поглядів представників двох міністерських комісій щодо студентських заворушень змусила міністра піти у відставку. Зовсім короткий термін обіймав посаду граф *Є. Путятін* (28 червня 1861 р. – 25 грудня 1861 р.). Складним і для нього були питання цензури й управління університетами. Є. Путятін планував зробити ці заклади доступними лише для так званих «вищих класів» суспільства.

Висновки. Отже, у процесі наукового пошуку з'ясовано, що протягом означеного періоду дослідження більшість міністрів народної освіти (П. Завадовський, О. Розумовський, О. Голіцин, О. Шишков, К. Лівен, А. Норов) дотримувалися ліберальної політики щодо управління університетами, підтримували в них розвиток автономії. Інші очільники Міністерства народної освіти (С. Уваров, П. Ширінський-Шихматов, Є. Ковалевський, Є. Путятін) виступали за посилений контроль вишів; зокрема, за часів перебування на посаді С. Уварова, прийнято відомий реакційний університетський статут 1835 р.

Перспективи подальших наукових розвідок полягають у вивченні політики міністрів народної освіти щодо управління вітчизняними університетами другої половини XIX – початку XX ст., що сприятиме актуалізації отриманих результатів на сучасному етапі розбудови вітчизняної системи вищої освіти.

ЛІТЕРАТУРА

1. Багалей, Д. И. (1904). *Опыт истории Харьковского университета (по неизданным материалам)*. Харьков: Паровая типография и литография (Bahalei, D. I. (1904). *Experience of the history of Kharkov University (based on unpublished materials)*. Kharkov: Steam typography and lithography).
2. Бойченко, М. А. (2013). Особливості розвитку культури якості вищої освіти в європейських ВНЗ. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, 6, 3–10 (Boichenko, M. A. (2013). The peculiarities of higher education quality culture development in the European higher education institutions. *Pedagogical sciences: theory, history, innovative technologies*, 6, 3–10).
3. Высочайше утверждённый Общий Устав Императорских Российских Университетов (26 июля 1835 г.). Ч. II. Т. 10. *Полное собрание законов Российской империи* (1836). (Highest approved General Charter of the Imperial Russian Universities (July 26, 1835). Part II. Vol. 10. *Complete collection of laws of the Russian Empire* (1836)).
4. Высочайше утверждённый Устав Университета Святого Владимира (25 декабря 1833 г.). Ч. II. Т. 8. *Полное собрание законов Российской империи*. (1836). (Highest approved Charter of the University of St. Vladimir (December 25, 1833). Part II. Vol. 8. *Complete collection of laws of the Russian Empire* (1836)).
5. Матулис, Т. Н. (2004). Борьба университетов России за автономию в период подготовки университетского устава 1835 г. *Вестник РУДН*, 3, 128–136 (Matulis, T. N. (2004). The struggle of the universities of Russia for autonomy during the preparation of the university charter in 1835. *Newsletter of the Peoples' Friendship University*, 3, 128–136).
6. Новиков, М. В. (2012). Создание системы университетского образования в России и Устав 1804 г. *Ярославский педагогический вестник*, 1, 15–22 (Novikov, M. V. (2012). The creation of a system of university education in Russia and the Charter of 1804. *Yaroslavl Pedagogical Gazette*, 1, 15–22).
7. Рождественский, С. В. (1902). *Исторический обзор деятельности Министерства народного просвещения: 1802–1902*. Санкт-Петербург: Издание Министерства народного просвещения (Rozhdestvensky, S. V. (1902). *Historical overview of the activities of the Ministry of Public Education: 1802–1902*. St. Petersburg: Publication of the Ministry of Public Education).
8. Садовничий, В. А. (1995). *Университетское образование: приглашение к размышлению*. Москва: Издательство Московского университета (Sadovnychiy, V. A. (1995). *University education: an invitation to meditation*. Moscow: Publishing house of Moscow University).

РЕЗЮМЕ

Мокляк Владимир. Политика министров народного просвещения в управлении отечественными университетами (первая половина XIX в.).

Цель статьи состоит в освещении политики министров народного образования относительно управления отечественными университетами первой половины XIX в. Методы исследования: синергетического обобщения материала, сравнения и оценивания, анализа. Результаты исследования: выяснение

характера политики министров народного образования обозначенного периода. Практическое значение исследования: актуализация конструктивного опыта. Выводы: большинство министров народного образования проводили либеральную политику, другие выступали за усиленный контроль высших учебных заведений. Перспективы дальнейших научных исследований состоят в изучении политики министров народного образования относительно управления отечественными университетами второй половины XIX – начала XX в.

Ключевые слова: министр народного образования, управление университетами, автономная тенденция, авторитарная тенденция, устав, реформа, контрреформа, ректор, профессор, попечитель.

SUMMARY

Mokliak Volodymyr. The policy of public education ministers in the management of domestic universities (first half of the XIX century).

In the course of the scientific search, it has been found out that during the period of research the majority of ministers of public education (P. Zavadovskyi, O. Razumovskyi, O. Holitsyn, O. Shyshkov, K. Liven, A. Norov) adhered to liberal policies concerning university management, supported in them the development of autonomy. Other heads of the Ministry of Public Education (S. Uvarov, P. Shyrinskyi-Shykhmatov, E. Kovalevskyi, E. Putiatin) advocated increased control over higher education; in particular, during the period of S. Uvarov's post, the well-known reactionary university statute of 1835 was adopted.

It is proved that a confrontation between the authoritarian and autonomous trends of the university's higher education reaches the culmination in the middle of the nineteenth century. The state failed to transform universities into structural units of its bureaucracy, although during the reign of Nicholas I, and transformed it into such a pattern. In the course of the study it was proved that autonomous processes are characteristics of higher education, the last one tries to escape from the power of the authorities, to become an independent socio-cultural institute of society, to serve the task of public education. In the West there was no such control over establishments of higher education, as in the Russian Empire. Although German universities are governed by state authorities, they still retain autonomy. The American ones are an example of a maximum social initiative.

In the period of the counter-reform of 1820–1850, universities were deprived of self-government, the power of the bureaucracy was strengthened, democratic bases replaced military-bureaucratic ones. The state hampered the development of education, limited funding, humiliatingly controlled teachers under harsh conditions of administrative supervision and censorship. Therefore, there was a deep crisis in higher education in the 50's of the XIX century. The inconsistent government course was represented by a change in approaches and specific reform measures regarding the declaration of autonomy, the self-government of the higher school under Alexander II, which largely depended on the socio-political situation in the country. New reforms were developed by different people – ministers, liberal professors. Concepts of the ministers of public education expressed a conservative, autonomous approach.

Key words: Minister of Public Education, management of universities, autonomous tendency, authoritarian tendency, charter, reform, counter-reform, Rector, Professor, Trustee.

УДК 371.382.033

Світлана Парфілова

Сумський державний педагогічний

університет імені А. С. Макаренка

ORCID ID 0000-0002-9582-4306

DOI 10.24139/2312-5993/2018.03/230-

МОДЕЛЬ ФОРМУВАННЯ ПІЗНАВАЛЬНОЇ МОТИВАЦІЇ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ У ПРОЦЕСІ НАВЧАЛЬНО-ПОШУКОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Стаття присвячена розгляду низки концептуальних положень, що стосуються моделювання формування пізнавальної мотивації молодших школярів у процесі навчально-пошукової діяльності. Методологічну основу становлять теорії наукового пізнання й розвитку особистості. Складовими структурно-логічної моделі стали компоненти пізнавальної мотивації, організація навчально-пошукової діяльності та педагогічні умови формування пізнавальної мотивації учнів, безпосередньо пов'язані з її ефективністю. Перспективи подальших наукових розвідок пов'язані з розширенням вікових меж досліджуваного контингенту та охопленням інших предметних галузей.

Ключові слова: *структурно-логічна модель, пізнавальна мотивація, молодші школярі, навчально-пошукова діяльність, принципи, дидактична доцільність, педагогічні умови, позитивні емоції, пізнавальні потреби, цілі учіння.*

Постановка проблеми. Нова освітня філософія нині втілюється в особистісно орієнтованій моделі навчання, пріоритетною метою якої є розвиток особистості учня, його потреб, цінностей, мотивів, забезпечення перспектив самореалізації. З огляду на необхідність вирішення цього завдання винятково важливою є проблема формування пізнавальної мотивації школярів як чинника ефективності навчальної діяльності.

Аналіз актуальних досліджень. У теоретичних працях відомих психологів і педагогів мотивацію розглядають як одне зі стрижневих утворень особистості, при цьому наголошують на складності та якісній неоднорідності будови мотиваційної сфери. Багато вчених (І. Д. Бех, Н. М. Бібік, Є. П. Ільїн, А. К. Маркова, О. Я. Савченко та ін.) особливого значення надають питанню розвитку внутрішньої мотивації навчання молодших школярів.

Результати останніх психолого-педагогічних досліджень показали, що молодший шкільний вік має великі резерви для формування мотиваційної сфери учіння, які необхідно використовувати, щоб уникнути «мотиваційного вакууму» під час переходу учня до середньої школи.

Узагальнення наукових досліджень із цієї проблеми показує, що структура навчальної діяльності, адекватна цілям навчання, є чинником формування в учнів не лише систем операцій і знань, а й пізнавальних інтересів, бажання учитися, допитливості, прагнення до самоосвіти.

У доробку вітчизняних учених (Н. М. Бібік, С. У. Гончаренка, О. І. Киричук, О. Я. Савченко) висвітлено різні аспекти організації навчально-пошукової діяльності школярів [1; 2; 4; 6].

Крім того, стрімкий розвиток інформаційних відносин у сучасному суспільстві зумовлює виняткову актуальність педагогічного моделювання. Останнім часом усе більшого поширення набувають дослідження, пов'язані з моделюванням понятійних, процесуальних, структурних і концептуальних характеристик та окремих «сторін» навчання.

Методологія дослідження. Методологічну основу дослідження становлять психологічні та педагогічні наукові положення про закономірності розвитку особистості; теорії наукового пізнання й розвивального навчання; принципи взаємозв'язку теорії та практики, активності, розвитку, детермінізму, єдності свідомості і діяльності.

Саме тому **метою** нашої статті є розгляд низки концептуальних положень, що стосуються моделювання формування пізнавальної мотивації молодших школярів у процесі навчально-пошукової діяльності.

Виклад основного матеріалу. У результаті теоретичного аналізу дидактичних можливостей навчально-пошукової діяльності та проблем мотивації учіння нами було створено структурно-логічну модель формування пізнавальної мотивації молодших школярів у процесі навчально-пошукової діяльності.

Згідно з визначенням А. М. Дахіна, «модель – це штучно створений зразок у вигляді схеми, фізичних конструкцій, знакових форм або формул, який, будучи подібним до досліджуваного об'єкта (або явища), відображає і відтворює в більш простому й огрубленому вигляді структуру, властивості, взаємозв'язки та відношення між елементами цього об'єкта» [3, 22].

Виходячи з теоретичних положень дослідників про сукупність і характер психологічних чинників, які зумовлюють розвиток та формування мотивації, визначено структурні компоненти пізнавальної мотивації, що відповідають логіці мотиваційного процесу:

1. Пізнавальна потреба – спрямованість активності дитини, психічний стан, що створює передумову діяльності.

2. Цілі учіння – спрямованість активності на проміжний результат, що є етапом досягнення предмета потреби.

3. Позитивні емоції – усвідомлення учнем своїх можливостей у досягненні успіху в учінні; виявляються внаслідок засвоєння нового навчального матеріалу, оволодіння способами та прийомами самостійного набуття знань.

4. Пізнавальний інтерес – активне ставлення учня до об'єкта пізнання; інтегральне вираження мотиваційних механізмів (сміслоутворення, цілепокладання, емоційна модальність), що зумовлює спрямованість активності особистості на певні аспекти учіння.

Отже, пізнавальна мотивація молодших школярів формується в результаті актуалізації таких її складових: пізнавальні потреби, цілі учіння, позитивні емоції, пізнавальні інтереси. Саме їх було покладено в основу розробленої структурно-логічної моделі формування пізнавальної мотивації молодших школярів у процесі навчально-пошукової діяльності.

Характерною ознакою авторської моделі є те, що її реалізація можлива під час навчальних занять із різних навчальних предметів. Вона розроблена з урахуванням психологічних особливостей загальних механізмів мотивації та її динамічного аспекту, реалізує рекомендації сучасних психологічних теорій навчання, результати завершених педагогічних досліджень і передовий педагогічний досвід. Ця структурно-логічна модель, по суті, формуючи й актуалізуючи пізнавальні мотиви, є засобом цілеспрямованої регуляції процесу перебігу розумової діяльності молодших школярів, формування її змістових структур.

Концептуальним є положення багатоаспектності пізнавальної мотивації й можливості її формування шляхом активації самостійної пізнавальної діяльності в організованих певним чином педагогічних умовах.

Сутністю нового підходу до формування пізнавальної мотивації стало те, що акцент переноситься з діяльності вчителя, який навчає, на активну навчально-пошукову діяльність учнів та актуалізацію їх мотиваційних ресурсів. З огляду на це головним орієнтиром у навчально-виховному процесі стає учень як суб'єкт навчання, його особистісні диспозиції, особливості його індивідуального стилю діяльності, його якісні характеристики.

Актуальність моделі зумовлена необхідністю організації навчально-виховного процесу молодших школярів на основі внутрішньої спонуки до навчання, що характеризується інтелектуальною активністю, прагненням до розумової діяльності, до подолання труднощів в учінні, творчості.

Складовими структурно-логічної моделі стали компоненти пізнавальної мотивації, організація навчально-пошукової діяльності та педагогічні умови формування пізнавальної мотивації учнів, безпосередньо пов'язані з її ефективністю.

Розроблена модель ґрунтується на системному підході і теорії єдності мотивації учіння й навчальної діяльності. Це дозволяє розглядати всі компоненти педагогічного процесу у взаємозв'язку та єдності, виявляти певні співвідношення між активізувальними та змістовими чинниками формування зазначеного психологічного утворення особистості.

Пропонована структурно-логічна модель формування пізнавальної мотивації молодших школярів у процесі навчально-пошукової діяльності подана у вигляді схеми (рис. 1).

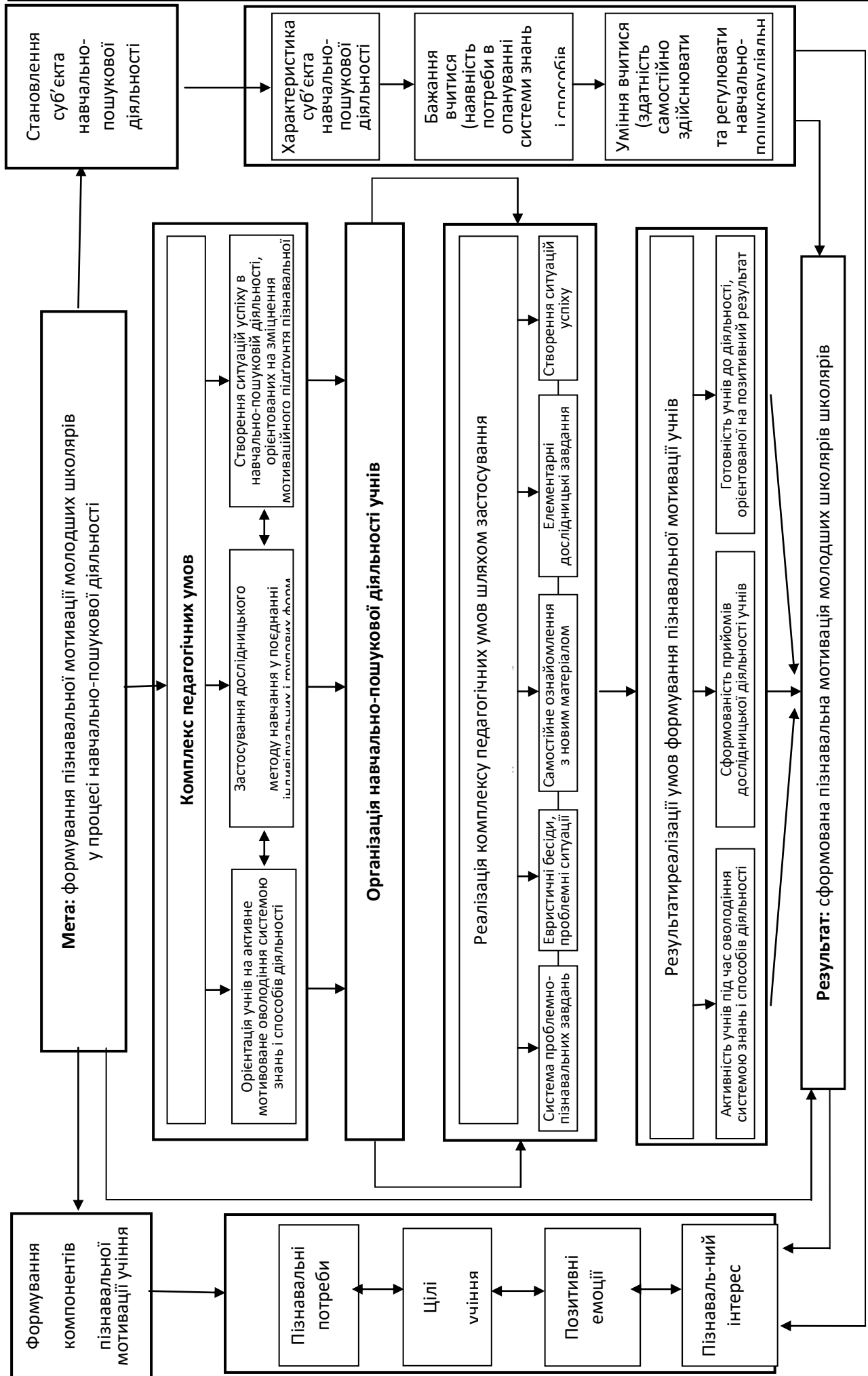


Рис. 1. Структурно-логічна модель формування пізнавальної мотивації молодших школярів у процесі навчально-пошукової діяльності

Зміст діяльності учнів розкривається через організацію навчально-пошукової діяльності.

1. Самовизначення до діяльності.

На цьому етапі навчально-пошукової діяльності передбачається організація позитивного самовизначення учня до відомої норми діяльності на уроці, а саме:

1) співвідношення запропонованої норми діяльності з нормами, зафіксованими у свідомості як актуальний рівень здібностей («можу» виконати, здатен виконати);

2) співвідношення запропонованої норми діяльності з нормами, зафіксованими у свідомості як особистісно значущі («хочу» виконати).

2. Актуалізація знань.

Цей етап навчально-пошукової діяльності поділяється на дві частини:

1) індивідуальна діяльність за відомою нормою N;

2) колективна реконструкція наявних за цією темою знань.

3. Постановка навчальної проблеми.

Основною метою цього етапу навчально-пошукової діяльності є виявлення місця утруднення, його причин і формулювання мети уроку.

Для реалізації цієї мети необхідно, щоб учні:

1) співвіднесли свої дії із застосованим способом і визначили місце утруднення;

2) з'ясували та зафіксували в зовнішньому мовленні причину утруднення, тобто відповіли на запитання: «Чому воно виникло?»;

3) на цій основі визначили мету діяльності та запропонували свої варіанти формулювання теми уроку, яку вчитель може уточнити.

4. «Відкриття» дітьми нового знання.

Основною метою цього етапу навчально-пошукової діяльності є побудова дітьми нового способу дій і формування здатності до його виконання.

Для реалізації цієї мети необхідно, щоб учні:

1) обрали метод побудови нового способу дій – метод доповнення або метод уточнення;

2) обрали метод, на якому буде засновано розв'язання навчальної проблеми, – визначення поняття, властивість, алгоритм тощо;

3) на основі обраного методу висунули й обґрунтували гіпотези;

4) застосували предметні дії з моделями, схемами тощо;

5) зафіксували новий спосіб дії в мовленні та знаково;

6) подолали утруднення, що виникло, за допомогою нового способу дії.

5. Первинне закріплення.

Етап первинного закріплення передбачає розв'язування учнями типових завдань і вербальне фіксування побудованого алгоритму або

поняття з паралельним їх записом. Щоб нове знання не стало для школяра випадковим явищем, воно повинно перейти в його свідомість і зберегтися там у певній формі, тобто має відбутись інтеріоризація нового знання.

6. Самостійна робота із самоперевіркою у класі.

Основною метою цього етапу є інтеріоризація нового способу дії, індивідуальна рефлексія досягнення мети і створення ситуації успіху. Для реалізації цієї мети необхідно:

- 1) організувати самостійне виконання учнями завдань на новий спосіб дії;
- 2) організувати самоперевірку учнями своїх розв'язків за еталоном;
- 3) створити ситуацію успіху;
- 4) учням, які припустилися помилки, дати змогу для з'ясування причин помилок та для їх виправлення.

7. Формування системи знань.

На цьому етапі передбачається включення нового знання до існуючої системи знань, повторення й закріплення раніше вивченого. Для реалізації цієї мети необхідно:

- 1) пропонувати учням завдання, у яких новий спосіб дії пов'язується з раніше вивченими;
- 2) системно включати завдання на тренування й доведення до рівня автоматизованої навички раніше сформованих здібностей, на корекцію помилок, на підготовку до вивчення наступних тем.

8. Рефлексія діяльності.

Основною метою цього етапу навчально-пошукової діяльності є самооцінка результатів діяльності, усвідомлення методу побудови та меж застосування нового способу дії. Для реалізації цієї мети необхідні:

- 1) організація рефлексії та самооцінка учнями діяльності на уроці;
- 2) фіксування учнями ступеня відповідності результатів діяльності та поставленої мети;
- 3) планування подальшої діяльності та визначення завдань для самопідготовки (домашнє завдання з елементами вибору, творчості) [5].

Таким чином, навчально-пошукова діяльність містить такі компоненти: мотив, мета (проблема), навчальні дії та операції, дії оцінки та контролю.

Аналіз літературних джерел дозволив з'ясувати, що особливостями пошукової діяльності молодших школярів у процесі навчання доцільно вважати такі:

- спрямованість на опанування учнями нового матеріалу у проблемній ситуації;
- спрямованість на засвоєння прийомів і способів наукових методів пізнання (аналогія, індукція, дедукція тощо);
- вплив на зміну особистості самого учня, його розвиток (цілеспрямованість, допитливість, розвиток творчого потенціалу).

Основним змістом цієї діяльності є як теоретичні знання, так і прийоми, способи діяльності, а також відповідні вміння та навички: спостереження, аналіз, порівняння, аналогія, узагальнення, класифікація, доведення тощо. При цьому емпіричним знанням відповідають емпіричні (формальні) дії, теоретичним знанням – теоретичні (змістові) дії у процесі пошуку.

Потребою в пошуковій діяльності є прагнення учнів до пошуку невизначеностей, проблем, завдань, які містять знання, невідомі школяреві.

Специфіка діяльності полягає в тому, що учні прагнуть самостійно відкривати нові знання та оволодівати новими способами дій. Її призначення полягає в тому, що, будучи формою активності індивіда, вона є умовою й засобом його психічного розвитку. Психічний розвиток, у свою чергу, забезпечує засвоєння теоретичних знань і сприяє формуванню в учня специфічних здібностей та якостей особистості – допитливості, цілеспрямованості, наукової фантазії.

Дидактична доцільність застосування навчально-пошукової діяльності учнів зумовлена її функціями:

- освітня – передбачає оволодіння знаннями об'єктивних фактів, наукових узагальнень, понять і законів;
- розвивальна – реалізується в активній пізнавальній діяльності учнів, спрямованій на здобуття нових знань і способів дій та орієнтованій на зону їх найближчого розвитку;
- виховна – реалізується через предметний зміст;
- контрольнo-корекційна – забезпечує постійний взаємообернений зв'язок учителя з учнем;
- спонукальна – стимулює пізнавальні інтереси, формує позитивні мотиви учіння.

Отже, проаналізовані теоретичні позиції щодо організації навчально-пошукової діяльності дозволяють розглядати її як чинник формування пізнавальної мотивації молодших школярів, що дає можливості для формування всіх її складових – пізнавальних потреб, цілей учіння, позитивних емоцій, пізнавальних інтересів.

Структурні компоненти розробленої моделі виконують функцію залучення молодших школярів до пізнання, розумового пошуку, досягнення обраної мети. Успішність реалізації структурно-логічної моделі залежить від сформованості пізнавальної мотивації, у зв'язку з чим виникла необхідність:

- сформувати в учнів навички творчого засвоєння та застосування знань у нових ситуаціях;
- залучити школярів до опанування методів наукового пізнання;
- створити умови для переживання дитиною успіху й пов'язаних із ним позитивних емоцій;

- посилити теоретичну і практичну значущість знань, що здобуваються;

- створити умови для виникнення свідомої пізнавальної спрямованості на виявлення причинно-наслідкових зв'язків шляхом постановки проблеми.

Ураховуючи комплексний підхід, у контексті якого мотивація розглядається як складна динамічна система, розроблено педагогічні умови, які під час їх комплексного використання створять реальні можливості для формування пізнавальної мотивації молодших школярів у процесі навчально-пошукової діяльності:

- систематична й цілеспрямована орієнтація учнів та активне мотивоване оволодіння системою знань і способів діяльності;

- застосування дослідницького методу навчання в поєднанні індивідуальних і групових форм організації пошукової діяльності;

- створення ситуацій успіху в навчально-пошуковій діяльності, орієнтованих на зміцнення мотиваційного підґрунтя пізнавальної активності учнів.

Діагностичний аспект моделі спирається на критерії, показники та рівні пізнавальної мотивації. Для оцінювання сформованості пізнавальної мотивації визначено критерії, що відображають: активність в оволодінні системою знань і способів діяльності; ступінь сформованості прийомів дослідницької діяльності; готовність до діяльності, орієнтованої на позитивний результат.

У дослідженні виділено такі показники: емоційне ставлення до навчальних предметів, пізнавальну активність, домінування внутрішніх мотивів учіння, силу прояву і дієвість. Вони є основою для визначення рівнів пізнавальної мотивації: початкового (емпірично-репродуктивного), середнього (аналітично-реконструктивного), високого (теоретично-продуктивного).

З метою успішного функціонування структурно-логічної моделі визначено такі принципи формування пізнавальної мотивації молодших школярів у процесі навчально-пошукової діяльності:

- принцип діяльності – організація навчання, коли учень не отримує готове знання, а «відкриває» його у процесі власної пізнавальної діяльності та аналізує процес відкриття;

- принцип активності – заохочення активної навчальної діяльності молодших школярів для найповнішої реалізації їх мотиваційного потенціалу;

- принцип психологічної комфортності – зняття стресоутворювальних чинників навчального процесу, створення доброзичливої атмосфери, орієнтованої на реалізацію ідей педагогіки співробітництва;

- принцип особистісного смислу – надання навчальному матеріалу та навчальній діяльності особистісної значущості;
- принцип варіативності – надання можливості вибору серед навчальних завдань різного ступеня складності, характеру пізнавальної активності (репродуктивних, творчих, пошукових) та формування здатності до системного перебору можливих варіантів (і вибору оптимального варіанта) розв'язання пізнавального завдання;
- принцип проблемності – дослідницька діяльність учнів, яка з'являється в певній ситуації і змушує їх ставити питання-проблеми, формулювати гіпотези, висувати припущення та перевіряти їх під час розумових і практичних дій;
- принцип творчості – максимальна орієнтація на творче начало в навчальній діяльності школярів, набуття ними власного досвіду творчої діяльності.

Висновки. Отже, сконструйована структурно-логічна модель формування пізнавальної мотивації молодших школярів призначена: здійснювати розвиток внутрішніх можливостей учнів; самореалізовувати природні здібності; формувати позитивне ставлення до учіння; стимулювати пізнавальні потреби, інтереси, пізнавальну активність, самостійність школярів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бібік, Н. М. (1998). *Формування пізнавальних інтересів молодших школярів*. К.: Віпол (Bibik, N. M. (1998). *Forming of cognitive interests of junior schoolchildren*. K.: Vipol).
2. Гончаренко, С. У. (1997). *Український педагогічний словник*. К.: Либідь (Honcharenko, S. U. (1997). *Ukrainian pedagogical dictionary*. K.: Lybid).
3. Дахин, А. Н. (2003). Педагогическое моделирование: сущность, эффективность и неопределенность. *Педагогика*, 4, 22 (Dakhin, A. N. (2003). A pedagogical design: essence, efficiency and ambiguity. *Pedagogy*, 4, 22).
4. Киричук, О. І. (1986). *Виховання в учнів інтересу до навчання*. К.: «Знання» (Kyrychuk, O. I. (1986) *Raising interest in students to study*. K.: «Education»).
5. Петерсон, Л. Г. (2001). *Теория и практика построения непрерывного образования*. М.: УМЦ «Школа 2000...» (Peterson, L. H. (2001). *A theory and practice of construction of continuous education*. M.: UMC «School 2000 ... »).
6. Савченко, О. Я. (1997). *Сучасний урок в початкових класах*. К.: Магістр-S (Savchenko, O. Ya. (1997). *Modern lesson in initial classes*. K.: Master-S).

РЕЗЮМЕ

Парфилова Светлана. Модель формирования познавательной мотивации младших школьников в процессе учебно-поисковой деятельности.

Статья посвящена рассмотрению ряда концептуальных положений, касающихся моделирования формирования познавательной мотивации младших школьников в процессе учебно-поисковой деятельности. Методологическую основу составляют теории научного познания и развития личности. Составляющими

структурно-логической модели стали компоненты познавательной мотивации, организация учебно-поисковой деятельности и педагогические условия формирования познавательной мотивации учеников, непосредственно связанные с ее эффективностью. Перспективы дальнейших научных исследований связаны с расширением возрастных границ исследуемого контингента и охватом других предметных областей.

Ключевые слова: структурно-логическая модель, познавательная мотивация, младшие школьники, учебно-поисковая деятельность, принципы, дидактическая целесообразность, педагогические условия, положительные эмоции, познавательные потребности, цели обучения.

SUMMARY

Parfilova Svitlana. Model of formation of cognitive motivation of the primary school pupils in the process of educational-search activity.

The article is devoted to consideration of a number of conceptual positions, concerning modeling of formation of cognitive motivation of the primary school pupils in the process of educational-search activity. The methodological basis is composed by the theories of scientific knowledge and development of the personality. The components of structural and logical model became components of cognitive motivation, organization of educational-search activity and pedagogical conditions of formation of cognitive motivation of pupils, directly connected with its efficacy performance. Structural components of developed model perform the function of attracting primary school pupils to knowledge, mental search, and the achievement of selected target. The successful implementation of the structural and logical model depends on the formation of cognitive motivation with which there appeared necessity: to form pupils' skills of creative learning and application of knowledge in new situations; to attract primary school pupils to master the methods of scientific knowledge; to create conditions for a child feeling of success and positive emotions associated with it; to strengthen the theoretical and practical importance of knowledge acquired; to create conditions for the emergence of conscious cognitive focus on identifying cause-and-effect relations by setting problem.

Taking into account the integrated approach, in which motivation is seen as a complex dynamic system, developed pedagogical conditions that will create real opportunities during their integrated use for formation of cognitive motivation of the primary school pupils in the process of educational-search activity: systematic and targeted orientation of primary school pupils and active motivated mastering of the system of knowledge and methods of activities; the application of the research method of education in a combination of individual and group forms of organization of search activity; creation of situations of success in educational-search activity aimed at strengthening of the motivational basis of cognitive activity of the primary school pupils. The prospects for further research relate to the extension of age limits of the studied contingent and coverage of other subject areas.

Key words: structural and logical model, cognitive motivation, junior schoolchildren, learning-searching activity, principles, didactic expediency, pedagogical conditions, positive emotions, cognitive needs, learning objectives.

UDC 373.3.015.31:502/504]:37.064.1

Alina Sbruieva

Sumy State Pedagogical University
named after A. S. Makarenko
ORCID ID 0000-0002-1910-0138

Alla Kolyshkina

Sumy State Pedagogical University
named after A. S. Makarenko
ORCID ID 0000-0001-9598-1830
DOI 10.24139/2312-5993/2018.03/240-254

PROGRAMME-METHODOLOGICAL SUPPORT OF SCHOOL AND FAMILY INTERACTION IN THE FORMATION OF THE PUPILS' OF PRIMARY SCHOOL ENVIRONMENTALLY EXPEDIENT BEHAVIOR

The article is devoted to the formation of the pupils' environmentally expedient behavior in the interaction between school and family; the problem of methodological support for environmental education of the primary school pupils is being solved. The aim of the article is to substantiate the author's programme "Ecoworld" on the formation of the environmentally expedient behavior of the primary school pupils in the interaction between school and family. In order to achieve the aim of the publication, a set of special diagnostic methods was used, through which separate components of the investigated quality were measured successively: polling students to identify knowledge about environmental behavior and interactions in nature, environmentally expedient behavioral motives, environmental activities. The methodological support for the environmental education of the primary school pupils is developed: the programme-methodological complex "Ecoworld" ("Ekosvit"), which covers the program of the ecological circle "Ecoworld" ("Ekosvit") and methodological guidelines for the organization of its work; methodological guidelines for work with parents regarding the formation of the environmentally expedient behavior of the primary school pupils. It has been proved that activation of interaction between parents and the teacher, diversification of forms and methods of work with parents and pupils, and involvement of parents in the direct participation in the educational process for the formation of environmentally expedient behavior of the primary school pupils showed a qualitatively new level of organization of the environmental education of schoolchildren.

Key words: *environmentally expedient behavior, environmental education, program "Ecoworld", primary school pupils, ecological circle, parents of the primary school pupils.*

Introduction. Man has been and remains an integral part of nature, so its vital activity depends entirely on the well-being of the natural environment. Harmonious relationships between man and nature are the key to the viability and health of human civilization. An essential condition for the harmonization of human actions with the laws of nature is, for today, the formation of the personality of the ecocentric type and creation of a new order and rules of coexistence of man with nature. Therefore, environmental education of citizens is one of the priorities of our country. Accordingly, in the Law of

Ukraine "On the Basic Principles (Strategy) of the State Environmental Policy of Ukraine for the period up to 2030" is emphasized on the necessity of "inclusion of the issues of the ecological culture formation and environmental education in state target, regional and local development programs". The importance of environmental education is defined in the Laws of Ukraine "On Education", "On General Secondary Education", the National Strategy for the Development of Education in Ukraine for the period up to 2021, the National Program for the Upbringing of Children and Youth, and other normative documents. Formation of one of the key competences – "Environmental Literacy and Healthy Life", defined in the Concept of the New Ukrainian School, – is one of the objectives of the educational process in primary school.

Analysis of relevant research. The complex of issues related to environmental education was the subject of the comprehensive study by the native researchers. Thus, scientific approaches to environmental education in modern conditions have been developed in the studies of A. Zakhliebnyi, H. Pustovit, whose works highlighted the conceptual foundations of the research and proposed appropriate methods.

The problem of environmental education of schoolchildren has been studied in various aspects, in particular: N. Pustovit considers formation of the environmental competence, the issues of value attitude to nature are revealed in the studies of O. Kolonkova, ecologically motivated behavior of students is reflected in the works of I. Trubnik. The study of the essence of this problem was also conducted by considerable efforts of the foreign scientists who view the main role of the environmental education in the formation of the environmentally expedient behavior and responsibility of the individual for the preservation of nature in the process of learning knowledge, attitudes, value orientations, ability to make decisions and solve local environmental problems [4; 5; 6]. Scientists believe that it is necessary to form ecologically oriented attitudes and values, to form knowledge and skills of a research character, which promote the development of creative and business activity in solving environmental problems and related life situations, to involve students in practical activities to solve environmental problems in their area.

Of great importance for the disclosure of the psychological-pedagogical characteristics of the behavior of the primary school pupils are the scientific developments of L. Bozhovych and S. Rubinstein, in which it is emphasized that the components of behavior of the primary school pupils are deeds as evidence of the moral achievements of the person. In his studies I. Bekh substantiates that junior school age is sensitive to the formation of conscious behavior.

Together with school for the formation of the environmentally expedient behavior, family is responsible as the real subject of environmental education of the individual. This necessitates the definition of preconditions and development of the ways of increasing the effectiveness of the interaction of

families and schools in the environmental education of schoolchildren. Scientific approaches to family education in modern conditions are highlighted in the studies of T. Alekseienco, who emphasizes the need to harmonize the impacts that carry on children various subjects of the educational process. Certain aspects of the interaction of all the educational structures of the society, the joint activity of school and family in the education of schoolchildren are found in the works of T. Kravchenko.

Aim of the Study. The aim of the article is to substantiate the author's programme "Ecoworld" on the formation of the environmentally expedient behavior of the primary school pupils in the interaction between school and family.

Research Methods. An experimental study was conducted with the primary school pupils (grades 1–4), as well as with their teachers and parents. A total of 282 primary school pupils, 278 parents, and 15 primary school teachers participated in the research-experimental work.

Assessment of the data, which had been obtained using diagnostic methods, was carried out on the basis of the defined criteria and indicators of formation of the environmentally expedient behavior of the primary school pupils. Accordingly, the levels of formation of the environmental behavior are estimated, which are assessed on a four-level scale – environmentally expedient (5 points), environmentally situational (4 points), pragmatic (3 points) and environmentally inexpedient (2 points).

In order to identify the level of environmental knowledge, environmental motives, readiness for environmentally expedient actions and deeds the survey method was used in the study, which we considered as a means of collecting primary material that should be checked by other methods. The survey was carried out both in written (questionnaires) and in oral (interviews) forms. Oral survey was carried out with pupils of 1–2 grades in several stages. This method represented a direct interview with the respondent. Questionnaires that had been developed taking into account the age characteristics of the primary school pupils contained a small number of questions in order not to disperse the attention and allow the pupils to focus on each question.

In the questionnaires the questions were grouped into units, each of which gave an opportunity to get answers according to certain positions. In total, 3 units of questions were developed, each of which was aimed at obtaining diagnostic data on three components: cognitive, emotional-value, action-activity.

Responses of pupils were compared with answers of parents to similar questions received during parental meetings. This comparison was aimed at corresponding knowledge, attitude and behavior of parents with the same characteristics of children, identifying further directions of work with parents on the formation in children of the environmentally expedient behavior. After all, only if the actual picture of a certain phenomenon is found out, it is possible to

identify those aspects that require further elaboration, to identify possible ways of increasing the effectiveness of the upbringing impact on the primary school pupils.

Questionnaire for pupils of the 3–4 grades contains the following logically related question units:

1. “Environmental knowledge”.
2. “Environmental motives”.
3. “Environmental behavior”.

The survey was aimed at obtaining the necessary information for a relatively short period of time. The questionnaires were developed on the basis of research of the environmentally expedient behavior of the primary school pupils conducted by O. Kriukova and adapted to the purpose of our work.

At the next stage of the experiment, were held such conversations: “The role of nature in my life”, “Nature and my family”, “My behavior in nature”. They gave an opportunity to explore deeper the psychological characteristics of the child, the nature and level of his/her knowledge, interests, motives and actions by analyzing the data that contained their answers to the proposed questions.

During the observation there was accumulated a significant number of facts that characterized the attitudes of the primary school pupils to nature, their behavior in different situations, emotions, and expressions related to the assessment of their behavior and behavior of others.

In order to find out the peculiarities of the environmental behavior of pupils in nature, imaginary and real problem situations were also created. This made it possible to immerse a child in specific circumstances, marked by certain contradictions that had to be resolved. When choosing one or another way of solving the problem, the child showed his/her attitude, gave an assessment that showed the level of formation of the environmentally expedient behavior.

In order to process the results, the Monte Carlo method was used for verifying the effectiveness of the pedagogical conditions for the formation of the environmentally expedient behavior of the primary school pupils in the interaction between school and family.

Results. The natural basis for the formation of the environmentally expedient behavior is age periods during which develop the child’s various relationships with the natural and social environment. Each age in the progressive formation of the environmentally expedient behavior as a process of acquiring experience and achieving a definite result of education is important in its own way. In the primary school the foundations of the outlook are laid, the elementary knowledge about nature is accumulated, and ethical feelings are formed. Great attention in primary school is paid to the formation of children’s knowledge of human-nature relationships, the upbringing of a value relation to nature, care for its preservation and multiplication, and the ability to recognize nature, because the junior school age occupies a special place in the system of education as a sensible to socio-natural influences.

Researchers of the ecological psychology and pedagogy S. Deriabo and I. Yasvin note that at junior school age the natural objects are becoming increasingly subjective: for many primary school pupils they become “significant others”. The attitude towards nature, first of all, is manifested in the cognitive sphere, but still dominates the cognitive component, which is a kind of “residual” from the pre-school period [1].

The analysis of psychological-pedagogical literature allowed to reveal the structural components of the environmentally expedient behavior (knowledge of objects of nature and norms and rules of behavior in nature, interest in objects of nature, the relation to objects of nature as subjects of interaction, experiences in relation to objects of nature, conscious actions and actions, predetermined by the goal of nature preservation), as well as to formulate its definition for primary school pupils.

Consequently, environmentally expedient behavior of the primary school pupils – are actions and deeds in the direct and indirect interaction with nature, linked to each other by the purpose of preservation of nature, conditioned by the habitual to the primary school pupils non-pragmatic subject-subjective attitude to objects of nature or externally regulated by adults (teacher, parents). The study of the problem of formation of the environmentally expedient behavior of schoolchildren makes it possible to distinguish the features of this process for the primary school pupils.

The realization of this goal will not be successful without conscious pedagogical position of the parents, who must see in the communication of children with nature not only the goal – formation of a humane attitude to it, but also a means of harmonious development of the child’s personality. Therefore, it is necessary to investigate the possibilities of the family in forming the environmentally expedient behavior of the primary school pupils, as well as to identify how the school, on the one hand, manages this process, and on the other – uses the experience of parents in the process of environmental education in extra-curricular time.

Thus, the results of the pedagogical experiment convincingly show that the issue of forming environmentally expedient behavior in primary school is paid some attention, but work in this direction is not always systematic; pedagogical education of parents on this issue is not widely reflected in the work of teachers; forms of interaction with families are monotonous. In regards to the study of the influence of families on the formation of the environmentally expedient behavior of schoolchildren (Table 1), the most numerous is a group of parents inclined to episodic interaction, who understand the need for environmental education, seek to raise the level of pedagogical culture, but not always adhere to the proper conditions.

Table 1

**Groups of parents concerning the interaction with school in the case of
environmental education of the pupils, %**

Groups of parents	Number
Active interaction	14,0
Episodic interaction	58,5
Autonomous-detached interaction	27,5

According to results of the survey, the number of parents, set up for autonomous-detached interaction, in percentage terms was 27,5 %. This shows that a significant proportion of families do not pay attention to the environmentally expedient behavior, their attitude to interaction with school is negative or indifferent. The smallest was the group, which included parents who on the basis of the results were assigned to the group of active interaction. Consequently, the last two groups of parents require skilled pedagogical assistance.

Thus, the results of the experiment indicate that there is an urgent need to develop a programme for teachers on organization of the educational extra-curricular work with students and increasing the preparedness of parents to form the environmentally expedient behavior of junior pupils. According to many scholars, extra-curricular work contributes to the development of cognitive interests, creative skills of the pupils and organization of their activities by interests. By sharing this view, we believe that circle work is the optimal and effective form of organization of interaction between school and family in order to form an environmentally expedient behavior of the primary school pupils.

The circle work was carried out according to our programme-methodological complex "Ecoworld" (author A. Kolyshkina), which includes programme-methodological guidelines for organizing the work of the ecological circle. The programme is scheduled for 36 hours (2 hours per month), of which: 13 hours of theoretical and 23 hours of practical classes.

In work of the circle "Ecoworld" according to the programme, which we had developed, took part all the pupils of the class. The circle as a logical continuation of the educational subject "Natural Sciences" was aimed at generalization and systematization of environmental knowledge, formation of the environmentally expedient motives and habits of the environmentally expedient behavior, as well as organization and coordination of the interaction of school and family (at the class level) concerning formation of the environmentally expedient behavior of the primary school pupils. The work of the ecological circle "Ecoworld" involves the subject-subject relations of the teacher, parents and pupils and aims at actualizing the creative potential of the child.

The consideration of the personality-oriented approach involved providing the teacher, parents and pupils with the status of active interaction

subjects. They were not passive performers of the beforehand prepared proposals by the organizer of the circle, but positioned themselves as independent creative individuals. The study of each topic was necessarily aimed at ensuring that circles learned to analyze the consequences for the nature of their activity or inactivity, that is, to take into account the environmental feasibility of their behavior.

The program included 20 topics and provided various forms of work: excursions, practical work, research workshops. Various methods were used at the classes of the circle: audiovisual, verbal, methods of heuristic learning (heuristic observation, forecasting), project method, etc. The choice of methods in each case was determined by the type of interaction between parents and pupils (Table 2).

Classes of the circle "Ecoworld" were held twice a month. Influence on the intellectual, emotional and volitional spheres of the personality of the primary school pupils facilitated the integrated approach to the formation of their environmentally expedient behavior: learning of the rules of conduct in nature, awareness of the relationships in nature, contradictions in the interaction of mankind and nature.

Table 2

Types of interaction between parents and children

Acquiring ecological knowledge	Formation of environmental motives	Practical ecological activity
Conversations, reading and discussion of literature on nature, telling story about the need to review every person's habitual norms and rules of conduct in nature and in life, phenological observations, their discussion	Taking photos, drawing of the objects of nature (plants, animals, landscapes, etc.); discussion of actions of people in nature and their consequences for nature, common definition of norms and rules of human behavior in nature	Preparation of feed for birds and their feeding in winter, care of pets, indoor plants, work on a land plot (kitchen garden, preschool area), manufacturing of products from natural materials and wastes; formation of skills and habits of the environmentally expedient behavior in everyday life: saving water, electricity, sorting garbage

Taking into consideration the effectiveness of the pedagogical influence, the most effective method is a conversation. So, during the conversations, children were introduced to the ecological situation in the region, examples of non-constructive behavior in nature, the interrelationships of living and inanimate nature, the need to preserve nature and protect the objects of living and inanimate nature; the need for ecological knowledge for practical activity of people were emphasized; the essence of the content of natural concepts was disclosed.

The content of the conversations was determined in such a way that, due to the involvement of the pupils in the proposed topic, a positive emotional attitude toward environmental behavior, a desire to adhere to its norms and rules, and a negative attitude to those who violate these rules arose.

Simulation and role-playing environmental games were used in order to expand and deepen knowledge about the norms and rules of behavior in nature, to correct the daily behavior of the primary school pupils in relation to nature, and to form proper motives for behavior. This choice was due to the fact that the game is positively perceived by pupils of this age category and at the same time is important for the formation and development of the personality. The game affects the emotional sphere of the student, promotes formation of arbitrary mental processes. The conditions for its implementation require concentration on the content of the action and the plot, on the characters of the actors involved in the game situation. The latter influences the thinking of the child, contributes to the development of his/her reflection and gives the opportunity "to develop the ability to comprehend their own actions, to predict the reaction of other people" [2, p. 20].

Role-playing and simulation environmental games refer to the type of environmental games, based on the simulation of the social and substantive content of environmental activities. These games belong to active methods and allow simulating or solving a particular environmental situation when pupils are finding ways to solve the problem through joint efforts. Role-playing and simulation environmental games play an important role in the current practice of environmental education and are suitable for any age group and student groups as an effective method of environmental education [3].

Role-playing behavior during the game is complicated. There is an example that directs the child's behavior and which is a benchmark for control; it is assumed that the actions determined by the model are foreseen; takes place comparison with the sample, i.e. control. By taking on a particular role, the child is guided by its rules, subordinates his/her behavior to their observance.

Actions during role-playing and simulation environmental games are focused on the rules of human-nature relations, norms and rules of environmentally expedient behavior. While playing, the child appears to fall into the realm of human relations with nature. The norms and rules that make up their foundation, are becoming the source of the formation of the environmentally expedient behavior of the primary school pupils.

Thus, the game of ecological content contributes to the realization of the child's behavioral potential in relation to nature, provides an understanding of his/her own activities in nature. Based on the fact that the game always takes place in an imaginary situation, we tried to create it not only during classes, but also on excursions.

An excursion as a form of organization of the educational process promotes the convergence of school and family, the positive emotional mood of the participants in the interaction. Determining the content of excursions, we were guided by the recommendations of T. Baibaria, L. Narochna, H. Kovalchuk. The parents of the pupils of the experimental classes took an active part in preparing for excursions and conducting them.

During the excursions were used various types of work: explanation of the leader, purposeful observation of pupils, their arbitrary observations, games, problem situations, sketches, etc. Conducting of excursions envisaged taking into account the following conditions:

- perception of children as researchers, which contributes to the development of their observation ability, helps them understand the relationships in nature;
- observance of the norms and rules of the environmentally expedient behavior in nature;
- provision of effective assistance to natural objects;
- reasonable collection, which provided for a complete refusal to collect living objects of nature.

In further work there was used the method of solving problem situations, which included the acquisition of knowledge about nature, the formation of skills of saving natural resources, environmentally expedient behavior in nature, finding the most optimal ways to solve the problem. In choosing the situation, we took into account the recommendations contained in the pedagogical literature on the relevance of the problem embodied in the situation, its realism and its typology [8] and relied on the following criteria:

1. Inclusion of the processes, phenomena, actions of characters in the content of the situation, which can be understood by the pupils of primary school.
2. Reflection of deeds and actions related to observance (violation) of norms and rules of the ecological behavior.
3. Incitement to specific actions and deeds that would involve the display of the environmentally expedient behavior.

In the basis of the plots of the problem situations were laid the stories and fairy tales, as well as examples from the real life. Thus, situations connected with reproduction of the actions of a friend (colleague of the father or the mother) contributed more to the formation of assessment skills. After all, the ability to evaluate others helps to evaluate somebody's own actions, that is, to carry out self-esteem, which is an indicator of personal development. In the assessment and self-assessment the link between world outlook and human behavior is evident; they are regulators of behavior and activity.

According to A. Zakhliebnyi, I. Zvierev, T. Kucher, and L. Simonova, participation of the primary school pupils in various forms of nature-saving activities contributes to the formation of the environmentally expedient behavior.

Therefore, the programme of the ecological circle "Ecoworld" envisaged creation of the environmental projects, doing practical works, conducting experiments with the elements of nature saving and other types of environmental activities.

The project activity was aimed at acquiring knowledge about nature, stimulating the interest of the primary school pupils to the problems of animate and inanimate nature, solving certain problems of interaction with nature. The project method offers wide opportunities for the development of creative abilities of the individual. In psychological literature it is emphasized that every child needs to open life as a space for creativity, a permanent combination of existing ones and creation of the new forms of behavior. By developing projects, primary school pupils meet their own needs and interests, solve contradictions in the interaction with the natural world.

Primary school pupils participated in projects with pleasure and interest, showed initiative, made their own choices and decisions at the affordable level. Work on the environmental projects "Domestic animals", "Save electricity!", "Save water!", "Do not miss!" provided understanding by each pupil of the purpose, designing the plan, developing a plan, working on it, presenting the results (newspaper, album, staging). Practical project activity is focused on solving current day-to-day issues and household problems, for example: "Caring for indoor plants", "Growing Flowers", "Preparation of Seeds for Birds", "Making and Setting up Feeders", "We clean at home, at school and around" and so on.

Pupils' work contributed to expanding their knowledge of the interrelations in nature, the awareness of the factors of its pollution, the need to preserve plants and animals, energy and water conservation ("How to save energy", "Burning" – how the air becomes polluted, "Acid rain" – how the soil becomes polluted, "Solutions" – how the water becomes polluted). The elements of the environmental activity of the primary school pupils are:

- protection of the environment (feeding homeless animals, making and setting up feeders for birds, feeding birds, fighting garbage, etc.);
- improvement of the natural environment (planting, making flower beds, rational use of electricity, water, careful and economical use of paper, etc.);
- propaganda of nature conservation ideas (talking with friends, parents, other adults, making and distributing leaflets);
- saving of natural resources (collection of natural materials, manufacture of panels, other products, recycling of things, sorting waste).

During the research work much attention was paid to the formation and development of the primary school pupils' interest in nature, because it reveals a value attitude to objects of nature as the subjects of interaction. Interest, on the one hand, is an incentive for the formation of such an attitude to nature, and on the other – its result, which marks the relative completeness of a certain stage of environmental education.

It should be noted that the circle work was carried out with high activity of pupils, who were eagerly expecting each subsequent lesson. This success was facilitated by the fact that the parents who participated in their training had been taught to take classes and were competent in the main issues. Therefore, every lesson did not look like the previous one and it happened in a special emotional atmosphere. The participation of parents contributed to raising the interest of children not only in the work of the circle, but also in the problem as a whole, emphasized its importance.

Preparation of parents for participation in the work of the group was carried out in the process of purposeful motivation to interact with the school. Motivation took place in stages in the following forms of work: during meeting of parents (collective (five times a year), group (twice a month) and individual work (if it is necessary for all the sides of interaction). The step-by-step approach provided a differentiated organization of pedagogical education of parents and their voluntary involvement in the work of the ecological circle.

The purpose of work with parents was to make them realize the relevance of environmentally expedient behavior of every citizen; to improve theoretical and practical training for the environmental education of the primary school pupils; to get acquainted with the content of methodological recommendations and involve those who wish to participate in the work of the circle on certain topics. The programme and corresponding methodological guidelines are laid in the basis of pedagogical work with parents. Methodological guidelines for work with parents contain topics, each of which is aimed at studying the problems in the context of the topics of the circle "Ecoworld".

Classes with parents were directed at:

- 1) increasing their environmental literacy, forming an interest in the environmental problems;
- 2) awareness of the importance of the interaction of school and family with regard to the formation of the environmentally appropriate behavior of the primary school pupils;
- 3) formation of the desire of parents to improve their theoretical and practical preparedness for the environmental education of schoolchildren through pedagogical education and self-education.

Classes with parents were developed taking into account the guidelines concerning:

- the focus on psychological-pedagogical assistance to parents in self-development, which comes not only from the teacher, but mainly from parents themselves;
- presence of a more or less permanent group;
- application of active and interactive methods of work;
- objectification of mutual subjective feelings and emotions of the group members;

- creating relaxed atmosphere, psychological comfort.

Classes were conducted using a variety of interactive methods. As V. Diachenko notes, interactivity means the ability to interact or stay in conversation mode, dialogue with someone. According to the Ukrainian teachers O. Pometun and L. Pirozhenko, interactive methods enable the process of learning, mutual learning (collective, group learning in cooperation). Such a choice was caused by the fact that the interactive activity involves organization and development of dialogical communication of its participants, promotes understanding, interaction during solving common but important for everyone tasks of environmental education.

Communication and cooperation of parents provided for the solution of various problems concerning the ecological upbringing of the child, acquisition of knowledge and experience of the environmentally expedient behavior.

As has been noted above, during classes with parents, collective, group, individual and independent work was gradually carried out.

The first stage involved collective work, which took the form of thematic parent meetings. So, according to the teachers (M. Osipova, H. Butrym, I. Melnychuk), such meetings are devoted to an actual topic, in which a significant part of parents is interested in discussion. They have an educational character and are aimed at expanding the knowledge of parents in the field of their children's education. Parent meetings were characterized by structural clarity: the formulation of the goal; defining tasks; recommendations on the organization of various types of educational work; the final stage (summing up, "homework"). The peculiarity of the meetings was breaks for parents, filled with contests, riddles, "curiosities from the teacher".

The second stage was implemented in group work. The motivation of the parents was facilitated by counseling aimed at providing advice on environmental education, awareness, support and development of their children's environmentally expedient interests in the world of nature. As P. Yakobson noted, it is extremely important for parents to understand what they really care about and their children worry about, to which they are indifferent or disrespectful.

During group work were used exercises, conversations, discussions of the problem situations, etc. Organizing work in the groups, the following tasks were chosen, which included activity of all the participants, their interaction with each other and with all the members of the groups, led to the production of ideas, creative approach to solving the pedagogical or environmental problem. Consultations were conducted both on the initiative of parents and teachers.

The third stage of parents' motivation took place in an individual form. Parents needed to clarify the nature of the problems that arose, and possible ways to overcome them, and teachers found out certain points related to the behavior of the child or the parents themselves, which had a purely individual manifestation.

During the development of a program of work with parents, preference was given to forms and methods that provided not only the broadcast of certain information (stories, conversations), knowledge acquisition, response to a specific question, but also induced them to search independently for the problem solutions (exercises, analysis of problem situations, etc.).

Therefore, the fourth stage was implemented in the form of independent work through the selection of the content of "homework" (observing with the child the objects of nature, selection of "environmental issues", implementation of joint tasks, testing of advice received during the study, an appeal to parents with a request to provide help for the child in something) that gave parents the opportunity to test the expediency of their knowledge in the conditions of their families, help the child in learning nature and environmental activities.

Thus, after the implementation of the identified forms and methods of formation of the environmentally expedient behavior and on the basis of the obtained cumulative results on the structural components, the levels of formation of the environmental behavior of the primary school pupils (in control and experimental groups) were determined and their dynamics was traced. The dynamics of the levels of formation of the environmental behavior of the primary school pupils from the beginning to the completion of the experimental work in experimental groups was: for the environmentally expedient level – $28,9-12,0=+16,9\%$, for the environmentally situational – $40,8-28,9=+11,9\%$, for pragmatic – $25,4-36,6=-11,2\%$, and for the environmentally inexpedient – $4,9-22,5=-17,6\%$. In the control groups, insignificant changes were found in the levels of formation of the environmental behavior of the primary school pupils: the environmentally expedient level – $14,3-11,4=+2,9\%$, the environmentally situational level – $32,8-29,3=+3,5\%$, the pragmatic level – $34,3-37,2=-2,9\%$, the environmentally inexpedient level – $18,6-22,1=-3,5\%$.

Thus, final assessments aimed at determining formation of the indicators of the structural components of the environmentally expedient behavior among the primary school pupils showed their improvement at the environmentally expedient and environmentally situational levels and decrease at pragmatic and environmentally inexpedient levels.

Conclusions. The introduced author's programme-methodological complex "Ecoworld" includes the programme of the ecological circle "Ecoworld", methodological recommendations for its organization, methodological recommendations for work with parents in relation to the formation of the environmentally expedient behavior of the primary school pupils and showed a qualitatively new level of organization of the environmental education of schoolchildren. In its structure there were outlined the forms and methods of work with parents and pupils, involving parents in direct participation in the educational process on the formation of the

environmentally expedient behavior of the primary school pupils, and intensification of the interaction between parents and the teacher.

In this study the formation of knowledge about behavior in nature, the desire to preserve objects of nature, skills and habits of the environmentally expedient behavior is realized on the conditions that determine the appropriate content, organizational forms, and methods (techniques) ensuring their continuity and interconnection, take into account the specifics of the means used to form the environmentally expedient behavior of the primary school pupils in the interaction between school and family. The results of the diagnosis of the levels of formation of the environmentally expedient behavior of the primary school pupils allowed to verify the effectiveness of the identified and tested forms and methods of work and to confirm their influence on the formation of the structural components of the pupils' environmental behavior.

The conducted research has not exhausted all the aspects of the problem of the primary school pupils' environmentally expedient behavior formation in the interaction between school and family. We consider perspective the study of the problem of continuity in the formation of the environmentally expedient behavior of preschool children and primary school pupils.

REFERENCES

1. Deriabo, S. D. (1996). *Ecological pedagogy and psychology*. Rostov-na-Donu: Feniks (In Russian).
2. Jabre, B. (2003). L'utilisation de la graphie combinée de structure et d'information à l'éducation écologique des écoliers [The use of the combined graphing of structure and information in the ecological education of schoolchildren]. *JDI – JDI*, 7, 20–21 (In French).
3. Kolyshkina, A. P. (2017). Implementation of forms and methods of interaction between school and family in formation of the environmentally expedient behavior of the primary school pupils. *Pedagogical sciences: theory, history, innovative technologies*, 7 (71), 168–178 (In Ukrainian).
4. Rioulti, Jean. (2003). L'éducation de la conscience écologique [The education of ecological consciousness]. *Le Monde de l'éducation – The World of Education*, 319, 35–38 (In French).
5. Troost, G. I. (2002). *Environmental education: A source book*. New York (In English).
6. Naess, A. (1984). A defense of the deep ecology movement. *Environmental ethics*, 6, 265–270 (In English).

АНОТАЦІЯ

Сбруєва Аліна, Колишкіна Алла. Програмно-методичне забезпечення взаємодії школи і сім'ї у формуванні екологічно доцільної поведінки учнів початкових класів.

У статті розв'язується проблема методичного забезпечення з екологічного виховання учнів початкових класів. Мета дослідження полягає в обґрунтуванні авторської програми «Екосвіт» з формування екологічно доцільної поведінки учнів початкових класів у взаємодії школи і сім'ї. Для досягнення мети в публікації використано комплекс спеціальних діагностичних методів: опитування учнів; бесіди; спостереження за поведінкою школярів у природі в реальних умовах та умовах

експерименту; розв'язання учнями проблемних ситуацій взаємодії з природою. Розроблено методичне забезпечення з екологічного виховання учнів початкових класів: програмно-методичний комплекс «Екосвіт», який охоплює програму екологічного гуртка «Екосвіт» і методичні рекомендації щодо організації його роботи; методичні рекомендації для роботи з батьками щодо формування екологічно доцільної поведінки учнів початкових класів. Доведено, що активізація взаємодії батьків із учителем, урізноманітнення форм і методів роботи з батьками та учнями, залучення батьків до безпосередньої участі в навчально-виховному процесі з формування екологічно доцільної поведінки учнів початкових класів засвідчили якісно новий рівень організації екологічного виховання школярів.

Ключові слова: екологічно доцільна поведінка, екологічне виховання, програма «Екосвіт», учні початкової школи, екологічний гурток, батьки учнів початкових класів.

РЕЗЮМЕ

Сбруева Алина, Колышкина Алла. Программно-методическое обеспечение взаимодействия школы и семьи в формировании экологически целесообразного поведения учеников начальных классов.

В статье рассматривается проблема методического обеспечения по экологическому воспитанию учеников начальных классов. Цель исследования заключается в анализе авторской программы «Экомир» по формированию экологически целесообразного поведения учеников начальных классов во взаимодействии школы и семьи. Для достижения цели публикации использован комплекс диагностических методов: опрос учащихся; беседы; наблюдение за поведением школьников в природе в реальных условиях и в условиях эксперимента; решение учениками проблемных ситуаций взаимодействия с природой. Разработано методическое обеспечение по экологическому воспитанию учащихся начальных классов: программно-методический комплекс «Экомир», который охватывает программу экологического кружка «Экомир» и методические рекомендации по организации его работы; методические рекомендации для работы с родителями по формированию экологически целесообразного поведения учеников начальных классов. Доказано, что активизация взаимодействия родителей с учителем, разнообразие форм и методов работы с родителями и учениками, привлечение родителей к непосредственному участию в учебно-воспитательном процессе по формированию экологически целесообразного поведения учащихся начальных классов показали качественно новый уровень организации экологического воспитания школьников.

Ключевые слова: экологически целесообразное поведение, экологическое воспитание, программа «Экомир», ученики начальной школы, экологический кружок, родители учеников начальных классов.

РОЗДІЛ IV. ПРОБЛЕМИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ОСВІТИ

УДК 376.1:316.663.5:316.613

Юлія Бондаренко

Сумський державний педагогічний
університет імені А. С. Макаренка
ORCID ID 0000-0002-6190-7648

Євгенія Куценко

Сумський державний педагогічний
університет імені А. С. Макаренка
ORCID ID 0000-0003-4757-5648

DOI 10.24139/2312-5993/2018.03/255-263

РОЗВИТОК ПІЗНАВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ДІТЕЙ ІЗ ЗАТРИМКОЮ ПСИХІЧНОГО РОЗВИТКУ НА УРОКАХ МАТЕМАТИКИ

У статті висвітлено корекційний вплив на порушені компоненти пізнавальної діяльності дітей молодшого шкільного віку із затримкою психічного розвитку під час уроків математики. Констатувальна діагностика виявила низку порушень у розвитку сприймання, уваги, пам'яті, мовлення та мислення учнів досліджуваної категорії. З метою подолання виявлених порушень у компонентах пізнавальної діяльності у статті подано корекційні вправи та розкрито умови їх реалізації під час уроків математики. У результаті корекційних зусиль відбулися якісні позитивні зміни в усіх досліджуваних компонентах пізнавальної діяльності, що доводить ефективність обраних корекційних впливів. Актуальним є запровадження окреслених шляхів корекції пізнавальної діяльності в умовах інклюзивного навчання й виховання молодших школярів із затримкою психічного розвитку на уроках математики.

Ключові слова: *пізнавальна діяльність, затримка психічного розвитку, молодші школярі, математика, корекційні вправи, педагогічні умови.*

Постановка проблеми. Україна прагне ввійти до спільноти європейських країн, де проповідуються ідеї гуманізму, толерантності до осіб із особливими потребами.

З учнями, які мають особливі освітні потреби, має проводитися корекційно-педагогічна робота, що охоплює весь освітній процес. Основним завданням цієї роботи є підготовка особливої дитини до повноцінного життя в економічних та соціальних умовах сьогодення.

Ефективність навчання дітей із особливими освітніми потребами залежить від рівня активізації та розвитку в них пізнавальної діяльності. Підґрунтям успішного засвоєння навчального матеріалу є достатній рівень розвитку таких пізнавальних психічних процесів, як сприймання, пам'ять, увага, мислення та уява.

Особливої актуальності проблема розвитку пізнавальної діяльності набуває при роботі з дітьми, які мають затримку психічного розвитку (ЗПР).

Теоретичний аналіз науково-методичних джерел засвідчив недостатню розробленість досліджуваної проблеми в теорії і практиці спеціальної освіти. Виходячи з цього, виникає потреба у знаходженні шляхів покращення рівнів розвитку пізнавальної діяльності молодших школярів із затримкою психічного розвитку.

Аналіз актуальних досліджень. Проблему розвитку дітей із затримкою психічного розвитку вивчали ще дефектологи минулого сторіччя (Т. Власова, Т. Ілляшенко, К. Лебединський, В. Лубовський, І. Марковська, В. Мачихіна, М. Певзнер, У. Ульянкова, Н. Ципіна та ін.). Вони першими почали досліджувати аспекти діагностики та корекції цього порушення.

Особливості психічного розвитку дітей із затримкою психічного розвитку описували психологи: Л. Виготський, П. Гальперін, І. Дубровіна, Д. Ельконін, О. Запорожець, Г. Костюк, О. Леонтьєв, С. Максименко, В. Мухіна тощо.

Питання корекції затримки психічного розвитку дітей розглядалися багатьма вченими (І. Агафонова, М. Безруких, С. Громбах, І. Дубровіна, С. Єфімова, Б. Круглов, О. Рацул, Т. Сак, В. Синьов, В. Степанов, А. Фурман, С. Шевченко та ін.). Усі науковці наголошували на розвитку в дітей із затримкою психічного розвитку пізнавальної діяльності – свідомої діяльності, спрямованої на пізнання навколишньої дійсності за допомогою таких психічних процесів, як сприйняття, мислення, пам'ять, увага, мовлення [3; 11; 13].

Л. Кузнецова і Н. Белопольська вивчали особливості мотиваційно-вольової сфери дітей досліджуваної категорії й визначали характерну слабкість вольових процесів, емоційну нестійкість, апатичність та млявість чи імпульсивність. Дітям притаманний був психічний інфантилізм [12].

В. Лубовський описав недостатню сформованість у дітей із затримкою психічного розвитку довільної уваги, функціонування основних її властивостей (концентрації, розподілу, об'єму та стійкості), що призводить до поверхневого сприйняття й осмислення навчального матеріалу [8].

Дослідники О. Заширіна та Л. Шипіцина виявили обмежений обсяг пам'яті; низьку швидкість та знижену стійкість запам'ятовування; характерну неточність відтворення інформації та швидку її втрату [9].

Т. Егоровою, У. Ульянковою, Т. Пускаєвою, В. Лубовським та ін. відзначено відставання в розвитку розумової діяльності дітей із ЗПР, що виявляється в усіх компонентах структури мислення – мотиваційному, з низькою пізнавальною активністю; регуляційно-цільовому, з несформованістю розумових операцій (аналізу, синтезу, абстрагування, узагальнення, порівняння), порушенням динамічних сторін розумових процесів. Слабкість розумових операцій перешкоджає виявленню основних істотних ознак об'єктів, установлення зв'язків і залежностей між явищами.

С. Шевченко відзначав, що мовленнєві дефекти в дітей досліджуваної категорії виразно виявляються на фоні несформованості пізнавальної

діяльності. Таким дітям важко утворювати зв'язки міжаналізаторної взаємодії, що значно ускладнює процес їх навчання. Для дітей із затримкою психічного розвитку характерний бідний, неточний, недиференційований словник, який складається переважно з повсякденної, побутової лексики [11; 13]. Всі ці особливості учнів створюють підвищені труднощі в оволодінні ними різними навчальними предметами, зокрема математикою.

Теоретичний аналіз літературних джерел засвідчив значний фактичний матеріал, що висвітлює специфічні особливості розвитку дітей із затримкою психічного розвитку та корекції порушених його сторін. Однак, проблема розвитку в учнів із ЗПР пізнавальної діяльності на уроках математики недостатньо досліджена в теоретичному та методичному аспектах і є надзвичайно актуальною на сучасному етапі розвитку спеціальної освіти в Україні.

Метою дослідження є висвітлення корекційного впливу на порушені компоненти пізнавальної діяльності молодших школярів із затримкою психічного розвитку на уроках математики.

Для отримання результатів дослідження застосовувалася низка **методів**: аналіз, синтез, порівняння та узагальнення психолого-педагогічної літератури з проблеми дослідження, педагогічний експеримент із констатувальним і формувальним його етапами і статистичною перевіркою.

З метою оцінки рівня розвитку сприймання в дітей проводилося дослідження за методикою Р. Немова «Які предмети заховані в малюнках», розподілу, продуктивності та стійкості уваги – тест «Коректурна проба», зорової пам'яті – тест «Упізнай фігуру» (варіант тесту Берніптейна), пам'яті – тест «Запам'ятай 10 слів», мовлення та мислення – тест «Сюжетний малюнок», здатності та продуктивності виконання логічних операцій – методику «Вільна класифікація».

Виклад основного матеріалу. Доведеним є той факт, що математичні знання є ефективним засобом інтелектуального розвитку дитини, її пізнавальних і творчих здібностей.

Ще в давнину греки прозвали математику «гімнастикою для розуму». На значення математики, як навчального предмета та науки, наголошували видатні люди. Так, Леонардо да Вінчі стверджував, що ніякі людські дослідження не можна назвати справжньою наукою, якщо вони не пройшли через математичні доведення. Л. Ломоносов указував на роль вивчення математики для розумового розвитку людини. Д. Писарев наголошував, що математика не тільки готує учня до вивчення природничих наук, не тільки вчить його мислити правильно і послідовно, а й виховує з нього працівника, для якого «праця та нудьга» стають двома поняттями, що взаємно виключаються одне одним. Тож математична підготовка дає дитині із затримкою психічного розвитку можливість правильно сприймати навколишній світ, орієнтуватися в ньому,

порівнювати, узагальнювати й робити висновки. Математика є інструментом для пізнання інших галузей знань і шкільних предметів, ефективним засобом пізнавальної діяльності та подальшої соціалізації.

Результати констатувальної діагностики засвідчили низький рівень розвитку пізнавальної діяльності в учнів із затримкою психічного розвитку. Лише 30 % молодших школярів мали достатній рівень розвитку пізнавальної діяльності, 48 % дітей – середній рівень, 22 % учнів – початковий рівень. У той час високого рівня розвитку пізнавальної діяльності в учнів із затримкою психічного розвитку не виявлено.

Якісні результати щодо кожного досліджуваного компоненту пізнавальної діяльності в учнів із затримкою психічного розвитку засвідчили недостатньо сформоване сприймання. Такі діти потребували більш тривалого часу для прийому й обробки сенсорної інформації. Деякі учні відчували труднощі при роботі зі схематичними зображеннями.

Виявлено недостатню сформованість концентрації та стійкості уваги, що мало прояв у постійних відволіканнях, швидкій виснаженості та стомлюваності, руховій розгальмованості дітей із затримкою психічного розвитку. Процеси запам'ятовування були розвинені нерівномірно. Спостерігався обмежений обсяг пам'яті, низька швидкість та знижена стійкість запам'ятовування. Найбільшою мірою страждала вербальна пам'ять. Результати дослідження засвідчили, що наочний матеріал діти запам'ятовували значно краще за словесний.

Діти із затримкою психічного розвитку також мали низький рівень мовленнєвої активності, зазвичай вони користувалися простими реченнями та словосполученнями. Більшість дітей мало обмежений словниковий запас, недостатній рівень володіння граматичною будовою мовлення, вони не вміли логічно та зв'язано будувати власне висловлювання. Під час розповідей дітей зафіксоване порушення та спотворення звуковимови, труднощі при узгодженні слів у реченні тощо. При розгляді та коментуванні серії сюжетних картин майже всі діти потребували допомоги педагога, яка полягала в організації сприймання дитини, концентрації її уваги до певних об'єктів, персонажів.

Емпіричне дослідження показало, що для дітей із затримкою психічного розвитку було характерне уповільнення процесу мислення. Учні відчували труднощі при порівнянні й узагальненні сюжетних картин, групуванні та класифікації предметів. Це свідчило про несформованість словесно-логічного мислення, що пов'язане з недоліками мовленнєвого розвитку і недостатнім опануванням основними розумовими операціями.

Усі ці недоліки впливали на те, що під час вивчення математики в дітей із затримкою психічного розвитку спостерігалися значні труднощі в оволодінні навчальним матеріалом, низький рівень орієнтовно-дослідницької діяльності, недостатня сформованість просторово-часових

уявлень тощо. Вони не вміли обстежувати предмети, тривалий час вдавалися до практичних способів орієнтування у властивостях предметів. У них викликали труднощі просторового орієнтування по словесній інструкції, самостійного визначення й називання просторових відносин. Недосконалість зорового сприйняття призводила до того, що учні не впізнавали цифри і геометричні фігури, якщо вони були пред'явлені в незвичному ракурсі, у перевернутому положенні або в нечіткому графічному їх зображенні.

На уроках математики дітям важко було запам'ятовувати цифри і знаки відносин, засвоювати послідовність чисел у натуральному ряді та вільно в ньому орієнтуватися. Учні відчували труднощі в оформленні відповідей, не вміли складати задачі по наочно представленій ситуації, виявляли труднощі в розумінні сенсу арифметичних дій.

Для підвищення рівнів розвитку пізнавальної діяльності молодших школярів із затримкою психічного розвитку нами були впроваджені в уроки математики в експериментальній групі корекційно-розвивальні вправи, що цілеспрямовано впливали на кожен із досліджуваних компонентів пізнавальної діяльності (сприймання, увага, пам'ять, мовлення та мислення) та визначено умови їх використання. У результаті такого підходу діти мали можливість отримати навички, необхідні для подальшого їх практичного використання, що, у свою чергу, активізувало їх пізнавальну активність.

Так, для розвитку сприймання нами було підібрано і впроваджено такі корекційні вправи: «Складаємо фігури», «Назви предмет», «Праворуч-ліворуч», «Слухай та малюй», «Догори ногами», «Впізнай та допиши цифру», «Роботи» тощо; для розвитку уваги – «Цифровий світлофор», «Знайди помилку», «Уважні вушка», «Пауза», «Змішані цифри» тощо; для розвитку пам'яті – «Так само», «Нумерація фігур», «Цифровий ланцюжок», «Фотоапарат», «Що якого кольору?», «Серія рухів» тощо; для розвитку мовлення – «Знайомство», «Один, два, п'ять», «Скажи навпаки», «Збери речення», «Коли, що відбувається?»; для розвитку мислення – «Математичний ланцюжок», «Математичне намисто», «Чарівні перетворення», «Логічні кінцівки», «Надлишкові задачі», «Розстав знаки», «Числа-бешкетники» тощо.

Важливою умовою для ефективної роботи з корекції недоліків у психічному розвитку дітей із затримкою психічного розвитку є адекватність педагогічного впливу, що можливе лише за правильно організованих умов, які відповідають індивідуальним особливостям кожної дитини, тобто навчання, яке стимулюватиме розвиток та відповідатиме реальним можливостям особливої дитини.

О. Мастюкова виділила такі загальні умови навчання дітей із затримкою психічного розвитку: створення сприятливого середовища, полегшеного режиму; навчальна, корекційно-виховна спрямованість всієї педагогічної роботи; використання методів та прийомів навчання,

адекватних можливостям учнів; диференціація вимог та індивідуалізація навчання; організація системи позакласної роботи, що підвищить рівень розвитку учнів; урахування особливостей психічного розвитку при організації навчальної та корекційної роботи.

Упровадження корекційно-розвивальних вправ в уроки математики дітей експериментальної групи вимагало визначення нами додаткової низки педагогічних умов:

- позитивне емоційне ставлення до дитини та її добровільна участь у навчальному процесі. Нами було створено сприятливий емоційний фон у класі, що активізувало пізнавальну активність та стимулювало позитивні емоції учнів. Ми уникали у стилі викладання монотонності, буденності, сірості, відриву від особистого досвіду дитини;

- відповідність відібраних корекційних вправ віковим та інтелектуальним можливостям учнів із затримкою психічного розвитку. Корекційна робота будувалася з урахуванням зони найближчого розвитку дитини. Із засвоєнням знань та формуванням умінь нами поступово ускладнювалися корекційні вправи. Для ефективності корекційного впливу відбувалася максимальна опора на збережені психічні функції дитини;

- систематичне застосування корекційно-розвивальних вправ. Для ефективності корекційно-розвивальної роботи використовували по 2–3 вправи на кожному уроці математики. Час на виконання кожної вправи відводився від 3 до 6 хвилин, залежно від складності завдання. При цьому нами не допускалося навчальне перенавантаження й низька щільність режиму роботи учня;

- урахування принципу всебічного корекційного впливу, що передбачав використання вправ, спрямованих на розвиток та корекцію різних компонентів пізнавальної діяльності;

- виконання по частинах, поділ на окремі складові, елементи операцій складних для дитини корекційних вправ;

- диференційований підхід, який передбачав оптимальне пристосування навчального матеріалу й методів навчання до індивідуальних особливостей кожного учня;

- спонукання учнів до мовленнєвої активності, поповнення їх словника математичною термінологією;

- систематичний контроль за якістю засвоєння знань, умінь і навичок кожної дитини, внесення коректив, надання необхідної допомоги. Під час роботи з корекційно-розвивальними вправами вчили учнів перевіряти якість своєї роботи як по ходу її виконання, так і за кінцевим результатом, таким чином, розвиваючи потребу в самоконтролі, усвідомлене ставлення до виконуваної роботи.

Педагогічний експеримент проводився у природних умовах навчального процесу. Контрольні тести в експериментальній та контрольній

групах організовувались одночасно. На уроках математики в експериментальній групі широко використовувалися корекційні вправи на розвиток сприйняття, уваги, пам'яті, мислення, які мали за мету підвищення рівнів пізнавальної діяльності молодших школярів із затримкою психічного розвитку. Учні контрольної групи продовжували навчатися за «традиційною» методикою. Учителі на уроках математики не використовували корекційно-розвивальних вправ для розвитку складових пізнавальної діяльності.

По завершенню експерименту було виявлено, що в учнів експериментальної групи загальний рівень розвитку пізнавальної діяльності виявився дещо вищий у порівнянні з рівнем розвитку учнів контрольної групи. Так, у контрольній групі кількість учнів, які мали достатній рівень розвитку пізнавальної діяльності, збільшився на 4 %, кількість учнів, які мали середній рівень також збільшилася на 4 %, у той час як кількість дітей, які мали початковий рівень, зменшилася на 9 %. Водночас, серед учнів експериментальної групи 8 % досягли високого рівня пізнавальної діяльності, показник достатнього рівня також збільшився на 14 %, а показники середнього та початкового рівнів стрімко зменшилися, відповідно на 4 % і 18 %.

Статистична перевірка отриманих результатів усіх показників, відповідно до правил прийняття рішення, дає достатні підстави стверджувати, що учні експериментальної групи мають вищий рівень розвитку компонентів пізнавальної діяльності, ніж учні контрольної групи завдяки окресленим вище корекційним впливам.

Висновки та перспективи подальших наукових розвідок. З огляду на результати дослідження можна дійти висновку, що використання підібраних нами корекційних вправ та окреслених умов їх упровадження позитивно вплинуло як на розвиток кожного з досліджуваних компонентів пізнавальної діяльності (сприймання, увага, пам'ять, мислення та мовлення), так і на розвиток пізнавальної діяльності в цілому. Отже, у результаті корекційних зусиль відбулися якісні позитивні зміни в усіх досліджуваних компонентах, що доводить ефективність обраних корекційних впливів. Актуальним є запровадження окреслених шляхів корекції пізнавальної діяльності в умовах інклюзивного навчання й виховання молодших школярів із затримкою психічного розвитку на уроках математики.

ЛІТЕРАТУРА

1. Алексюк, А. М. (1985). *Педагогіка*. Київ (Aleksiuk, A. M. (1985). *Pedagogy*. Kyiv.
2. Богданович, М. В., Козак, М. В., Король, Я. А. (2006). *Методика викладання математики в початкових класах*. Тернопіль: навчальна книга-Богдан (Bohdanovych, M. V., Kozak, M. V., Korol, Ya. A. (2006). *Methodology of teaching mathematics in primary classes*. Ternopil).
3. Виготський, Л. С. (1991). *Педагогічна психологія*. М.: Педагогіка (Vyhotskyi, L. S. (1991). *Pedagogical psychology*. M.: Pedagogics).

4. Волошина, В. В., Долинська, Л. В., Ставицька, С. О., Темрук, О. В. (2005). *Загальна психологія: практикум*. К.: Каравела (Voloshyna, V. V., Dolynska, L. V., Stavytska, S. O., Temruk, O. V. (2005). *General psychology: Practical work*. K.: Karavela.
5. Загуменнов, Ю. Л. (2008). Инклюзивное образование: создание равных возможностей для всех учащихся. *Минская школа сегодня*, 6, 3–6 (Zahumennov, Yu. L. (2008). Inclusive education: creating equal opportunities for all students. *Minsk school today*, 6, 3–6).
6. Картава, Ю. А. (2015). Виховний вплив музичного мистецтва на формування особистості дитини. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, 3 (47), 274–281 (Kartava, Yu. A. (2015). Educational influence of musical art on forming the personality of a child. *Pedagogical sciences: theory, history, innovative technologies*, 3 (47), 274–281).
7. Костюк, Г. С. (1981). *Мислення в діяльності молодших школярів*. К.: Рад. школа (Kostiuk, H. S. *Thinking in activity of junior schoolchildren*. K.: Soviet school).
8. Кузнецова, Л. В., Переслені, Л. І., Солнцева, Л. І. (2002). *Основи спеціальної психології*. М.: Видавничий центр «Академія» (Kuznetsova, L. V., Peresleni, L. I., Solntseva, L. I. (2002). *Basics of special psychology*. M.: Publishing center "Academy").
9. Лалаева, Р. І., Серебрякова, Н. В., Зоріна, С. В. (2003.). *Порушення мови і їх корекція у дітей із затримкою психічного розвитку*. М.: Гуманит. вид. центр ВЛАДОС (Lalaieva, R. I., Serebriakova, N. V., Zorina, S. V. (2003). *Speech disorders and their correction for children with delayed mental development*. M.: Humanitary Publishing Center VLADOS).
10. *Методичні рекомендації вчителям загальноосвітніх навчальних закладів щодо організації роботи з дітьми з особливими освітніми потребами*. (2013). Суми: РВВ СОІППО (*Methodological recommendations for the teachers of general educational establishments in relation to organization of work with children with special educational needs*. (2013). Sumy: PD SRIPPE).
11. Рацул, О. А., Завітренко, Д. Г., Кучай, О. В. (2017). Особливості вербальних уявлень про навколишній світ у дітей дошкільного віку із затримкою психічного розвитку. *Наука і освіта*, 10, 154–161 (Ratsul, O. A., Zavitrenko, D. H., Kuchai, O. V. (2017). Peculiarities of verbal associations of the environment of preschool age children with mental retardation. *Science and Education*, 10, 154–161).
12. Шевченко, С. Г. (2005). *Ознакомлення з навколишнім світом і розвиток мови дошкільнят з ЗПР: посібник для дефектологів і вихователів дошкільних установ*. М.: Шк. Преса (Shevchenko, S. H. *Acquaintance with the surrounding world and development of speech of preschool children with delayed mental development: Manual for defectologists and educators of preschool establishments*. M.: School Press).
13. Шевченко, С. Г. (2007). *Підготовка до школи дітей із затримкою психічного розвитку*. Москва: Шкільна преса (Shevchenko, S. H. (2007). *Preparation to school for children with delayed mental development*. Moscow: The school press.

РЕЗЮМЕ

Бондаренко Юлия, Куценко Евгения. Развитие познавательной деятельности детей с задержкой психического развития на уроках математики.

В статье освещены вопросы коррекционного влияния на нарушенные компоненты познавательной деятельности детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития на уроках математики. Констатирующая диагностика выявила ряд нарушений в развитии восприятия, внимания, памяти, речи и мышления учащихся исследуемой категории. С целью преодоления выявленных нарушений в компонентах познавательной деятельности в статье представлены коррекционные упражнения и раскрыты условия их реализации на уроках

математики. В результате коррекционных усилий произошли качественные положительные изменения во всех исследуемых компонентах познавательной деятельности, что доказывает эффективность выбранных нами коррекционных воздействий. Актуальным является введение представленных в работе коррекционных воздействий на познавательную деятельность в условиях инклюзивного обучения и воспитания младших школьников с задержкой психического развития на уроках математики.

Ключевые слова: познавательная деятельность, задержка психического развития, младшие школьники, математика, коррекционные упражнения, педагогические условия.

SUMMARY

Bondarenko Yuliia, Kutsenko Yevheniia. Development of children's cognitive activity with mental development delay at mathematics lessons.

The article highlights correctional influence on the broken components of cognitive activity of children of junior school age with mental development delay during mathematics lessons.

In order to obtain the results of the study, a number of methods were used: analysis, synthesis, comparison and generalization of psychological and pedagogical literature on the problem of research, pedagogical experiment with ascertaining and forming stages and statistical verification.

The ascertaining diagnostics revealed a number of disorders in the development of perception, attention, memory, speech and thinking of pupils with a delay in mental development. In order to overcome the revealed violations in the components of cognitive activity, correctional exercises are provided and conditions for their implementation during mathematics lessons are highlighted, namely: positive emotional attitude towards the child and voluntary participation in the educational process; correspondence of the selected correctional exercises to the age and intellectual capabilities of the pupils; systematic use of correctional-developmental exercises; performing complicated for a child correctional exercises in parts, dividing them into separate components, elements of operations; differentiated approach; induction of pupils to speech activity, replenishment of their vocabulary with mathematical terminology; systematic control over the quality of knowledge, skills and abilities, provision of necessary assistance.

The results of the study at the forming stage have shown that the use of selected correctional-developmental exercises and outlined conditions for their implementation positively influenced both development of each of the studied components of cognitive activity and cognitive activity in general. Consequently, as a result of corrective efforts, there were qualitative positive changes in all of the studied components, and it proves the effectiveness of the selected corrective effects.

It is relevant to introduce the above-mentioned correctional influences on the development of cognitive activity in the conditions of inclusive education and upbringing of junior schoolchildren with mental development delay at mathematics lessons.

Key words: cognitive activity, mental development delay, junior schoolchildren, mathematics, correctional exercises, pedagogical conditions.

37.013.42:376-056.26:364-787.2-055.52:373.2](043.3)

Чечко Тетяна

Київський Університет

імені Бориса Грінченка

ORCID ID 0000-0002-6790-8051

DOI 10.24139/2312-5993/2018.03/264-275

АЛГОРИТМ СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ БАТЬКІВ ДІТЕЙ ІЗ ОСОБЛИВОСТЯМИ ПСИХОФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ В ДОШКІЛЬНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

Метою статті є визначення й обґрунтування етапів алгоритму соціально-педагогічної підтримки батьків дітей із особливостями психофізичного розвитку в дошкільних навчальних закладах. Методами дослідження стали: аналіз та узагальнення джерельної бази, абстрагування, індукція і дедукція. У результаті дослідження дано визначення поняття «соціально-педагогічна підтримка батьків дітей із особливостями психофізичного розвитку в дошкільних навчальних закладах». Обґрунтовано етапи алгоритму та програму соціально-педагогічної підтримки, визначено критерії й показники виховного потенціалу батьків дітей визначеної категорії. Практичне значення дослідження полягає в обґрунтуванні оцінки потреб батьків в умовах дошкільного навчального закладу, у виокремленні форм роботи з батьками на кожному з етапів запропонованого алгоритму. Подальших наукових розвідок заслуговує дослідження змістово-методичного забезпечення соціально-педагогічної підтримки батьків в умовах дошкільного навчального закладу.

Ключові слова: діти з особливостями психофізичного розвитку, соціально-педагогічна підтримка батьків дітей із особливостями психофізичного розвитку в дошкільних навчальних закладах, виховний потенціал батьків, критерії виховного потенціалу, алгоритм соціально-педагогічної підтримки батьків, оцінка потреб батьків, комплексна програма соціально-педагогічної підтримки батьків дітей із особливостями психофізичного розвитку в дошкільних навчальних закладах, міждисциплінарна команда.

Постановка проблеми. На сучасному етапі інтеграції України до європейської спільноти постає питання забезпечення умов для реалізації потенційних можливостей дітей із особливостями психофізичного розвитку. Одним із провідних чинників, що сприяють соціальній адаптації дітей із особливостями психофізичного розвитку, є соціально-педагогічна підтримка їх батьків.

Батьки дітей із особливостями психофізичного розвитку – це категорія батьків, які в силу порушення розвитку дітей мають низку специфічних потреб та проблем. Особливо вони потребують комплексної соціально-педагогічної підтримки фахівців у дошкільний період їхньої дитини, оскільки на цей час припадає становлення батьківства, активізація й реалізація батьківських функцій, засвоєння ролей батька/матері, формування відповідних моделей поведінки щодо дитини, зміцнення

зв'язків із соціумом. Даний період є складним як для дітей із особливостями психофізичного розвитку, так і їх батьків.

Аналіз актуальних досліджень. Аналіз наукових праць зарубіжних і вітчизняних педагогів Т. Алексеєнко, Т. Дейніченко, О. Дронової, І. Кочерги, Н. Михайлової, Л. Оліференко, І. Одногулової, Т. Соловйової, Г. Сороки, В. Тесленка, О. Холостової, Т. Янченко свідчить, що проблема соціально-педагогічної підтримки особистості є особливим предметом наукових розвідок. За останні роки підготовлено низку монографій та дисертацій, автори яких досліджували різні аспекти підтримки як соціально-педагогічної категорії, а саме: соціально-педагогічна підтримка дітей та учнівської молоді (Т. Алексеєнко); соціально-педагогічна підтримка батьків дітей раннього віку з особливими потребами (І. Макаренко); проблеми соціально-педагогічної підтримки дітей, які потребували захисту, в Україні (друга половина XIX – початок XX ст.) (Т. Янченко); соціально-педагогічні умови інтегрування молоді з функціональними обмеженнями в сучасне середовище (Н. Мирошніченко); соціально-педагогічні умови реабілітації студентів із особливими потребами (М. Чайковський); формування в молодих сімей навичок усвідомленого батьківства засобами соціально-педагогічної підтримки в Північній Ірландії (Л. Буніна); фостерна сім'я Великої Британії як соціально-педагогічне середовище підтримки особистості дитини (О. Романовська); включення дітей із обмеженими можливостями в освітній простір: вивчення викликів і міркувань для батьків та вчителів початкової школи (Gail Ferguson); соціальні підтримки батьків дітей, яким нещодавно діагностували аутизм (Aaron Deris); уявлення батьків про соціальну інтеграцію дітей із синдромом Вільямса (Katherine Gulliver).

Мета статі полягає у визначенні й обґрунтуванні етапів алгоритму соціально-педагогічної підтримки батьків дітей із особливостями психофізичного розвитку в дошкільних навчальних закладах.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення теоретичного матеріалу джерельної бази, абстрагування, індукція й дедукція.

Виклад основного матеріалу. За визначенням дослідниці Г. Першко, діти з особливостями психофізичного розвитку – це особи віком до 18 років, у яких спостерігаються різні порушення центральної нервової системи, функціонування окремих або декількох аналізаторів чи органів. До цієї категорії зараховують дітей, які мають офіційний статус дитини-інваліда або значні психічні, фізичні відхилення від норми, хронічні соматичні захворювання, але офіційно не визнані інвалідами [9].

Як зазначає науковець Т. Алексеєнко, в Україні соціально-педагогічна підтримка батьків дітей із особливостями психофізичного розвитку загалом здійснюється, але її якість вимагає покращення. У контексті соціально-педагогічної підтримки батьків, дослідниця акцентує увагу на ролі підвищення участі сім'ї в задоволенні потреб дітей із особливостями

психофізичного розвитку і створенні умов для їх повноцінної самореалізації, знятті обмежувальних бар'єрів, а також спеціальної підготовки батьків до виховання цієї категорії дітей, створенні оптимальних умов для соціальної адаптації таких сімей у суспільстві [1].

Під поняттям «соціально-педагогічна підтримка батьків дітей із особливостями психофізичного розвитку в дошкільних навчальних закладах» ми розуміємо комплекс заходів фахівців міждисциплінарної команди дошкільного навчального закладу, спрямованих на розвиток та зміцнення виховного потенціалу батьків задля забезпечення ними умов для адаптації та розвитку особистості дитини з особливостями психофізичного розвитку в середовищі дошкільного навчального закладу. У контексті цього виховний потенціал батьків трактуємо як комплекс знань, умінь та навичок батьків, спрямованих на забезпечення потреб дитини в соціалізації та здатності до виконання батьківських функцій.

Отже, ураховуючи актуальність окресленого питання, очевидною стала потреба в розробці алгоритму соціально-педагогічної підтримки батьків дітей із особливостями психофізичного розвитку в дошкільних навчальних закладах.

За визначенням Е. Елькіна, алгоритмом є певна послідовність дій, виконання яких призводить до досягнення поставленої мети. При розробці алгоритму суттєвими вимогами виступають: дискретність (набір дій); кінцівка (бажаний результат); визначеність (чітко визначені дії на кожному етапі алгоритму) [11].

Дослідник Е. Коротков розглядає алгоритм як технологію вирішення проблеми, що передбачає не тільки послідовність і паралельність різних операцій, а й можливості їх невдачі, пошук нових шляхів вирішення проблеми в межах програми. Науковець наголошує, що будь-яке дослідження починається зі складання програми, що виступає засобом досягнення мети, а її план – як організуючий фактор послідовного руху до мети [6].

Розглянемо етапи визначеного нами алгоритму соціально-педагогічної підтримки батьків дітей із особливостями психофізичного розвитку в дошкільних навчальних закладах.

Отже, соціально-педагогічна підтримка батьків дітей із особливостями психофізичного розвитку розпочинається з етапу знайомства соціального педагога з ними в умовах дошкільного навчального закладу. Метою зустрічі є збір загальної інформації про батьків та їхню дитину, встановлення емоційного контакту, довірливих стосунків з ними. Формою роботи виступає бесіда, яка обрана не випадково. Індивідуальна бесіда, за визначенням С. Шевчук, це розмова двох осіб, які прагнуть (обоє або один) до досягнення певної мети; вона сприяє встановленню між співрозмовниками дружніх стосунків, взаєморозуміння, а також стимулює партнерів до взаємовигідної співпраці [10].

Оскільки батьки даної категорії дітей потребують посиленої уваги та зосередження вже з першої зустрічі, бесіда є методом, що допоможе соціальному педагогу налагодити первинний емоційний контакт з батьками.

З метою отримання повної інформації про сім'ю доцільним є проведення анкетування. Так, питаннями анкети будуть: прізвище, ім'я, по-батькові батька/матері; склад сім'ї; зайнятість батьків; вік дитини та вид порушення її психофізичного розвитку; як давно дитина відвідує дошкільний навчальний заклад; як часто хворіє; які види підтримки й де саме отримують батьки та дитина; спільне захоплення; особливості взаємодії батьків із дошкільним навчальним закладом та як часто вони можуть брати участь у його навчальних і виховних заходах.

Другий етап алгоритму соціально-педагогічної підтримки батьків включає діагностичну консультацію батьків, що передбачає 2–3 зустрічі, завданнями яких є: оцінка потреб батьків дітей із особливостями психофізичного розвитку в дошкільних навчальних закладах; заповнення картки оцінки потреб батьків; оцінювання виховного потенціалу батьків.

Науковець Е. Коротков зазначає, що консультація – це форма послуги, людині або фірмі (організації), що надається з метою пояснення ситуацій і рішення, пов'язаних із ними [6]. Діагностичну консультацію ми розцінюємо як вид консультації, кінцевою метою якої є діагностика певного явища або процесів.

Соціальний педагог на цьому етапі здійснює оцінку потреб батьків дітей із особливостями психофізичного розвитку в дошкільних навчальних закладах із метою отримання інформації про їхні актуальні потреби та наявні труднощі, пов'язані з розвитком, вихованням і навчанням дитини; особливості соціальної взаємодії з фахівцями та іншими батьками; проведення дозвілля; особливості соціальної інтеграції дитини; види підтримки, що отримує сім'я в умовах дошкільного навчального закладу.

Так, науковці І. Зверева, З. Кияниця, В. Кузьмінський та Ж. Петрочко наголошують, що оцінку потреб можна розглядати як: інструмент захисту дитини; інструмент для надання якісних послуг дитині та її сім'ї; складову й першооснову ведення випадку; процес збору, узагальнення та аналізу інформації щодо клієнта. Обов'язковою умовою оцінки потреб дитини і її сім'ї є створення й забезпечення діяльності мультидисциплінарної команди, яка формується для ведення певного випадку, де незалежні експерти з різних галузей знань працюють за окремими планами та окремими завданнями, спрямованими на вирішення спільної мети [4].

Ми вбачаємо в оцінці потреб батьків дітей із особливостями психофізичного розвитку в дошкільних навчальних закладах процес збору інформації про їхні актуальні потреби, що ускладнені й визначаються порушенням розвитку дитини та вимагають від батьків певних знань, умінь і навичок для їх задоволення. Метою оцінки потреб батьків у даному

контексті є оптимізація процесу надання комплексної соціально-педагогічної підтримки батьків в умовах дошкільного навчального закладу.

Зазначимо, що методом оцінки потреб батьків може виступати глибинне інтерв'ю. За визначенням О. Зозульова, глибинне інтерв'ю – це неструктуроване особисте інтерв'ю з респондентом для визначення його основних мотивів, переконань, відчуттів та ставлення до теми [5]. За допомогою глибинного інтерв'ю можна здійснити оцінку потреб батьків, з'ясувати основні їхні турботи і труднощі, пов'язані з соціалізацією дитини й особливостями її психофізичного розвитку. Отже, оцінка потреб батьків дітей із особливостями психофізичного розвитку в дошкільних навчальних закладах відбувається методом глибинного інтерв'ю за попередньо визначеною програмою його проведення. Отриману інформацію соціальний педагог вносить до картки оцінки потреб даних батьків.

У межах діагностичного етапу соціальний педагог також оцінює виховний потенціал батьків за визначеними критеріями й показниками, використовуючи відповідний діагностичний інструментарій. Ми визначаємо когнітивний, поведінковий та мотиваційний критерії виховного потенціалу батьків.

Так, когнітивний критерій складають теоретичні знання батьків щодо особливостей психофізичного розвитку й соціалізації дітей, методів та інструментів ефективного виховання і навчання, специфіки їх інтеграції в освітній процес, змісту соціально-педагогічної підтримки батьків в умовах дошкільного навчального закладу й функціонально-рольового репертуару фахівців – членів міждисциплінарної команди.

Поведінковий критерій виховного потенціалу розглядаємо як сукупність умінь та навичок батьків (до комунікації, соціальної взаємодії, проведення розвивальних занять, мобілізації ресурсів), що необхідні їм задля сприяння ефективній соціалізації дітей та задоволення потреб сім'ї в цілому.

Мотиваційний критерій становить бажання батьків до змін для ефективного розвитку дитини; до інтеграції в соціум щодо вирішення нагальних питань та задоволення потреб дитини у вихованні й навчанні; до вдосконалення себе як батька, знань та вмінь виконувати батьківські функції.

Дослідження критеріїв виховного потенціалу батьків означеної категорії відбувається в контексті визначення їхніх показників. Охарактеризуємо запропоновані нами показники трьох критеріїв.

Показниками когнітивного критерію виховного потенціалу визначено знання батьків щодо: особливостей психофізичного розвитку дитини; потреб дитини та методів їх визначення; прав дитини з особливостями психофізичного розвитку і гарантій з боку держави щодо їх забезпечення; методів виховання та розвитку дитини з особливостями психофізичного розвитку; функціонально-рольового репертуару фахівців дошкільного навчального закладу; видів і шляхів інтеграції та інклюзії дітей; особливостей соціально-педагогічної підтримки батьків та хто з фахівців її надає.

Показниками поведінкового критерію є володіння батьками навичками та вміннями в контексті: установлення комунікації з фахівцями та іншими батьками у спільних інтересах щодо дітей; проведення виховних і розвивальних занять із дитиною з особливостями психофізичного розвитку в домашніх умовах; адвокатування дітей даної категорії; побудови ефективного спілкування з іншими членами сім'ї та їх залучення до виховання дитини; пошуку ресурсів для мобілізації і підтримки свого психоемоційного стану.

Показниками мотиваційного критерію визначаємо зокрема: ставлення до інтеграції дитини в соціальні та освітні інституції громади; орієнтування на взаємодію з фахівцями дошкільного навчального закладу з метою ефективного розвитку дитини; бажання підвищувати свій виховний потенціал батька та пошук ресурсів для цього; бажання об'єднуватися в батьківські громади для спільних дій в інтересах дітей, долучатися до неурядових організацій.

Виховний потенціал батьків оцінюється шляхом застосування діагностичного інструментарію відповідно до показників кожного з його критеріїв та рівнів. До такого діагностичного інструментарію ми відносимо анкету, тестові завдання, бланк самооцінки.

Наступним етапом запропонованого алгоритму є психолого-педагогічне обстеження дитини фахівцями дошкільного навчального закладу (психологом, дефектологом, логопедом) з метою визначення її додаткових потреб у вихованні та навчанні. За визначенням В. Загвязинського [2], психолого-педагогічне обстеження є комплексом діагностичних процедур, необхідних, насамперед, для початкового орієнтування щодо об'єкта вивчення, його структури, рівня розвитку, гармонійності, відповідності пропонованим вимогам, характеру внутрішніх та зовнішніх зв'язків. Формами проведення роботи виступають бесіда, діагностичні заняття та індивідуальні консультації соціального педагога, психолога, логопеда, дефектолога/корекційного педагога. Результати даного обстеження допоможуть побудувати програму соціально-педагогічної підтримки батьків, ураховуючи потреби батьків та дитини.

Наступним етапом алгоритму є міждисциплінарна зустріч фахівців дошкільного навчального закладу з метою планування соціально-педагогічної підтримки батьків в умовах дошкільного навчального закладу. Ми розглядаємо міждисциплінарну команду фахівців дошкільного навчального закладу як важливий елемент у даному алгоритмі соціально-педагогічної підтримки батьків.

В енциклопедії фахівців соціальної сфери визначено міждисциплінарну команду як команду фахівців із різних галузей освіти, охорони здоров'я, соціального захисту та соціального обслуговування населення, які відповідно до узгодженого плану роботи виконують завдання, спрямовані на надання соціальних послуг клієнту, подолання його складних життєвих обставин [3].

Наголосимо, що відмінною рисою міждисциплінарної команди від інших груп є чітка взаємодія, узгодженість дій та спільна робота її фахівців по досягненню єдиної для всіх мети. Координатором і модератором даної команди виступає соціальний педагог, який організовує соціально-педагогічну підтримку батьків у дошкільних навчальних закладах та виступає посередником між її фахівцями й батьками.

На означеному етапі між членами міждисциплінарної команди дошкільного навчального закладу відбувається обговорення результатів оцінки потреб батьків і дітей та аналізу оцінювання виховного потенціалу батьків. На підставі отриманих даних фахівці планують соціально-педагогічну підтримку батьків, адаптуючи розроблену комплексну програму соціально-педагогічної підтримки батьків, її форми та методи в кожному конкретному випадку. Інформацію соціальний педагог вносить до картки перспективного планування соціально-педагогічної підтримки батьків дітей із особливостями психофізичного розвитку в дошкільних навчальних закладах. Формами міждисциплінарних зустрічей фахівців вбачаємо такі: педагогічна рада, педагогічний консилиум, круглий стіл.

Як зазначає С. Максимюк, педагогічна рада є постійно діючим колегіальним органом, що призначений для вдосконалення роботи навчального закладу, підвищення ефективності навчально-виховного процесу й надання допомоги педагогам у вихованні особистості [8]. Отже, основним завданням педагогічної ради є визначення цілей та перспектив діяльності педагогічного колективу, побудова взаємодії між фахівцями у спільному розв'язанні нагальних питань.

Дослідник А. Кузьмінський визначає педагогічний консилиум як нараду, збори вчителів, вихователів щодо обговорення соціально-психологічних якостей і особливостей поведінки, діяльності вихованців на основі деталізованої характеристики команди педагогів, інших членів виховного процесу для більш глибокого вивчення проблеми й визначення дієвих та ефективних напрямів подальшої роботи з дитиною [7]. Тобто, на консилиумі вивчають ситуації і випадки щодо особливостей взаємодії між об'єктами й суб'єктами виховного процесу, планують і конкретизують план подальшої роботи з ними.

Метод круглого столу, на думку В. Ягупова, зазвичай використовується для проведення міждисциплінарних занять із метою обговорення складних теоретичних проблем та обміну досвідом. Отже, визначається тема, що має неоднозначне тлумачення, і тому постає необхідність її аналізу й обґрунтування в різноманітних аспектах, зокрема: політичних, економічних, психологічних, педагогічних, юридичних тощо. До круглого столу запрошуються компетентні фахівців різних галузей знань [12].

На наступному етапі алгоритму соціально-педагогічної підтримки батьків соціальний педагог ознайомлює їх із картою перспективного

планування соціально-педагогічної підтримки, погоджує з ними та підписує; батьки отримують інформацію про зміст і форми діяльності за програмою.

Подальший етап складає впровадження визначеної комплексної програми соціально-педагогічної підтримки батьків шляхом використання фахівцями міждисциплінарної команди індивідуальних та групових форм роботи з батьками.

Оскільки, як засвідчили результати опрацювання джерельної бази, певної програми соціально-педагогічної підтримки батьків дітей із особливостями психофізичного розвитку в дошкільних навчальних закладах на даний час не існує, нами розроблено комплексну програму соціально-педагогічної підтримки батьків відповідно до теми наукового пошуку.

Метою «Комплексної програми соціально-педагогічної підтримки батьків дітей із особливостями психофізичного розвитку в дошкільних навчальних закладах» вважаємо розвиток виховного потенціалу батьків дітей із особливостями психофізичного розвитку в дошкільних навчальних закладах задля створення ними умов позитивної соціалізації та інтеграції дітей, а також задоволення потреб самих батьків. Програма складається з чотирьох тематичних блоків, по чотири модулі в кожному. Кожний модуль розкриває чотири теми, зміст яких відповідає змісту критеріїв виховного потенціалу батьків, що представлено вище. Виокремлено такі тематичні блоки: інформаційно-методичний блок «Ресурсний центр»; педагогічний блок «Школа педагогічної майстерності»; соціальний блок «Центр інтеграції (зв'язки з громадськістю)»; психологічний блок «Психологічна служба». Формами впровадження програми є: консультації, бесіди, круглі столи, семінари, лекції, батьківські конференції, дискусії, ділові ігри, батьківські збори, відеолекторії, тематичні дні, «Дні відкритих дверей», семінари-практикуми, «Клуб підтримки «Батьки для батьків», інформаційні стендові дошки.

Наступним етапом алгоритму соціально-педагогічної підтримки батьків є оцінювання їхнього виховного потенціалу після участі в комплексній програмі підтримки. За допомогою визначеного діагностичного інструментарію соціальний педагог здійснює контрольне оцінювання виховного потенціалу батьків, аналізує дані.

Заключними етапами розробленого алгоритму виступають аналітико-підсумкова зустріч фахівців міждисциплінарної команди дошкільного навчального закладу та підсумкова зустріч із батьками.

Так, аналітико-підсумкова зустріч соціального педагога з фахівцями має за мету висвітлити, узагальнити та проаналізувати результати впровадженої «Комплексної програми соціально-педагогічної підтримки батьків дітей із особливостями психофізичного розвитку в дошкільних навчальних закладах» шляхом презентації, проведення круглого столу й обговорення. Зазначимо, можливі два варіанти перебігу подій як результату зустрічі, а саме: завершення роботи (закриття «випадку») або

коригування комплексної програми та планування продовження здійснення соціально-педагогічної підтримки даних батьків.

Отже, на останньому етапі алгоритму соціально-педагогічної підтримки батьків соціальний педагог проводить підсумкову зустріч із батьками шляхом індивідуальної бесіди, обговорюючи з ними результати спільної роботи. Фахівець повідомляє про завершення (закриття «випадку»), або уточнює й погоджує з ними подальший алгоритм та програму їх соціально-педагогічної підтримки, розроблену членами міждисциплінарної команди. Інформацію щодо цього соціальний педагог вносить до картки перспективного планування.

Узагальнюючи матеріал, алгоритм соціально-педагогічної підтримки батьків дітей із особливостями психофізичного розвитку в дошкільних навчальних закладах складають такі етапи: знайомство з батьками дитини з особливостями психофізичного розвитку; оцінка потреб та оцінювання виховного потенціалу батьків; психолого-педагогічне обстеження дитини фахівцями дошкільного навчального закладу; міждисциплінарна зустріч фахівців дошкільного навчального закладу задля планування соціально-педагогічної підтримки батьків; ознайомлення батьків та погодження з картою перспективного планування соціально-педагогічної підтримки; упровадження комплексної програми соціально-педагогічної підтримки батьків дітей із особливостями психофізичного розвитку в дошкільних навчальних закладах; оцінювання виховного потенціалу батьків після участі у програмі; аналітико-підсумкова зустріч фахівців міждисциплінарної команди дошкільного навчального закладу; підсумкова зустріч соціального педагога з батьками задля обговорення результатів наданої їм соціально-педагогічної підтримки (завершення або планування продовження роботи).

Висновки та перспективи подальших наукових розвідок. У результаті дослідження представлено й обґрунтовано алгоритм соціально-педагогічної підтримки батьків дітей із особливостями психофізичного розвитку в дошкільних навчальних закладах, який передбачає: обов'язкове визначення потреб батьків і дітей; урахування особливостей виду психофізичного порушення дитини; наявність міждисциплінарної команди й систематичної взаємодії між її членами.

Визначений нами алгоритм соціально-педагогічної підтримки сприятиме розвитку виховного потенціалу батьків дітей із особливостями психофізичного розвитку в дошкільних навчальних закладах та задоволенню їхніх потреб, які визначаються й підсилюються видом порушення дитини. Перспективи подальших досліджень ми вбачаємо в розробці змістово-методичного забезпечення соціально-педагогічної підтримки батьків дітей із особливостями психофізичного розвитку в дошкільних навчальних закладах

ЛІТЕРАТУРА

1. Алексеевко, Т. Ф., Жданович, Ю. М., Малиношевський, Р. В. (2017). *Соціально-педагогічна підтримка дітей та учнівської молоді*. Київ: Задруга (Alieksieienko, T. F., Zhdanovych, Yu. M., Malynoshevskiy, R. V. (2017). *Social and pedagogical support for children and pupils*. Kyiv: Zadruga).
2. Загвязинский, В. И., Атаханов, Р. (2007). *Методология и методы психолого-педагогического исследования*. Москва: Академия (Zahviazinskii, V. I., Atakhanov, R. (2007). *Methodology and methods of psychological and pedagogical research*. Moscow: Academy).
3. Зверева, І. Д. (2012). *Енциклопедія для фахівців соціальної сфери*. Київ – Сімферополь: Універсум (Zvierieva, I. D. (2012). *Encyclopedia for professionals in the social sphere*. Kyiv – Simferopol: Universum).
4. Зверева, І. Д., Кияниця, З. П., Кузьмінський, В. О., Петрочко, Ж. В. (2010). *Оцінка потреб дитини та її сім'ї: від теорії до практики*. Київ: Кожній дитині (Zvierieva, I. D., Kyianytsia, Z. P., Kuzminskiy, V. O., Petrochko, Zh. V. (2010). *Assessment of the needs of the child and his family: from theory to practice*. Kyiv: Every child).
5. Зозулєв, А. В., Солнцев, С. А. (2008). *Маркетинговые исследования: теория, методология, статистика*. Москва: Рыбари (Zozuliov, A. V., Solntsev, S. A. (2008). *Marketing research: theory, methodology, statistics*. Moscow: Rybari).
6. Коротков, Э. М. (2016). *Исследование систем управления*. Москва: Юрайт (Korotkov, E. M. (2016). *Research of management systems*. Moscow: Yurait).
7. Кузьмінський, А. І., Омеляненко В. Л. (2006). *Педагогіка у запитаннях і відповідях*. Київ: Знання (Kuzminskiy, A. I., Omelianenko, V. L. (2006). *Pedagogy in questions and answers*. Kyiv: Znannia).
8. Максимюк, С. П. (2009). *Педагогіка*. Київ: Кондор (Maksymiuk, S. P. (2009). *Pedagogy*. Kyiv: Condor).
9. Першко, Г. О. (2011). *Підготовка соціальних педагогів до інтеграції дітей із особливостями психофізичного розвитку у середовище загальноосвітнього навчального закладу* (дис. ... канд. пед. наук: 13.00.05). Київ (Perszko, H. O. *Preparation of social pedagogues for the integration of children with peculiarities of psychophysical development in the environment of a comprehensive educational institution* (PhD thesis). Kyiv).
10. Шевчук, С. В., Клименко, І. В. (2011). *Українська мова за професійним спрямуванням*. Київ: Алерта (Shevchuk, S. V., Klymenko, I. V. (2011). *Ukrainian language in professional direction*. Kiev: Alerta).
11. Элькин, Э. Д. (2015). *Правовая информатика*. Москва: Юрайт (Elkin, E. D. (2015). *Legal computer science*. Moscow: Yurait).
12. Ягупов, В. В. (2002). *Педагогіка*. Київ: Либідь (Yahupov, V. V. (2002). *Pedagogy*. Kyiv: Lybid).

РЕЗЮМЕ

Чечко Татьяна. Алгоритм социально-педагогической поддержки детей с особенностями психофизического развития в дошкольных учебных заведениях.

Целью статьи является определение и обоснование этапов алгоритма социально-педагогической поддержки родителей детей с особенностями психофизического развития в дошкольных учебных заведениях. Методами исследования стали: анализ и обобщение источниковой базы, абстрагирование, индукция и дедукция. В результате исследования дано определение понятию «социально-педагогическая поддержка родителей детей с особенностями психофизического развития в дошкольных учебных заведениях». Обоснованы этапы

алгоритма и программа социально-педагогической поддержки, определены критерии и показатели воспитательного потенциала родителей детей определенной категории. Практическое значение исследования заключается в обосновании оценки потребностей родителей в условиях дошкольного учебного заведения в выделении форм работы с родителями на каждом из этапов предложенного алгоритма. Дальнейших научных исследований заслуживает исследование содержательно-методического обеспечения социально-педагогической поддержки родителей в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Ключевые слова: дети с особенностями психофизического развития, социально-педагогическая поддержка родителей детей с особенностями психофизического развития в дошкольных учебных заведениях, воспитательный потенциал родителей, критерии воспитательного потенциала, алгоритм социально-педагогической поддержки родителей, оценка потребностей родителей, комплексная программа социально-педагогической поддержки родителей детей с особенностями психофизического развития в дошкольных учебных заведениях, междисциплинарная команда.

SUMMARY

Chechko Tatiana. Algorithm of social and pedagogical support of parents of children with peculiarities of psychophysical development in pre-school education institutions.

The purpose of the article is to define and substantiate the stages of the algorithm of social and pedagogical support of parents of children with peculiarities of psychophysical development in pre-school education institutions. The research methods are analysis and generalization of the theoretical material based on scientific publications, abstraction, induction and deduction. As a result of this research, the definition of the concept of social and pedagogical support of parents of children with peculiarities of psychophysical development in pre-school education institutions is proposed within the framework of which the concept of educational potential of parents is specified. The stages of the algorithm of social and pedagogical support of parents of children with peculiarities of psychophysical development in pre-school education institutions are explained and the features of providing social and pedagogical support to parents by specialists at each of the stages are described. Criteria and indicators of educational potential of parents of children with peculiarities of psychophysical development in pre-school education institutions are determined. The issue of interaction of the specialists of the interdisciplinary team in the implementation process of the algorithm of social and pedagogical support of parents of children with peculiarities of psychophysical development in pre-school education institutions is considered. The comprehensive program of social and pedagogical support of parents of children with peculiarities of psychophysical development in pre-school education institutions is developed within the proposed algorithm. The practical significance of the research is to develop and substantiate the stages of the algorithm of social and pedagogical support of parents of children with peculiarities of psychophysical development in pre-school education institutions, to determine the forms of work with parents at each of its stages; to highlight the importance of the interdisciplinary team in the implementation process of social and pedagogical support of parents in pre-school education institutions; to substantiate the assessment of the needs of parents in a pre-school education institution; to explain the criteria and indicators of educational potential of these parents, according to which the content of thematic blocks of the comprehensive program is developed. The issue of studying the content and methodological provision of social and pedagogical support of parents in a pre-school education institution requires further research.

Key words: *children with peculiarities of psychophysical development, social and pedagogical support of parents of children with peculiarities of psychophysical development in pre-school education institutions, educational potential of parents, criteria of educational potential, algorithm of social and pedagogical support of parents, assessment of the needs of parents, comprehensive program of social and pedagogical support of parents of children with peculiarities of psychophysical development in pre-school education institutions, interdisciplinary team.*

UDC 37.013.42:371.3

Katarzyna Szymczyk

Uniwersytet Jana Kochanowskiego w Kielcach,

Filia w Piotrkowie Trybunalskim, Polska

ORCID ID 0000-0003-1791-2893

DOI 10.24139/2312-5993/2018.03/275-284

SHAPING A CHILD'S BOND WITH AN ADULT – WORKING WITH CHILDREN WITH THE RAD SYNDROME

Shaping, or in other words, establishing a child's relationship with an adult is a dynamic ability, which develops within a specified, purposeful, long-term process. Over time, it adopts various, specific forms, before it reaches its state of maturity. The basic and primary function of shaping bond and attachment is to maintain closeness with the mother in order to ensure security. This adaptive function is biological and related to the fact of survival.

The operation of the attachment behaviour system is closely related to exploratory behaviour – learning about the environment is possible when the child is close to the carer who is a safe base for him. Since the attachment system is of fundamental importance its incorporation completely disables most of other systems.

The system of formation of bonds and attachment constitutes the subsequent functioning of the human in all spheres of life.

RAD (Reactive Attachment Disorder) is a diagnostic term for the determination of acute and relatively atypical disorders of the ties which affect children. In most situations, RAD is characterized by clearly disturbed and developmentally inadequate ways of establishing social ties.

Principles of cooperation with the family/guardians of the child in shaping a confident attachment style: 1) building trust – at the beginning it is a good step towards building mutual trust. Building a good relationship with your family is the key to working with your child; 2) obtaining information which is important for the diagnosis of a child's situation – among the potential ways of obtaining information for diagnosis are: observation of a parent-child relationship; completing previously prepared questionnaire; conversation about the life situation of the child and family; 3) improving parental competences of parents/guardians and supporting families in matters of key importance for improving the child's situation.

Key words: *children, RAD syndrome, parents, work with children with the RAD syndrome.*

KSZTAŁTOWANIE SIĘ WIĘZI DZIECKA Z OSOBĄ DOROSŁĄ – PRACA Z DZIEĆMI Z ZESPOŁEM ZABURZENIA WIĘZI RAD STRESZCZENIE

Wprowadzenie. Teoria przywiązania (więzi) zwaną inaczej etologiczno-ewolucyjną teorią osobowości, po raz pierwszy ogłoszono w 1958 r.; oznacza ona:

- fakt obserwowalny, wrodzony, o znaczeniu podstawowym charakteryzujący się trwałą tendencją pierwotną do szukania związku z kimś innym;

- system reakcji wrodzonych, zaprogramowanych genetycznie, których aktywacja przebiega podczas pewnych okresów krytycznych; każdy noworodek wyposażony jest w genetycznie uwarunkowane wzorce zachowania, pomagające w nawiązywaniu i utrzymywaniu kontaktu z osobami opiekującymi się nim [1; 5];

- system zachowań i reakcji mający trwałą tendencję do utrwalania się i charakteryzujący się względną stałością system reakcji, które w sposób pierwotny i autonomiczny zapewnia ustalenie więzi, posiadający szczególną organizację przebiegu i dynamiki interakcji i odgrywa podstawową rolę w utrzymywaniu równowagi emocjonalnej [11].

Przywiązanie najczęściej definiowane jest jako niezwykle silna, długotrwała i emocjonalnie nasycona więź dziecka z konkretną osobą, która najczęściej odwzajemnia jego uczucia.

Kształtowanie się więzi dziecka z osobą dorosłą.

Kształtowanie/ustanawianie więzi dziecka z osobą dorosłą/ człowieka z drugim człowiekiem to dynamiczna zdolność rozwijająca się w ramach określonego, celowego, długofalowego procesu. Na przestrzeni czasu przyjmuje ono różne specyficzne formy zanim osiągnie stan swej dojrzałości.

Podstawową i pierwotną funkcją kształtowania się więzi i przywiązania jest utrzymywanie bliskości z matką, celem zapewnienia bezpieczeństwa i pokarmu. Aby utrzymać kontakt z opiekunem dziecko prezentuje zróżnicowany repertuar zachowań takich jak: krzyk, uśmiech, ssanie, przytulanie, „podążanie za”. Ta adaptacyjna funkcja ma charakter biologiczny i związana jest z faktem przeżycia.

Kolejna – emocjonalna funkcja przywiązania związana jest z zapewnieniem elementarnej potrzeby bezpieczeństwa, co za tym idzie z kształtowaniem systemu regulacji emocji, będącego podstawą uzyskiwania i zachowania równowagi emocjonalnej i regulacji stosunków z otoczeniem (funkcja społeczna kształtowania więzi). Obecność obiektu przywiązania inicjuje proces redukcji fizjologicznego wzbudzenia w sytuacji zagrożenia i modyfikuje percepcję stresu i fizjologiczną na niego odpowiedź. Inaczej mówiąc, dziecko „używa” opiekuna jako źródła regulacji emocjonalnego pobudzenia i dyskomfortu.

Działanie systemu zachowań przywiazaniowych jest ściśle powiązane z zachowaniami eksploracyjnymi – poznawanie otoczenia możliwe jest gdy dziecko znajduje się blisko opiekuna, stanowiącego dla niego bezpieczną bazę. Gdy opiekun jest niedostępny lub nieprzewidywalny w swej dostępności, dziecko aktywuje zachowania przywiazaniowe o wiele częściej i silniej, a towarzyszące temu pobudzenie i niepokój uniemożliwia eksplorację otoczenia. Ponieważ system przywiązania ma znaczenie podstawowe, jego włączenie powoduje całkowite wyłączenie większości innych systemów.

System kształtowania się więzi i przywiązania konstituuje późniejsze funkcjonowanie człowieka we wszystkich sferach życia.

Tabela 1

Sfery i funkcje kształtowania więzi/przywiązania

Sfera	Funkcja
Biologiczna	ochrona przed niebezpieczeństwem, zaspokojenie potrzeb biologicznych; (pokarmu itp.), zapewnienie przeżycia
Emocjonalna	modyfikacja pobudzenia fizjologicznego, regulacja afektu – uzyskiwanie; zdolności do samouspokajania
Poznawcza	uczenie się siebie, innych i świata, eksploracja otoczenia
Spółeczna	nabywanie kompetencji społecznych, interpersonalnych, budowanie więzi z innymi
Duchowa	kształtowanie bazowej postawy - ufności v nieufności, nadziei

Źródło: 7, 1.

Cykl rozwoju przywiązania

Rozwój przywiązania w dzieciństwie odbywa się w ścisłym związku ze zmianami i nabywaniem przez dziecko nowych kompetencji w dziedzinie rozwoju motorycznego, poznawczego, emocjonalnego i społecznego. J. Bowlby wyróżnił tylko cztery fazy rozwoju przywiązania, które umiejscowił w pierwszych trzech latach życia dziecka[1; 6]. Obecnie wyróżnia się również dalsze fazy obejmujące wiek przedszkolny i młodszy wiek szkolny.

Zgodnie ze współczesnym stanem wiedzy na temat ontogenezy przywiązania w dzieciństwie, stosuje się podział na trzy okresy[8, 65–383]:

1. wczesne dzieciństwo (do trzeciego roku życia);
2. wiek przedszkolny (od 4 do 6 lat);
3. młodszy wiek szkolny (od 7 do 10/12 lat).

1. **Wczesne dzieciństwo** (do trzeciego roku życia).Rozwój przywiązania w niemowlęctwie i wieku poniemowlęcym. W pierwszych trzech latach życia dziecka można mówić o trzech fazach rozwoju przywiązania. Zachodzące zmiany w typowych modelach zachowań związanych z przywiązaniem dokonują się wszystkie w pierwszym roku, przy czym wyłaniająca się z nich faza trzecia rozciąga się na cały wiek poniemowlęcy.

Faza I. Orientowanie się i sygnały kierowane bez rozróżniania osób.

Faza ta trwa od urodzenia do ośmiu-dwunastu tygodni, jednak w warunkach niesprzyjających do rozwoju dziecka może przeciągnąć się poza ten okres. Cechy:

- brak jest wyraźnego zróżnicowania osób, dziecko zachowuje się niemal tak samo wobec wszystkich;
- dziecko nastawione jest głównie na odbieranie bodźców społecznych – podąża wzrokiem, szuka wyraźnych, powoli poruszających się kształtów,

preferuje łagodne bodźce słuchowe (głos ludzki), około 4 tygodnia coraz dłużej patrzy na ludzką twarz lub kontury, które ją przypominają;

- wyraźna jest asymetria w relacji dziecka z opiekunem, to od tego drugiego zależy budowanie oraz utrzymanie bliskości.

Faza II. Orientowanie się i sygnały kierowane do jednej lub więcej wybranych osób.

Dziecko zachowuje się ciągle przyjacielsko wobec każdej osoby w jego otoczeniu. Zaczyna ono jednak kierować swoje sygnały coraz wyraźniej pod adresem jednej, konkretnej osoby, która pełni wobec niego rolę matki. Faza ta trwa od dwóch-trzech miesięcy do około szóstego miesiąca życia. Cechy:

- reakcja na opiekuna jest bardziej intensywna niż na inne osoby;
- zachowanie dziecka jest inne, gdy jest z rodzicem, a jeszcze inne gdy z osobą obcą;
- pojawia się lęk przed obcymi i lęk separacyjny;
- dziecko coraz częściej inicjuje kontakt z rodzicem, często w celach wyłącznie rozrywkowych.

Faza III. Utrzymywanie bliskości wobec wybranej osoby przy pomocy sygnałów i lokomocji.

Ustają przyjacielskie zachowania dziecka w stosunku do wszystkich bez wyjątku osób, z którymi ma ono kontakt. Osoby obce są traktowane z coraz większą ostrożnością i podejrzliwością. Cechy:

- przywiązanie umacnia się i tworzy się coraz wyraźniejszy model roboczy opiekuna, a co za tym idzie współgrający z nim obraz samego siebie;
- poszerza się zakres zachowań umacniających przywiązanie (z uwagi na możliwość przemieszczania się i rozwój mowy), np. wołanie, wyciąganie rąk, odwracanie się w kierunku rodzica podczas samodzielnej zabawy itp;
- rodzic staje się gwarantem bezpieczeństwa, tzw. "bezpieczną bazą", do której można powrócić podczas eksploracji świata (oczywiście jeśli do tej pory rodzic „pracował” na bezpieczną więź).

2. Przywiązanie w wieku przedszkolnym.

Faza IV powstania między dzieckiem a matką wzajemnej relacji wyznaczonej przez cel

Wraz z postępującym rozwojem zdolności poznawczych dziecko zaczyna powoli wczuwać się w różnego rodzaju doznania i motywacje matki. Prowadzi to:

- do powstania między nimi relacji partnerstwa – dziecko coraz bardziej liczy się z potrzebami i planami rodzica;
- dziecko coraz lepiej rozumie motyw działania i uczucia opiekuna;
- dziecko coraz lepiej rozumie świat społeczny, ma już zbudowany model roboczy rodzica i lepiej radzi sobie z rozłąką.

Od około czwartego roku życia dzieci potrafią nie tylko czasowo powstrzymać się od szukania bliskości rodziców w sytuacji stresowej, ale zaczynają wchodzić z nimi w negocjacje, aby wspólnie ustalić, kiedy taka

bliskość będzie możliwa. W negocjacjach tych obu stronom pomaga rozwój zdolności językowych u dziecka.

3. Przywiązanie w młodszym wieku szkolnym.

Dzieci w tym wieku zaczynają także powoli przejmować na siebie główną odpowiedzialność za swoje bezpieczeństwo. Zachowania związane z przywiązaniem stają się coraz bardziej złożone, a ich celem jest w coraz mniejszym stopniu bezpośredni kontakt z postacią przywiązania. Dzieci w tym wieku zaczynają także powoli przejmować na siebie główną odpowiedzialność za swoje bezpieczeństwo.

Kolejne cykle:

3. Przywiązanie w okresie adolescencji

Wiek dorastania jest dla rozwoju przywiązania, podobnie jak dla wielu innych aspektów funkcjonowania psychospołecznego jednostki, okresem przejściowym. Systemu przywiązania ulega w okresie dorastania wielu zasadniczym przemianom. Najważniejsze z nich dotyczą wyłonienia się zintegrowanego modelu przywiązania zmian w relacjach z rodzicami (rozluźnienie więzi) oraz zmian w relacjach z rówieśnikami (rośnie ich znaczenie). Podłożem zmian są rozwijające się procesy myślenia abstrakcyjnego i hipotetyczno-dedukcyjnego oraz wzrastająca zdolność postrzegania swojej odrębności od innymi ludźmi.

4. Przywiązanie w okresie życia dorosłego

Przywiązanie u osób dorosłych można określić jako stałą tendencję danej jednostki do szukania i utrzymywania bliskości i kontaktu z inną konkretną jednostką lub kilkoma innymi konkretnymi jednostkami, które są dla niej źródłem subiektywnego poczucia bezpieczeństwa. Wyróżniamy w tym cyklu modele więzi: *Przywiązanie do partnera w romantycznej miłości i do współmałżonka. Przywiązanie do rodziców. Przywiązanie do własnych dzieci* [7].

Reaktywne zaburzenia więzi (RAD) –objawy

RAD jest syndromem, który można zaobserwować u poszczególnych osób mających problemy z okazywaniem uczuć i tworzeniem trwałych związków. W celu zaspokojenia własnych potrzeb i poczucia bezpieczeństwa, osoby te ufają tylko sobie. Te osoby często mają problemy z własnym sumieniem, nie czują empatii i nie mają prawdziwych uczuć do otaczających ich ludzi i zwierząt [4].

Zespół zaburzenia więzi RAD bierze się z niemożności utworzenia normalnych więzi z podstawowymi opiekunami we wczesnym dzieciństwie. Taka sytuacja może wynikać z poważnych wczesnych doświadczeń zaniedbania, przemocy, nagłego oddzielenia od opiekunów między wiekiem sześciu miesięcy i trzech lat, częstych zmian opiekunów lub braku odzewu ze strony opiekuna na wysiłki komunikacyjne wykazywane przez dziecko. Nie wszystkie ani nawet nie większość takich doświadczeń prowadzi do tego zaburzenia [4; 7].

Zaburzenie to objawia się pod dwiema postaciami:

- zahamowaną – stałej niemożności zainicjowania lub odpowiedzenia na większość interakcji społecznych w odpowiedni sposób, zgodnie z etapem rozwoju, oznacza zubożenie i ograniczenie relacji, unikanie fizycznych objawów czułości, kontaktu wzrokowego, chłód emocjonalny oraz obojętność;

- niehamowaną/rozhamowaną – objawiającą się jako bezkrytyczna towarzyskość, w postaci przesadnej poufałości z nieznanymi, to narzucanie się najczęściej obcym, przypadkowym ludziom, próba oczarowania ich i pozyskania sympatii za wszelką cenę;

W przypadku formy zahamowanej twierdzi, że zespół ten prawdopodobnie pojawia się jako bezpośredni efekt poważnego zaniedbania ze strony rodziców, wykorzystywania lub poważnego nadużycia. DSM (kategoria diagnostyczna: zespół zaburzenia więzi u niemowląt) uważa, że musi istnieć historia „opieki patogenetycznej”, co definiuje się jako stałe lekceważenie podstawowych potrzeb emocjonalnych i fizycznych dziecka, lub ciągłe zmiany podstawowego opiekuna, który nie dopuszcza do utworzenia się więzi dyskryminacyjnych i wybiórczych, co uznaje się za przyczynę pojawienia się zaburzenia. Z tego powodu część diagnozy polega raczej na przyjrzeniu się historii opieki nad dzieckiem aniżeli obserwacji symptomów.

Kryteria diagnostyczne:

ICD-10 opisuje zespół zaburzenia więzi w dzieciństwie, znany jako RAD, i niehamowane zaburzenie więzi, mniej znane jako DAD;

DSM-IV-TR opisuje również zespół zaburzenia więzi u niemowląt lub we wczesnym dzieciństwie, dzieląc go na dwa podtypy, typ hamowany i typ niehamowany, oba znane jako RAD;

Te dwie klasyfikacje (typ hamowany i typ niehamowany) są podobne i obie zawierają:

- znacznie zaburzone i nieodpowiednie pod względem rozwoju nawiązywanie kontaktów społecznych w większości kontekstów;
- zaburzenia nie można wyjaśnić wyłącznie opóźnieniem w rozwoju i nie spełnia ono kryteriów dominującego zaburzenia rozwoju;
- początek przed piątym rokiem życia;
- historia poważnego zaniedbania;
- brak rozpoznawalnej, ulubionej osoby, do której dziecko jest przywiązane;
- lękliwość i nadwrażliwość;
- ambiwalencja uczuciowa;
- obniżona tolerancja frustracji,
- odpowiadanie agresją na napotkane przeszkody.

U niektórych dzieci mogą wystąpić oba rodzaje zachowań [9].

Typ hamowany – objawia się:

- w przesadnie zahamowanych, super-czujnych lub wysoce ambiwalentnych i sprzecznych odzewach (np. dziecko może odpowiadać opiekunom mieszaniną zbliżenia się, unikania i oporu na pocieszenie;

- może ukazywać "zimną czujność", super-czujność, jednocześnie zachowując beznamiętną i spokojną postawę);
- niemowlęta nie szukają i nie przyjmują pocieszenia w czasie zagrożenia, niepokoju lub cierpienia, nie utrzymując "bliskości", podstawowego elementu zachowania w więzi z drugim człowiekiem;

- unikanie wchodzenia w relacje;
- odmowa przyjmowania pomocy.

Typ niehamowany – obserwuje się:

- rozmyte więzi, które objawiają się w bezkrytycznej towarzyskości z wyraźną niemożnością wykazania odpowiednich więzi;
- selektywnych (np. przesadna poufałość wobec względnie nieznanym osobom lub brak selektywności w wyborze osobom, z którymi nawiązują i utrzymują więź);
- brak „specyficzności” osobom, z którymi nawiązują i utrzymują więź;
- częste zwracanie się o pomoc;
- dziecinne zachowanie [11].

Leczenie RAD

Ocena bezpieczeństwa dziecka jest pierwszym krokiem, który określa, czy przyszła interwencja w rodzinie będzie konieczna, czy też dziecko należy przenieść do bezpiecznego środowiska. Interwencje mogą obejmować wsparcie rodziny przez służby psychologiczne i socjalne wliczając w to pomoc finansową lub domową, wsparcie mieszkaniowe i socjalne), interwencje psychoterapeutyczne (wliczając w to leczenie rodziców cierpiących na choroby psychiczne, terapię rodzinną, terapię indywidualną), kształcenie (wliczając w to szkolenie w dziedzinie podstawowych umiejętności rodzicielskich oraz rozwoju dziecka), oraz monitorowanie bezpieczeństwa dziecka w środowisku rodzinnym.

W roku 2005 Amerykańska Akademia Psychiatryczna dla Dzieci i Młodzieży przedstawiła wytyczne przez N.W. Boris i C.H. Zeanah) oparte na opublikowanych przez siebie parametrach do diagnozowania i leczenia RAD. Zalecenia ujęte w tych wskazówkach obejmują następujące kwestie:

1. Najważniejszą interwencją w przypadku małych dzieci, u których zdiagnozowano zespół zaburzenia więzi i którym brak jest więzi z wybranym opiekunem, jest zadbanie o to, aby dziecko miało osobę, z którą mogłoby nawiązać więź.

2. Chociaż diagnoza zespołu zaburzenia więzi opiera się na symptomach, które wykazuje dziecko, ocena podejścia opiekuna do dziecka jest ważna przy wyborze sposobu leczenia.

3. Uznaje się, że dzieci z zespołem zaburzenia więzi mają mocno zaburzone wewnętrzne modele nawiązywania więzi z innymi. Po zadbanie o to, żeby dziecko znalazło się w bezpiecznym i stabilnym środowisku, skuteczne leczenie zaburzenia więzi musi koncentrować się na stworzeniu pozytywnych interakcji z opiekunami.

4. Dzieci, które spełniają kryteria zespołu zaburzenia więzi i wykazują zachowania agresywne i opozycyjno-buntownicze wymagają uzupełniającego (dodatkowego) leczenia.

Dominujące programy prewencyjne i podejścia do leczenia zaburzeń więzi u niemowląt i młodszych dzieci są oparte na teorii więzi i koncentrują się na zwiększeniu odzewu i wrażliwości opiekuna, lub, jeśli to nie jest możliwe, umieszczeniu dziecka u innego opiekuna. Niektóre z tych programów leczenia lub prewencji są konkretnie nakierowane raczej na opiekunów zastępczych aniżeli na rodziców, ponieważ zachowania więziowe niemowląt lub dzieci z zaburzeniami więzi często nie napotykają na odpowiednie reakcje opiekuna.

Inne metody leczenia obejmują terapię rozwojową, opartą na indywidualnych różnicach [9].

W niektórych przypadkach, jeśli dziecko cierpi na stany lękowe lub depresję może podawać pewne leki, takie jak inhibitory zwrotnego wychwytu serotoniny (SSRIs). Dzieci, które przyjmują te leki powinny być uważnie obserwowane, czy nie objawiają myśli lub zachowań samobójczych.

Praca z dzieckiem z RAD

Profesjonalna pomoc powinna zawierać się w:

- Działaniach terapeutycznych – organizacji profesjonalnej, specjalistycznej pomocy w postaci terapeutycznych grup wsparcia lub indywidualnych konsultacji z udziałem psychologa, pedagoga lub logopedy.
- Pedagogizacji – organizacja różnego rodzaju działań edukacyjnych, mających na celu rozpowszechnianie użytecznej, specjalistycznej wiedzy z zakresu wychowywania dzieci.
- Działaniach animacyjnych – organizacji różnego rodzaju działań animacyjnych, mających na celu wspólne spędzanie wolnego czasu.

Pedagogizacja rodziców – jej zadaniem jest spowodowanie, aby kierowali się w wychowaniu wiedzą i umiejętnościami pedagogicznymi, a nie tylko intuicją i tradycją. Powinni być świadomi własnej roli rodzicielskiej, znać potrzeby dziecka, stawiać jasne cele wychowawcze, umiejętnie nagradzać i karać, interesować się sprawami dziecka i w prawidłowy sposób okazywać uczucia. Tak pojmowana pedagogizacja powinna dotyczyć przede wszystkim problematyki wychowawczej, ale także innych aspektów funkcjonowania rodziny, jak np. zagadnień prawnych, zdrowotnych czy społecznych.

Pedagogizacja rodziców jest to działalność zmierzająca do stałego wzbogacania posiadanej przez rodziców potocznej wiedzy pedagogicznej o elementy naukowej wiedzy o wychowaniu dzieci i młodzieży.

Celem pedagogizacji jest bezpośrednia i pośrednia pomoc rodzicom w ich oddziaływaniach wychowawczych dzięki podniesieniu stopnia ich refleksyjności, wzbogaceniu świadomości pedagogicznej i przez to poprawnie funkcjonowania rodziny. Ważnym zadaniem pedagogizacji jest też kształcenie kultury pedagogicznej rodziców i innych osób zaangażowanych w proces wychowania [1].

Pedagogizacja jest ważnym czynnikiem korygowania negatywnych zachowań oraz uświadamiania rodzicom pewnych spraw związanych z wychowaniem. Powinna ona wskazywać na pojawiające się zagrożenia i związane z nimi skutki oraz wskazywać sposoby postępowania z dziećmi.

Wyniki. Zasady współpracy z rodziną/opiekunami dziecka w kształtowaniu ufnego stylu przywiązania:

1) zbudowanie zaufania – na początek dobrym krokiem w kierunku budowy wzajemnego zaufania są. Zbudowanie dobrej relacji z rodziną jest kluczem do dalszej pracy z dzieckiem;

2) pozyskanie informacji ważnych dla diagnozy sytuacji dziecka – wśród potencjalnych sposobów pozyskania informacji do diagnozy wymienia się: obserwację relacji rodzic – dziecko; wypełnienie wcześniej przygotowanego kwestionariusza; rozmowę o sytuacji życiowej dziecka i rodziny;

3) doskonalenie kompetencji wychowawczych rodziców/opiekunów oraz wspieranie rodzin w sprawach o kluczowym znaczeniu dla poprawy sytuacji dziecka;

- rozwijanie kompetencji wychowawczych może dokonywać się poprzez;
- organizowanie spotkań;
- warsztatów i konsultacji ze specjalistami;
- prowadzenie grup wsparcia;
- prowadzenie zajęć o charakterze szkoły dla rodziców;
- w sposób mniej formalny np. podczas rozmów [2; 14].

BIBLIOGRAFIA

1. Bowlby, J. (2007). Przywiązanie, tłumacz. M. Polaszewska-Nicke, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
2. Fechner-Sędzicka, I. (2002). Spotkania z rodzicami prowadzone metoda warsztatową, Toruń.
3. Grodecka, J., Kałucka, R., Sarzała, K., Żukiewicz, A. Standard interwencji kryzysowej. Retrieved from: http://www.wrzos.org.pl/projekt1.18/download/SIK_2601.pdf.
4. Iniewicz, G. (2008). Zaburzenia emocjonalne u dzieci i młodzieży z perspektywy teorii przywiązania. Psychiatria Polska, 5.
5. Kadela, K., Kowalczyk, J. (2014). Standardy pracy socjalnej. Wyd. WRZOS, Warszawa.
6. Krasiejko, I. (2006). Narzędzia przydatne asystentowi rodziny w diagnozie pedagogicznej. szerzej: E. Jarosz, E. Wysocka, Diagnoza psychopedagogiczna, Wyd. Żak, Warszawa. Retrieved from: http://pimis.home.pl/kreator/data/documents/Narzedzia_ar_diagnoza.pdf.
7. Krzywicka, L. Typ przywiązania i jego konsekwencje dla rozwoju dziecka, Dziecko z Zespołem Zaburzenia Więzi, Szczecin 2008 Konferencja „Dziecko z Zespołem Zaburzenia Więzi” Szczecin 2008. Retrieved from: www.teczaserc.pl.
8. Marchwicki, P. Teoria przywiązania J. Bowlby'ego. Seminare. Poszukiwania naukowe 2006/23.

9. Nowak, M., Gawęda, A., Janas-Kozik, M. (2011). Prowokacja odrzucenia czy pragnienie bliskości? Znaczenie relacji rodzic zastępczy – dziecko dla niwelowania deficytów wynikających z diagnozy „zaburzenia więzi. Psychiatria i Psychologia Kliniczna, 11 (1).
10. Pulikowski, J. (2013). Jak budować więzi w rodzinie. Wydawnictwo „Fides”
11. Sadowska, L, Gruna-Ożarowska, A., Skórczyńska, M. (2005). Rozwój więzi między matką i dzieckiem od poczęcia. W L. Sadowska (Red.), Wczesna diagnostyka i rehabilitacja dzieci ryzyka. Materiały pomocnicze z kursu doskonalącego w dziedzinie wspierania rozwoju dzieci ryzyka, Wrocław.
12. Schaffer, H. R. (2006). Rozwój społeczny. Dzieciństwo i młodość, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków.
13. Senator, D. (2012). Główne tezy teorii przywiązania. W Tryjarska, B. (Red.), Bliskość w rodzinie, Wydawnictwo Naukowe Scholar, Warszawa.
14. Wysock, E., Ostafińska-Molik, B. (2015). Zaburzenia przystosowania młodzieży a style wychowania w rodzinie. Pedagogika Społeczna, 4 (58).

АНОТАЦІЯ

Шимчик Катажина. Формування зв'язку дитини з дорослим – робота з дітьми з РРП.

У статті висвітлено особливості роботи з дітьми з РРП (реактивними розладами прихильності). З'ясовано, що РРП – діагностичний термін для визначення гострих і відносно нетипових порушень зв'язків, які впливають на дітей. У більшості випадків РРП характеризується явно порушеними та неадекватно розвиненими способами встановлення соціальних зв'язків. З'ясовано, що система формування зв'язків та прихильності впливає на наступне функціонування людини в усіх сферах її життя.

Ключові слова: діти, РРП синдром, батьки, робота з дітьми з синдромом РРП.

РЕЗЮМЕ

Шимчик Катажина. Формирование связи ребенка со взрослым – работа с детьми с РРП.

В статье освещены особенности работы с детьми с РРП (реактивными расстройствами привязанности). Выяснено, что РРП – диагностический термин для определения острых и относительно нетипичных нарушений связей, влияющих на детей. В большинстве случаев РРП характеризуется явно нарушенными и неадекватно развитыми способами установления социальных связей. Выяснено, что система формирования связей и привязанности влияет на последующее функционирование человека во всех сферах его жизни.

Ключевые слова: дети, РРП синдром, родители, работа с детьми с синдромом РРП.

РОЗДІЛ V. ПРОБЛЕМИ ІСТОРІЇ ПЕДАГОГІКИ ВИЩОЇ ШКОЛИ

УДК 378.091(477)“1917/1920”

Лариса Корж-Усенко

Сумський державний педагогічний
університет імені А. С. Макаренка

ORCID ID 0000-0001-9538-4147

DOI 10.24139/2312-5993/2018.03/285-300

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ НАЦІОНАЛЬНОЇ ВИЩОЇ ШКОЛИ ПЕРІОДУ ПРАВЛІННЯ УКРАЇНСЬКИХ УРЯДІВ

У статті розкрито провідні напрями реформування вищої школи в період правління українських урядів та виокремлено особливості в організації освітнього процесу упродовж 1917–1920 років. Доведено розширення меж академічної автономії, узагальнено досвід реалізації свободи викладання і навчання. Розглянуто труднощі та успіхи у здійсненні українізації вищої школи та активізації національно-патріотичного виховання молодого покоління. Розкрито взаємозв'язок академічних традицій та новацій у період національного державотворення (1917–1920 рр.), схарактеризовано нові підходи до мети, принципів та змісту навчання і виховання академічної молоді, розвитку студентського самоврядування та вирішення кадрової проблеми на прикладі українських державних університетів у Києві та Кам'янець-Подільському.

Ключові слова: університет, вища школа, академічна автономія, вищі навчальні заклади, реформування, українізація, освітній процес, студентське самоврядування.

Постановка проблеми. Сучасні університети певною мірою є спадкоємцями започаткованих у 1917–1920 років традицій національної вищої школи, оскільки, згідно з Конституцією України і Законом України «Про вищу освіту» (2014 р.), послугуються державною мовою, вивчають українознавчі дисципліни, реалізують право академічної автономії, свободи викладання і навчання, розвивають ідеї студентського самоврядування, посилюють національно-патріотичне виховання студентської молоді.

Аналіз актуальних досліджень. На противагу радянським дослідникам, змушеним ігнорувати досягнення у вищій освіті періоду правління українських урядів, порушена проблематика вельми активно розробляється в сучасній вітчизняній історіографії. Свідченням цьому є розвідки Н. Агафонової, О. Зубалія, О. Кірдан, А. Копилова, О. Колпакової, О. Комарніцького, М. Кукурудзяка, В. Майбороди, А. Підлісного, І. Передерій, В. Розовика, Н. Ротар, М. Собчинської, Б. Ступарика, В. Ульяновського, які апелюють до розвитку вищої освіти часів Української революції переважно у більш широкому контексті. Для дослідників історії українського університетотворення в добу національного ренесансу істотне значення мають праці О. Завальнюка.

Мета статті полягає у розкритті провідних напрямів реформування вищої школи в період правління українських урядів та виокремленні особливостей в організації освітнього процесу упродовж 1917–1920 років.

Методи дослідження. За допомогою текстологічного аналізу здійснено опрацювання історіографічного доробку та джерельного масиву дослідження. З використанням методу синхронного аналізу виокремлено особливості в організації освітнього процесу в 1917–1920 рр., розглянуто труднощі та успіхи у здійсненні українізації вищої школи. Діахронний аналіз дозволив з'ясувати взаємозв'язок академічних традицій та новацій у період правління українських урядів (1917–1920 рр.), схарактеризувати нові підходи до мети та змісту навчання і виховання академічної молоді. Керуючись методом узагальнення, виокремлено висновки пропонованого дослідження та окреслено перспективи розроблення спорідненої проблематики.

Виклад основного матеріалу. Текстологічний аналіз сучасної наукової літератури показує, що падіння російського самодержавства (лютий 1917 р.) та прихід до влади Української Центральної Ради (березень 1917 р.) уможливили інтенсивні перетворення в культурно-освітній царині. Організоване українство, згуртувавшись у політичні партії і громадські товариства та усвідомивши себе суб'єктом історичного процесу, вимагало докорінного оновлення галузі освіти на основі розбудови національної школи. Цьому протистояли консервативні сили, передусім, «стара університетська професура», яка, тяжіючи до загальноросійського освітнього простору, була налаштована на збереження «статус-кво» і нейтралізацію нововведень. Натомість керівництво молоді Української держави намагалося віднайти раціональне поєднання традицій та новацій у функціонуванні системи вищої освіти, виявляючи готовність до узгодження культурно-освітніх прав титульної нації та національних меншин відповідно до етнічної само ідентифікації громадян.

Встановлено, що на рівні держави та зацікавленої у перетвореннях науково-педагогічної громадськості передбачалися такі провідні напрями реформування вищої школи: забезпечення рівного доступу до наукових знань; посилення громадського характеру управління вищою освітою; розбудова широкої мережі вищих навчальних закладів (народних і державних університетів, галузевих інститутів), створення здорової конкуренції між різними типами вишів; реалізація відповідної мовної політики (українізація на основі запровадження паралельного викладання або надання статусу провідної мови у вищій школі); активізація освітнього процесу завдяки вдосконаленню змісту освіти, розширенню спектру українознавчих дисциплін, вирішенню кадрової проблеми; демократизація взаємин між викладачами і студентами, розвиток студентського самоврядування, тощо.

Суттєве значення для обговорення напрямів і змісту реформування вищої освіти в умовах нових реалій мало проведення Всеукраїнських з'їздів і

конгресів. Так, найпершими готовність до нововведень виявили деякі представники науково-педагогічних кіл столиці Слобожанщини. Ще в квітні 1917 року група професорів Харківського університету на чолі з М. Сумцовим виступила із пропозицією, за якою рада історико-філологічного факультету ухвалила рішення про відкриття кафедр української філології (мова, література, етнографія) та історії України, розпочавши викладання цих курсів [11]. Згідно з постановою Всеукраїнського з'їзду вчителів (5-6 квітня 1917 р.), розробленою секцією вищої школи, пропонувалося до основних кафедр українознавства додати ще три – етнографії, географії України та народної творчості. Незважаючи на скептичне ставлення загалу російськомовної інтелігенції (насамперед професури) до можливості українізації вищої школи, голова Центральної Ради М. Грушевський і його однодумці переконували, що всі проблеми можливо реально вирішити, а україномовними фахівцями можна укомплектувати не один університет.

Правовою підставою для українізації мережі вищих шкіл стало скасування Тимчасовим урядом заборони на вживання української мови (весна 1917 р.) та його дозвіл (вересень 1917 р.) на відкриття в Київському університеті Св. Володимира чотирьох кафедр українознавства. Це рішення, ухвалене під тиском української громадськості, було викликане прагненням петроградської влади продемонструвати увагу до духовних потреб українців. Натомість професорська корпорація Київського університету звернулася до уряду О. Керенського з листом-протестом щодо недоцільності здійснення українізації. Незважаючи на зволікання вчених рад старих («імператорських») університетів з реалізацією цієї норми закону, викладання необов'язкових українознавчих курсів здійснювалося із 1917 року зусиллями викладачів-ентузіастів: професорів П. Тутковського, І. Шаровольського, приват-доцентів О. Грушевського, І. Огієнка, Ф. Сушицького (Київський університет), професорів Д. Багалія, М. Сумцова (Харківський), професорів О. Вілінського і Є. Тріфільєва, приват-доцентів Є. Загоровського, П. Потапова (Новоросійський), частину з яких – російською мовою [7].

Згідно із «Проектом українізації вищої школи», розробленим генеральним секретарем освіти Центральної Ради І. Стешенком, передбачалося поступово українізувати 37 вищих навчальних закладів України за умови функціонування паралельних кафедр. Проте цей проект було визнано більшістю членів уряду надто радикальним. Адже в умовах академічної автономії колегіальні органи старих вишів бойкотували навіть запровадження паралельного викладання українською мовою, а державна влада уникала примусових заходів. Слід наголосити на неконструктивності позиції професорських корпорацій, що домагаючись державного фінансування, ігнорували міністерські листи, написані «незрозумілою» мовою та відмовлялися від компромісних варіантів.

Як свідчить аналіз джерельної бази, проблема доцільності та динаміки національного університетотворення належала до найрезонансніших у громадській думці. Значення українського народного університету для задоволення нагальних освітніх потреб обґрунтував професор М. Сумцов на засіданні Українського національного конгресу (6-8 квітня 1917 р.). Першою неофіційною національною вищою школою, «перлиною національного ренесансу» став Український народний університет імені Т. Шевченка, започаткований навесні 1917 року у Києві. Майже синхронно, у травні цього ж року товариством «Просвіта» було ініційовано відкриття у Сумах Народного університету, що також отримав ім'я генія українського народу. Викладацьке середовище столичного Українського народного університету стало генератором ініціативи створення аналогічних навчальних закладів у різних куточках країни.

Започатковану роботу з реформування системи вищої освіти продовжило керівництво Української держави гетьмана П. Скоропадського та Комісія у справах вищої школи і наукових установ при Міністерстві освіти на чолі за академіком В. Вернадським, прибічники поступового творення українських університетів. Натомість «Українська студентська громада» Університету Св. Володимира у квітні 1918 року вимагала закриття alma-mater як осередку русифікації та створення на його базі державної вищої школи, що сприяла відродженню титульної нації і національних меншин України [10, с. 103].

У вересні 1918 року гетьманом П. Скоропадським узаконено створення двох державних українських університетів (Київ, Кам'янець-Подільський), здійснено одержавлення чинних інститутів та університетів (Київ, Харків, Одеса) із зобов'язанням відкриття в них кількох українських кафедр (по чотири – в університетах і дві – в Ніжинському інституті) [17]. Поміркованим ставленням до українізаційного процесу вирізнялася громада Київської духовної академії Академії, визнаючи започаткування власного закладу самим народом і для потреб українського народу [1].

Успіх національного ренесансу значною мірою залежав від підготовки вчителя нової генерації. Восени 1917 року було засновано Українську Науково-педагогічну Академію та відкрито український відділ у Вищому педагогічному інституті при Фребелівському товаристві, очолений С. Русовою, якій у праці «Націоналізація школи» вдалося влучно висловити аксіологічну домінанту нової доби: «Тільки рідна школа може виховати громадянську свідомість, почуття своєї людської гідності». Зауважимо, що в цей час учительські інститути були визнано закладами, «наближеними до вищих» завдяки розширенню сфери компетенції педагогічних рад, структурному оновленню, запровадженню відділень, поглибленню змісту освіти. На нашу думку, до флагманів українізації у галузі педагогічної освіти можна віднести Глухівський та Вінницький учительські інститути. Так, в останньому, крім

курсів українознавства (9 годин щотижня), починаючи з осені 1917 року, здійснювалося викладання низки предметів українською мовою: біології та ботаніки, древньої та середньої історії, графічних мистецтв, землеведення (основ сільського господарства – Авт.); працювала термінологічна комісія з викладачів і студентів, спрямована на вдосконалення викладання природничих і точних дисциплін, практикувалися щотижневі виголошення вихованцями рефератів українською мовою з актуальних суспільних та освітянських питань, що супроводжувалося їх обговоренням. У Глухівському учительському інституті, крім викладання на всіх курсах історії України, української мови та літератури, географії України (почасти – російською мовою), було створено український хор та український гурток, вихованці якого на щотижневих засіданнях оприлюднювали реферати з українознавчої тематики, влаштовували урочисті засідання, присвячені пам'яті Т. Шевченка, Б. Грінченка, М. Лисенка, формували українську бібліотека [19, арк. 542–545] з метою поглиблення самоосвіти.

Обов'язковими для вивчення на всіх відділеннях Чернігівського учительського інституту були курси з української мови, літератури, історії і географії України [19]. Справжніми подвижниками ідеї національного ренесансу були перспективні молоді викладачі і науковці, брати Павло і Василь Федоренки, які натхненно викладали українознавчі предмети для майбутніх учителів у Чернігові та Глухові. Хоча педагогічною радою Миколаївського учительського інституту в 1917 році дисципліни українознавства було віднесено до факультативних, проте читалися вони у значному щотижневому обсязі (історія України – 6 год., українська література – 6 год., граматики та історія української мови – 4 год., етнографія України – 2 год., економічна географія України – 2 год.). Натомість у Київському учительському інституті українська мова та літературу запроваджено в якості необов'язкових предметів, які викладалися на платній основі. Проте вже в наступному 1918–1919 навчальному році у зазначеному закладі було передбачено викладання історії України та української мови з організацією відповідного семінарію [18, арк. 54]. Аналогічні зміни відбулися у більшості педагогічних закладів, що свідчило про урізноманітнення форм і змісту освіти. Багато уваги приділялося практичному аспекту професійно-педагогічної підготовки, поглибленню вивчення психолого-педагогічних дисциплін та методики викладання рідної мови.

У період національного ренесансу новою філософією освіти стало українознавство, угрунтоване на принципах культури відповідності та етноцентризму. Адже в умовах нових реалій місія вищої школи полягала у формуванні патріотично налаштованих фахівців з вищою освітою, активних учасників розвитку держави і суспільства. Лейтмотивом праць репрезентантів педагогічної думки, державних та громадських діячів – М. Василенка, Г. Ващенко, Д. Дорошенка, М. Грушевського, С. Єфремова, М. Левицького,

О. Левицького, О. Музиченка, І. Огієнка, Л. Старицької-Черняхівської, І. Стешенка, М. Рудинського, С. Русової, М. Сумцова є формування вільної творчої особистості, позбавленої комплексу меншовартості та рабської психології, сполучення загальнолюдських і національних цінностей, розвиток самодіяльності та громадянської свідомості, утвердження людської і національної гідності молодій генерації. Доробок учених-українознавців заклав наукове підґрунтя для вивчення відповідних дисциплін і національно-патріотичного виховання молоді. Основу навчально-методичної літератури становила низка підручників і розвідок, підготовлених філологами Б. Грінченком, С. Єфремовим, П. Житецьким, А. Кримським, О. Потебнею, М. Сумцовим, істориками В. Антоновичем, Д. Багалієм, М. Грушевським, О. Єфименко, О. Лазаревським, Д. Яворницьким, етнографами Ф. Вовком, В. Гнатюком, Ф. Колессою, І. Франком. Так, очолюючи Наукове товариство імені Т. Шевченка (1897–1913 рр.), М. Грушевський сприяв виходу у світ понад 420 томів праць з української історії, філософії, літературознавства, етнографії, бібліографії, інших галузей. Для засвоєння матеріалу рідною мовою в нагоді стали 15 російсько-українських та 3 українсько-російських словників та вузько спеціалізованих термінологічних словників (щонайменше 8 – із правничої й адміністративної термінології, 4 – з фізики і хімії, 4 – з медицини, 3 – із природознавства й географії, 2 – з мовознавства, 1 – з математики).

На підставі закону про державну мову Української Народної Республіки часів Директорії з початку 1919 року у всіх вищих школах запроваджувалося україномовне викладання та вивчення дисциплін українознавства зі складанням відповідних іспитів. Створеною на базі Міністерства Комісією у справах вищих шкіл і наукових інституцій було передбачено структурне оновлення навчального процесу університетів та інститутів – згідно з вимогами підготовки національних кадрів, надання їм матеріальної, методичної, науково-технічної допомоги, розгортання мережі вищих шкіл, стабілізації роботи наукових інституцій. Проте програму інтенсивного розвитку галузі значною мірою не було втілено внаслідок більшовицької інтервенції, а підготовлений «Статут державних українських університетів» 1919 року, підготовлений комісією із 26 представників від 13 товариств і організацій на чолі з І. Огієнком, не встиг набути юридичної чинності.

Тому більшість вищих шкіл керувалися четвертим загально університетським Статутом 1884 року із відповідними корективами. Аналіз джерел показує, що у цей час було значно розширено повноваження рад та правління вищих шкіл, до компетенції яких належали контроль за дотриманням правил організації освітнього процесу, визначення тривалості занять і семестрів, перенесення частини навчального плану з одного півріччя в інше, зміна шкали оцінювання знань тощо. Важливо, що в засіданнях університетських рад почали брати участь не тільки

професори, але й інші викладачі та представники студентства. Зменшення зовнішнього адміністративного тиску сприяло посиленню академічної автономії вищих навчальних закладів.

Слід зауважити, що попри всі труднощі воєнного часу, до роботи в обох українських державних університетах удалося залучити понад 150 професорів, доцентів і приват-доцентів. З метою подолання монополії класичних університетів на підготовку національних наукових кадрів вельми актуальною виявилася постанова Ради Міністрів 1918 року, що надала право університетам, а також дев'яти інститутам України створити аспірантури, докторантури, ради із захисту дисертацій і надавати здобувачам вчені ступені (зокрема українською мовою) [8]. Згодом це право здобули і низка інших інститутів. Увагу державної влади до кадрового забезпечення вищої школи засвідчує комплекс законодавчих актів. Зокрема, «Закон про право писання та оборони дисертацій на вчені ступені в усіх школах України українською мовою» і «Закон про зміну умов здобуття звання приват-доцента в державних університетах України» (1918 р.); «Закон про право Київського та Кам'янець-Подільського державних українських університетів провадити іспити на ступені магістра та доктора», «Закон про зміну порядку одержання вченого ступеня магістра для приват-доцентів державних університетів», «Закон про зміну умов здобуття звання приват-доцента в державних університетах України», «Закон про пільги для приват-доцентів Київського і Кам'янець-Подільського державного українського університету в отриманні наукового ступеню магістра» (1919 р.). Урядом Директорії було узаконено заснування підвищених стипендій для 20 професорських стипендіатів («Закон про встановлення 20 стипендій в розмірі від 5000 до 7200 карбованців для підготовки професорів вищих навчальних закладів України з українською викладавкою мовою» (1919 р.).

Порівняльний аналіз показує: якщо уряд П. Скоропадського орієнтувався на стандарти підготовки викладача вищої школи, визначені університетським статутом 1884 року, то за часів Директорії довелося вдатися до тимчасового зниження освітнього цензу для здобувачів викладацьких посад, відомих науковими розвідками, що траплялося у світовій практиці. Демократичною тенденцією стало ширше залучення до викладання жіноцтва і представників різних національностей, які поділяли демократичні цінності щодо соціальної, національної, індивідуальної рівності громадян. Активну участь у розбудові національної вищої освіти взяли вчені українського походження, які прибули з російських та австрійських університетів. Про здійснення пошуку засобів удосконалення магістерської підготовки свідчить узагальнення 30 вересня 1918 року пропозицій фахівців щодо магістерських іспитів з українознавчих дисциплін. Так, з історії України передбачалося складання основного предмету – історії українського народу (з оглядом джерел та історіографії) і додаткового предмету – російської історії.

Згідно із «Законом про штатні ставки працівників вищих шкіл України» від 23 серпня 1918 року, було збільшено розмір зарплатні всім 62-м категоріям працівників, надавалися виплати від держави та органів місцевого самоврядування (на свята, на дорожнечу, місячні допомоги тощо). Проблема з виплатою заробітної плати виникла після пограбування радянськими органами «університетської каси» у Києві в серпні 1919 року. Внаслідок індексації окладів працівникам українських університетів, проведеної урядом Директорії восени 1919 року, місячний оклад професора зріс у 3,5 рази порівняно з 1918 роком [5, арк. 105]. Проте для утримання власних родин багатьом викладачам доводилося вдаватися до підробітку в державних і громадських структурах, школах, редакціях видань. У Кам'янець-Подільському було налагоджено продаж за пільговими цінами овочів зі зразкового університетського городу, надання у користування земельних ділянок. Суттєві корективи до організації навчального процесу вносили кризові й нестабільні обставини воєнного часу: інфляція, перебої з постачанням води, газу, електроенергії, запровадження поліцейських годин за радянського, денікінського, польського режимів, реквізиції продовольчих ресурсів і цінностей із музейних колекцій вишів, арешти, репресії, розстріли викладачів і студентів, примусові мобілізації до війська, хвороби й епідемії, вимушена міграція та еміграція. За браком палива багатьом вишам довелося подовжувати зимові канікули за рахунок роботи влітку. Хронічною проблемою було недостатнє фінансове і матеріально-технічне забезпечення вищих навчальних закладів. Частину споруд було зруйновано внаслідок воєнних дій, тимчасово реквізовано під лазарети, для потреб військового відомства. Левова частка державного фінансування припадала на російські університети, а нові виші працювали переважно в найманих приміщеннях, орендуючи лабораторії, обладнання і матеріали різних навчальних закладів, музеїв, наукових установ. З метою проведення практичних занять у державних українських університетах було обладнано низку лабораторій, кабінетів, музеїв, клінік, закладено ботанічний сад (Київ), метеорологічну станцію, біологічний інститут, креслярський зал, астрономічну обсерваторію (Кам'янець-Подільський) [10]. Порівняльний аналіз показує, що на відміну від традиційних чотирьох факультетів Київського українського університету, більш оригінальною структурою вирізнявся Кам'янець-Подільський університет у складі п'яти факультетів (зокрема, сільськогосподарського та богословського, що готував священників автокефальної церкви), плануючи відкриття шостого (політехнічного); крім того, тут діяла низка нових кафедр (зокрема, польська та іудейська).

У зазначений період навчальний процес у вищій школі здійснювався згідно з розробленими індивідуальними навчальними планами. Основу змістового компоненту становили обов'язкові (фундаментальні, спеціальні та українознавчі) дисципліни. Розширювалася варіативна складова змісту

освіти: так, у Харківському університеті читалося 11 рекомендованих предметів [15, с. 46]. Чимало зусиль до поглиблення українознавчого компоненту змісту освіти в Університеті Св. Володимира доклали професори О. Гермайзе, В. Данилевич, В. Іконніков, М. Петров. До них долучилися харківські науковці; професори Д. Зеленін, В. Кульбакін, Ф. Тарановський, приват-доцент М. Плевако. З 1918 року у Київському університеті викладалися такі українознавчі дисципліни: «Історія України» (професор Г. Максимович), «Українське мистецтво» (професор Г. Павлуцький), спецкурси «Релігійні рухи на Україні в XVI–XVII ст.» (професор С. Голубєв) і «Гетьманщина на Україні» (професор Г. Максимович) [3]. Як свідчать мемуарні джерела, курси «українського права» професора М. Василенка, історії української культури професора І. Огієнка читалися у низці вищих навчальних закладів Києва.

У 1919–1920 навчальному році тижневе навчальне навантаження студентів варіювалося у межах 20–50 годин (найменше – на фізико-математичному факультеті Кам'янець-Подільського університету, найбільше – на історико-філологічному). Плата за навчання коливалася в межах 125–150 крб., залежно від оснащення факультетів відповідним обладнанням. Завдяки анкетуванню з'ясовувалася думка молоді щодо різних аспектів освітнього процесу. Керівництво вишу намагалося йти назустріч конструктивним пропозиціям: так, згідно з проханнями студентів, корегувався графік навчання, проведення занять здійснювалися переважно у післяобідній та вечірній час, що дозволяло молоді заробити засоби для існування, започатковувалися нові курси та кафедри: педагогіки, місцевого самоврядування, тощо. Синхронний аналіз показує, що спільним для студентства різних вишів був винятковий інтерес до соціології, політекономії, політології, психології, що сприяли адекватній оцінці політичної ситуації та самореалізації особистості.

Цікаві свідчення про творчу атмосферу, що попри об'єктивні труднощі панувала у студентсько-викладацькій громаді Кам'янець-Подільського державного українського університету, залишив Д. Дорошенко. Видатний історик констатував, що «вступні лекції нових професорів і доцентів ... збирали завжди велику аудиторію і являлись справжнім святом в університетській сім'ї» [9, с. 415]. Про сумлінність викладачів і студентів у виконанні власних обов'язків, духовну спорідненість науково-педагогічної громади йдеться у споминах С. Русової, яка в цей час викладала педагогіку в університеті на Поділлі [14]. За незначними винятками (у Києві – 13,9%, у Кам'янець-Подільському – крім професора-чеха В. Петра) навчальний процес у новостворених університетах здійснювався українською мовою. Як свідчать оголошення у газетах, семестрові колоквиуми, заліки, іспити складалися не акордно, а протягом кількох місяців по завершенні певного курсу, в узгоджені зі

студентами дні й години. У цей час закріпилася 5-бальна шкала оцінювання знань: «відмінно», «дуже добре», «добре», «задовольняюче» і «зле». Напередодні випробувань тексти лекцій багатьох викладачів, часто вдосконалені й доповнені слухачами, друкувалися в університетській типографії. Іноді на прохання студентської ради іспити переносилися на пізніший термін, щоб мати змогу придбати рідкісні навчальні видання в закордонних книгарнях, куди студенти відряджали своїх делегатів.

У зазначений період професорсько-викладацький склад прагнув до здійснення активної науково-дослідної роботи. Науково-педагогічною громадою Київського державного українського університету було вирішено не засновувати окремого наукового товариства, адже професори цього закладу (А. Кримський, М. Туган-Барановський, М. Василенко, Д. Граве, С. Тимошенко, Ф. Міщенко) стали дійсними членами та академіками Української Академії Наук. Вчені столиці активно оприлюднювали власні розвідки у виданнях Українського наукового товариства і Української Академії Наук. На нашу думку, перший Президент Української Академії наук В. Вернадський вельми влучно визначив її покликання – «сприяти зросту національної самосвідомості і української культури шляхом широкого й глибокого, проникливого наукового вивчення минулого й сьогодення українського народу і його сусідів, природи зайнятого їм краю, у всіх нескінченних його проявах» [12, с. 10]. Натомість викладачі – члени Українського наукового товариства ініціювали створення в Кам'янець-Подільському університеті вузівської наукової громади, до якої ввійшли більшість викладачів закладу. Згідно зі «Статутом Наукового товариства Кам'янець-Подільського державного українського університету», у його засіданнях могли брати участь студенти і сторонні особи. Доробок викладачів і студентів друкувався в молодіжному часописі «Нова думка», у наукових університетських виданнях. Зокрема, із запланованого 8-томного видання праць викладачів Кам'янець-Подільського Університету видруковано перший том «Записок» (із підготуванням вченими вишу україномовним перекладом частини Святого Письма) і зроблено відбитки праць другого тому.

Під впливом позитивного прикладу викладачів студенти переймалися створенням наукових гуртків. Так, у 1918 році в Київському державному університеті засновано Наукове товариство студентів-українців [4]. Доробком членів фізико-математичного гуртка Кам'янець-Подільського державного українського університету стало обговорення наукових рефератів з різних проблем, формування власної бібліотеки, проведення гуртківцями практичних занять в академічних групах, підготовка до друку лекцій та їх розповсюдження між студентами. Активністю відзначалися члени географічного гуртка на чолі з професором В. Ґериновичем, які готували реферати, активно працювали над створенням метеорологічної станції, влаштовували екскурсії околицями Кам'янця-Подільського. Плідною була

діяльність астрономічного гуртка та гуртка дослідників природи (ініціатор – асистент Ю. Русов). На богословському факультеті, що готував священників Української автокефальної церкви під керівництвом доцента В. Біднова працювали «Студія чистого християнства» і гомілетичний гурток. Вартує уваги студентський бібліографічний гурток, заснований доцентом М. Плевако для «складання наукової бібліографії творів українського красного письменства, фольклору, історії, літератури й критики», результати роботи якого передавалися до Академії наук України. Представники «свідомого студентства», прагнучи залучити до гурткової роботи широкий загальний своїх товаришів, доводили, що «гурток дасть змогу кожному членові його доповнити свою освіту, буде привчати людину до самостійності і наукової творчості». В 1920 році в університеті на Поділлі було засновано наукове студентське товариство, дійсними членами якого стали автори принаймні однієї наукової розвідки. Цим товариством у складі 7 секцій (математично-фізичної, природознавчої, дослідників природи, астрономічної, географічної, історико-економічної і богословської) було охоплено понад 100 осіб [10].

Узагальнення матеріалів джерел показує, що до навчання в українських держуніверситетах вдалося залучити майже 3400 юнаків і дівчат різних національностей, абсолютну більшість із яких становили українці (у Кам'янець-Подільському – 80%). Основними умовами зарахування студентів стала завершена середня освіта і володіння державною мовою. Хоча у Кам'янець-Подільському державному українському університеті за наполяганням ректора І. Огієнка було запроваджено складання вступного іспиту з української мови, проте багато студентів складало його вже після умовного зарахування. До складу університетської молоді належали юнаки й дівчата переважно селянського походження православного віросповідання з різних регіонів України, рідше – прибалтійських і російських губерній. Важливо, що третина студентів цього університету звільнялися від плати за навчання. 10 стипендій студентам Київського українського державного університету надало Київське губернське земство, передусім – авторам краєзнавчих праць, активістам культурно-просвітницької роботи [6, арк. 171]. До підтримки молоді долучилися повітові земства і губернська народна управа Поділля. Умовами для стипендіатів було свідчення про неможливість і готовність працювати на педагогічній ниві для процвітання рідної України. Враховуючи гіперінфляцію 1920 року, керівництву університету вдалося домогтися збільшення кількості підвищених стипендій до 50 (по 2 тис. крб. щомісяця). Такого ж розміру була одноразова (місячна або двомісячна) матеріальна допомога студентам. Загалом, стипендії отримали близько 8% студентського складу Кам'янець-Подільського університету. Хоча плата за навчання протягом 1918–1920 років залишалася незмінною, понад 2/3 студентів були боржниками. Оскільки близько 30% молоді було звільнено від плати за навчання, то заклад опинився на межі виживання [10]. Однак завдяки закликам

до відповідальності та сумління слухачів у засобах масової інформації керівництву університету вдалося домогтися сплати більшості боргів.

Значну роботу з нормалізації навчання, виховання, соціального захисту, дозвілля слухачів здійснювали органи студентського самоврядування. Вирішення проблеми організації безкоштовного або дешевого харчування студентів у Кам'янець-Подільському державному українському університеті було досягнуто завдяки відкриттю їдальні. Іногородні слухачі мешкали в бурсах та найманому житлі. Для підтримки малозабезпеченої молоді в обох університетах було створено товариства допомоги незаможним студентам, що сприяли медичному обслуговуванню, наданню безвідсоткового кредиту на навчання, працевлаштуванню. Свідченням демократичних засад Кам'янець-Подільського університету є реалізація права кожного студента на власну думку (від анонімних записів у книзі відгуків до відкритої критики окремих дій викладачів та адміністрації в молодіжному часописі). Координаційну роль у громадській активності і самодіяльності студентства здійснювала рада студентських представників, що вирізнялася масовістю і дієвістю з-поміж інших молодіжних структур (ради студентських старост, товариства допомоги незаможним студентам, ради академічної громади, ради студентської трудової артілі, комітету студентів-емігрантів Надніпрянської України) [16, с. 39].

Гуманітарних відділ Міжнаціональної ради студентських представників до червня 1920 року надав допомогу 67 хворим студентам (грошима, білизною, одягом). Вагоме значення мали кошти і продукти, отримані молоддю під час колядування та щедрювання [2, с. 9–11]. Працевлаштуванню молоді сприяли «Студентські трудові артілі», створені в обох університетах. Студентський кооператив «Самодопомога» мав у Кам'янець-Подільському власну крамницю та буфет. Частина молоді зайнялася городництвом, проте за браком у них досвіду господарювання університет зазнав значних збитків. Для координації зусиль академічної молоді було створено «Українську студентську спілку м. Києва», а з ініціативи слухачів Кам'янець-Подільського університету розпочато підготовчу роботу до Всеукраїнського студентського конгресу (1920 р.), який не було проведено внаслідок зміни влади [13, с. 3]. Це зібрання мало на меті об'єднання зусиль студентів-українців з різних країн світу, налагодження міжнародних стосунків у вирішенні академічних та суспільно-політичних проблем. Особливо актуальною для студентів різних вишів була вимога посилення впливу на розвиток вишу (завдяки активній участі в роботі колегіальних органів), у розвитку держави та суспільства. Передбачався критичний аналіз принципів організації академічного життя і чинних статутів вищих шкіл, розроблення проекту зразкового статуту. Водночас студентським активом засвідчено високий рівень суспільної свідомості та

самоорганізації української молоді, здатність до налагодженню комунікації у студентському середовищі різних регіонів країни та за кордоном.

Аналіз джерел показує, що найбільшими благодійниками студентської молоді у цей час були викладачі та просвітяни. Лекторський корпус співпрацював зі створеною студентами у 1918 році університетською культурно-просвітньою комісією, зусиллями якої у містах Київщини влаштовано підготовчі курси для вступу до університету, літні курси з українознавства для пересічних громадян, інші культурно-просвітницькі акції.

Завдяки актуалізації національного виховного ідеалу прикладом для молоді стали Ярослав Мудрий, П. Сагайдачний, Г. Сковорода, Т. Шевченко, І. Франко, Леся Українка. Українські студенти, як активні учасники державотворчих процесів, виступили на захист Батьківщини від іноземного вторгнення. Представники самообілізованої молоді воювали на фронті у складі студентського куреня Українських січових стрільців і полягли за свободу Батьківщини в боях під Крутами. Допомогу українському військові надавав курінь студентів-січовиків Кам'янець-Подільського державного українського університету. Варто відзначити спорідненість цінностей і пріоритетів виховної роботи зі студентською молоддю в період національного державотворення з тими, що на початку ХХ століття культивувалися в українських студентських товариствах. Насамперед, це гасло «Вірність Богові та Україні!», культ національних героїв, пошана до родинних традицій та народних звичаїв. Поряд з урочистостями з нагоди відкриття alma-mater, розповсюджено було відзначення академічними громадами свят традиційного українського календаря: Різдва, Великодня, Василя Святого. Студенти і викладачі влаштовували урочисті засідання принагідно до пам'ятних дат національної історії та ювілеїв великих українців – вчених, письменників, діячів митців. На виховання молодого покоління позитивно впливав авторитет та особистий приклад багатьох викладачів, визначних державних діячів.

Висновки та перспективи подальших наукових розвідок. Отже, проведене дослідження дозволило виокремити особливості розвитку вищої школи в період правління національних урядів: поміркований характер політики українських урядів, реалізація права академічної автономії; широке залучення громадськості до забезпечення принципів соціальної, гендерної і національної рівності в галузі вищої освіти; вдосконалення системи підготовки науково-педагогічних кадрів; державне фінансування інституту професорських стипендіатів; запровадження українського обігу до широкого академічного вжитку; розширення спектру українознавчих досліджень, узаконення права захисту дисертації українською мовою, утвердження національного виховного ідеалу. Про адаптацію вищої школи зазначеного періоду до потреб студентів свідчить: тимчасове зниження освітнього цензу для вступників; розширення варіативної та українознавчої складової змісту

освіти; запровадження індивідуальних начальних планів; посилення національно-патріотичного виховання молодого покоління, функціонування Міжнаціональної ради студентських представників.

Перспективи подальшого дослідження обраної проблеми пов'язані з вивченням особливостей реалізації культурно-освітніх прав національних меншин у вищій школі України зазначеного періоду.

ЛІТЕРАТУРА

1. *Alma Mater. Університет св. Володимира напередодні та в добу Української революції 1917–1920: матеріали, документи, спогади: у 3-х кн. Кн. 1: Університет св. Володимира між двома революціями.* (2000). Київ: Прайм (*Alma Mater. University of St. Volodymyr on the eve and in the day of the Ukrainian Revolution of 1917–1920: materials, documents, memoirs: in 3 books. Book 1: University of St. Volodymyr between two revolutions.* (2000). Kyiv: Prime).
2. Годованець М. (1919). Утворюйте колядні гуртки. *Село*, 23, 12 грудня, 9–11 (Hodovanets, M. (1919). Make a carrols circles. *Selo (Village)*, 23, December 12, 9–11).
3. *Державний архів м. Києва*. Ф. 16, Оп. 465, Спр. 1288 (*State Archive in Kyiv*. F. 16, Descr. 465, Case 1288).
4. *Державний архів м. Києва*. Ф. Р-936, Оп. 1, Спр. 10 (*State Archive in Kyiv*. F. R-936, Descr. 1, Case 10).
5. *Державний архів м. Києва*. Ф. Р-936, Оп. 2, Спр. 6 (*State Archive in Kyiv*. F. R-936, Descr. 2, Case 6).
6. *Державний архів м. Києва*. Ф. Р-936, Оп. 2, Спр. 23 (*State Archive in Kyiv*. F. R-936, Descr. 2, Case 23).
7. *Державний архів Одеської області*. Ф. 45, Оп. 5, Спр. 14881 (*State archive of the Odessa region*. F. 45, Descr. 5, Case 14881).
8. *Державний Вісник*. (1918). 21 вересня (*State Bulletin*. (1918). September, 21).
9. Дорошенко, Д. (2007). *Мої спомини про недавнє минуле (1914–1920 рр.)*. К.: Темпора (Doroshenko, D. (2007). *My memories of the recent past (1914–1920)*. K.: Tempora).
10. Завальнюк, О. (2011). *Утворення і діяльність державних українських університетів (1917–1921 рр.)*. Кам'янець-Подільський: Аксіома (Zavalniuk, O. (2011). *Formation and activity of state Ukrainian universities (1917–1921)*. Kamianets-Podilskyi: Axiom).
11. *Нова рада*. (1917). 21 квітня (*New Council*. (1917). April, 21).
12. *Пояснювальна записка до проекту про заснування Української Академії наук у Києві*. (1919). Київ (*Explanatory note to the project on the establishment of the Ukrainian Academy of Sciences in Kyiv*. (1919). Kyiv).
13. Про Всеукраїнський студентський конгрес. (1920). *Наш Шлях*, 101, 26 травня, 3 (About the All-Ukrainian student congress. (1920). *Our Way*, 101, May 26, 3).
14. Русова С. (1996). *Мої спомини*. К.: Україна-Віта (Rusova S. (1996). *My memories*. K.: Ukraine-Vita).
15. Сокращенный отчет о состоянии Харьковского университета в 1917 г. (1919). *Записки Харьковского университета в 1918 и 1919 г.* Харьков: Типография М. Зильберберг и С-вья (Abbreviated report on the state of the Kharkov University in 1917 (1919). *Notes of the Kharkov University in 1918 and 1919*. Kharkov: Printing house M. Zilberberg and Sons).
16. Студент[ські] організації і їхня діяльність. (1920). *Нова думка*, Ч. III, 39 (Student organizations and their activities. (1920). *New Opinion*, Part III, 39).

17. Центральний державний архів вищих органів влади та управління України. Ф. 1064, Оп. 1, Спр. 185 (*Central State Archive of the Supreme Power and Administration of Ukraine*. F. 1064, Descr. 1, Case 185).

18. Центральний державний історичний архів у м. Київ. Ф. 707, Оп. 311, Спр. 5 (*Central State Historical Archive in Kyiv*. F. 707, Descr. 311, Case 5).

19. Центральний державний історичний архів у м. Київ. Ф. 707, Оп. 311, Спр. 434 (*Central State Historical Archive in Kyiv*. F. 707, Descr. 311, Case 434).

РЕЗЮМЕ

Корж-Усенко Лариса. Особенности развития национальной высшей школы периода правления украинских правительств.

В статье раскрыты основные направления реформирования высшей школы в период правления национальных правительств и выделены особенности в организации процесса образования в течение 1917–1920 годов. Доказано расширение границ академической автономии, обобщен опыт реализации свободы преподавания и обучения. Рассмотрены проблемы и успехи в осуществлении украинизации высшей школы и активизации национально-патриотического воспитания молодого поколения. Раскрыта взаимосвязь академических традиций и новаций в период национальной государственности (1917–1920 гг.), охарактеризованы новые подходы к цели, принципам и содержанию обучения и воспитания академической молодежи, развитию студенческого самоуправления и решению кадровой проблемы на примере украинских государственных университетов в Киеве и Каменец-Подольском.

Ключевые слова: университет, высшая школа, академическая автономия, высшие учебные заведения, реформирование, украинизация, процесс образования, студенческое самоуправление.

SUMMARY

Korzh-Usenko Larysa. Peculiarities of development of the national higher school of the period of the rule of Ukrainian governments.

Modern universities are to some extent the successors of traditions of the national higher school, initiated in 1917–1920, since, in accordance with the Constitution of Ukraine and the Law of Ukraine "On Higher Education" (2014), they use the state language, study Ukrainian disciplines, realize the right of academic autonomy, freedom of teaching and learning, develop ideas of student self-government, and strengthen the national-patriotic education of student youth.

The purpose of the study is to reveal the leading directions of the reform of higher school during the rule of Ukrainian governments and to highlight the peculiarities in organizing the educational process during 1917–1920.

With the help of a textual analysis, the historiographical work and the source base of research have been processed. Using the method of the synchronous analysis, the peculiarities in the organization of the educational process in 1917–1920 have been singled out, difficulties and successes in the implementation of the Ukrainianization of higher education and the activation of the national-patriotic upbringing of the younger generation have been considered. Diachronic analysis has allowed to find out the relationship between academic traditions and innovations during the period of the national state formation (1917–1920), to characterize new approaches to the purpose, principles and content of training and education of the academic youth, student self-government development and personnel problem solving, on the example of Ukrainian state universities in Kyiv and Kamianets-Podilsky. Guided by the generalization method, the

conclusions of the proposed research have been formulated and the prospects for the development of related problems have been outlined.

It has been proved that, despite the extremely unfavorable circumstances (external intervention, internal opposition of the reactionary professors, economic and political problems), Ukrainian state administration together with the public and enthusiasts of the scientific-pedagogical domain managed to ensure the functioning and further development of higher education. Particular attention is paid to the implementation of the principles of democracy, humanism, cultural conformity and practical expediency, namely: approval of the national educational ideal in the higher school, implementation of the appropriate language policy, deepening of the national component of the content of education, enhancement of its saturation and knowledge intensity, experience of solving the personnel problem and student self-government activities.

The peculiarities of development of the higher school during the period of national state formation have been singled out: moderate nature of the policy of Ukrainian governments, realization of the right of academic autonomy; broad engagement of the public in ensuring the principles of social, gender and national equality in the field of higher education; improvement of the system of training of scientific and pedagogical personnel; state funding of the institute of professorial scholars; introduction of the native language to a wide academic use; expanding the range of Ukrainian studies, legalizing the right to defend the thesis in Ukrainian. The adaptation of the higher school of this period to the needs of students is indicated by the temporary decrease of the educational qualification for the entrants; expansion of the optional and Ukrainian-language component of the content of education; introduction of the individual educational plans; strengthening of the national-patriotic upbringing of the younger generation, functioning of the International council of student representatives.

Key words: *university, higher school, academic autonomy, higher education institutions, reform, ukrainianization, educational process, student self-government.*

ЗМІСТ

РОЗДІЛ І. ПЕДАГОГІЧНІ ЗАСАДИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ І МОЛОДІ В УМОВАХ СУЧАСНИХ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ

Білик Валентина. Методологічні підходи до природничо-наукової підготовки майбутніх психологів у закладах вищої освіти.	3
Бобро Олена, Бондарчук Світлана. Порівняльна характеристика самооцінки здоров'я у студентів та курсантів ВНЗ різного профілю	16
Босенко Анатолій, Долгієр Євдокія. Особливості термінової адаптації центральної нервової системи волейболістів.....	27
Врублевський Євген, Кожедуб Марина, Севдалєв Сергій. Вплив біоритміки організму кваліфікованих бігунок на короткі дистанції на динаміку їхніх рухових здібностей.....	38
Гозак Світлана, Єлізарова Олена, Парац Алла, Станкевич Тетяна. Самооцінка рівня рухової активності міських підлітків	49
Головченко Олексій, Востоцька Ірина. Теоретичні та практичні умови формування всебічно розвиненої особистості засобами фізичної культури і спорту.....	57
Дух Тетяна, Боднар Іванна, Дунець-Лесько Антоніна, Павлось Ольга, Лемешко Вячеслав. Фізична активність та мотиваційна спрямованість студентської молоді до занять фізичним вихованням.....	67
Жамардїй Валерій. Концептуальна модель застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів.....	77
Жара Ганна. Динаміка стану здоров'я і зони професійного комфорту майбутніх учителів у процесі бакалаврської підготовки: клінічні випадки.....	88
Заїкіна Ганна. Комплексна оцінка психофізіологічного стану підлітків як характеристика інформаційного неврозу	99
Коробкова Юлія, Дяченко Юлія, Максименко Людмила. Теоретико-методичні аспекти фізичної реабілітації слабозорих осіб середнього віку	111
Кравченко Анатолій. Охорона здоров'я в Російській імперії, Сумському повіті і с. Старому.....	121
Латіна Ганна. Оцінка ефективності профілактичних заходів щодо тютюнопаління на прикладі закладу загальної середньої освіти	131
Скидан Анна, Врублевський Євген. Проектування фізкультурно-оздоровчих шейпінг-тренувань для жінок зрілого віку.....	141
Хорошуха Михайло. Визначення PWC_{170} у спортсменів та осіб, які не займаються спортом, за допомогою специфічних навантажень (метод power-ергометрії)	153

Яготін Родіон. Алгоритм визначення адаптованості студентів ЗВО до фізичних навантажень	167
---	-----

РОЗДІЛ II. ПРОБЛЕМИ ПЕДАГОГІКИ ВИЩОЇ ШКОЛИ

Павленко Інна. Тенденції реалізації фізичного потенціалу студентів педагогічних спеціальностей	178
Прийменко Лариса. Організаційно-педагогічні умови формування потреби у здоровому способі життя студентів вищих навчальних закладів	188
Сидоренко Ольга, Бережна Лариса. Формування фізкультурно-оздоровчої компетентності як складової професійного іміджу майбутніх учителів.....	198
Скачедуб Наталія. Оздоровлення студентів вищих педагогічних навчальних закладів засобами легкої атлетики	208

РОЗДІЛ III. ПРОБЛЕМИ ІСТОРІЇ ОСВІТИ ТА ЗАГАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ

Мокляк Володимир. Політика міністрів народної освіти в управлінні вітчизняними університетами (перша половина XIX ст.).....	219
Парфілова Світлана. Модель формування пізнавальної мотивації молодших школярів у процесі навчально-пошукової діяльності.	230
Сбруєва Аліна, Колишкіна Алла. Програмно-методичне забезпечення взаємодії школи і сім'ї у формуванні екологічно доцільної поведінки учнів початкових класів	240

РОЗДІЛ IV. ПРОБЛЕМИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ОСВІТИ

Бондаренко Юлія, Куценко Євгенія. Розвиток пізнавальної діяльності дітей із затримкою психічного розвитку на уроках математики	255
Чечко Тетяна. Алгоритм соціально-педагогічної підтримки батьків дітей з особливостями психофізичного розвитку в дошкільних навчальних закладах.....	264
Шимчик Катажина. Формування зв'язку дитини з дорослим – робота з дітьми з РРП	275

РОЗДІЛ V. ПРОБЛЕМИ ІСТОРІЇ ПЕДАГОГІКИ ВИЩОЇ ШКОЛИ

Корж-Усенко Лариса. Особливості розвитку національної вищої школи періоду правління українських урядів	285
---	-----

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ I. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННЫХ ЗАВЕДЕНИЙ ОБРАЗОВАНИЯ

Билык Валентина. Методологические подходы к естественно-научной подготовке будущих психологов в учреждениях высшего образования.....	3
Бобро Елена, Бондарчук Светлана. Сравнительная характеристика самооценки здоровья студентов (курсантов) ВУЗов различного профиля.....	16
Босенко Анатолий, Долгий Евдокия. Особенности срочной адаптации центральной нервной системы волейболистов.....	27
Врублевский Евгений, Кожедуб Марина, Севдалев Сергей. Влияние биоритмики организма квалифицированных бегуний на короткие дистанции на динамику их двигательных способностей.....	38
Гозак Светлана, Елизарова Елена, Парац Алла, Станкевич Татьяна. Самооценка уровня двигательной активности городских подростков.....	49
Головченко Алексей, Востокая Ирина. Теоретические и практические условия формирования всесторонне развитой личности средствами физической культуры и спорта.....	57
Дух Татьяна, Боднар Иванна, Дунец-Лесько Антонина, Павлось Ольга, Лемешко Вячеслав. Физическая активность и мотивационная направленность студенческой молодежи к занятиям физическим воспитанием.....	67
Жамардий Валерий. Концептуальная модель применения фитнес-технологий на занятиях по физическому воспитанию студентов...	77
Жарая Анна. Динамика состояния здоровья и зоны профессионального комфорта будущих учителей в процессе бакалаврской подготовки: клинические случаи.....	88
Заикина Анна. Комплексная оценка психофизиологического состояния подростков как характеристика информационного невроза.....	99
Коробкова Юлия, Дяченко Юлия, Максименко Людмила. Теоретико-методические аспекты физической реабилитации слабовидящих лиц среднего возраста	111
Кравченко Анатолий. Здравоохранение в Российской империи, Сумском уезде и в с. Старом.....	121
Латина Анна. Оценка эффективности профилактики курения на примере общеобразовательной школы	131
Скидан Анна, Врублевский Евгений. Проектирование физкультурно-оздоровительных шейпинг-тренировок для женщин зрелого возраста	141

Хорошуха Михаил. Определение PWC_{170} у спортсменов и лиц, не занимающихся спортом, с помощью специфических нагрузок (метод power-эргометрии)	153
Яготин Родион. Алгоритм определения адаптированности студентов ВУЗов к физическим нагрузкам.....	167

РАЗДЕЛ II. ПРОБЛЕМЫ ПЕДАГОГИКИ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ

Павленко Инна. Тенденции реализации физического потенциала студентов педагогических специальностей.....	178
Прийменко Лариса. Организационно-педагогические условия формирования потребности в здоровом образе жизни студентов высших учебных заведений	188
Сидоренко Ольга, Бережная Лариса. Формирование физкультурно-оздоровительной компетентности как составляющей профессионального имиджа будущего учителя	198
Скачедуб Наталия. Оздоровление студентов высших педагогических учебных заведений средствами легкой атлетики	208

РАЗДЕЛ III. ПРОБЛЕМЫ ИСТОРИИ ОБРАЗОВАНИЯ И ОБЩЕЙ ПЕДАГОГИКИ

Мокляк Владимир. Политика министров народного просвещения в управлении отечественными университетами (первая половина XIX в.)	219
Парфилова Светлана. Модель формирования познавательной мотивации младших школьников в процессе учебно-поисковой деятельности	230
Сбруева Алина, Колышкина Алла. Программно-методическое обеспечение взаимодействия школы и семьи в формировании экологически целесообразного поведения учеников начальных классов	240

РАЗДЕЛ IV. ПРОБЛЕМЫ СПЕЦИАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Бондаренко Юлия, Куценко Евгения. Развитие познавательной деятельности детей с задержкой психического развития на уроках математики	255
Чечко Татьяна. Алгоритм социально-педагогической поддержки детей с особенностями психофизического развития в дошкольных учебных заведениях.....	264
Шимчик Катажина. Формирование связи ребенка со взрослым – работа с детьми с РРП	275

РАЗДЕЛ V. ПРОБЛЕМЫ ИСТОРИИ ПЕДАГОГИКИ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ

Корж-Усенко Лариса. Особенности развития национальной высшей школы периода правления украинских правительств	285
---	-----

CONTENTS

SECTION I. PEDAGOGICAL CHARACTERISTICS OF PROTECTION AND STRENGTHENING OF CHILDREN AND YOUTH HEALTH IN CONDITIONS OF MODERN EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Bilyk Valentina. Methodological approaches to the future psychologists' science preparation in the higher education institutions..	3
Bobro Olena, Bondarchuk Svitlana. Comparative characteristics of health self-assessment for students (cadets) at the universities of different profile.....	16
Bosenko Anatolii, Dolgier Yevdokiia. Features of urgent adaptation of teen volleyball players' central nervous system.....	27
Vrublevskiy Eugeny, Kozhedub Marina, Sevdalev Sergey. Influence of the organism biorhythms of the qualified women-runners for short distances on their movement abilities dynamics.....	38
Hozak Svitlana, Yelizarova Olena, Parats Alla, Stankevych Tetiana. Self-rating of the physical activity level in urban adolescents.....	49
Holovchenko Oleksii, Vostotska Iryna. Theoretical and practical conditions of formation of generalized personality by physical culture and sports	57
Dukh Tetiana, Bodnar Ivanna, Dunets-Lesko Antonina, Pavlos Olha, Lemeshko Viacheslav. Physical activity and motivational orientation of student youth for physical education classes	67
Zhamardiy Valeriy. Conceptual model of fitness technologies during physical education classes for students.....	77
Zhara Hanna. Dynamics of health status and professional comfort zone of the future teachers in the process of bachelor's training: clinical cases	88
Zaikina Ganna. Comprehensive assessment of the psychophysiological state of adolescents as a characteristic of "information neurosis"	99
Korobkova Yuliia, Diachenko Yuliia, Maksymenko Liudmyla. Theoretical and methodological aspects of physical rehabilitation of visually impaired people of middle age.....	111
Kravchenko Anatolii. Health care in the Russian Empire, Sumy district, and village Old (Stare)	121
Latina Hanna. Evaluation of the effectiveness of preventive activities in relation to tobacco smoking on the example of the establishment of general secondary education	131
Skidan Anna, Vrublevskiy Evgeny. Designing of health-improving shaping trainings for women of mature age.....	141
Khoroshukha Mykhailo. Definition of PWC170 among athletes and people who are not involved in sports, using specific loads (power-ergometry method)	153

Yagotin Rodion. Algorithm for determining students' adaptability for physical activity	167
---	-----

SECTION II. PROBLEMS OF HIGHER EDUCATION

Pavlenko Inna. Trends of physical potential realization of students of the pedagogical specialties.	178
Pryimenko Larysa. Organizational-pedagogical conditions of formation of the need for the healthy lifestyle of students of the higher education institutions	188
Sidorenko Olha, Berezhna Larysa. Formation of physical culture and recreation competence as the component of professional image of the future teacher.....	198
Skachedub Nataliia. Health improvement of the students of higher education institutions by means of athletics	208

SECTION III. PROBLEMS OF HISTORY OF EDUCATION AND PEDAGOGIES

Mokliak Volodymyr. The policy of public education ministers in the management of domestic universities (first half of the XIX century).....	219
Parfilova Svitlana. Model of formation of cognitive motivation of the primary school pupils in the process of educational-search activity.....	230
Sbruieva Alina, Kolyshkina Alla. Programme-methodological support of school and family interaction in the formation of the pupils' of primary school environmentally expedient behavior	240

SECTION IV. PROBLEMS OF SPECIAL EDUCATION

Bondarenko Yuliia, Kutsenko Yevheniia. Development of children's cognitive activity with mental development delay at mathematics lessons ...	255
Chechko Tatiana. Algorithm of social and pedagogical support of parents of children with peculiarities of psychophysical development in pre-school education institutions	264
Szymczyk Katarzyna. Shaping a child's bond with an adult – working with children with the RAD syndrome.....	275

SECTION V. PROBLEMS OF HISTORY OF HIGHER EDUCATION

Korzh-Usenko Larysa. Peculiarities of development of the national higher school of the period of the rule of Ukrainian governments.....	285
--	-----

Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології : наук.
П 24 журнал / голов. ред. А. А. Сбруєва. – Суми : Вид-во СумДПУ
імені А. С. Макаренка, 2018. – № 3 (77). – 307 с.

ISSN 2312-5993

ISSN 2414-9799 (Online)

DOI журналу 10.24139/2312-5993

DOI номера 10.24139/2312-5993/2018.03

Key title: Pedagogični nauki: teoriâ, istoriâ, inovacijni tehnologiji Abbreviated
key title: Pedagog. nauki: teor. istor. innov. tehnol.

Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу
масової інформації
КВ № 15795 – 4267Р від 27.10.2009 р.

Комп'ютерне складання та верстання: *І. А. Чистякова*

Підписано до друку 26.03.2018.
Формат 60x84/16. Гарн. Calibri. Папір офсет. Друк ризограф.
Ум. друк. арк. 17,90. Ум. фарб.-відб. 17,90.
Обл. вид. арк. 20,36. Тираж 100 пр. Вид. № 35.

Виготовлювач:
ФОП Цьома С.П., 40002, м. Суми, вул. Роменська, 100.
Тел.: 066-293-34-29.

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи:
серія ДК, № 5050 від 23.02.2016.