

2. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента : учебник / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – М. : Альфа, 2009. – 352 с.
3. Барчуков И. С. Физическая культура: учебник / И. С. Барчуков. – М. : Юнити-Дана, 2003. – 254 с.
4. Годлевський П. М. Удосконалення психофізичної підготовки студенток ВНЗ засобами жіночого самозахисту : навч. посіб. / П. М. Годлевський, О. С. Куц. – Житомир : ЖДТУ, 2010. – 171 с.
5. Круцевич Т. Ю. Критерии эффективности системы физического воспитания молодежи / Т. Ю. Круцевич // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2000. – № 5. – С. 35–39.
6. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры : учебник / Ю. Ф. Курамшин. – М. : Сов. спорт, 2004. – 463 с.
7. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития / Б. Х. Ланда. – М. : Сов. спорт, 2004. – 184 с.
8. Физическая культура / под ред. Е. С. Григоровича, В. А. Переверзева. – Минск : Выш. шк., 2008. – 222 с.
9. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Издат. центр «Академия», 2003. – 480 с.
10. Green K. Physical education / K. Green, K. Hardman. – Mayer & Mayer Verlag, 2005. – 248 p.
11. Kirk D. The handbook of physical education / D. Kirk, D. MacDonald, M. O Suliva. – Sage, 2006. – 838 p.

#### **Анотації**

*У результаті дослідження використано авторську методику самостійної підготовки в спортивних видах: жіночий самозахист, настільний теніс, універсальність структури якої відповідає актуальним вимогам сьогодення – компенсації дефіциту навчального й тренувального часу – та може бути застосована в самостійній роботі інших видів спорту. Визначені загальні правила самостійної роботи під час занять самозахистом і настільним тенісом. У результаті проведеного педагогічного експерименту за показниками рівня фізичної підготовленості студенток ЕГ, отриманого статистичного аналізу доведено ефективність упровадження в тренувальний процес авторської програми самостійної підготовки й засвідчено її позитивний ефект.*

**Ключові слова:** самозахист, настільний теніс, ЕГ (експериментальна група), самостійна підготовка, педагогічний експеримент, студентки.

**Петр Годлевский. Методика проведения самостоятельных занятий студентами спортивного учебного отделения с самозащиты.** В результате исследования использована авторская методика самостоятельной подготовки в спортивных видах: женская самозащита, настольный теннис, универсальность структуры которой соответствует актуальным требованиям настоящего – компенсации дефицита учебного и тренировочного времени – и может быть применена в самостоятельной работе других видов спорта. Определены общие правила самостоятельной работы при занятиях самозащитой и настольным теннисом. В результате проведенного педагогического эксперимента по показателям уровня физической подготовленности студенток ЭГ, полученного статистического анализа доказана эффективность внедрения в тренировочный процесс авторской программы самостоятельной подготовки и засвидетельствовано ее положительный эффект.

**Ключевые слова:** женская самозащита, настольный теннис, ЭГ (экспериментальная группа), самостоятельная подготовка, педагогический эксперимент, студентки.

#### **Peter Godlewski. Methods of Realization of Independent Studies of the Students of Self-defence Department.**

*The study based at the author's technique of self-training in sports types: female self-defense, table tennis, universal structure which corresponds to the actual requirements of today - for the deficit educational and training time, and can be used as an independent work of other sports. The general rules for independent work in self-defense classes and table tennis were determined. As a result of pedagogical experiment on indicators of physical fitness EG students received statistical analysis proved the effectiveness of implementation in the training process the author's self-training program that demonstrated its positive effect.*

**Key words:** self-defense, table tennis, EG (experimental group), self-training, pedagogical experiment, students.

УДК 796.071.4: 371.13: 374 (045)

**Євгенія Захаріна**

### **Здоров'язберігальний складник процесу фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів**

*Класичний приватний університет (м. Запоріжжя)*

**Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз досліджень цієї проблеми. Шлях європейської та світової інтеграції, обраний Україною, зумовлює необхідність інтенсивних змін у полі-**

тичному, економічному й соціальному житті нашої держави. Саме тому в останні роки відбуваються реформаційні процеси в освітній сфері, спрямовані на досягнення рівня найкращих світових стандартів [5]. Потрібно визначити умови, організаційні, психолого-педагогічні та медико-соціальні заходи, засоби й технології забезпечення в освітньому середовищі вищого навчального закладу збереження та зміцнення здоров'я студентів. Актуальність проблеми полягає в специфічності складного контингенту абітурієнтів, що різноманітний за своїми соціальними й моральними позиціями та установками [6].

До розряду нерозв'язаних проблем належать питання про цілі, склад, особливості здоров'язберігальної діяльності у вищому навчальному закладі, її місце та роль у створенні умов для забезпечення фізичного, психічного й соціального благополуччя студентів у здоров'язберігальному освітньому середовищі ВНЗ. Продовжують залишатись актуальними й багато проблем, пов'язаних із пошуком ефективних підходів і засобів для навчання студентів здоров'язберігальної діяльності щодо збереження та зміцнення індивідуального здоров'я.

Забезпечення фізичного, психічного та соціального благополуччя студентів у здоров'язберігальному освітньому середовищі вищого навчального закладу дасть змогу розробити освітні програми, а також програми виховної роботи зі студентами [4]. Пріоритетними показниками фізичної культури особистості студента є такі: підтримка в нормі та вдосконалення свого фізичного стану; готовність надати практичну допомогу іншим особам у їх оздоровленні, фізичному самовдосконаленні й наявність для цього необхідного рівня знань, умінь і навичок у проведенні практичних занять [3].

Оскільки у вищому навчальному закладі фізична активність обумовлена заняттями фізичною культурою, то основний сенс здоров'язбереження полягає в досягненні можливо більшого оздоровчого ефекту від занять [4]. При цьому специфіка здоров'язбереження полягає не тільки у вільному виборі видів рухової активності студентом в процесі занять фізичної культури й спорту, не лише потребами, які ранжуються та представляють його мотиваційну структуру особистості. Тому в реальному процесі фізичного виховання немає несуттєвого: усе однаково формує фізичний, психічний і соціальний компоненти резерву здоров'я студентів, а отже й здоров'язбереження.

**Зв'язок із науковими програмами, планами, темами.** Дослідження виконано згідно зі зведеним планом НДР на 2013–2018 рр. з теми «Проблеми і перспективи розвитку фізичного виховання і спорту осіб різного віку», номер державної реєстрації – 013U000729.

**Завдання дослідження** – визначити педагогічні умови, які характеризують здоров'язберігальне середовище процесу фізичного виховання та проаналізувати особливості способу життя студентів і їх участь у фізкультурно-оздоровчій та спортивній діяльності.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** В основі ефективної організації здоров'язберігальної діяльності суб'єктів освітнього середовища вищого навчального закладу для досягнення мети збереження й зміцнення здоров'я студентів лежить процес управління цим видом діяльності, який забезпечує цілісний педагогічний процес та єдність його компонентів [2].

Ми вважаємо, що для ефективного формування в процесі занять фізичною культурою потребнісно-мотиваційної сфери в студентів вищого навчального закладу, передусім, потрібно створювати сприятливі педагогічні умови, які ми визначили як здоров'язберігальне середовище.

До здоров'язберігального середовища, яке впливає на процес формування потреби до занять фізичною культурою, належать чинники соціального й предметного характеру. До факторів предметного характеру належить наявність матеріально-технічної бази, спортивного залу, умінь і знань кваліфікованих педагогів. До факторів соціального характеру можна віднести матеріальне становище молоді, її оточення, а також інтереси й нахили.

Здоров'язберігальне середовище обумовлюється спеціально організованими комфортними умовами, сприятливими для формування в студентів мотиваційно-потребового ставлення до занять фізичною культурою. Використання відповідних умов створює в студентській молоді середовище особистісно орієнтованого навчання й надає йому простір для вільного вибору.

Для перевірки педагогічних умов, які характеризують здоров'язберігальне середовище, та особливостей способу життя студентів і їх участі у фізкультурно-оздоровчій та спортивній діяльності нами проведено педагогічний експеримент, у якому брали участь студенти Класичного приватного університету в кількості 60 осіб (експериментальна група –  $n = 30$ , контрольна група –  $n = 30$ ).

Визначення особливостей способу життя студентів і рівня їх участі у фізкультурно-оздоровчій та спортивній діяльності проводили за допомогою опитування.

Студентам задано такі запитання:

1. Чи замислюєтеся Ви про рівень свого здоров'я?
2. Які фактори сприяють збереженню й зміцненню здоров'я?

3. Що з перерахованого нижче Ви виконуєте постійно, а що – час від часу:

- прогулянки на свіжому повітрі;
- заняття фізичною культурою та спортом; дотримання режиму сну;
- раціональне харчування;
- дотримання режиму харчування;
- виконання ранкової зарядки;
- загартовування?

4. Чи курите Ви?

5. Чи вживаєте Ви алкоголь?

6. Чи берете Ви участь у фізкультурно-оздоровчих або спортивних заходах?

Для узагальнення результатів опитування виділено кілька рівнів участі студентів у фізкультурно-оздоровчій діяльності та дотримання здорового способу життя (Т. В. Антонова) [1]:

- високий – студент, напевно, знає рівень свого здоров'я, йому властиве використання різноманітних чинників здорового способу життя й не властиве вживання алкоголю та нікотину, він постійно бере участь у різних фізкультурно-спортивних заходах;

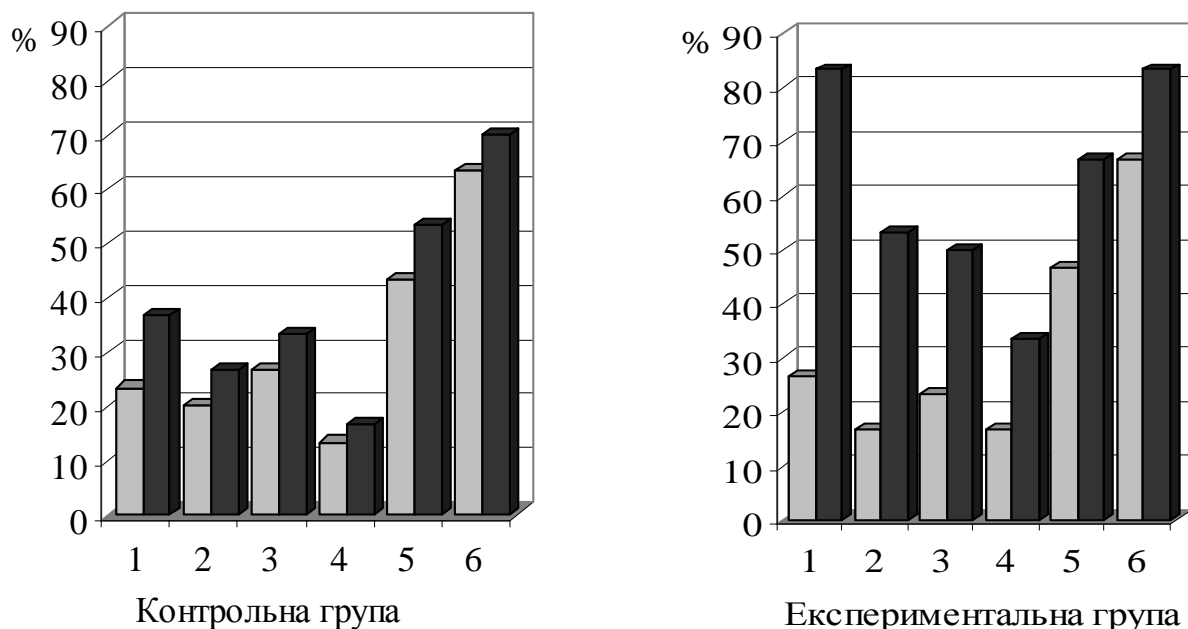
- вищий за середній – студент знає рівень свого здоров'я, використовує час від часу різноманітні фактори здорового способу життя, не вживає алкоголь і нікотин, час від часу бере участь у фізкультурно-спортивних заходах;

- середній – студент приблизно знає рівень свого здоров'я, для нього характерне використання окремих факторів здорового способу життя, не властиве вживання нікотину й алкоголю, бере участь у фізкультурно-спортивних заходах у якості помічника чи глядача;

- нижчий за середній – студент практично не замислюється про рівень свого здоров'я, використовує час від часу окремі фактори здорового способу життя, іноді вживає алкоголь та нікотин практично не бере участі у фізкультурно-спортивних заходах;

- низький – студента не хвилює рівень його здоров'я, використовує час від часу окремі фактори здорового способу життя, уживає алкоголь і нікотин, у фізкультурно-спортивних заходах участі не бере.

Аналіз результатів анкетування свідчить про позитивні зміни в застосуванні студентами експериментальної групи чинників здорового способу життя (рис. 1).



**Рис. 2.** Чинники здорового способу життя, які застосовували студенти до та після експериментального дослідження, %

1 – раціональна рухова активність; 2 – дотримання режиму роботи й відпочинку; 3 – раціональне харчування; 4 – загартовування; 5 – відмова від шкідливих звичок; 6 – гігієнічні чинники; □ – до експерименту; ■ – після експерименту

У студентів експериментальної групи спостерігали більш виражену динаміку в застосуванні чинників здорового способу життя, порівняно з контрольною.

**Висновки.** Дані педагогічного експерименту свідчать, що визначені педагогічні умови, які характеризують здоров'язберігальне середовище процесу фізичного виховання у вищому навчальному закладі допомагають творчому використанню можливостей фізкультурно-спортивної практики задля задоволення фізкультурних інтересів і підвищення рівня фізичного здоров'я студентів.

Аналіз особливостей способу життя студентів та їх участі у фізкультурно-оздоровчій і спортивній діяльності виявив, що кількість студентів експериментальної групи, які брали участь у фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходах, збільшилася з 26,67 % до 46,67 %; у контрольній – із 20 % до 23,33 %.

Розроблений і реалізований у педагогічному експерименті підхід до організації навчального процесу з фізичного виховання сприяв більш усвідомленому ставленню студентів до змісту занять, розв'язанню проблеми індивідуалізації впливів фізичними вправами, забезпечував унесення елементів творчості, дослідницької діяльності в навчальний процес, що сприяло підвищенню його ефективності.

**Перспективи подальших досліджень** будуть пов'язані з перевіркою цього підходу до організації навчального процесу з фізичного виховання в інших навчальних закладах різного профілю.

#### *Джерела та література*

1. Антонова Т. В. Педагогические условия валеологического саморазвития студента в процессе физического воспитания : автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук : 13.00.04. / Т. В. Антонова – Чебоксары, 2005. – 20 с.
2. Закурин Л. В. Формирование потребности к занятиям физической культурой студентов у студентов технического вуза на основе использования рейтинговой системы оценивания : автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук : 13.00.04. / Л. В. Закурин – Шуя, 2005. – 17 с.
3. Зубалій М. Д. Структурні компоненти здорового способу життя старшокласників / М. Д. Зубалій, С. А. Закопайло // Молодежь третьего тысячелетия : [сб. науч. ст. : в 3-х т.]. – Т. II. – Одесса : ИСУ, 2000. – С. 394–399.
4. Кашуба В. А. Анализ использования здоровьесберегающих технологий в процессе физического воспитания студенческой молодежи / В. А. Кашуба, С. М. Футорный, Е. В. Андреева // Теория и методика физ. культуры. – 2012. – № 1. – С. 73–81.
5. Круцевич Т. Ю. Социально-педагогические аспекты системы физического воспитания / Т. Ю. Круцевич // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук пр. – Луцьк, 2002. – С. 125–131.
6. Куц О. С. Интеграция ценностей физической культуры у профессиональной подготовке педагога с физического виховання (повідомлення третє) / О. С. Куц, М. О. Третьяков, І. Лапичак // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2003. – № 15. – С. 119–124.

#### *Анотації*

*До розряду нерозв'язаних проблем належать питання про цілі, склад, особливості здоров'язберігальної діяльності у вищому навчальному закладі, її місце й роль у створенні умов для забезпечення фізичного, психічного та соціального благополуччя студентів у здоров'язберігальному освітньому середовищі вищої школи. Завдання дослідження: 1) визначити педагогічні умови, які характеризують здоров'язберігальне середовище процесу фізичного виховання; 2) проаналізувати особливості способу життя студентів і їх участь у фізкультурно-оздоровчій та спортивній діяльності. Проведене експериментальне дослідження дало змогу установити динаміку показників здорового способу життя, які застосовували студенти. У роботі вперше виявлено чинники соціального й предметного характеру, які характеризують здоров'язберігальне середовище вищого навчального закладу, що впливає на процес формування потреби до занять фізичною культурою. Розроблений і реалізований у педагогічному експерименті підхід до організації навчального процесу з фізичного виховання сприяв більш усвідомленому ставленню студентів до змісту занять, забезпечував унесення елементів творчості, дослідницької діяльності в навчальний процес, що сприяло підвищенню його ефективності.*

**Ключові слова:** здоров'язберігальне середовище, здоровий спосіб життя, фізичне виховання.

**Евгения Захарина. Здоровьесберегающая составляющая процесса физического воспитания студентов высших учебных заведений.** *К разряду нерешенных проблем относятся вопросы о целях, составе, особенностях здоровьесберегающей деятельности в высшем учебном заведении, ее места и роли в создании условий для обеспечения физического, психического и социального благополучия студентов в здоровьесберегающей образовательной среде высшей школы. Задачи исследования: 1) определить педагогические условия, которые характеризуют здоровьесберегающую среду процесса физического воспитания; 2) проанализировать особенности образа жизни студентов и их участие в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности. Проведенное экспериментальное исследование позволило установить динамику показателей здорового образа жизни, которые применяли студенты. В работе впервые выявлены факторы социального и предметного характера,*

которые характеризуют здоровьесберегающую среду высшего учебного заведения, влияют на процесс формирования потребности к занятиям физической культурой. Разработанный и реализованный в педагогическом эксперименте подход к организации учебного процесса по физическому воспитанию способствовал более осознанному отношению студентов к содержанию занятий, обеспечивал внесение элементов творчества, исследовательской деятельности в учебный процесс, что способствовало повышению его эффективности.

**Ключевые слова:** здоровьесберегающая среда, здоровый образ жизни, физическое воспитание.

**Eugenia Zakharina. School Health Component of the Process of Physical Education for University Students.**

There are questions which are not resolved yet and they deal with the category of purpose, composition, characteristics of health-promoting activities in higher education establishments, its place and role in creating conditions for the physical, mental and social well-being of students in health saving higher educational system of university. The main aims of this research are: 1) to define the pedagogical conditions that characterize health saving higher educational system of physical training; 2) to analyze students' lifestyle and their participation in physical training and sports activities. The recently accomplished experimental investigation has allowed to settle the dynamic development of healthy lifestyle indicators, which were used by the students. This thesis has firstly revealed social and objective factors which characterize health saving higher educational system for the higher educational establishments, which have the great impact on the forming process of needs for the constant physical education. The worked out and realized in the pedagogical experiment approach to the organizational university process for physical education, has conduced the more developed students' attitude towards the whole training process and has given the elements of creativity, research activity in university process, and all these have given the great start to its affectivity.

**Key words:** health saving high educational system, healthy lifestyle, physical education.

УДК 378.011.3-051: 615.83: 364.786: 616.831-053.5

*Світлана Шульце*

**Система підготовки майбутніх фахівців із фізичної реабілітації до забезпечення соціальної адаптації школярів із церебральним паралічем**

*Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка (м. Тернопіль)*

Сьогодні провідне місце в реабілітації, соціальній адаптації й фізичній реабілітації дітей із церебральним паралічем (ЦП) посідає адаптивне фізичне виховання. У зв'язку з цим актуалізується проблема ефективного управління цим процесом, а значить підготовки майбутніх фахівців із фізичної реабілітації [1; 2; 8]. Одним із провідних завдань таких фахівців є адаптація школярів із ЦП до повноцінної життєдіяльності в суспільстві як активних учасників процесу [13].

**Аналіз досліджень із цієї проблеми.** На сучасному етапі провідну роль у розв'язанні завдань медико-соціальної адаптації, фізичної реабілітації осіб з обмеженими функціями посідають засоби фізичного виховання. Водночас одним із біологічних чинників, що визначає зміст їхньої рухової активності, є насамперед зумовлена хворобою негативна симптоматика морфологічного й функціонального стану [3; 4; 9; 12].

Розв'язанню цієї проблеми частково сприяє підготовка майбутніх фахівців із фізичної реабілітації до забезпечення соціальної адаптації школярів із ЦП [8].

Дослідження проблем підготовки фахівця-практика до професійної діяльності, вимог до рівня його підготовленості, а також готовності як комплексного критерію, що характеризує придатність педагога до роботи, упродовж усього періоду вивчення відзначалися неоднаковим науковим інтересом і різною методологічною базою [5]. Тому ефективністю діяльності фахівців із фізичної реабілітації вважається їхня підготовка, що повна бути відображена в навчальних планах, які мають суттєві недоліки, один із яких – формування знань, умінь і навичок без урахування суттєвих відмінностей школярів із ЦП, порівняно з іншими учнями з обмеженими функціями, що не сприяє якісній роботі з цим контингентом, а також соціальній адаптації [4].

Питання соціальної адаптації полягає в тому, що завдання, які розв'язуються в навчально-виховному процесі ВНЗ, зокрема зміст навчальних планів та спеціалізація загалом, не враховують проблеми підготовки фахівців із фізичної реабілітації до роботи зі школярами з ЦП. Дослідження проблематики підготовки майбутніх фахівців із фізичної реабілітації до забезпечення соціальної адаптації школярів із ЦП відсутні, а навчальні матеріали не враховують у своєму змісті цієї проблеми, що