

## Розділ 2. Професійна підготовка фахівців фізичної культури та спорту

УДК [378, 147; 376.2]: 796.011.3 (043,3)

Сослан Адирхаєв

### Фізичне виховання як основний фактор у процесі професійної підготовки та реабілітації студентів з обмеженими можливостями здоров'я у ВНЗ

*Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна» (м. Київ)*

**Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз досліджень цієї проблеми.** Інтеграція України в європейські структури потребує нових підходів до розв'язання проблем людини з обмеженими можливостями здоров'я. Досвід зарубіжних країн свідчить, що головним напрямом підтримки таких людей є створення доступного й сприятливого середовища для існування, можливостей навчання професійної освіти та ефективної професійної реабілітації. Головними завданнями професійної реабілітації людини з обмеженими можливостями здоров'я є надання їм рівних зі здоровими людьми можливостей у сфері трудових відносин та освіти, підвищення рівня зайнятості й забезпечення раціонального працевлаштування через одержання належної професійної освіти або підвищення кваліфікації, рівня конкурентоспроможності на ринку праці, посилення мотивації до праці.

В Україні вже створено законодавчо-нормативне підґрунтя системи професійної реабілітації людини з обмеженими можливостями здоров'я, проте, незважаючи на це, ще не створено комплексної ефективної системи професійної реабілітації людини з обмеженими можливостями здоров'я, не забезпечуються належні стандарти рівня життя, у початковому стані перебуває формування безбар'єрного середовища для них як головного засобу прискорення інтеграції в суспільне життя.

У Стандартних правилах забезпечення рівних можливостей для інвалідів [5] визначено принцип рівності прав людей з обмеженими можливостями здоров'я, що передбачає рівні можливості для участі в житті суспільства. Люди з обмеженими можливостями здоров'я повинні одержувати необхідну підтримку в освіті, працевлаштуванні тощо. Отримання якісної освіти, зокрема у вищих навчальних закладах, стає однією з умов їх інтеграції в суспільство. Дослідження сучасного ринку праці засвідчили, що серед інвалідів випускники ВНЗ мають на 80 % більше шансів знайти роботу, ніж люди без вищої освіти [1]. Однак якісне навчання молоді з обмеженими можливостями здоров'я залежить не стільки від утілення сучасних технологій у навчальний процес ВНЗ, скільки від навколишнього середовища, у якому студенти з обмеженими можливостями здоров'я отримували б належну підтримку оточуючих та почувалися б комфортно.

У першому в Україні ВНЗ «Відкритий міжнародний університет розвитку людини “Україна”» сформовано інтегроване студентське середовище, мета якого – забезпечення рівного доступу до якісної освіти всім членам суспільства, зокрема особам з обмеженими можливостями здоров'я. Діяльність університету спрямована на сприяння соціалізації особистості, підняття рівня якості її життя, наповнення її новим змістом, що обумовлює рівноправне спілкування, навчання, розваги, відпочинок й інші форми нормального існування як студентів з обмеженими можливостями здоров'я, так і звичайних.

У дослідженнях із проблем інвалідності [1; 3; 6] зазначено, що використання різноманітних форм фізичного виховання й спорту для молоді з обмеженими можливостями здоров'я є надзвичайно ефективним засобом досягнення безпосереднього оздоровчого ефекту, підвищення інтелектуальної та фізичної працездатності, пізнання можливостей власного організму, боротьби зі шкідливими звичками, організації корисного й цікавого дозвілля, формування стійкої мотивації та потреби в систематичних, самостійних заняттях фізичними вправами різного спрямування, але, головне, активно стимулює процес адаптації до умов навчання, нової соціальної ситуації, стимулює інтерес, мотивацію до здобуття професії й професійної самореалізації.

**Мета статті** – науково-експериментальне обґрунтування технології фізичного виховання студентів з обмеженими можливостями здоров'я в умовах ВНЗ та формування на цій основі індивідуального стилю життя, суттєвим складником якого є професійна реабілітація.

У дослідженнях узяли участь студенти з різними нозологіями, стан здоров'я яких дає змогу виконувати програмні педагогічні й помірні фізичні навантаження та які мають планові щорічні профілактичні заходи в лікарнях (1–2 рази на рік). Загалом у дослідженні взяли участь 244 студенти, які мають II і III групи інвалідності, із них 137 юнаків та 107 дівчат із вадами зору, слуху, ОРА й наслідками ДЦП, тих, які мають соматичні хвороби, та студенти з цукровим діабетом. У дослідженні застосовано теоретичні й емпіричні методи.

Отримані результати свідчать про те, що студенти з обмеженими можливостями здоров'я мають певні проблеми, сформовані в попередні періоди їхнього життя й навчання, які суттєво впливають на їхню пізнавальну діяльність, рухову активність й інтеграцію в освітнє середовище. Серед них – прогалини в знаннях, труднощі в подоланні бар'єрів довкілля, зокрема освітнього, труднощі в сприйнятті навчального матеріалу в загальноприйнятому вигляді, знижена працездатність, підвищена втомлюваність і виснажливність, порушення концентрації уваги, підвищена вразливість до інфекційних захворювань й у зв'язку з цим проблеми з відвідуванням занять; низький рівень фізичної підготовленості, дефіцит комунікації, недостатня орієнтація в соціумі, низька соціальна активність, звичка до невимогливого, поблажливого ставлення, неадекватні уявлення про свої можливості, низький рівень мотивації досягнення мети, відчуття втрати майбутнього, низький рівень самоактуалізації, нерішучість, низькі самооцінка, самоконтроль, підвищена тривожність, вразливість, емоційна нестійкість, депресивні стани та ін.

Ефективним засобом подолання зазначених проблем й унікальною формою інтеграції в суспільство людей з обмеженими можливостями здоров'я є фізичне виховання та спорт. Наголошуємо, що фізичне виховання за рахунок раціональної рухової діяльності активізує природні ресурси, захисні функції й духовні сили в боротьбі з негативними проявами хвороби. Виходячи з цього, ми не лише намагалися знайти, а й пропонуємо нову технологію фізичного виховання студентів з обмеженими можливостями здоров'я у ВНЗ. Нами теоретично обґрунтовано й утілено технологію навчання рухових дій і підвищення рухової активності студентів із різними нозологіями впродовж усього часу навчання у ВНЗ. В основу цієї технології покладено організаційно-педагогічні підходи до структури та змісту фізичного виховання й спортивної діяльності студентів із різними нозологіями у ВНЗ, організаційні та методичні пріоритети фізичного виховання й спортивної діяльності, спрямовані на навчання рухових дій, формування рухових умінь і навичок, необхідних у процесі професійної підготовки та реабілітації, підвищення рухової активності в цілому, методик ефективного використання адаптованих засобів фізичного виховання й технологій спортивного тренування, спрямованих на підвищення рівнів здоров'я та фізичного розвитку, фізичної працездатності й підготовленості, покращення психічного стану студентів із різними нозологіями, що сприяє в подальшому житті їхній професійній діяльності за допомогою набуття корисних умінь і навичок та надання рівних зі здоровими людьми можливостей у сфері трудових відносин, підвищення рівня зайнятості й забезпечення раціонального працевлаштування за допомогою одержання належної професійної освіти у ВНЗ.

Аналіз даних літератури вказує на те, що джерелом пристосування людини з обмеженими можливостями здоров'я до навколишнього середовища є збережені функції, які мають певну специфіку незалежно від вади здоров'я. Функції порушеного аналізатора компенсуються інтенсивним використанням збережених. Зокрема, людина з вадами слуху активніше, ніж інші, застосовує зоровий і руховий аналізатори; для людини з вадами зору головними стають слуховий аналізатор, дотик і нюх та ін.

Виходячи із зазначених особливостей, студенти з недостатнім зором потребують корекції самих рухів, оскільки їхні рухи скуті та некоординовані; корекції зорового сприйняття; корекції тілобудови, постави й плоскостопості; корекції розвитку фізичних якостей; корекції диференціювання часу, зусиль, простору, точності рухів тощо. Тому педагогічний контроль передбачає обов'язкову наявність прямого й зворотного зв'язку не лише під час практичного виконання рухових дій, але й через словесне засвоєння техніки за допомогою опитування. Контроль за формуванням рухового вміння при первинному та повторному виконанні нового руху проводиться за результатами опитування на основі запам'ятовування теоретичної інформації й власних відчуттів. Отже, студентська молодь із вадами зору потребує постійної профілактичної та корекційної роботи, що спрямована на нормалізацію рухової функції. Ця робота повинна носити комплексний характер, тобто здійснювати позитивний вплив на всі ослаблені функції й забезпечувати найкращі умови для життєдіяльності та розвитку організму в цілому.

Зі студентською молоддю з ДЦП (легкий ступінь вираженості захворювання) протягом усього навчання у ВНЗ потрібно постійно виконувати оздоровчі завдання засобами фізичної культури, що формують такі професійні вміння й навички в подальшій трудовій діяльності, як нормалізація довільних рухів у суглобах верхніх і нижніх кінцівок, нормалізація дихальної функції, формування

навички правильної статури й правильної установки стоп, корекція сенсорних розладів, корекція координаційних порушень (дрібної моторики кисті, статичної й динамічної рівноваги, ритмічності рухів, орієнтування в просторі), тренування м'язово-суглобового відчуття, профілактика та корекція контрактур, активізація психічних процесів і пізнавальної діяльності, професійна орієнтація.

Також на основі отриманих результатів дослідження встановлено, що загальною особливістю для всіх людей з обмеженими можливостями здоров'я є порушення мовного спілкування. Фахівці [3; 4] виокремлюють загальні закономірності нормального рухового розвитку, які притаманні й людині з обмеженими можливостями здоров'я: розвиток рухової функції здійснюється за допомогою послідовності й стабільності; послідовні стадії в розвитку функції перекривають одна іншу, тому дуже важливо не лише закріплювати найбільш інтенсивно формувальні функції, але й стимулювати розвиток функції наступного вікового етапу; із загальним розвитком моторики виникає можливість диференціації й ізоляції окремих рухів; розвиток довільних рухів починається від голови до верхніх, а потім – до нижніх кінцівок, координація рухових навичок удосконалюється в цій же послідовності, довільні рухи формуються в такій послідовності – голова, руки, ноги; розвиток рухової функції вдосконалюється від проксимального в дистальному напрямку, тобто рухи частин тіла, що лежать ближче до середини лінії тіла, формуються раніше, ніж рухи в більш віддалених ділянках.

Результати проведеного нами анкетування студентів дало змогу виявити самооцінку здоров'я, спосіб життя, систематичність відвідування занять фізичного виховання, мотивацію до систематичних занять фізичними вправами, реальні показники рухової активності, ставлення до організації навчального процесу з фізичного виховання у ВНЗ та його оцінку, спортивного тренування з окремих видів спорту. Результати анкетування також засвідчили, що інтерес студентів з обмеженими можливостями здоров'я до фізичного виховання та спортивної діяльності у вищому навчальному закладі низький і залежить від стану здоров'я, рівня фізкультурної освіченості, фізичної підготовленості, способу життя й поведінки, наявності шкідливих звичок, невиконання доступних обсягів рухової активності. Зокрема, недостатній обсяг тижневої рухової активності мають 92,9 % юнаків і 91,7 % дівчат. Майже 85,8 % опитаних ніколи не займаються фізичними вправами за межами ВНЗ.

Зі свого боку, зниження об'єму й інтенсивності фізичної активності, низький рівень витрат на м'язову роботу, спрощення та збіднення рухової діяльності призводять до негативних результатів у функціонуванні як внутрішніх органів і систем людини, так і психіки. І якщо здорова людина знижує до недопустимого рівня свою рухову активність, то в цьому винна тільки вона сама. У людини з обмеженими можливостями здоров'я дефіцит рухів, зазвичай, спровоковано його нозологією. Дійсно, відсутність зору, наявність ДЦП, ампутації, цукровий діабет, серцево-судинні захворювання є серйозною перешкодою для повноцінної рухової активності. Однак, підкреслюємо – перешкодою, але не забороною, виключенням.

Нами обґрунтовано й доведено, що при певній теоретичній підготовці та, головне, за наявності бажання, молодь з обмеженими можливостями здоров'я може сама організувати доступні форми рухової активності (за винятком дуже складних випадків).

Наші дослідження підтверджують наявність зв'язку фізичних вправ із психічними процесами (увагою, пам'яттю, мовленням й ін.), з уявленням про рухи, із розумовою роботою, емоціями та почуттями. Фізичні вправи впливають на розвиток інтересів, мотивів, потреб, переконань. Вони формують волю, характер, поведінку й, таким чином, є одним із засобів суттєвого впливу одночасно на організм та особистість студентів із вадами здоров'я, що потрібно враховувати в процесі професійної підготовки й реабілітації.

Нами доведено ефективність фізичних вправ, яка визначається впливом особливостей самих вправ, їх складністю, новизною, емоційністю, навантаженням, а також індивідуальними особливостями студентів з обмеженими можливостями здоров'я: віком, статтю, оперативним станом здоров'я, станом рухових можливостей, обмежених дефектом, супроводжувальними захворюваннями та вторинними порушеннями, станом збережених функцій (рухових, сенсорних, інтелектуальних), руховим досвідом, здатністю до навчання й контактів, опануванням уміннями та навичками в подальшій професійній реабілітації. Експериментально доведено, що фізичне виховання студентів із вадами слуху має низку специфічних завдань (розвиток сприймання, м'язово-рухових уявлень, розширення обсягу рухової пам'яті), які потрібно виконувати на кожному занятті; особливістю фізичного виховання студентів із вадами зору є розвиток орієнтування в просторі, часі, м'язово-суглобового відчуття, здатності відчувати темп рухів, їх амплітуду й ступінь напруження м'язів.

У фізичному вихованні та спорті людину з порушеннями опорно-рухового апарату виокремлюють такі нозології, як стан після ампутації кінцівок, стан після травм спинного мозку й поліомієліту та

дитячий церебральний параліч. Засоби фізичного виховання при стані після ампутації кінцівок були спрямовані на вестибулярне тренування, дихальні вправи, вправи на розслаблення, відновлення симетрії плечового пояса, таза й тону м'язів спини, силові вправи, вправи на збільшення амплітуди рухів, диференціацію м'язових зусиль, що вдосконалюють здатність диференціювати простір, аквааеробіка, вправи для профілактики плоскостопості. Ураховано особливості ураження спинного мозку, що впливають на загальний тонус м'язів нижніх відділів, що відбивається на положенні тіла в просторі, у тому числі на його здатності протидіяти дії зовнішніх сил. Заняття зі студентами, хворими на ДЦП, також мали свої особливості. По-перше, ми враховували важливу фізіологічну закономірність: скоріше відновлюються, розвиваються ті органи й системи, котрі необхідні організму на певному етапі або в недалекому майбутньому. Навпаки, розвиток, відновлення неактуальних на певний момент функціональних систем затримується.

Отже, навчання рухової дії й підвищення рухової активності розпочинали з виконання статокінетичних завдань: вибору вихідних положень і раціональних поз, при яких дія зовнішніх сил, передусім сили гравітації, була мінімальною, а стійкість тіла – максимальною. Такий підхід варто враховувати в процесі професійної підготовки та реабілітації молоді з обмеженими можливостями здоров'я.

Для студентської молоді з різними нозологіями не існує нормативних вимог. І хоча людина не несе відповідальності за фізичну ваду, але, однак, несе повну відповідальність за свою позицію стосовно неї й за своє рішення дотримуватися переконань, які призводять до важкого самознецінення. Студенти з обмеженими можливостями здоров'я мають вибір і, відповідно, несуть особисту відповідальність за створення конструктивного чи деструктивного стилю життя. Процес навчання рухів та підвищення рухової активності суттєво впливає на професійну підготовку й реабілітацію молоді з обмеженими можливостями здоров'я та визначається різними чинниками: по-перше, тими, що вказують, для задоволення яких потреб відбувається навчання рухів і підвищення рухової активності. У цьому процесі важливий не стільки результат, скільки процес самовизначення, реалізація свого рухового потенціалу в професійній діяльності, що мають конкретну самостійну цінність. По-друге, до вагомих чинників навчання рухів відносять особливості самих рухових дій. Їх декілька. Головна особливість рухових дій – вимога точності виконання часових, силових, просторових характеристик і їх складників: швидкості, прискорення окремих ланцюжків усього тіла людини, темп, ритм, імпульс сили протягом виконання рухової дії. Інші особливості пов'язані з труднощами зорового контролю за рухами в суглобах; зі значною роллю в процесі їх виконання гравітаційних, інерційних, реактивних сил, дія яких у багатьох випадках не піддається довільній регуляції; незвичайність фізичних і психічних напружень (інтенсивність, тривалість) у подальшій професійній діяльності. При цьому надзвичайно важливо, що максимум фізичного ефекту забезпечується лише за умовами оптимальних рівнів напруження м'язів. Це пояснюється тим, що рівні їхньої активності взаємопов'язані та взаємобумовлюють один одного. Тому підвищення рівня активності будь-якого м'яза призводить до падіння активності інших і зниження загального ефекту дій.

У дослідженнях ми довели ефективність спортивного стилю життя, утілення спортивних технологій у навчальний процес із фізичного виховання, що спрямований на підтримку індивідуального розвитку студента, надання йому необхідного простору для прийняття рішень, вибору змісту й поведінки. Спортивний стиль життя є більш прикладним для студентів з обмеженими можливостями здоров'я, тому що стимулює молодь для самовдосконалення, самовираження та надає можливість розкрити себе в професійній діяльності.

Унаслідок відмінностей у стані здоров'я, фізичної підготовленості, розвитку інтелектуальних, психологічних, рухових можливостей, різної динамічності нервової системи, темпи засвоєння навчального матеріалу, формування вмінь і навичок неоднакові. У студентів із різними вадами опорно-рухового апарату та зору практично відпадає необхідність оцінки перспективності за морфологічними й функціональними задатками, здібностями до ефективного фізкультурно-спортивного вдосконалення. На перший план повинні виходити завдання виявлення резервних можливостей організму для можливого подальшого підвищення рівня професійної підготовки, що варто враховувати в професійній реабілітації молоді з обмеженими можливостями здоров'я. Тобто основними напрямками фізичного виховання в процесі професійної підготовки та реабілітації молоді практично будь-яких нозологічних груп є боротьба з наслідками примусової малорухомості, активізація діяльності всіх збережених функцій і систем організму, профілактика великої кількості захворювань.

**Висновки й перспективи подальших досліджень.** У результаті досліджень експериментально обґрунтовано напрями фізичного виховання студентів з обмеженими можливостями здоров'я, які сприяють їхній подальшій ефективній професійній діяльності, а саме:

1) розроблено й упроваджено організаційно-педагогічні підходи до структури та змісту фізичного виховання й спортивної діяльності, що спрямовані на навчання рухових дій і підвищення рухової активності, формування професійних умінь та навичок, необхідних у подальшій трудовій діяльності, задоволення потреб, мотивів й інтересів студентів з обмеженими можливостями здоров'я в педагогічному процесі ВНЗ;

2) розроблено систему впровадження спеціальних стимулів, які враховують освітньо-методичну та професійно-прикладну фізичну підготовку студентів з обмеженими можливостями здоров'я у вигляді рейтингових оцінок теоретичної й фізичної підготовленості, диференційованої оцінки прогресу власного досягнення протягом навчання у вищому закладі, індивідуальних завдань, системи змагань;

3) розроблено методику ефективного використання адаптованих засобів фізичного виховання та технологій спортивного тренування в процесі професійної реабілітації молоді з різними нозологіями; розвинуто уявлення про власну оптимізацію рухової активності студентів з обмеженими можливостями здоров'я і їхнє ставлення до подальшої професійної діяльності. Визначено соціально-психологічні та морфофункціональні особливості студентів із вадами зору, слуху, опорно-рухового апарату (основну групу серед них складають студенти з наслідками ДЦП), студентів, які мають соматичні хвороби (серцево-судинні захворювання, епілепсія, рак; цукровий діабет) та особливості проведення занять фізичного виховання, спрямованих на формування професійних умінь і навичок.

Доведено, що ефективність професійної реабілітації суттєво залежить від опанування навичок користування індивідуальними програмами навантаження, що враховують особливості нозології, вікові й індивідуальні психофізичні властивості, їхній «руховий досвід», оперативний стан здоров'я, мотивацію до подальшої професійної діяльності. Доведено, що раціональним засобом формування рухових дій виступає організація ефективних рухів не за рахунок акцентування зусиль, а через їх координаційне впорядкування (що дуже важливо враховувати в професійній реабілітації), що потребує пошуку особливих умов їх виконання. Потрібно пам'ятати: порушення сенсорних систем, особливо зору, опорно-рухового апарату (ампутації, травми хребта, церебральні паралічі, набуті внаслідок недорозвиненості кінцівок) призводять до необхідності значного обмеження можливих відхилень від результату навчання й засобу його досягнення, що переставляє пріоритети цілей навчання рухових дій у напрямі його результату.

Результати дослідження дають підстави стверджувати, що застосування технології фізичного виховання студентів з обмеженими можливостями здоров'я в навчальному закладі дає змогу знайти найбільш ефективний спосіб поліпшення їхнього здоров'я засобами фізичної культури й спорту, підвищення рухової активності та суттєво сприяє оптимізації професійної підготовки та реабілітації.

#### *Джерела та література*

1. Адирхаєв С. Г. Організаційно-педагогічні основи фізичного виховання і спорту студентів з особливими потребами у вищому навчальному закладі : монографія / С. Г. Адирхаєв. – К. : Університет «Україна», 2013. – 381 с.
2. Апанасенко Г. Л. Рівень здоров'я і фізіологічні резерви організму / Г. Л. Апанасенко, Л. П. Долженко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 1. – С. 17–21.
3. Байкіна Н. Г. (2003). Диагностика и коррекция двигательной сферы у лиц с нарушением слуха : учеб. пособие / Н. Г. Байкіна. – Запорожье : ЗГУ, 2003. – 232 с.
4. Ковтун А. Адаптивна фізична культура як навчальна дисципліна в системі вищої професійної освіти / А. Ковтун // Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ : ДДІФКС, 2010. – № 2. – С. 182–185.
5. Стандартні правила забезпечення рівних можливостей для інвалідів // Резолюція Генеральної Асамблеї ООН. – № 48/96. – 1993.
6. Шевцов А. Г. Сучасні проблеми освіти і професійної реабілітації людей з вадами здоров'я : монографія / А. Г. Шевцов. – К. : Соціформ, 2004. – 200 с.

#### *Анотації*

*У статті представлено педагогічну технологію фізичного виховання студентів з обмеженими можливостями здоров'я, структура й зміст якої сприяють ефективній професійній адаптації. Експериментально доведено, що використання різноманітних форм фізичного виховання та спорту для молоді з обмеженими можливостями здоров'я є надзвичайно ефективним засобом досягнення безпосереднього оздоровчого ефекту, підвищення інтелектуальної й фізичної працездатності, пізнання можливостей власного організму, боротьби зі шкідливими звичками, організації корисного та цікавого дозвілля, формування стійкої мотивації й потреби в систематичних, самостійних заняттях фізичними вправами різного спрямування, але, головне, – активно сти-*

мулює процес адаптації до умов навчання, нової соціальної ситуації, інтерес, мотивацію до здобуття професії й професійної самореалізації за допомогою набуття корисних умінь і навичок та надання рівних зі здоровими людьми можливостей у сфері трудових відносин, підвищення рівня зайнятості та забезпечення раціонального працевлаштування через одержання належної професійної освіти у ВНЗ. Також доведено, що ефективність професійної реабілітації суттєво залежить від опанування навичок користування індивідуальними програмами навантаження, що враховують особливості нозології, вікові й індивідуальні психофізичні властивості, їхній «руховий досвід», оперативний стан здоров'я, мотивацію до подальшої професійної діяльності.

**Ключові слова:** студенти з обмеженими можливостями здоров'я, технологія фізичного виховання, фізичне виховання, спортивна діяльність, професійна підготовка та реабілітація.

**Soslan Adyrkhaev. Физическое воспитание как основной фактор в процессе профессиональной подготовки и реабилитации студентов с ограниченными возможностями здоровья в ВУЗе.** В статье приведен анализ педагогической технологии физического воспитания студентов с ограниченными возможностями здоровья, содержание и структура которой способствуют эффективной профессиональной адаптации. Доказано, что использование различных форм физического воспитания и спорта студентами является эффективным средством достижения оздоровительного эффекта, повышением интеллектуальной и физической работоспособности, познанием возможностей собственного организма, борьбы с вредными привычками, формирования мотивации и потребности в систематических самостоятельных занятиях физическими упражнениями, но главное – активно стимулирует процесс адаптации к условиям обучения, новым социальным ситуациям, стимулирует интерес, мотивацию к приобретению профессии и профессиональной самореализации путем приобретения необходимых умений и навыков в сфере трудовых отношений, повышения уровня занятости и обеспечения рационального трудоустройства после получения профессионального образования в высшем учебном заведении. Доказано, что эффективная профессиональная реабилитация существенно зависит от умения составлять индивидуальные программы физического воспитания, учитывающие особенности нозологии, возрастные и индивидуальные психофизические возможности, «двигательный опыт», оперативное состояние здоровья, мотивацию к последующей профессиональной деятельности.

**Ключевые слова:** студент с ограниченными возможностями здоровья, физическое воспитание, педагогическая технология физического воспитания, профессиональная подготовка и реабилитация.

**Soslan Adyrkhaiev. Physical Education in Vocational Training and Rehabilitation of Students with Disabilities in Highereducation.** The article presents pedagogical technology of physical education of students with disabilities, the structure and content which promotes effective professional adaptation. It is experimentally proved that the use of various forms of physical education and sport for youth with disabilities is a very effective means of reaching an immediate health effect, enhance intellectual and physical performance, cognition capabilities of its own body, struggle with addictions, the organization of useful and interesting leisure activities, formation of stable motivation and needs in a systematic, independent employment by physical exercises of different directions, but actively stimulates the process of adaptation to the learning environment, to a new social situation, stimulates the interest, the motivation to acquire a profession and professional fulfillment through the acquisition of useful skills and equal with healthy people opportunities in labour relations, improve the level of employment and sustainable employment through the receipt of appropriate professional education in the university. It is also proved that the efficacy of vocational rehabilitation depends significantly on mastering the skills in the use of individual programs load, taking into account: features of the disease, age and individual psycho-physical properties, their «motor skills» of the operational health status, motivation for further professional activity.

**Key words:** students with disabilities, technology training, motor actions, motor activity, innovative approaches, physical education, sports activities, physical education.

УДК 378:796

Ілля Вако

## **Технологія вдосконалення техніки рукопашного бою майбутніх спеціалістів Служби безпеки України**

*Національний університет фізичного виховання і спорту України (м. Київ)*

**Постановка наукової проблеми та її значення.** Останнім часом збільшилося й різко ускладнилося безпосереднє протипротиборство співробітників різних правоохоронних структур зі злочинними елементами.

Ефективність виконання дій із затримання правопорушника визначається рівнем спеціальної фізичної підготовленості (СФП) співробітника правоохоронних органів [7].

Оволодіння професійно значущими навичками відбувається в процесі спеціальної фізичної підготовки курсантів вищих навчальних закладів силових структур, у тому числі Служби безпеки України. На заняттях зі спеціальної фізичної підготовки курсанти оволодівають прийомами самозахисту, обеззброєння, затримання та конвоювання правопорушників, які ґрунтуються на володінні навичками рукопашного бою.

**Аналіз досліджень цієї проблеми.** Аналіз спеціальної літератури свідчить про те, що нині накопичено величезний пласт наукових даних із навчання й удосконалення техніки рухових дій у єдиноборствах [1; 3; 5; 7] у процесі підготовки майбутніх співробітників правоохоронних органів [3; 4; 6].

Науковці запропонували комплексні технології формування техніки рукопашного бою. Так, Ю. П. Платонов [6] розробив педагогічну технологію формування захисно-атакуючих дій ведення рукопашного бою курсантів внутрішніх військ МВС (на прикладі підрозділів спеціального призначення). О. Е. Болотін, А. Є. Єрастов [3] запропонували технологію професійної підготовки спеціальних підрозділів Федеральної служби виконання покарань Росії з використанням рукопашного бою. Наукові праці В. А. Данильченко [4] розкривають напрями формування техніки рукопашного бою в процесі спеціальної фізичної підготовки курсантів вищих навчальних закладів МВС України.

Водночас у сучасних умовах ці наукові дані не розв'язують проблеми вдосконалення техніки рукопашного бою в процесі СФП курсантів вищих навчальних закладів Служби безпеки України, що зумовило вибір напрямку наукової розвідки.

**Зв'язок з науковими планами, темами.** Роботу виконано згідно зі «Зведеним планом НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр.» Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту за темою 3.7 «Вдосконалення біомеханічних технологій у фізичному вихованні, спорті та реабілітації з урахуванням індивідуальних особливостей моторики людини», номер державної реєстрації – 0111U001734.

**Мета дослідження** – науково обґрунтувати та розробити технологію вдосконалення техніки рукопашного бою в процесі спеціальної фізичної підготовки курсантів вищих навчальних закладів Служби безпеки України.

**Завдання дослідження:**

1) на основі даних літературних джерел проаналізувати стан питання вдосконалення техніки рукопашного бою курсантів у процесі СФП;

2) науково обґрунтувати й розробити технологію вдосконалення техніки рукопашного бою курсантів вищих навчальних закладів Служби безпеки України та перевірити її ефективність.

**Методи дослідження** – аналіз наукової та методичної літератури, педагогічні методи дослідження, методи математичної статистики.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Техніка окремого прийому рукопашного бою характеризується раціональним взаєморозміщенням усіх ланок рухового апарату й утриманням оперативної позиції в процесі його виконання, дотриманням оптимальної траєкторії за напрямом, форми й амплітуди, фінальної точності ударів, темпу, ритму та ін.

Дотримання правильної техніки виконання прийомів потребує систематичної діяльності з удосконалення володіння прийомами рукопашного бою. Нами в цьому напрямі розроблено технологію вдосконалення техніки рукопашного бою в процесі спеціальної фізичної підготовки курсантів вищих навчальних закладів Служби безпеки України. Блок-схему розробленої технології представлено на рис. 1.

Узагальнюючи погляди ряду фахівців на вдосконалення техніки рукопашного бою курсантів, у процесі СФП нами сформовано мету й завдання технології вдосконалення техніки рукопашного бою.

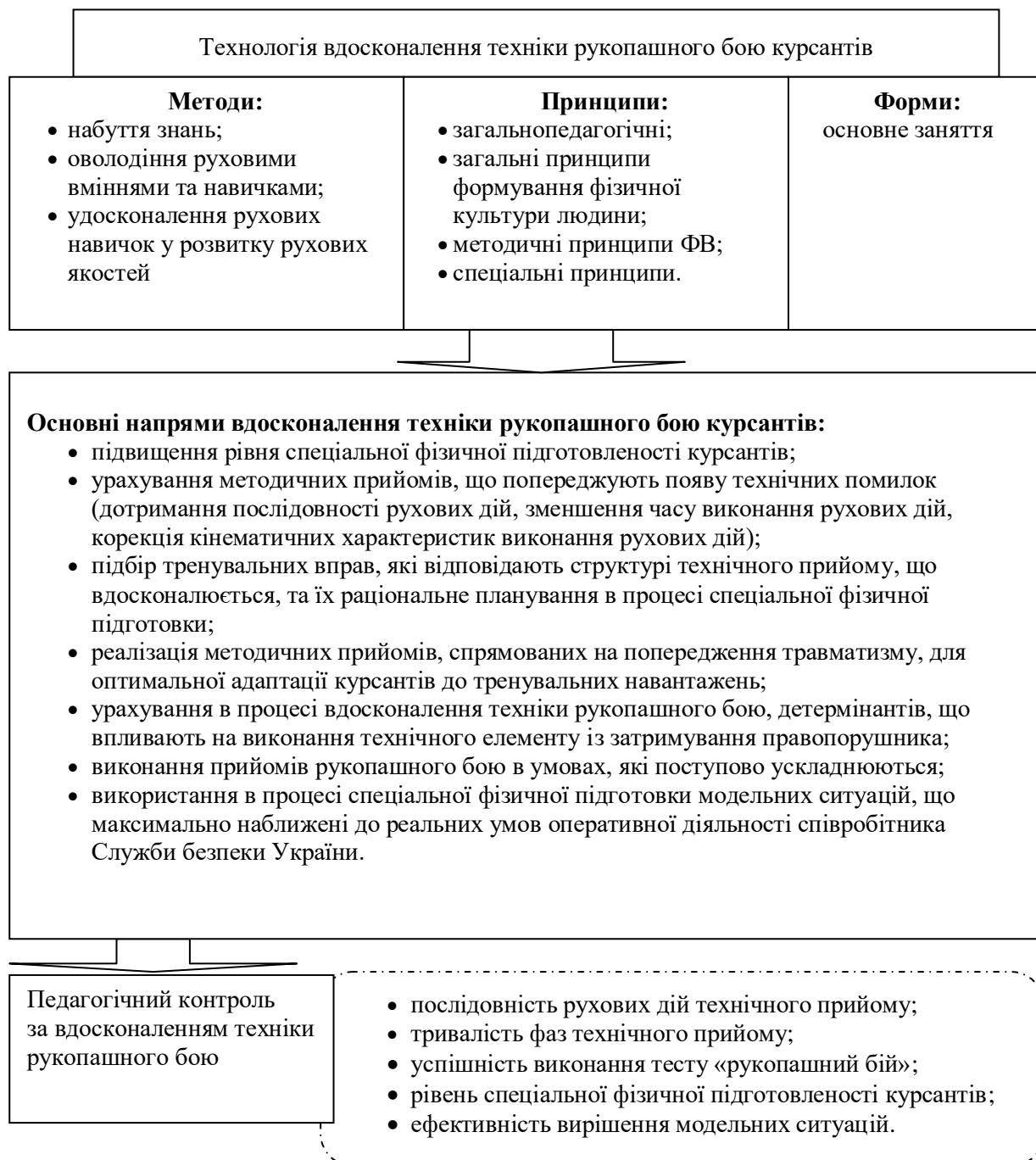
**Метою** технології визначено підвищення технічної підготовленості та спеціальних фізичних якостей майбутніх спеціалістів Служби безпеки України.

**Завданнями технології є:**

- досягти стабільності та автоматизму техніки рухової дії;
- доведення до необхідного ступеня досконалості індивідуальні риси техніки рукопашного бою;
- досягти виконання рухової дії відповідно до вимог її практичного використання;
- забезпечити варіативне використання дії залежно від конкретних практичних обставин.

Ці завдання можуть виконуватися як одночасно, так і послідовно, оскільки всі вони тісно взаємопов'язані. При розробці авторської технології вдосконалення техніки рукопашного бою курсантів ми спиралися на основоположні педагогічні принципи.

Запропонована технологія вдосконалення техніки рукопашного бою включає такі складові елементи: комплекси фізичних вправ з удосконалення прийомів рукопашного бою та спеціальної фізичної підготовленості курсантів, комплексів спеціально-підготовчих вправ, спрямованих на профілактику травматизму, модельні ситуаційні завдання, що наближені до умов майбутньої професійної діяльності.



**Рис. 1.** Структура технології вдосконалення техніки рукопашного бою курсантами в процесі СФП

Під час практичної реалізації запропонованої технології враховано метод ускладнення зовнішньої обстановки при вдосконаленні технічних дій через низку методичних прийомів:



- методичний прийом опору умовного противника використовується з умовним правопорушником і допомагає курсанту вдосконалювати тимчасову структуру технічного прийому. Він забезпечує високу щільність навантаження в практичному занятті;

- методичний прийом важких вихідних положень і підготовчих дій;
- методичний прийом максимальної швидкості й точності виконання дій;

- методичний прийом обмеження простору для виконання дій дає змогу ускладнювати умови орієнтації при вдосконаленні навички;

- методичний прийом виконання дій у незвичайних умовах передбачає зміну умов тренування (природних умов, обладнання, інвентарю), сприяє вдосконаленню однієї або декількох характеристик техніки рухів (просторових, тимчасових і т. ін.).

Організація процесу вдосконалення техніки рукопашного бою здійснювалася відповідно до методичних прийомів:

- 1) групове освоєння прийому (без партнера) під загальну команду викладача в строю з однієї або декількох шеренг;

- 2) групове освоєння прийому (із партнером) під загальну команду викладача в строю з двох шеренг;

- 3) самостійне освоєння прийому за завданням викладача в парах, що вільно пересуваються по залу, майданчику;

- 4) умовний бій з обмеженими конкретно вузьким завданням діями супротивників;

- 5) індивідуальне освоєння студентом прийому в роботі з викладачем на лапах;

- 6) умовний бій із широкими техніко-тактичними завданнями;

- 7) вільний бій (без обмеження дій супротивників).

Комплекси вправ із вдосконалення прийомів рукопашного бою (вісім комплексів) розроблено з урахуванням удосконалення прийомів рукопашного бою, які найчастіше використовуються спіробітниками з досвідом оперативної роботи й типових помилок у техніці виконання прийомів рукопашного бою.

Зміст технології інтегровано в навчальну дисципліну «Спеціальна фізична підготовка» (розділ «Рукопашний бій»), навчальним планом якої передбачено 50 годин навчального навантаження на рік. Тематичний план дисципліни з розділу «Рукопашний бій» (12 тем) розкрито крізь призму засобів та методів запропонованої технології.

Критеріями ефективності технології визначено послідовність рухових дій технічного прийому, тривалість фаз технічного прийому, успішність виконання тесту «рукопашний бій», рівень спеціальної фізичної підготовленості курсантів, ефективність вирішення модельних ситуацій захоплення імовірного правопорушника.

Для визначення ефективності запропонованих засобів і методів, що складають основу технології вдосконалення техніки рукопашного бою в курсантів та підвищення рівня фізичної підготовленості, був проведений педагогічний експеримент тривалістю дев'ять місяців. Для проведення педагогічного експерименту методом випадкового вибору досліджуваних сформовано дві групи – експериментальну (ЕГ) й контрольну (КГ), до кожної з яких увійшло по 21 курсанту 5-го курсу Національної академії Служби безпеки України.

Усі практичні заняття курсантів КГ та ЕГ груп проводилися згідно з робочою програмою навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка». У зміст занять курсантів ЕГ інтегровано розроблену технологію вдосконалення техніки рукопашного бою. Статистично достовірних відмінностей між показниками ЕГ і КГ на початок педагогічного експерименту не спостерігали ( $p > 0,05$ ).

Застосування комплексу засобів удосконалення техніки рукопашного бою в процесі педагогічного експерименту мало позитивний вплив на ефективність виконання прийомів рукопашного бою (рис. 2).

Під час оцінки виконання тесту рукопашний бій курсантами КГ та ЕГ встановлено, що між показниками КГ і ЕГ існує статистично значуща різниця ( $p < 0,05$ ). Встановлено, що наприкінці експерименту серед курсантів КГ оцінку «5» виконання техніки рукопашного бою отримали 13 (61,9 %), «4» – п'ятьою (23,8 %), а оцінку «3» – троє (14,29 %). Водночас серед курсантів ЕГ 19 (90,48 %) отримали оцінку «5» та двоє (9,52 %) – «4».

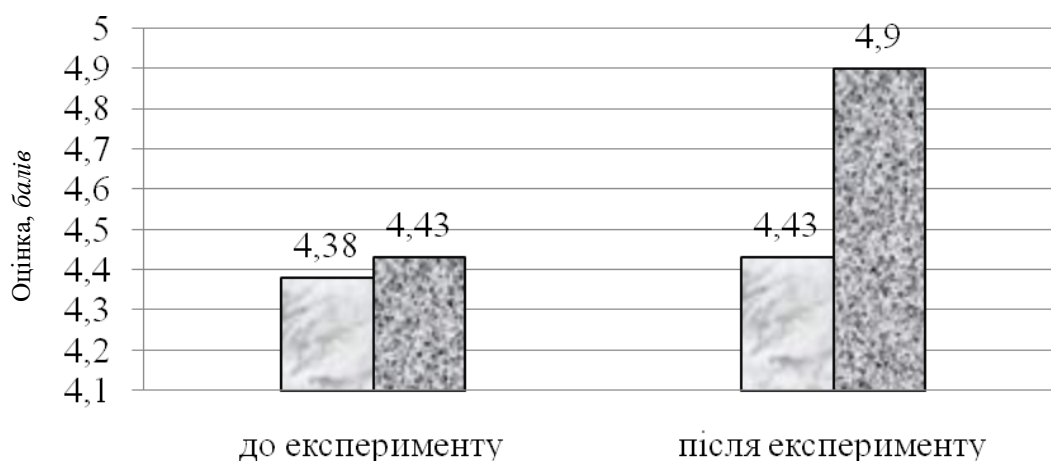


Рис. 2. Оцінка виконання курсантами тесту «Рукопашний бій»:

□ – КГ    ■ – ЕГ

Динаміка змін показників тривалості виконання прийомів рукопашного бою мала статистично достовірне покращення показників в учасників ЕГ, порівняно з КГ, під час виконання прийому «Важіль ліктя назовні» з нанесенням першого удару ногою по тулубу правопорушника та «Важіль ліктя всередину» з нанесенням першого удару ногою по тулубу правопорушника (табл. 1).

Таблиця 1

#### Часові характеристики техніки виконання прийомів рукопашного бою учасниками експерименту

Технічний прийом	Тривалість виконання технічного прийому, с							
	КГ (n=21)				ЕГ (n=21)			
	на початок		на кінець		на початок		на кінець	
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
«Важіль ліктя назовні» з нанесенням першого удару ногою по тулубу правопорушника	3,35	0,13	3,23	0,12	3,37	0,15	2,83*	0,14
«Важіль ліктя всередину» з нанесенням першого удару ногою по тулубу правопорушника	2,71	0,14	2,63	0,14	2,69	0,14	2,23*	0,13
«Кидок униз із захватом ніг ззаду»	2,91	0,15	2,61	0,15	2,88	0,17	2,26	0,15

Примітка. \* – Різниця статистично достовірна, порівняно з КГ, на рівні  $p < 0,05$ .

За показниками виконання прийому «Кидок униз із захватом ніг ззаду» достовірної різниці між курсантами КГ і ЕГ не спостерігали.

**Висновки й перспективи подальших досліджень.** Результати проведеного аналізу науково-методичної літератури, досвіду організації процесу СФП курсантів, майбутніх працівників Служби безпеки України засвідчує наявність наукової проблеми недостатності розробки методичних підходів удосконалення техніки рукопашного бою зазначеного контингенту. Результатом наукового пошуку вирішення цього питання була розробка авторської технології вдосконалення техніки рукопашного бою майбутніх спеціалістів Служби безпеки України.

Запропонована авторська технологія реалізується в процесі спеціальної фізичної підготовки курсантів, ґрунтується на дидактичних та спеціальних принципах, базових положеннях удосконалення рухових дій. Особливість запропонованої технології – використання спеціальних вправ із гумовими еспандерами, які об'єднані в комплекси різної спрямованості. Наближення процесу навчання до реальних умов майбутньої професійної діяльності досягається реалізацією розроблених модельних ситуацій.

Згідно з результатами формувального експерименту зміна організаційно-методичних підходів вдосконалення техніки рукопашного бою курсантів у процесі СФП дає змогу істотно збагатити й розширити діапазон їхніх рухових навичок, підвищити рівень фізичної підготовленості курсантів і тим самим підвищити ефективність педагогічного процесу.

#### *Джерела та література*

1. Альжанов Х. Х. Формирование базовых технико-тактических действий как основы арсенала бойцов 10–12 лет по рукопашному бою : дис ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Альжанов Ханат Худайбергенович ; Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта. – Омск, 2015. – 162 с.
2. Ахметов Р. Ф. Современные подходы к совершенствованию спортивной техники / Р. Ф. Ахметов // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – № 4. – 2012. – С. 9–11.
3. Болотин А. Э. Технология профессиональной подготовки специальных подразделений ФСИН России с использованием рукопашного боя / А. Э. Болотин, А. Е. Эрастов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта : журнал. – № 4 (98). – 2013. – С. 15–21.
4. Данильченко В. А. Формирование техники рукопашного боя в процессе специальной физической подготовки курсантов высших учебных заведений МВД Украины : автореф. дис. ... канд. наук по физ. воспитанию и спорту : 24.00.02 / В. А. Данильченко ; НУФВСУ. – Киев, 2015. – 20 с.
5. Платонов Ю. П. Педагогическая технология формирования защитно-атакующих действий ведения рукопашного боя у курсантов военных вузов внутренних войск МВД РФ (на примере подразделений специального назначения; общепедагогический аспект) : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Платонов Юрий Петрович. – Саратов, 2001. – 202 с.
6. Яременко В. В. Формування техніки атаквальних рухових дій борців вільного стилю на етапі попередньої базової підготовки : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.01 / В. В. Яременко ; Дніпропетр. держ. ін-т фіз. культури і спорту. – Дніпропетровськ, 2014. – 19 с.
7. Ярещенко О. А. Пути повышения качества обучения курсантов МВД приемам рукопашного боя / О. А. Ярещенко, А. Т. Маляренко // Спортивный вестник Придніпров'я. – № 5 (1). – 2012. – С. 49–52.

#### *Анотації*

*У статті розглянуто питання пошуку підходів до вдосконалення техніки рукопашного бою курсантів вищих навчальних закладів Служби безпеки України. Мета дослідження – науково обґрунтувати та розробити технологію вдосконалення техніки рукопашного бою в процесі спеціальної фізичної підготовки курсантів вищих навчальних закладів Служби безпеки України. У процесі дослідження використовували метод аналізу науково-методичної літератури, педагогічні методи дослідження, методи математичної статистики. У ході дослідження запропоновано технологію вдосконалення техніки рукопашного бою, основними компонентами якої є мета й завдання, дидактичні та спеціальні принципи, зміст практичних занять, комплекси спеціальних підготовчих вправ, модулювання оперативних ситуацій при затриманні правопорушників. Упровадження запропонованої технології в процес спеціальної фізичної підготовки курсантів підтвердило її ефективність.*

**Ключові слова:** курсанти, технологія, техніка, рукопашний бій, спеціальна фізична підготовка.

**Илья Вакко. Технология совершенствования техники рукопашного боя будущих специалистов Службы безопасности Украины.** В статье рассмотрен вопрос поиска подходов к усовершенствованию техники рукопашного боя курсантов учебных заведений Службы безопасности Украины. Цель исследования – научное обоснование и разработка технологии усовершенствования техники рукопашного боя в процессе специальной физической подготовки курсантов учебных заведений Службы безопасности Украины. В процессе исследования использовали метод анализа научно-методической литературы, педагогические методы исследования, методы математической статистики. В ходе исследования предложена технология усовершенствования техники рукопашного боя, основными компонентами которой являются цель и задачи, дидактические и специальные принципы, содержание практических занятий, комплексы специально-подготовительных упражнений, моделирование оперативных ситуаций при задержании правонарушителя. Внедрение предложенной технологии в процесс специальной физической подготовки курсантов подтвердило ее эффективность.

**Ключевые слова:** курсанты, технология, техника, рукопашный бой, специальная физическая подготовка.

**Ilya Vako. Technology of Improvement of Techniques of Hand-to-hand Fighting Future of Professionals of Security Service of Ukraine.** The aim of the study was scientific substantiation and development of technology for improvement of techniques of hand-to-hand fighting in the process of special physical preparation of military students of educational establishments of the Security Service of Ukraine. In the process of research was used method of analysis of scientific-methodical literature, pedagogical research methods, methods of mathematical statistics. The proposed technology of improvements of techniques of hand-to-hand fighting, the basic components of which are: the purpose and objectives, and special didactic principles, the content of the workshops, complexes specially exercises, simulation of operational situations. The introduction of the proposed technologies in the process of special physical preparation of military students has confirmed its effectiveness.

**Key words:** military students, technology, technique, hand-to-hand fighting, special physical training.

## Узагальнення й систематизація сучасних наукових досліджень із питання вдосконалення програмно-методичного забезпечення процесу фізичного виховання студентів

*Національний університет водного господарства та природокористування (м. Рівне)*

**Постановка наукової проблеми та її значення.** Традиційна організація, зміст методичного забезпечення фізичного виховання у вищих навчальних закладах (ВНЗ) недостатньо відповідають сучасним вимогам і не забезпечують усебічну підготовку майбутнього фахівця, здатного на високому професійному рівні виконувати виробничі завдання. Спроби впровадити певні новації в педагогічний процес не дають достатнього результату, а запропоновані способи розв'язання проблеми дефіциту рухової активності студентства виявляються неідеальними.

Унаслідок цього понад 50 % випускників ВНЗ не спроможні якісно працювати на виробництві (С. І. Присяжнюк, 2008; В. О. Горбуля, 2009; О. А. Томенко, 2010; Л. П. Пилипей, 2010; Г. П. Грибан, 2012).

Один із головних принципів фізичного виховання – принцип оздоровчої спрямованості, зміст якого полягає в забезпеченні оздоровчого ефекту в процесі занять фізичними вправами (В. М. Платонов, М. М. Булатова, 1995; М. М. Линець, 1997; О. С. Куц, 2003; Т. Ю. Круцевич, 2000; Р. П. Шологон, 2003; Б. М. Шиян, 2004; А. В. Магльований і співавт., 2007), – є сьогодні вкрай актуальним для фізичного виховання студентської молоді. Ефективне та якісне виконання завдань фізичного виховання студентської молоді неможливе без систематичної роботи з удосконалення системи фізичного виховання у ВНЗ, її методичного забезпечення й наукового обґрунтування.

У зв'язку з цим проблема зміцнення здоров'я та підвищення фізичної підготовленості студентів спеціальних медичних груп (СМГ) на основі ефективних, науково обґрунтованих програм із фізичного виховання має першочергове соціально-економічне значення (А. В. Магльований, В. М. Белов, А. Б. Котова, 1998; О. М. Вацеба, С. П. Козіброцький, 2003, 2005; Т. Ю. Круцевич, 2003 та ін.).

Саме тому узагальнення й систематизація сучасних наукових досліджень із питання вдосконалення програмно-методичного забезпечення процесу фізичного виховання студентів на сьогодні є актуальним.

**Аналіз досліджень цієї проблеми.** Ряд учених (Т. Ю. Круцевич, 2007–2012; Н. В. Москаленко, 2007–2014; Л. П. Пилипей, 2011; О. А. Томенко, 2012; О. М. Ольховий, 2013) у своїх роботах звертають увагу на необхідність кардинальної перебудови процесу фізичного виховання в навчальних закладах, упровадження інноваційних технологій, підходів щодо організації фізкультурно-оздоровчої роботи в системі навчання студентської молоді.

Проблема програмно-методичного забезпечення фізичного виховання у ВНЗ висвітлюється в численних дисертаційних дослідженнях (С. П. Козіброцький, 2002; В. Є. Білогур, 2002; О. Т. Литвин, 2008; Д. М. Анікеєв, 2012; Г. П. Грибан, 2012 та ін.). Розробку, науково-експериментальне обґрунтування й упровадження експериментальних програм із фізичного виховання студентів СМГ розкрито в роботах О. Ю. Іваночко, 2009; С. І. Присяжнюка, 2008; О. З. Блавт, 2012; М. В. Євтушок, 2015 та ін.

Удосконалення диференціації змісту, форм і методів педагогічного впливу здійснено в працях Н. І. Турчини, 2008; І. А. Салука, 2010; І. І. Вржесневського, 2011; Ж. В. Малахової, 2013 й ін. Індивідуалізацію процесу фізичного виховання відображено в працях О. Ф. Баканової, 2013; М. В. Євтушок, 2015 та інших науковців. Упровадження технологій навчання й виховання в системі фізичного виховання студентів відображено в дослідженнях І. А. Салука, 2010; Г. Д. Галайтатія, 1997; Ю. В. Юрчишина, 2012; С. І. Присяжнюка, 2013; Н. Н. Завидівської, 2013; С. М. Футорнія, 2015.

Застосування оздоровчих технологій у навчальному процесі студентів з урахуванням специфіки професійного навчання й професійної діяльності розкрито в наукових працях таких учених, як Н. О. Хлус (2015) – ВНЗ гуманітарної спеціалізації; Н. І. Турчини (2008) – ВНЗ технічної спеціалізації; Ю. П. Ядвігі (2011), Н. А. Башавець (2012) – ВНЗ економічного спрямування; Г. П. Грибана (2012), С. І. Присяжнюка (2013) – аграрні ВНЗ; О. Ю. Іваночко – навчальні заклади МОЗ України.

Професор Н. Н. Завидівська (2013) здійснила контент-аналіз змісту навчальних програм, посібників, підручників для виявлення інноваційних підходів, особливостей технологій здоров'язбереження та процесу фізичного виховання у вищій школі [6].

Сучасні науковці стверджують, що спроби відновити фізкультурно-оздоровчу й спортивно-масову діяльність у ВНЗ старими організаційними формами, як правило, не дають бажаних результатів. Широке використання в навчальному процесі таких форм, як анкетування, консультація, спецкурс, лекція, тест, додаткова освіта, які спрямовують студента на збереження власного здоров'я й ведення здорового способу життя, майже не здійснюється. Коригувати такий стан життя, формувати здоровий спосіб життя студента можливо за допомогою спеціального педагогічного забезпечення. Під педагогічним забезпеченням мається на увазі «сукупність факторів та умов їх розгортання за допомогою спеціальних педагогічних форм, методів, процедур та прийомів (технологій)» [3, с. 10].

**Мета статті** – здійснити узагальнення й систематизацію сучасних наукових досліджень із питання вдосконалення програмно-методичного забезпечення процесу фізичного виховання студентів.

**Завдання роботи:**

1) вивчити практичний досвід і наукові праці провідних учених галузі з проблеми програмно-методичного забезпечення процесу фізичного виховання студентів;

2) визначити чинники, які є передумовою для розробки й експериментальної перевірки інноваційних авторських програм із фізичного виховання. Надати стисло характеристику окремих програм.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Зміст і форми фізичного виховання у ВНЗ визначено комплексною програмою [1; 7]. Курс фізичного виховання спрямований на виконання низки специфічних завдань на основі варіативного компонента програми. Варіативний компонент програми формується науково обґрунтованими й апробованими на практиці додатковими засобами, нетрадиційними формами, методами та прийомами організації фізичного виховання. Він ґрунтується на обов'язковому (базовому) компоненті, доповнює його й ураховує специфіку спрямованості навчання в регіонах, індивідуальні особливості дітей, учнів і студентів (курсантів, слухачів), їхні спортивні інтереси, потреби, регіональні умови й традиції народної фізичної культури [1, п. 2.4.2.].

Перелік інноваційних авторських програм, що останнім часом розроблені та впроваджені у ВНЗ, наведено в таблиці.

На думку науковців, численні експериментальні розробки інноваційних авторських програм компенсують відсутність сучасних методик навчання в системі фізкультурно-оздоровчої освіти студентів ВНЗ різного професійного спрямування [6; 8]. У дослідженнях доведено, що, по-перше, застосування уніфікованої програми з фізичного виховання дає неоднакові ефекти в осіб із різним рівнем фізичної підготовленості. Це вимагає додаткової розробки диференційованих програм із фізичного виховання для студентів із низьким рівнем фізичної підготовленості (І. Р. Боднар, 2000). По-друге, не знайшла належного розв'язання проблема програмування занять оздоровчої спрямованості, що пояснюється складністю уніфікації й об'єктивізації тестів для оцінки фізичного стану, складністю контролю інтенсивності навантажень, відсутністю простих та об'єктивних методів програмування оздоровчих занять (О. В. Дрозд, 1998). По-третє, недостатньо вивчено особливості формування системи фізичного виховання в студентів різних спеціальностей в умовах кредитно-модульної системи організації навчального процесу (Ю. П. Ядвіга, 2011).

У дисертаційному дослідженні О. Ф. Баканової (2013) зазначено, що «нормативні вимоги, які були основою організації вузівського фізичного виховання в попередній період, виявилися неприйнятними сьогодні й можуть бути лише показниками фізичної підготовленості попереднього періоду. Зміна соціальних умов життя суттєво позначилася на фізичному розвитку молоді, що, звичайно, відобразилося на доступності нормативних вимог до фізичної підготовленості, особливо в окремих її якісних складниках. На сучасному етапі при побудові системи державних стандартів в оцінюванні фізичної підготовленості студентів ВНЗ України, яка ґрунтується на індивідуальних особливостях фізичного розвитку особистості, основною складністю вирішення питання стає використання норм фізичного розвитку, фізичної підготовленості й фізичного стану [2; 4]. Крім того, стрімкий розвиток педагогічних технологій ставить перед вищою школою нові завдання, які вимагають перегляду змісту освіти, форм та методів навчання.

Вищеназвані чинники – передумова для розробки та експериментальної перевірки інноваційних авторських програм із фізичного виховання.

У 2000, 2004 рр. з'являються фундаментальні праці з теоретичних основ оздоровчої фізичної культури американських спеціалістів Едварда Т. Хоуллі й Д. Дон Френкс [9; 10], що стало методичним підґрунтям до впровадження оздоровчих технологій у навчальний процес студентів. Науковці виділяють загальний і фізичний фітнес. Загальний фітнес пов'язаний із потягом до найвищого рівня життя. Він складається з інтелектуальних, соціальних, духовних і фізичних якостей. На думку науковців, здоровий спосіб життя – це динамічний, багатогранний стан, пов'язаний з умовами навколишнього





середовища та індивідуальних інтересів. Фізичний фітнес уключає оздоровчий фітнес, спрямований на досягнення й підтримку фізичного благополуччя та зниження ризику виникнення захворювань, а також на розвиток рухових якостей для досягнення високого рівня в професійній діяльності [9, 214–218].

За результатами експериментальних досліджень Г. Д. Галайтатого (1997) у технічному ВНЗ встановлено особливості фізичної й розумової працездатності студентів із різним рейтингом успішності та фізичної підготовленості, виявлено зміни під впливом фізичних навантажень й обґрунтовано методику їх комплексної діагностики та корегувальної технології.

Установлено, що тижневий розподіл фізичних і розумових навантажень, їх обсяг та інтенсивність, рівень фізичної підготовленості й розвиток окремих фізичних якостей значно впливають на ефективність навчання в закладах освіти. Запропоновано методику комплексної діагностики та корегувальної технології управління показниками працездатності студентів технічного закладу освіти, норми розподілу фізичних і розумових навантажень у тижневому циклі навчання, шкал у рейтинговій оцінці рівня фізичної підготовленості [5].

На сучасному етапі у сфері рекреації та оздоровчої фізичної культури відбувається активне впровадження в практику інноваційних технологій із метою досягнення й підтримки оптимального фізичного стану людини згідно з її мотивацією та індивідуальними особливостями (М. М. Булатова, Ю. О. Усачов, 2003; В. В. Левицький, 2004, Е. Т. Хоулі, Б. Д. Френкс, 2004). Ефективна реалізація поставленої мети можлива за умови своєчасного наукового обґрунтування нетрадиційних форм рухової активності й оцінки їхнього фізкультурно-оздоровчого потенціалу (О. С. Губарева, 2001; В. Ю. Давидов, А. І. Шамардін, 2005; Т. В. Івчатова, 2005).

О. Ю. Іваночко (2009) розробила авторську програму фізичного виховання студенток СМГ. Основні положення програми визначали зміст, організацію та структуру занять, методику їх проведення, прогнозовані рівні фізичного навантаження й тривалість етапів занять у дворічному періоді навчання, показники фізичного розвитку, фізичної підготовленості, серцево-судинної системи та гемодинаміки, індексів Руф'є й Скибінські, частоти серцевих скорочень, тах ЧСС і кількості її повторень в одному занятті за моделями фізіологічної кривої академічних та самостійних занять з урахуванням адаптації організму студенток до фізичних навантажень на кожному етапі занять. Отримані результати впроваджені в практику навчального процесу медичних ВНЗ МОЗ України, а також на кафедрах фізичного виховання ВНЗ МОН України.

І. А. Салук (2010) науково обґрунтував методику індивідуалізації фізичного виховання студентів ВНЗ з урахуванням рівня їхнього фізичного здоров'я; розробив діагностичну комп'ютерну програму визначення рівня соматичного здоров'я студентів ВНЗ для їх розподілу на однорідні підгрупи під час занять фізичним вихованням; обґрунтував параметри фізичних навантажень для підгруп студентів із різним рівнем фізичного здоров'я [8]. Експериментально доведено, що при раціональному використанні засобів фізичного виховання та індивідуалізації навантажень відповідно до рівня фізичного стану навіть при мінімальних часових параметрах можна досягти помітних позитивних зрушень. Це корелює з дослідженнями О. Я. Пирогової (1989), Л. Я. Іващенко, Н. П. Страпко (1988), які довели, що 8-тижневий термін занять дорослого населення є достатнім для переходу тих, хто займається, на більш високий рівень фізичного стану. Очевидно, саме цей час може бути прийнятий за мезоцикл занять оздоровчого спрямування [8].

Ю. П. Ядвіга (2011) розробила та доповнила методику розрахунку оцінювання успішності студента з дисципліни «Фізичне виховання» за видами навчальної роботи відповідно до вимог кредитно-модульної системи й шкали ECTS.

І. І. Вржесневським обґрунтовано інтегральну оцінку індивідуальних фізичних можливостей для використання в якості критерію системи медико-педагогічного контролю фізичного виховання студентів спеціального відділення ВНЗ. Обґрунтовано та розроблено індивідуальну карту фізичних можливостей студента спеціального відділення ВНЗ [4].

У дослідженнях підтверджено дані про невисокий рівень фізичного розвитку й фізичної підготовленості студентів, неоднорідність фізичної підготовленості молоді, взаємозв'язки між показниками фізичного стану.

У наукових працях наголошено на зміщенні акценту із суто фізичного на освітній, виховний та оздоровчий її аспекти, постає питання не про фізичне виховання у вузькому розумінні, а про неспеціальну (загальну, непрофесійну) фізкультурну освіту, до утилітарного розуміння фізичної культури додається її гуманітарна сутність, до фізичних якостей – знання, потреби, мотиви, інтереси та світоглядні особливості, відповідно до яких повинні відбуватися біосоціальні зміни особистості (І. Сулейманов, 2000; W. Osiński, 2002; В. Приходько, 2004; О. Томенко, 2012).



**Висновки й перспективи подальших досліджень.** Аналіз спеціальної наукової літератури, Internet-джерел та узагальнення практичного досвіду свідчить, що однією з центральних складників методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів є програмно-методичне забезпечення, яке завжди спрямовувалося на виконання широкого комплексу освітніх, виховних, оздоровчих і розвивальних завдань, що відбувається за рахунок обов'язкових форм, факультативних і самостійних занять з урахуванням інтересів, побажань, здібностей та індивідуальних особливостей організму студентів.

Система фізичного виховання студентів потребує вдосконалення задля підвищення її ефективності. Невисокий рівень фізичного розвитку й неоднорідність фізичної підготовленості студентів, зростання кількості студентів, яких за станом здоров'я для занять фізичним вихованням відносять до спеціальної медичної групи, хаотичне впровадження в навчальний процес технологій, методик, програм оздоровлення, що не мають наукового обґрунтування, стали передумовою для розробки та експериментальної перевірки інноваційних авторських програм із фізичного виховання.

#### *Джерела та література*

1. Державні вимоги до навчальних програм з фізичного виховання в системі освіти. Наказ МОН України від 25 травня 1998 р., № 188 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [http://search.ligazakon.ua/l\\_doc2.nsf/link1/REG2941.html](http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/REG2941.html)
2. Баканова О. Ф. Організація фізичного виховання студентської молоді на сучасному етапі реформування вищих навчальних закладів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / О. Ф. Баканова ; Харк. держ. акад. фізичної культури. – Х., 2013. – 23 с.
3. Блавт О. З. Диференційований підхід до рухового режиму студентів спеціальних медичних груп залежно від характеру і тяжкості захворювання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / О. З. Блавт ; Львівський держ. ін-т фізичної культури. – Львів, 2012. – 22 с.
4. Вржесневський І. І. Оцінка фізичних можливостей студентів у системі медико-педагогічного контролю процесу фізичного виховання спеціального відділення ВНЗ : автореф. дис. ... канд. наук із фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / І. І. Вржесневський ; Національний ун-т фіз. вих. і спорту України. – К., 2011. – 21 с.
5. Галайтатий Г. Д. Фізіологічна характеристика фізичної і розумової працездатності студентів з різним рейтингом успішності і фізичної підготовленості : автореф. дис. ... канд. біол. наук за спец. : 03.00.13 – фізіологія людини і тварин / Г. Д. Галайтатий ; Київський ун-т ім. Тараса Шевченка. – К., 1997. – 22 с.
6. Завидівська Н. Н. Теоретико-методичні засади фундаменталізації фізкультурно-оздоровчої освіти студентів у процесі здоров'язберезувального навчання : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання» / Наталія Назарівна Завидівська ; Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України, Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. – К., 2013. – 40 с.
7. Козіброцький С. П. Програмно-нормативні основи фізичного виховання студентів (історико-методологічний аналіз) : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення» / С. П. Козіброцький ; Львів. держ. ін-т фіз. культури. – Львів, 2002. – 15 с.
8. Салук І. А. Індивідуалізація фізичного виховання студентів з різним рівнем здоров'я : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02 / Іван Андрійович Салук. – К. : 2010. – 20 с.
9. Хоули Эдвард Т. Оздоровительный фитнес : пер. с англ. А. Яценко / Э. Т. Хоули, Б.Д. Френкс ; науч. ред. А. Яценко, В. Левицкий. – Киев : Олимп. лит., 2000. – 368 с. – С. 214–218.
10. Хоули Эдвард Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френкс ; пер. с англ. А. Яценко, В. Левицкий. – Киев : Олимп. лит., 2004. – 375 с.

#### *Анотації*

*Для створення цілісної методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів потрібно виявити загальні механізми впровадження оздоровчих технологій в освітній простір вищих навчальних закладів, показати можливість їх використання при засвоєнні різних розділів навчальної програми. Зробити це без систематизації сучасних наукових досліджень із питання вдосконалення програмно-методичного забезпечення процесу фізичного виховання студентів неможливо. Аналіз спеціальної наукової літератури свідчить, що одним із центральних складників методичної системи є програмно-методичне забезпечення, яке завжди спрямовувалося на виконання широкого комплексу освітніх, виховних, оздоровчих і розвивальних завдань, виконання яких здійснюється за рахунок обов'язкових форм, факультативних і самостійних занять з урахуванням інтересів, побажань, здібностей та індивідуальних особливостей організму студентів. Система фізичного виховання досліджуваних потребує вдосконалення задля підвищення її ефективності. Невисокий рівень фізичного розвитку й неоднорідність фізичної підготовленості молоді одного віку, зростання кількості студентів, яких за станом здоров'я для занять фізичним вихованням відносять до спеціальної медичної групи, хаотичне впровадження в навчальний процес технологій, методик, програм оздоровлення, що не мають наукового обґрунтування, стали передумовою для розробки та експериментальної перевірки інноваційних авторських програм із фізичного виховання.*

**Ключові слова:** *методична система, програмно-методичне забезпечення, студенти, експериментальні програми.*

***Елена Кузнецова. Обобщение и систематизация современных научных исследований по вопросу совершенствования программно-методического обеспечения процесса физического воспитания студентов.*** Для создания целостной методической системы применения оздоровительных технологий в процессе физического воспитания студентов необходимо выявить общие механизмы внедрения оздоровительных технологий в образовательном пространстве высших учебных заведений, показать возможность их использования при усвоении различных разделов учебной программы. Сделать это без систематизации современных научных исследований по вопросу совершенствования программно-методического обеспечения процесса физического воспитания студентов невозможно. Анализ специальной научной литературы свидетельствует, что одной из центральных составляющих методической системы является программное методическое обеспечение, которое всегда направлено на решение широкого комплекса образовательных, воспитательных, оздоровительных и развивающих задач, выполнение которых осуществляется за счет обязательных форм, факультативных и самостоятельных занятий с учетом, пожеланий, способностей и индивидуальных особенностей организма студентов. Система физического воспитания студентов требует совершенствования с целью повышения ее эффективности. Предпосылкой для разработки и экспериментальной проверки инновационных авторских программ по физическому воспитанию явились следующие факторы: невысокий уровень физического развития и неоднородность физической подготовленности молодежи, рост числа студентов, которых по состоянию здоровья для занятий физическим воспитанием зачислят в специальные медицинские группы, хаотичное внедрение в учебный процесс технологий, методик, программ оздоровления, не имеющих научного обоснования.

**Ключевые слова:** методическая система; программно-методическое обеспечение; студенты; экспериментальные программы.

***Elena Kuznetsova. Generalization and Systematization of Modern Scientific Researches on the Perfection of Programmatic Methodical Providing of Process of Students' of Physical Education.*** For creation of the integral methodical system of application of health technologies in the process of students' physical education it is necessary to find out the general mechanisms for the implementation of health technologies in educational space of higher educational institutions, to show the possibility of their using for mastering of different sections of the curriculum. Doing it without studying the trends of formation and prospects of subsequent development programmatic normative providing of process of physical education of higher school is impossible. The analysis of the special scientific literatures shows that one of the central components of the methodical system is the programmatic-methodical providing, which is always directed at solving a wide complex of educational, health and developing problems, the implementation of which is carried out by obligatory forms, elective and independent classes taking into account the interests, wishes, capabilities and individual features of students' organism. The system of students' physical education needs improvement with the purpose of increase of its efficiency. The low level of students' physical development, the heterogeneity of the preparedness of young people of one age, growing number of students, which for health reasons for physical education are referred to special medical group, chaotic introduction in the educational process technologies, methods, rehabilitation programs, which do not have a scientific ground, became pre-condition for development and experimental verification of author programs of physical education.

**Key words:** methodical system; programmatic methodical providing; students; experimental programs.