

**СОЦІАЛІЗАЦІЯ
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ
ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

Монографія

Ізмаїл – Полтава
2019

УДК 378.035:316.64]:79

С 69

*Рекомендовано вченою радою
Полтавського національного педагогічного університету
імені В. Г. Короленка (протокол № 10 від 28 червня 2019 року)*

Рецензенти:

Рашидов Сейфулла Фейзулайович – доктор педагогічних наук, професор Ізмаїльського державного гуманітарного університету;

Гуменникова Тамара Рудольфівна – доктор педагогічних наук, професор, директор Придунайської філії ПрАТ «ВНЗ «МАУП»;

Смирнова Ірина Михайлівна – доктор педагогічних наук, заступник директора з науково-педагогічної роботи, Дунайський інститут Національного університету «Одеська морська академія».

Соціалізація студентської молоді засобами фізичної культури : монографія / Колектив авторів: О. А. Баштовенко, Л. О. Голуб, О. Д. Замашкіна, Л. О. Житомирський, О. К. Корносенко, Я. М. Ніфака, О. А. Свєртнєв, І. В. Тараненко, С. Б. Фурдуй, Г. В. Ярчук ; за заг. ред. С. Б. Фурдуй. – Ізмаїл : ІДГУ, Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2019. – 222 с.

ISBN 978-966-2538-67-0

Монографія присвячена висвітленню актуальних проблем соціалізації молоді, а саме: розвитку фізичної культури особистості в процесі соціалізації засобами фізичної культури, компетентнісний підхід у навчанні студентів, як засіб подолання негативних тенденцій у здоров'ї, стан фізично-дозвілєвої діяльності студентської молоді в Україні, формування здорового способу життя студентської молоді, історичний екскурс та альтернативні соціально-педагогічні підходи до організації соціальної адаптації дітей та молоді з особливими потребами, обґрунтуванню соціально-особистісного підходу до підготовки майбутніх фітнес-тренерів у контексті гуманістичної парадигми університетської освіти; організації педагогічної практики студентів як засобу соціалізації студентів, професійно-прикладної підготовки як фактору формування соціальних якостей молоді. Матеріали монографії можуть представляти науковий інтерес для фахівців соціономічного профілю, викладачів з фізкультурної діяльності та студентства.

УДК 378.035:316.64]:79

Зважаючи на свободу наукової творчості, відповідальність за достовірність матеріалів та фактів несуть автори.

ISBN 978-966-2538-67-0

© Колектив авторів, 2019

© ПНПУ імені В.Г. Короленка, 2019

© ІДГУ, 2019

ЗМІСТ

Світлана Фурдуй

РОЗДІЛ 1. ТЕОРІЯ ТА ПРАКТИКА ЕФЕКТИВНОЇ СОЦІАЛІЗАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	7
1.1. Теоретичні та практичні проблеми вивчення соціалізації студентської молоді	7
1.2. Сучасні наукові проблеми соціалізації студентів у закладах вищої освіти	14
1.3. Критерії ефективної соціалізації студентської молоді	18
Список використаних джерел	38

Ярослав Ніфака

РОЗДІЛ 2. СУЧАСНІ НАПРЯМКИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ОСОБИСТОСТІ В ПРОЦЕСІ СОЦІАЛІЗАЦІЇ, ШЛЯХИ ЇХ ОПТИМІЗАЦІЇ	44
2.1. Роль фізичної культури в процесі соціалізації студентської молоді	44
2.2. Складові технологічної структури фізичної культури особистості	49
2.3. Шляхи оптимізації розвитку фізичної культури особистості студента	50
Список використаних джерел	52

Оксана Баштовенко

РОЗДІЛ 3. КОМПЕТЕНТНОСНИЙ ПІДХІД У НАВЧАННІ СТУДЕНТІВ ЯК ЗАСІБ ПОДОЛАННЯ НЕГАТИВНИХ ТЕНДЕНЦІЙ ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ	54
3.1. Стан освітнього процесу вищої школи в галузі фізичного виховання та здоров'я людини	54
3.2. Дослідження фізичного розвитку – складової стану здоров'я молоді	61
3.3. Формування професійних компетенцій в освітньому процесі закладів вищої освіти педагогічного профілю	68
Список використаних джерел	77

Геннадій Ярчук

РОЗДІЛ 4. СОЦІАЛЬНЕ ВИХОВАННЯ ЗНАЧУЩОСТІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ У СФЕРІ ДОЗВІЛЛЯ	80
4.1. Молодь як суб'єкт дозвіллевої діяльності	80

4.2. Історичні передумови виникнення і розвитку нетрадиційних засобів фізичної культури сучасної молоді у сфері дозвілля	87
4.3. Організаційно-педагогічні умови ефективного фізичного розвитку та підвищення значущості фізичної культури у сфері дозвілля молоді	97
Список використаних джерел	107

Леонід Житомирський

РОЗДІЛ 5. ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ – ЗДОРОВ'Я УКРАЇНСЬКОЇ НАЦІЇ.....	109
5.1. Досліджування стану здорового способу життя студентів	109
5.2. Практичні рекомендації студентам	116
5.2.1. Раціональне харчування.....	116
5.2.2. Використання питної води	122
5.2.3. Гігієнічні правила при читанні та перегляді телевізора..	126
5.2.4. Взаємозв'язок раціонального харчування і зору.....	128
5.2.5. Рекомендації студентам при роботі з комп'ютером	129
Список використаних джерел	132
Додатки.....	133

Ольга Замашкіна

РОЗДІЛ 6. ІНКЛЮЗИВНА ОСВІТА В УКРАЇНІ: ІСТОРИЧНИЙ ЕКСКУРС ТА АЛЬТЕРНАТИВНІ СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ.....	135
6.1. Еволюція ідеї інклюзії на теренах України	135
6.2. Альтернативні соціально-педагогічні підходи до організації соціальної адаптації дітей та молоді з особливими потребами	149
Список використаних джерел	167

Оксана Корносенко

РОЗДІЛ 7. СОЦІАЛЬНО-ОСОБИСТІСНИЙ ПІДХІД ДО ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФІТНЕС-ТРЕНЕРІВ У КОНТЕКСТІ ГУМАНІСТИЧНОЇ ПАРАДИГМИ УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ОСВІТИ.....	171
7.1. Теоретичне обґрунтування професійної освіти сучасних фахівців у контексті гуманістичної парадигми	171
7.2. Особистісний підхід до професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів	173

7.3. Соціальний підхід до професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів	174
7.4. Соціально-особистісний підхід до професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів.....	176
Список використаних джерел.....	180

Ліна Голуб

РОЗДІЛ 8. ПЕДАГОГІЧНА ПРАКТИКА ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ СОЦІАЛЬНОГО ТА ПРОФЕСІЙНОГО ДОСВІДУ	183
8.1. Роль педагогічної практики у становленні соціального та професійного досвіду (теоретичний аспект).....	183
8.2. Навчальна самостійна практика (II курс I рівня освіти бакалавр для спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) заочна форма навчання).....	187
8.3. Виробнича практика зі спеціальності (II курс I рівня освіти бакалавр спеціальність 017 Фізична культура заочна форма навчання).....	187
8.4. Виробнича літня практика (III курс I рівня освіти бакалавр для всіх спеціальностей)	188
8.5. Виробнича педагогічна практика (IV курс I рівня освіти бакалавр спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура).....	189
8.6. Виробнича практика зі спеціальності (IV курс I рівня освіти бакалавр спеціальність 017 Фізична культура).....	189
8.7. Виробнича педагогічна практика у старшій школі (I курс II рівня освіти магістр спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура)	190
8.8. Виробнича практика зі спеціальності (I курс II рівня освіти магістр спеціальність 017 Фізична культура).....	190
8.9. Виробнича педагогічна практика у вищій школі (II курс II рівня освіти магістр спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура)	191
8.10. Виробнича практика зі спеціальності (II курс II рівня освіти магістр спеціальність 017 Фізична культура).....	191
Список використаних джерел.....	193

Олександр Свєртнєв

РОЗДІЛ 9. ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ У СИСТЕМІ ПРОФОРІЄНТАЦІЇ ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ.....	194
9.1. Формування соціальної та громадянської компетентностей в процесі фізичного виховання як фактор соціалізації учнівської молоді.....	194

9.2. Зміст та форми професійно-прикладної фізичної підготовки для 10 класу закладу середньої освіти	197
9.3. Зміст та форми професійно-прикладної фізичної підготовки для 11 класу закладу середньої освіти	205
Список використаних джерел	209

Ірина Тараненко

РОЗДІЛ 10. РОЛЬ ОСОБИСТІСНО ОРІЄНТОВАНОГО ВИХОВАННЯ У ФОРМУВАННІ СОЦІАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ (СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ ТА ПЕРШОГО КУРСУ ЗВО)	210
10.1. Основи особистісно орієнтованого виховання старших підлітків.....	210
10.2. Змістова характеристика соціальної поведінки та особистісно орієнтовані тенденції її формування	214
Список використаних джерел	218
ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ.....	221

РОЗДІЛ 1

ТЕОРІЯ ТА ПРАКТИКА ЕФЕКТИВНОЇ СОЦІАЛІЗАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

У розділі представлено комплексні соціально-педагогічні дослідження з питань ефективної соціалізації студентської молоді, вироблення науково-обґрунтованих рекомендацій для викладачів закладів вищої освіти різних рівнів і форм власності, експериментально перевірені шляхи ефективності соціалізації студентської молоді, а саме: розвиток соціальної, особистісної активності студентів; творчо спрямована професійна підготовка сучасних студентів; стимулювання особистісного розвитку і саморозвитку студентів; цілеспрямована педагогічна підтримка і супровід процесу соціалізації сучасних студентів; створення сприятливого педагогічного середовища.

1.1. Теоретичні та практичні проблеми вивчення соціалізації студентської молоді

Становлення української державності, інтеграція в європейське та світове співтовариство, розбудова громадянського суспільства, перехід до ринкової економіки передбачають орієнтацію на формування особистості, котра здатна до самоосвіти і саморозвитку, вміє застосовувати здобуті знання, критично мислити, опрацьовувати інформацію, прагне удосконалювати власне життя і життя своєї держави. При цьому високий рівень інтелектуального і творчого потенціалу кожної людини стає тим фактором, який суттєво впливає на загальний та економічний розвиток країни. Особливо гостро це відчувається на сучасному етапі розвитку України, оскільки сьогодні поки що не вдається ефективно розв'язати актуальні проблеми виховання молоді. Серед причин такої ситуації називається недостатня інтелектуальна готовність суб'єктів (педагогів) до прийняття складних і водночас творчих рішень; актуальною проблемою також залишається дефіцит творчих і соціально активних працівників – фахівців високого рівня в різних галузях.

Усе це, безумовно, значною мірою стимулює зацікавленість питаннями соціальної активності молоді на рівні як науки так і практики, що сприяє пошуку шляхів ефективного навчання, виховання і розвитку сучасної молоді, стимулювання їх до особистісних принципів здоров'язбереження. Разом з тим здійснення соціально-політичних та

соціально-економічних реформ в умовах сучасної суверенної України потребує не лише обґрунтування теоретичних основ підготовки спеціалістів з високорозвиненими професійними здібностями, котрі здатні творчо мислити та екстраполювати новітні ідеї на сьогоднішнє і майбутнє, а й зумовлює необхідність пошуку практичних шляхів організації успішної соціалізації обдарованої молоді, в тому числі й студентської, створення відповідних умов для її самоактуалізації, формування соціальної зрілості та компетентності.

Теоретичні засади педагогічних підходів до соціалізації молоді склали праці О. Безпалько, В. Гурова, У. Ешбі, А. Капської, І. Кона, Н. Лавриченко, М. Лукашевича, К. Маклафліна, А. Макаренка, С. Марценюка, А. Мудрика, Д. Пашенка, С. Савченко, М. Соловей, В. Сухомлинського та ін.

Дослідження українських вчених – Н. Завгородня, А. Капська, Н. Лавриченко, М. Лукашевич, П. Плотніков, С. Харченко, свідчать, що поглиблення кризових явищ і погіршення соціально-економічної ситуації в країні суттєво впливають на рівень соціальних відносин у суспільстві і, в першу чергу, на найбільш вразливі групи населення – дітей та молодь, та зокрема на процес їх соціалізації. Це дозволяє стверджувати, що соціально-педагогічний процес – це такий процес, який спрямований на створення соціально-економічних, організаційних, правових, соціально-виховних, соціально-педагогічних умов для соціального становлення та розвитку студентської молоді, найповнішої реалізації їх потреб, інтересів та творчих проєктів сучасності.

Слід зазначити, що інтерес до виховання молоді, в тому числі студентської, та молодіжних проблем в цілому у вітчизняній науці є стійкий характер. Цій темі присвячено ряд дисертаційних досліджень (Ж. Баб'як, Р. Вайнола, А. Волович, В. Долженко, Ю. Загородній, І. Зверєва, О. Карпенко, Л. Кобильнік, О. Кузьменко, Г. Овчаренко, О. Севаст'янова, С. Шашенко та багатьох інших).

Мета нашого дослідження базувалася на *припущенні* про те, що соціалізація студентської молоді буде проходити більш успішно та ефективно, якщо дотримуватися відповідних педагогічних умов: розвиток соціальної, особистісної активності студентів; творчо спрямована професійна підготовка сучасних студентів; стимулювання особистісного розвитку і саморозвитку студентів; цілеспрямована педагогічна підтримка і супровід процесу соціалізації сучасних студентів; створення сприятливого педагогічного середовища.

Теоретичний інтерес до проблеми соціалізації студентської молоді у нашій країні визначається внутрішніми потребами самої теорії соціалізації та соціальною роботою, соціальною педагогікою. Нинішній суспільний розвиток обумовив необхідність усебічного аналізу цієї

проблеми, яка й розкриває зв'язок об'єктивних законів українського суспільного розвитку зі свідомою діяльністю молоді в контексті досліджень сучасної соціально-педагогічної науки. Нині суспільству необхідні комплексні соціально-педагогічні дослідження з питань ефективної соціалізації студентської молоді, а також вироблення науково-обґрунтованих рекомендацій для викладачів вищого навчального закладу різних рівнів і форм власності.

Соціально-педагогічні основи соціалізації студентів – складна наукова проблема, що містить, як мінімум, економічний, соціально-педагогічний, філософський, соціологічний, психологічний, культурологічний та інші гуманітарні аспекти. У будь-якому із названих аспектів, коли розглядається проблема соціалізації особистості чи окремих соціально-демографічних груп, існує своє специфічне уявлення про цей феномен. Але здебільшого ці уявлення зводяться до традиційних положень: що таке соціалізація, людина, особистість, який сенс людського життя; а також аналізуються у межах питань: що таке молодь, які її специфічні особливості; які соціально-демографічні групи вона охоплює; її поняття про свободу, демократію, суть свідомості і вчинків; її активність у різних сферах життєдіяльності; проблеми взаємин окремої особистості, студентської молоді і соціуму та інше.

Дослідження свідчать, що поглиблення кризових явищ і погіршення соціально-економічної ситуації в країні суттєво впливають на рівень соціальних відносин у суспільстві і, в першу чергу, на найбільш вразливі групи населення – дітей та молодь, та зокрема на процес їх соціалізації. Це дозволяє стверджувати, що соціально-педагогічний процес – це такий процес, який спрямований на створення соціально-економічних, організаційних, правових, соціально-виховних, соціально-педагогічних умов для соціального становлення та розвитку студентської молоді, найповнішої реалізації їх потреб, інтересів та творчих проектів сучасності.

У трактуванні поняття соціалізації історично визначились два підходи: суб'єкт-об'єктний (суб'єкт соціалізації – суспільство, об'єкт – людина), який бере початок у працях Є. Дюркгейма [6] та суб'єкт-суб'єктний (і суспільство, і людина – суб'єкти соціалізації). З точки зору суб'єкт-об'єктного підходу, соціалізація – це розвиток і самозміна людини в процесі засвоєння культури, що реалізується у взаємодії людини зі стихійними умовами життя, які можна направляти і цілеспрямовано створювати. Виховання (соціально контрольована соціалізація) автономізується від історично первинної стихійної соціалізації тоді, коли на певному етапі соціально-економічного розвитку того чи іншого суспільства підготовка до життя його членів виділяється у більш самостійну сферу. Поступово виховання стає

спеціальною функцією суспільства й держави, тобто оформлюється у специфічний соціальний інститут [6, с. 65].

Розглядаючи своєрідність теоретичного походження соціалізації, ми з'ясували, що якщо відхилити пояснення дією внутрішніх сил позиції особистості, то природним буде звернутися до когнітивних структур і шукати в них основне джерело її духовного становлення. Цю ідею розвинув один із провідних психологів ХХ ст., засновник операційної теорії інтелекту Ж. Піаже (1896-1980). Він обґрунтував положення, згідно з яким особистість формується на основі схем поведінки. Цей процес керується операційними структурами – внутрішніми діями суб'єкта, яким відповідають зовнішні дії. Перехід від зовнішніх дій до внутрішніх (уявних) він назвав інтеріоризацією, яка означає формування внутрішнього плану свідомості у соціалізуючому процесі особистості. Дослідження продовжив Л. Кольберг [51], який запропонував свою схему етапів розвитку норм поведінки, яку оцінював як підґрунтя до соціалізуючого процесу особистості. Розглядаючи ідею виховання як стимулюючу систему постійного зростання людини, він протиставляє її рольовій теорії, яка наполягає на підпорядкуванні особистості нормам, що стають елементом свідомості індивіда в процесі інтеріоризації (присвоєння) цих норм. Надмірна соціалізація, на думку Л. Кольберга, невідворотно призводить до втрати особистістю своєї унікальності [51, с. 347].

Визначення соціалізації вченими світу здебільшого збігається із визначенням цього терміна у вітчизняній педагогічній науці, а саме що трактується в соціально-педагогічному словнику – *соціалізація* – це процес засвоєння індивідом соціального досвіду, системи соціальних зв'язків та відносин. Через соціалізацію відбувається успадкування і перетворення індивідами соціального досвіду у власні установки, орієнтації, навички, уміння, здібності тощо. *Соціалізація* – це складний двосторонній процес, який починається з перших років життя людини. На соціалізацію особистості впливає величезна кількість факторів і найважливішим із них в дитячому та юнацькому віці є соціум (сім'я, школа, друзі, референтна група). Можна сказати, що не соціалізованих людей не існує, але надзвичайно важливо, щоб процес соціалізації відбувався правильно і цілеспрямовано [9, с. 14].

Термін «соціалізація», незважаючи на його широку вживаність, ще не має однозначного тлумачення у роботах представників психологічної науки [3, с. 94]. У вітчизняній психології вживаються ще два терміни, які часом пропонують розглядати як синоніми слова «соціалізація»: «розвиток особистості» і «виховання». Більше того, іноді про поняття соціалізації взагалі критично висловлюються не у плані слововживанням, а у плані критики суті цього поняття. Не даючи точної дефініції соціалізації, скажемо, що головний зміст цього поняття

можна ідентифікувати з процесом входження індивіда в соціальне середовище, засвоєння ним соціальних впливів, залучення його до системи соціальних зв'язків і т.д. Водночас процес соціалізації являє собою сукупністю усіх соціальних процесів, завдяки яким індивід засвоює встановлену систему норм і цінностей, що дозволяють йому функціонувати як члену суспільства.

Разом з тим, якщо розуміти процес розвитку особистості в її активній взаємодії із соціальним середовищем, то кожний з елементів цієї взаємодії має право на аналіз без побоювання, що зосередження уваги на одній із сторін взаємодії повинно обернутися її абсолютизацією, недооцінкою іншого компонента. Справді, науковий аналіз питання соціалізації аж ніяк не знімає проблеми розвитку особистості, а, навпаки, припускає, що особистість тільки тоді стає соціальним суб'єктом, коли стає соціально активним.

Зробивши цей порівняльний аналіз, можна тепер так визначити суть соціалізації: *соціалізація* – це двосторонній процес, що включає в себе, з одного боку, засвоєння індивідом соціального досвіду шляхом входження в соціальне середовище, систему соціальних зв'язків; з іншого боку – це процес активного відтворення індивідом системи соціальних зв'язків за рахунок його активної діяльності, активного включення в соціальне середовище (останнє якраз не часто підкреслюється у дослідженнях).

Ми вважаємо за доцільним розглянути і деталізувати окремі складові феномену соціалізації. Перша складова процесу соціалізації – засвоєння соціального досвіду, інакше – характеристика того, як середовище впливає на людину; інша його складова характеризує момент впливу людини на середовище шляхом власної діяльності. Активна позиція особистості необхідна тут тому, що всякий вплив на систему соціальних зв'язків і відносин вимагає ухвалення певного рішення, а відтак, містить у собі процеси перетворення, мобілізації суб'єкта, побудови ним певної стратегії діяльності. Таким чином, процес соціалізації в цьому його розумінні аж ніяк не протистоїть процесу розвитку особистості, але дозволяє виділити різні точки зору на проблему. Якщо для вікової психології найцікавішим є погляд на проблему «з боку особистості», то для соціальної психології – «з боку взаємодії особистості й середовища» [4, с. 80].

Дослідник Н. Лавриченко затверджує, що беручи за основу тезу, прийняту в загальній психології про те, що особистістю не народжуються, а нею стають, то зрозуміло, що соціалізація за своїм змістом є процесом становлення особистості, і починається з перших хвилин життя людини. Виділяють три сфери, у яких здійснюється це становлення: діяльність, спілкування, самосвідомість. Із причин важливості впливу кожна із цих сфер повинна бути розглянута окремо.

Наперед зазначимо, що загальною характеристикою всіх трьох сфер є процес розширення, множення соціальних зв'язків індивіда із зовнішнім світом [23]. Що стосується діяльності, то протягом усього процесу соціалізації індивід має справу із розширенням «каталогу» діяльностей, тобто засвоєнням все нових і нових видів діяльності. Одночасно відбуваються ще три надзвичайно важливих процеси. По-перше, це орієнтування в системі зв'язків, що є обов'язковим у кожному виді діяльності й між її різними видами. Воно здійснюється за посередництвом особистісних змістів, тобто означає виявлення для кожної особистості особливо значимих аспектів діяльності, причому не просте з'ясування їх, але і їхнє освоєння. Можна було б назвати продукт такої орієнтації особистісним вибором діяльності. Як наслідок цього виникає й другий процес – центрування навколо головного, обраного, зосередження уваги на ньому й супідрядність або й підпорядкованість йому всіх інших діяльностей.

Нарешті, третій процес – це освоєння особистістю в ході реалізації діяльності нових ролей і осмислення їхньої значущості. Якщо коротко визначити суть цих перетворень у системі діяльності індивіда, що розвивається, то можна сказати, що перед нами процес розширення можливостей індивіда саме як суб'єкта діяльності. Ця загальна теоретична схема дозволяє підійти до експериментального дослідження проблеми. Експериментальні дослідження носять, як правило, граничний характер між соціальною й віковою психологією; у таких експериментах для різних вікових груп свій набір параметрів для розв'язання питання про те, який механізм орієнтації особистості в системі діяльностей, чим мотивований вибір, що служить підставою для центрування діяльності. Особливо важливим у таких дослідженнях є аналіз процесів побудови мети. На жаль, остання проблема, традиційно закріплена за загальною психологією, не знаходить поки достатнього вивчення в її соціально-психологічних аспектах, хоча орієнтування особистості не тільки в системі безпосередньо даних їй зв'язків, але й у системі особистісних змістів, очевидно, не може бути описана поза контекстом тих соціальних «одиниць», у яких організована людська діяльність, тобто соціальних груп. Тому, ми, говоримо про вказану проблему тільки у плані постановки проблеми, хоча визнаємо її і включаємо до загальної логіки соціально-психологічного підходу до соціалізації [23, с. 129-147].

Аналізуючи все вищезазначене, ми прийшли до висновку, що саме діяльність спілкування розглядається в контексті соціалізації також з точки зору його розширення й поглиблення, що стає очевидним, як тільки довести, що спілкування нерозривно пов'язане з діяльністю. Розширене спілкування можна розуміти як множення контактів людини з іншими людьми, специфіку цих контактів у

кожному віковому фрагменті. Що ж стосується поглиблення спілкування, це, насамперед, перехід від монологічного спілкування до діалогічного, децентрація, тобто вміння орієнтуватися на партнера, більше й точніше його сприймати. Завдання експериментальних досліджень полягає в тому, щоб показати, по-перше, як і при яких умовах здійснюється множення зв'язків спілкування; по-друге, що саме має особистість від цього процесу. Дослідження такого плану також на межі міждисциплінарних досліджень, оскільки однаково значущі як для вікової, так і для соціальної психології. Детально на сьогодні досліджені лише деякі етапи онтогенезу, зокрема дошкільний і підлітковий вік. Що стосується інших етапів життя людини, то незначна кількість досліджень у цій галузі пояснюється дискусійним характером іншої проблеми соціалізації – проблеми її стадій.

Розглядаються в педагогічній науці питання про стадії процесу соціалізації, яке має свою історію в системі психологічного знання. Оскільки найбільш докладно питання соціалізації розглядалися в системі фрейдизму, традиція у визначенні стадій соціалізації складалася саме за цією схемою. Як відомо, з погляду психоаналізу, особливе значення для розвитку особистості має період раннього дитинства. Ця ідея дозволила послідовно встановити стадії соціалізації: у системі психоаналізу соціалізація розглядається як процес, що збігається хронологічно з періодом раннього дитинства.

Базовим для нашого дослідження стало визначення Н. Лавриченко, яка стверджує, що *соціалізація* – є процесом відтворення й розвитку людських і сутнісних сил, обдарувань, покликань, тобто сукупної життєвої енергії особистості, який відбувається лише в середовищі культури і здійснюється завдяки стихійним і цілеспрямованим впливам людського оточення і предметного світу культури. Мірою того, як цей предметний світ стає дедалі ближчим і доступнішим для молодшої особи, її соціалізація набуває ознак індивідуалізації, а людинотвірна функція соціалізації опредметнюється у феномені людської особистості [23, с. 76].

Аналізуючи наукові дослідження, ми прийшли до висновку, що *соціалізація* – це складний педагогічний процес, який потребує створення різноманітних педагогічних умов, використання форм, засобів і методів індивідуальної роботи з урахуванням впливів різних факторів і обставин оточуючого макро- і мікросередовища, динаміки психічного, фізичного та морального розвитку молодшої людини. Зміст соціального досвіду студента, а також рівень його соціалізації, визначаються суспільним буттям, соціальним середовищем, системою соціальних зв'язків, в якій розвивається і формується особистість. У найширшому плані джерелом соціалізації індивіда є вся сфера суспільних відносин, в яких він удосконалюється як особистість.

1.2. Сучасні наукові проблеми соціалізації студентів у закладах вищої освіти

В останні роки в науці досить помітно різні ідеї з приводу пояснення соціалізації з іншими, широко використовуваними у вітчизняній психологічній і педагогічній літературі поняттями, зокрема: «розвиток особистості» і «виховання». Дискусія дозволила поглибити аналізоване поняття і заслуговує того, щоб бути предметом детального обговорення. Спочатку вкажемо, що ідея розвитку особистості є однією із ключових ідей вітчизняної психології [23, с. 81-84]. Більше того, визнання особистості суб'єктом соціальної діяльності надає особливого значення ідеї розвитку особистості: дитина, розвиваючись, стає таким суб'єктом, тобто процес розвитку нею немислимий поза соціальним розвитком, і, виходить, поза засвоєнням їм системи соціальних зв'язків, відносин. За обсягом поняття «розвиток особистості» і «соціалізація» в такому випадку в цілому збігаються, а акцент на активність особистості здається значно більш чітко вираженим саме в ідеї розвитку, а не соціалізації: остання є допоміжною, як тільки у центрі уваги з'являється соціальне середовище й підкреслюється напрямок його впливу на особистість [23, с. 129].

Разом з тим, якщо розуміти процес розвитку особистості в її активній взаємодії із соціальним середовищем, то кожний з елементів цієї взаємодії має право на аналіз без побоювання, що зосередження уваги на одній із сторін взаємодії повинно обернутися її абсолютизацією, недооцінкою іншого компонента. Справді, науковий аналіз питання соціалізації аж ніяк не знімає проблеми розвитку особистості, а, навпаки, припускає, що особистість тільки тоді стає соціальним суб'єктом, коли стає соціально активним.

Дещо складніше питання співвідношення понять «соціалізація» і «виховання». Як відомо, термін «виховання» уживається у вітчизняній літературі у двох значеннях – вузькому й широкому. У вузькому значенні термін «виховання» означає процес цілеспрямованого впливу на людину з боку суб'єкта виховного процесу з метою передачі, прищеплення йому певної системи подань, понять, норм та ін. Акцент тут ставиться на цілеспрямованості, планомірності процесу впливу. Суб'єктом впливу виступає спеціальний інститут і його обособлення – людина, яка покликана здійснювати названу мету. У широкому значенні «виховання» означає вплив на людину всієї системи суспільних зв'язків з метою засвоєння нею соціального досвіду й та ін. Суб'єктом виховного процесу в цьому випадку може виступати все суспільство, і, говорячи устами народу, «саме життя». Якщо вживати термін «виховання» тільки у вузькому розумінні, то соціалізація відрізняється за своїм значенням від процесу, названого терміном «виховання». Якщо ж це поняття вживати у широкому значенні, то

розходжень між двома аналізованими науковими реаліями не спостерігається [25, с. 25].

Зробивши цей порівняльний аналіз, можна тепер так визначити суть соціалізації: *соціалізація* – це двосторонній процес, що включає в себе, з одного боку, засвоєння індивідом соціального досвіду шляхом входження в соціальне середовище, систему соціальних зв'язків; з іншого боку – це процес активного відтворення індивідом системи соціальних зв'язків за рахунок його активної діяльності, активного включення в соціальне середовище (останнє якраз не часто підкреслюється у дослідженнях). Саме на ці дві сторони процесу звертають увагу прогресивні автори, що сприймають ідею соціалізації як складову соціальної психології, і вивчають її як ключову проблему соціально-психологічного знання [25, с. 47]. Питання ставиться саме так: чи справедливо, що людина не просто засвоює соціальний досвід, але й перетворює його у власні цінності, установки, орієнтації? Цей момент перетворення соціального досвіду фіксує не просто пасивне його сприйняття, але припускає активність індивіда в застосуванні такого перетвореного досвіду, тобто у відомій віддачі, коли результатом її є не просто збільшення вже існуючого соціального досвіду, але його інше якісне й кількісне відтворення, тобто просування його на новий щабель розвитку. Усвідомлення взаємодії людини із суспільством при цьому містить у собі усвідомлення їх як двостороннього суб'єкта розвитку не тільки людини, але й суспільства, і пояснює існуючу спадковість у такому розвитку. При такій інтерпретації поняття соціалізації досягається бажане для нас розуміння людини одночасно як об'єкта, і як суб'єкта суспільних відносин.

Ми вважаємо за доцільним розглянути і деталізувати окремі складові феномену соціалізації. Перша складова процесу соціалізації – засвоєння соціального досвіду, інакше – характеристика того, як середовище впливає на людину; інша його складова характеризує момент впливу людини на середовище шляхом власної діяльності. Активна позиція особистості необхідна тут тому, що всякий вплив на систему соціальних зв'язків і відносин вимагає ухвалення певного рішення, а відтак, містить у собі процеси перетворення, мобілізації суб'єкта, побудови ним певної стратегії діяльності. Таким чином, процес соціалізації в цьому його розумінні аж ніяк не протистоїть процесу розвитку особистості, але дозволяє виділити різні точки зору на проблему. Якщо для вікової психології найцікавішим є погляд на проблему «з боку особистості», то для соціальної психології – «з боку взаємодії особистості й середовища» [25, с. 246].

Зважаючи на те, що людина набуває життєвого досвіду у процесі соціалізації у певному середовищі, то вона, як соціально-біологічний елемент навколишнього середовища формується під впливом системи

суспільства, елементами якого є різні інститути: сім'я, навчальні заклади, організовані чи неорганізовані групи, однорідні за віком чи інтересами тощо. Усі ці елементи соціального середовища виступають як мікрофактори соціалізації і відіграють величезну роль у процесі передачі соціального досвіду молодим індивідам [2].

Проаналізувавши праці сучасних вчених (І. Зверева [10], А. Капська [14], Н. Лавриченко [23], Л. Міщик [30], А. Мудрик [31], С. Харченко [45], Л. Штефан [48] та ін.), зокрема, концепцію соціально-педагогічної діяльності, ми дійшли висновку, що соціально-педагогічна діяльність яка відбувається творчо – це такий вид професійної діяльності, який спрямований на створення умов найбільшого сприяння та психологічного комфорту в соціумі для духовного розвитку особистості, гуманізації її стосунків, надання особистості соціально-педагогічної, психологічної, моральної, духовної, фізичної, медичної та інших видів допомоги з метою гармонізації життя [30, с. 68]. А отже, соціально-педагогічна діяльність у вищому навчальному закладі не може не враховувати потреб обдарованого студента оскільки вона є найважливішим процесом професійного становлення та розвитку молодої людини.

Окрім сказаного, доцільно підкреслити, що соціально-педагогічна діяльність це ще й різновид професійної діяльності, яка спрямована на надання допомоги особистості у процесі її соціалізації і засвоєння нею соціокультурного досвіду, а також на створення умов для її самореалізації в суспільстві [23, с. 103]. Саме тому вона здійснюється соціальними педагогами у різних освітніх установах, так і в інших установах, організаціях, об'єднаннях, в яких може знаходитися дитина чи молода людина. Соціально-педагогічна діяльність завжди є адресною, спрямованою на конкретного індивіда і розв'язує її індивідуальні потреби, що часто з'являються у процесі соціалізації та інтеграції в суспільство. Така діяльність дозволяє вивчати особистість і середовище, яке її оточує, упорядковує індивідуальні програми допомоги цій особистості, а тому така діяльність є локальною, обмеженою тим часовим проміжком, за час якого вирішується проблема індивіда.

У такому випадку ми звертаємо увагу на де які напрями соціально-педагогічної діяльності, що потребують творчого мислення фахівця до ефективного рішення проблеми:

– діяльність з профілактики явищ дезадаптації (соціальної, психологічної, педагогічної), підвищення рівня соціальної адаптації особистості за допомогою їх особистісного розвитку;

– діяльність з соціальної реабілітації індивіда, що має ті або інші відхилення від норми [30, с. 75].

Оскільки та чи інша проблема особистості здебільшого має внутрішні, особистісні, і зовнішні аспекти, соціально-педагогічна діяльність зазвичай включає дві складові:

- безпосередню роботу з особистістю;
- посередницьку діяльність у налагодженні відносин індивіда з середовищем, що сприяє її соціально-культурному становленню і розвитку.

Це засвідчує, що соціально-педагогічна діяльність заснована на професійній взаємодії в системі «людина-людина». Тому зміст професійної підготовки майбутнього соціального педагога визначається вирішенням проблем у потребах, в інтересах як соціальних груп населення, так і молоді. Накопичення знань і соціокультурний досвід людства дозволяє бути більш обізнаним у соціальній сфері та професійній педагогіці. Саме система соціально-педагогічної діяльності у плані надання допомоги людині, сім'ї, групі осіб, які потрапляють у складну ситуацію, шляхом надання матеріально-фінансової, морально-правової, психолого-педагогічної підтримки, показує реальні можливості суспільства і держави у сфері захисту, підтримки і допомоги людині.

Звичайно, реалізовувати соціально-педагогічну діяльність може лише та людина, яка володіє відповідними професійно якісними характеристиками. У зв'язку з цим заслуговують на увагу деякі аспекти цінностей не лише особистості, але й професійної діяльності соціального педагога, що свідчить про їх взаємодію і єдність.

Цінності професійної соціально-педагогічної діяльності можна сприймати як певну домінуючу потребу – служити своєю професією на благо інших людей, яка орієнтує (чи акумулює) професійно-особистісну активність соціального педагога чи соціального працівника у досягненні гуманної цілі.

У свою чергу П. Плотніков [34] відносить до якостей, що розкривають відношення між людьми ще й такі: вихованість, вимогливість, об'єктивність, великодушність, обов'язковість і інтерес до людей. Він також вказує, що особливості відносин між людьми залежать від рівня виразності в них потреби у спілкуванні, що, у свою чергу, виникає й формується під час нагромадження людиною досвіду міжособистісних взаємодій. Загалом можна сказати, що потреба у спілкуванні характеризує загальну спрямованість людини (позитивну, негативну, індіферентну) і ступінь прийнятної для нього близькості при спілкуванні з іншими людьми. Сила потреби у спілкуванні, тобто емоційно-позитивне відношення до людей (таке визначення дає Т. Винникова), залежить від конкретного досвіду цієї особистості, від історії її відносин з людьми. А позитивний або негативний досвід взаємин з людьми однозначно формує й відповідну систему внутрішніх відносин особистості.

Гуманізація поглядів поширюється не тільки на відносини до інших людей, але й на ставлення до самого себе. Все частіше у психологічній літературі обговорюється питання про самоповагу, самоактуалізацію (самоактуалізація – термін, введений А. Маслоу [52] і означає практичну реалізацію здатностей і талантів людини, тільки самоактуалізуюча особистість може бути самодостатньою).

Усе вищесказане переконливо доводить, що для успішного виконання своїх функцій студенті необхідно бути саме актуалізатором, який навчився поважати й любити себе, довіряти собі, уміти опиратися в складних ситуаціях на власну думку. Йому також слід навчитися самооцінюванню, самокритичності, впевненості у собі, вимогливості до себе, самоактуалізації. Усі ці характеристики вкладаються у відносно стійку, до певної міри, усвідомлену систему інформації про самого себе, на основі чого майбутній соціальний педагог буде власну схему взаємодії з іншими людьми.

Українські дослідники Р. Вайнола [2], А. Капська [14], Л. Міщик [30], стверджують, що при професійній підготовці студентів провідним аспектом є соціально-педагогічна діяльність, тобто, модель соціально-педагогічної діяльності вибудовується з орієнтацією на розв'язання таких проблем: організація соціально-педагогічного спілкування суб'єктів соціологізації й гуманізації; особистісно-індивідуальний підхід як спосіб здійснення росту суб'єктів гуманізації й соціологізації; соціальна орієнтація усіх видів спілкування й відносин; співробітництво; оволодіння технологією соціально-педагогічного спілкування.

Проаналізувавши теоретичні основи проблеми і ключові дифініції, ми розкрили конкретний предмет аналізу і з'ясували, що процес соціалізації студентів – майбутніх фахівців, повинен бути реалізований через модель соціально-педагогічної діяльності, тому необхідно створювати сприятливі умови для самовираження і розвитку особистості як студента, так і викладача. Проблема побудови і формування повноцінного соціально-педагогічного середовища, інтелектуально-творчого спілкування, можливостей, здібностей, задатків, які можуть сприяти реалізації пізнавальних запитів і духовних потреб особистості, її інтелектуального та соціального зростання ще залишається нерозв'язаною до кінця проблемою.

1.3. Критерії ефективної соціалізації студентської молоді

Загальний рівень соціалізації нами було співвіднесено із загальною соціалізованістю. Її ми розглядали як узагальнений блок критеріїв, виділений нами в окремий з метою позначити характеристики особистості студента – майбутнього фахівця в широкому соціальному аспекті. Спираючись на дослідження інших

учених у цьому питанні [5, с. 14; 38, с. 133-134; 47, с. 155], ми в структурі цього блоку виділили сукупність трьох часткових критеріїв: соціальна ідентичність; соціальна активність; самоактуалізація.

Першим частковим критерієм загальної соціалізованості ми визначили *соціальну ідентичність студента*. За визначенням В. Ядова, «соціальна ідентичність означає самовизначення індивіда в соціальному просторі та припускає категоризацію цього простору, визначення тих або інших позицій і вироблення поведінкових стратегій, необхідних для того, щоб зайняти бажану позицію» [41, с. 14].

Серед основних якісних показників соціальної ідентичності студента нами виділено: усвідомлення ним своєї приналежності до академічної групи, студентської спільноти; адекватне співвідношення його особистісних інтересів з інтересами різних соціальних спільнот, в діяльність яких він включений (академічна група, інститут; художня студія, волонтерський клуб тощо); активне і творче пізнання навколишнього соціального світу (оточуючих людей, місця навчання тощо); відчуття єдності та нерозривності з соціальним оточенням (знаходження друзів, виявлення авторитетів або завоювання авторитету, знаходження спільноти за інтересами тощо); активне оволодіння соціально-корисною діяльністю (основами соціально-педагогічної діяльності, наукової чи ін.), засвоєння та творче перетворення соціальних норм і цінностей.

Для діагностики кількісних показників означеного критерію нами передбачалося використання тесту М. Куна та Т. Макпартленда «Хто Я?» із застосування табличних методів аналізу даних.

Другий частковий критерій загальної соціалізованості – це *соціальна активність студента*. Соціальну активність ми розуміти через призму всіх тих характеристик, які виділялися ученими, що працюють над цією проблемою [4, с. 80-81; 13, с. 10; 32, с. 159; 34, с. 177; 50, с. 13]. В загальному вигляді соціальна активність у цих роботах визначається як якість особистості, що проявляється в різних видах суспільно значущої діяльності, яка має складну структуру і включає потреби, мотиви, інтереси, установки.

Вибір такого критерію зумовлений тим, що, за словами А. Мудрика, саме ступінь активності визначає те, що «в одних випадках люди, котрі успішно соціалізовані в даних умовах, виявляються готовими до змін, а в інших – при будь-якій зміні умов процес соціалізації порушується» [31, с. 300]. Крім того, як указує С. Савченко, «активність особистості спрямована не тільки на перетворення зовнішніх об'єктів, вона каталізує процеси самовиховання, саморозвитку, самореалізації, самоактуалізації, саморегуляції, тобто все, що складає основу механізмів соціалізації студентства» [38, с. 135]. Подібну позицію підтримують також інші дослідники [40, с. 67; 42, с. 17].

Аналіз літератури показав, що до кількісних показників соціальної активності обдарованих студентів можна віднести: їх високу загальну активність, високу успішність, наявність мотивації до успіху у діяльності, високого рівня домагань та адекватної самооцінки. Всі вони діагностувалися за допомогою відповідних методик.

Зазначимо, що дослідно-експериментальна робота проводилась на базі Ізмаїльського державного гуманітарного університету, викладачами кафедри соціальної роботи, соціальної педагогіки та фізичної культури. Всього було опитано 97 осіб – студентів 1-4 курсів, що навчаються за освітніми програмами: 231 Соціальна робота. Соціальна педагогіка, 014.11 Середня освіта (Фізична культура), 017 Фізична культура і спорт.

Щодо якісних показників соціальної активності та диференціювання їх у поведінці студентів, то можна виділити такі: співвідношення діяльності чи самодіяльності в процесі міжособистісної взаємодії; переваження зовнішніх чи внутрішніх спонук; домінування в діяльності репродуктивних або творчих компонентів; пристосування до обставин або їх творіння; співвідношення стійкого прояву даної якості особистості в поведінці, у комунікації [33, с. 96]. На них спиралися при роботі члени експертної комісії.

До складу експертної комісії було включено кураторів та представників академічних груп, де навчаються обдаровані студенти, представника студради, кураторів курсу, керівників практики, викладачів, з якими було проведено додаткову роботу – семінари щодо пояснень до соціально-педагогічної діяльності зі студентами, шляхом диференційованого підходу. Різноманітність підходів розглядаються більш доцільно в авторській роботі [43].

Слід звернути увагу і на такий момент, що зміст соціальної активності молодого людини може виявлятися як у просоціальних, так і в антисоціальних діях особистості, у її самодіяльності. Для нас важлива самодіяльність індивіда – майбутнього фахівця, що знаходить свій вияв у процесі предметної діяльності і особливо у соціально-комунікативній діяльності, його комунікації. Таким чином, структура соціальної активності молодого особистості нами розглядалася: за формою – професійна і непрофесійна; за видом – навчальна, трудова, політична, правова, культурно-духовна, комунікативна тощо; за спрямованістю – громадська й антигромадська; за сферою реалізації – навчання та праця.

Особливим та невід'ємним компонентом соціальної активності є її *спрямованість*. Вона визначається як «сукупність стійких мотивів, що орієнтують діяльність особистості, та які характеризуються інтересами, схильностями, переконаннями, ідеалами, в яких відображено світогляд людини» [31, с. 61]. Крім того, як зауважує О. Антонова, «спрямованість охоплює інтерес до ... творчості,

педагогічної професії, схильність займатися саме нею, усвідомлення своїх здібностей» [1, с. 247].

Щодо визначення показників цього критерію, то ми спиралися на багатовекторну модель соціальної активності особистості, автором якої є український психолог Софія Грабовська. На думку дослідниці, «соціальну активність можна розглядати як систему векторів, що часто мають протилежну спрямованість» [4, с. 81]. Таким чином, ми визначили такі вектори спрямованості соціальної активності студентів:

1) усвідомлена (цілеспрямована) соціальна активність – імпульсивна соціальна активність (неусвідомлена, спровокована певною ситуацією, впливом інших людей, натопу тощо);

2) створювальна соціальна активність (спрямована на спільне благо, її результатом є створення чогось корисного для товариства, спільноти, громади) – знищувальна соціальна активність (проявляється в «актах непокори, що супроводжуються символічним або реальним знищенням чогось або когось»);

3) діяння – відмова від діяльності;

4) конформістська соціальна активність (скеровується прагненням людини не відрізнятись від інших) – самостійна соціальна активність (зумовлюється внутрішніми мотивами людини і не залежить від думок і впливу інших);

5) соціальна активність «для інших» (людина робить щось для інших з альтруїстичних міркувань, будучи спонукуваною допомагати іншим) – соціальна активність «для себе» (людина діє опосередковано, задовольняючи певну власну потребу);

6) зовнішня зумовленість (якщо активність скеровується зовнішніми стимулами, то триває вона доти, поки діє стимул) – внутрішня зумовленість (соціальна активність зазвичай є більш тривалою та вагомішою для особистості).

Членами експертної комісії при вивченні соціалізованості встановлювалося переважання конструктивних, творчих компонентів у сукупності векторів спрямованості соціальної активності обдарованого студента. Це свідчило про високий рівень прояву даного критерію. Підтвердженням такого рівня також є високі показники за «Орієнтаційною (орієнтовною) анкетною» Б. Басса.

Характеризуючи соціальну активність молоді людини, слід зазначити, що її вищим виявом є здатність створювати щось нове, оригінальне у будь-якій сфері людської діяльності, інакше кажучи – *налаштованість до творчості*.

Якісними показниками творчого рівня соціальної активності студентів нами було визначено: допитливість, творчий інтерес, емоційність, захопленість, прагнення до творчих досягнень, прагнення до лідерства, прагнення до отримання високої зовнішньої оцінки,

почуття обов'язку і відповідальності, особиста значущість творчої діяльності, прагнення до самоосвіти, самовихованню творчих здібностей. У поведінці обдарованих студентів – майбутніх фахівців ці ознаки знаходять свій прояв у проектуванні, створенні та функціонуванні за їх участю різноманітних соціальних утворень – студентські парламенти, різні асоціації, рухи, творчі ініціативи, нетрадиційні органи самоврядування, різні комісії, творчі групи, самодіяльні, наукові, спортивні, культурно-естетичні об'єднання, волонтерські групи та клуби і т.п. Відомості про загальну налаштованість особистості до творчості дозволяє тест «Ваш творчий потенціал».

Зазначимо також, що при розгляді молоді, яка навчається, ряд авторів, як різновид соціальної активності виділяють пізнавальну активність [12, с. 72; 24, с. 211; 49, с. 12]. О. Ярославова зазначає, що «пізнавальна активність проявляється у здатності здійснювати перетворення оточуючої дійсності та самої людини; у ставленні до змісту і процесу учіння; у намаганні ефективного оволодіння знаннями та способами діяльності для досягнення поставлених цілей; у мобілізації морально-вольових зусиль; в інтенсивності, напрузі здійснюваних дій; у результативності діяльності» [49, с. 9].

У контексті вищої освіти пізнавальна активність набуває професійних рис, тому логічним вважаємо використання поняття «пізнавально-професійна активність» [49]. Її показниками визначено: здібності до цілеспрямованого, усвідомленого набуття професійно значимих знань, умінь і навичок, прагнення більш повного оволодіння засобами майбутньої професійної діяльності, постійного самовдосконалення, спрямованість на досягнення високого професіоналізму.

При оцінці пізнавальної активності слід також брати до уваги, що вона може мати різні рівні вияву, зокрема, самостійна творча пізнавальна активність, самостійна пізнавальна активність без проявів творчого підходу та пізнавальна активність не самостійна, така, що потребує стимуляції зовні [46, с. 72]. Безумовно вищим рівнем, якого повинен досягти студент, є самостійна творча пізнавальна активність. До її якісних показників нами включено: схильність до аналізу фактів та подій, формування власної думки щодо будь-яких питань професійної діяльності; прагнення дійти до суті складних проблем життя, поведінки дітей, соціальних та природних явищ; прагнення до застосування нових прийомів переборення труднощів, здібність вносити елементи новизни у способи виконання навчальних завдань, вирішення задач; здатність і бажання здійснювати пошукову діяльність; здатність самостійно будувати основу своїх дій; самостійно оволодівати знаннями; прогнозувати рішення, гіпотези, задуми.

Третій частковий критерій загальної соціалізованості – це *самоактуалізація студента*. В одній зі своїх робіт А. Маслоу визначає самоактуалізацію як «... прагнення до самоздійснення, точніше, тенденцію актуалізувати те, що міститься як потенції. Цю тенденцію можна назвати прагненням людини стати все більше і більше тим, ким вона здатна стати» [52, с. 46]. Саме тому ми розглядаємо самоактуалізацію як один із показників реалізації творчого потенціалу особистості студента.

Самоактуалізація – це постійний процес розвитку своїх можливостей і потенціалу (наприклад, розвиток розумових здібностей за допомогою інтелектуальних занять). Водночас, великий талант або інтелектуальність – не те ж саме, що самоактуалізація. Багато людей не змогли повністю використати свої здібності, інші ж, із середніми здібностями, зробили неймовірно багато. Саме тому неодмінний атрибут самоактуалізації – це креативність як творче відношення до життя. Вона проявляється у здатності у всьому знаходити можливість для творчості, в пошуку принципово нових рішень [17].

Важливою частиною самоактуалізації у студентському віці є професійне самовизначення, від якого залежить подальша реалізація потенціалу їх особистості. Креативні, орієнтовані на творчість і цінності самоактуалізації молоді обдаровані люди здатні вносити в свою діяльність системні зміни, вони психологічно готові до інновацій в професійній діяльності, менш схильні до емоційного вигорання в цілому та формування його симптомів.

Виходячи із результатів наукових джерел [1, с. 260; 7, с. 20; 8, с. 11; 21, с. 9; 189, с. 71] ми розглядатимемо *самоактуалізацію особистості* як найбільш повну та вільну реалізацію нею своїх можливостей; тенденцію максимізувати таланти у найрізноманітніших сферах життєдіяльності. Серед типових ознак, навичок та особливостей самоактуалізованої особистості студента, які виступатимуть її якісними показниками, можна назвати:

- правлення внутрішньої гармонії через реалізацію можливості проявляти свої здібності в улюбленій справі;

- можливість бачення творчості і самореалізації що приносить задоволення, сприймається як джерело радості і значення життя;

- зовнішньому впливу не піддатливі: порад не шукають, вказівок не потребують, віддаючи перевагу всьому вирішувати по-своєму, керуючись тільки власною метою і цінностями;

- легко змінюють свій стиль і тактику, здатні швидко й адекватно реагувати на ситуацію, що змінюється;

- люблять читати, вчитися та різносторонньо підвищувати свою кваліфікацію;

– не люблять рутини, і, як творчі особистості, між звичним перевіреним і новим, можливо перспективним, як правило, вибирають нове;

– поводяться в цілому позитивно, доброзичливо відносяться до оточення;

– не бояться поводитися природно та розкуто, демонструвати оточуючим свої емоції, не прораховувавши наперед їх результату;

– емоційно відкриті та налаштовані до встановлення близьких, довірчих, глибоких відносин з іншими людьми;

– для них важливі емоції, відчуття та потреби – вони завжди до них прислухаються, відчуваючи, що їм підходить, а що ні;

– добре усвідомлюють і високо цінують свої позитивні якості.

Кількісно описати особливості сутності та специфіки прагнення до самоактуалізації в обдарованих студентів дозволяє «Самоактуалізаційний тест» Л. Гозмана і М. Кроза.

Рівень соціалізації у вузі – характеризує значущі результати соціалізації та відображає розвиток системи індивідуальних якостей особистості в такому інституті соціалізації як система вищої освіти. Для позначення цього блоку ми вводимо таке поняття як соціальна зрілість студента. Слід зауважити, що термін «соціальна зрілість» достатньо новий як для соціологічної, так і для соціально-педагогічної наук. Водночас, саме він дозволяє охарактеризувати ступінь розвиненості соціальних якостей у людини у конкретному соціокультурному контексті, зокрема студента у соціокультурному освітньому середовищі вищого навчального закладу.

Накопичені в науці знання та досвід свідчать про те, що соціальна зрілість тлумачиться як інтеграційна якість особистості, в якій усі компоненти (соціальна відповідальність, толерантність, рефлексія, креативність, зміст власних ціннісних орієнтацій тощо) детерміновані системою суспільних відносин, співвідпорядковані і знаходяться в ієрархічній залежності [12, с. 73; 13, с. 8; 36, с. 203]. Водночас, спираючись на означене, враховуємо також, що студентський період є своєрідним проміжним етапом соціального становлення, коли відбувається професійна та соціально-психологічна адаптація, формування ціннісних орієнтацій, визначення життєвих планів, оволодіння механізмами самоствердження, самореалізації, вміння проектувати цілеспрямовану діяльність, освіченість, комунікабельність, пошук естетичного у житті. У зв'язку з цим, зокрема Г. Сухобська зазначає, що «не завжди молода людина, принаймні до кінця юнацького періоду, досягає того рівня зрілості психіки та діяльності, який би забезпечив базис для подальшого розвитку її соціальних відносин зі світом» [42, с. 18]. Таким чином, постає питання – що розуміти під власне соціальною зрілістю студента.

Так, О. Каменєва характеристикою соціальної зрілості називає поєднання суспільної активності та особистої відповідальності [12, с. 15]. Однак, як відомо, соціальна зрілість та її складова – відповідальність – формуються лише в адекватній діяльності. Саме тому А. Кирилова розглядає рівень соціальної зрілості студентів як міру виконання ними своїх соціальних функцій [15]. Подібну позицію підтримує також У. Джеймс. На його думку, «зрілу особистість робить з нас визнання в нас особистості зі сторони інших людей; тобто ступінь успішності чи неуспішності людини у співтоваристві, членом якого вона виступає, визначає ступінь розвитку її соціальної зрілості» [37, с. 25]. У такому розумінні, на думку О. Каменєвої, інтегральною ознакою соціальної зрілості студента можна розглядати рівень його соціального статусу [12, с. 73]. Варто також відзначити, що саме бажання підвищити свій соціальний статус, як правило, стимулює особистість, у тому числі обдарованого студента, до саморозвитку, до набуття найбільш запитаних суспільством соціальних якостей

Деякі автори звертають свою увагу ще на такий момент при розгляді зрілої особистості як її здатність активно володіти своїм оточенням, володіти стійкою єдністю особистісних рис і ціннісних орієнтацій та здатністю правильно сприймати людей і себе [19, с. 177; 42, с. 17]. При цьому Г. Кравець, розглядаючи особистісну компоненту зрілості студента, пропонує її розуміти як «комплексну характеристику особистості майбутнього фахівця, що забезпечує свідоме прийняття студентом професійно значущих цінностей і його прагнення творчо реалізувати себе в процесі професійної підготовки» [20, с. 12]. Тобто при цьому йдеться, перш за все, про професійні якості обдарованого студента як майбутнього фахівця.

Узагальнюючи вище означене та спираючись на визначення зрілої особистості, дані іншими вченими, *соціальну зрілість студента* ми будемо розглядати як якісний ступінь розвитку його особистості за умов соціокультурного середовища вузу, що забезпечує творче входження студента у різні види соціокультурної ситуації та сприяє його особистісному та соціально-професійному зростанню.

Для визначення цього особистісного новоутворення студента ми використали групу часткових критеріїв: соціальна компетентність; професійно важливі якості студента як майбутнього фахівця.

Щодо першого критерію – *соціальної компетентності*, то німецькі психологи У. Пфінгстен і Р. Хинтч трактують її як володіння когнітивними, емоційними та моторними способами поведінки, що в певних ситуаціях ведуть до довготривалого сприятливого співвідношення позитивних і негативних наслідків [53, с. 61]. В такому розумінні молода людина є соціально-компетентною, якщо її

індивідуальні здібності та навички відповідають вимогам міжособистісної ситуації. Ми ж у цілому погоджуємося з визначенням соціальної компетентності, поданим В. Кунициною, під яким розуміється система знань про соціальну діяльність і про себе, система складних соціальних умінь і навичок взаємодії, сценаріїв поведінки в типових соціальних ситуаціях, що дозволяють швидко й адекватно адаптуватися, приймати рішення, діяти за принципом «тут, зараз і найкращим способом» [22, с. 44].

До ключових компонентів соціальної компетентності студентів – майбутніх фахівців належать:

1) его-компетентність: здатність приймати рішення стосовно самого себе та прагнути до розуміння власних почуттів і вимог; забувати несприятливі почуття й власну невпевненість;

2) комунікативна компетентність: здатність спілкуватися; повага одне до одного; правильно розуміти бажання, очікування і вимоги інших людей, зважувати та враховувати їх права; прагнення до підтримки і відновлення добрих відносин з оточуючими; прагнення розширити сферу свого спілкування; здатність відстоювати свою точку зору та переконувати інших у процесі творчої дискусії; здатність уникнути конфліктів у процесі творчої діяльності, але якщо вони виникають, коректно їх вирішувати;

3) оперативна компетентність: ініціативність; здатність брати на себе відповідальність; уміння працювати в команді; уміння співробітничати; уявлення, як необхідно досягати цілей найбільш ефективно; високий темп творчої діяльності; працездатність особистості в творчій діяльності;

4) соціально-психологічна компетентність: мобільність у різних соціальних умовах; уміння аналізувати життєві ситуації в аспекті діяльності соціальних інституцій та установ, включати ці вміння й здатності у власну поведінку; здатність до врахування конкретних обставин і часу у поведінці, беручи до уваги інших людей, обмеження соціальних структур і особисті вимоги; активна участь у житті суспільства.

Ми виділили кількісно описані показники соціальної компетентності за допомогою тесту-опитувальника «Опитувальник КОСКОМ-2».

Наступний критерій соціальної зрілості та майбутньої конкурентоспроможності особистості – це *професійно важливі якості студента* як основа його професійної компетентності. Оскільки ми розглядаємо студентів – майбутніх фахівців, то слід вказати, що й розвиток їх певним чином визначається специфікою діяльності. А це діяльність соціально-педагогічна, а якщо ширше, то, згідно з Є. Климовим [16], діяльність типу «людина-людина». Спираючись на

відповідні дослідження означеного питання [5; 35; 40], серед важливих якостей професій типу «людина-людина», що водночас будуть характеризувати вузівський рівень соціалізованості студентів – майбутніх фахівців, ми виділити такі групи:

1. Професійна обізнаність: широкий світогляд, різноманітний життєвий досвід та естетичні схильності; високий рівень освіти і культури, компетентність з широкого кола професійно значущих проблем; необхідні знання в області педагогіки, психології, юриспруденції, соціології; здатність продуктивно використовувати як знання загальнонаукового характеру, так і основні закони професії, а також знання оперативного характеру, що важливі «тут і тепер».

2. Ставлення до людей: доброта, любов до людей, бажання допомогти, чуйність, відчуття співчуття і милосердя, симпатія до інших й альтруїзм; гуманістична спрямованість, доброзичлива уважність до проявів почуттів, розуму та характеру інших людей, спостережливість до їхньої душевної діяльності, вміння мисленнево уявити внутрішній світ іншого, здатність до неодноразового переживання подій і співпереживання іншим людям, а також толерантність, яка проявляється у доброзичливості, терпінні та поблажливості до різних нестандартних проявів поведінки, способу мислення та почуттів оточуючих людей.

3. Організаторсько-комунікативні здібності: висока комунікабельність, товариськість, соціальна сміливість; уміння управляти людьми, впливати на їх позиції і переконання; вміння викликати до себе довір'я та підтримати у важку хвилину. Студент за необхідності повинен швидко та легко встановлювати контакти з людьми, уміти слухати співбесідника, розумно, ясно та зв'язано викладати власні думки, говорити чітко та правильно, а також передбачати реакції партнера на власні висловлювання.

4. Соціально-професійна відповідальність: прагнення й уміння оцінювати свою поведінку та діяльність з погляду користі або шкоди для суспільства, трудового чи навчального колективу, або окремої особистості; здатність співвідносити свої вчинки з пануючими в суспільстві вимогами, нормами та законами, усвідомлювати свої обов'язки та виконувати їх, розумно використовувати права, розраховувати свої сили, оцінювати професійну компетентність і не звинувачувати в своїх невдачах інших людей або збіг обставин.

5. Морально-етичний рівень: безкорисливість, чесність, порядність, відповідальність, висока моральність.

6. Нервово-психічна витривалість: працездатність, енергійність, ініціативність, наполегливість в досягненні мети та готовність переживати психологічний дискомфорт.

Зазначимо, що студенти, котрі приходять на навчання до університету, досить різні за своїми психосоціальними особливостями. Тому встановити відразу осіб, які потребують підвищеної підтримки чи уваги, оскільки володіють неординарними здібностями, часто досить важко. У зв'язку з цим на діагностичному етапі організації соціально-виховної роботи та сприяння успішній соціалізації обдарованих студентів ми спиралися на загальні критерії їх оцінки та відбору, що передували подальшій діагностиці соціалізованості цих студентів та вміщують такі показники:

а) самооцінка та оцінка загальних здібностей, що обумовлюють розвиток особистості студента;

б) наявність значимих досягнень у певному виді діяльності (навчання, наукова, творча, художня або соціальна діяльність): перемоги, відзнаки у загальношкільних, районних, обласних, всеукраїнських, міжнародних конкурсах, олімпіадах, виставках, змаганнях, наукових конференціях, громадських акціях тощо. Встановлюється на основі опитування та анкетування;

в) висновок експертної комісії факультету, інституту чи випускаючої кафедри. До її складу можуть бути включені: декан факультету, куратор академічної групи, представники випускаючої кафедри, представник кафедри психології, член приймальної комісії від факультету.

За визначеними вище рівнями, критеріями та показниками соціалізованості нами проводилася відповідна діагностична робота спочатку на молодших курсах, а потім із тими ж студентами на старших курсах. Першим частковим критерієм загальної соціалізованості ми визначили соціальну ідентичність студента. Для діагностики кількісних показників означеного критерію нами було використано тест М. Куна та Т. Макпартленда «Хто Я?». Кодування відповідей проводилося згідно класифікації, запропонованої Т. З. Козловою [18], та здійснювалося на підставі відповідей респондентів за двома класами: «Я сам» (персональна ідентифікація) та «Я в групі» (соціальна ідентифікація).

Ми з'ясували, що на перше місце у студентів виходить ідентифікація з великими спільнотами, перш за все зі студентством у цілому – 73 % опитаних. У рамках цієї групи простежується також ідентифікація з майбутньою професією. Але вона ще досить слабка, всього 18,8 % студентів молодших курсів бачать себе майбутніми фахівцями. Ідентифікація зі всім людством спостерігається майже у половини студентів (43,3 %): «я – людина», «житель планети Земля» тощо. Встановлено, що через ідентифікацію з людством індивід приходить до справжнього усвідомлення своєї індивідуальності. За питомою вагою ця ідентифікація займає третє місце серед інших. Друге

місце займає ідентифікація з батьківською сім'єю – 55,9 %. Решта великих спільнот представлена менше: 10,8 % ідентифікують себе з місцем проживання («городянин», «киянин» тощо), по 13,9 % – з національною приналежністю («українець», «росіянин» тощо), громадянами України.

Ідентифікація з формальними первинними та неформальними групами у першокурсників проявляється слабо – тільки четверта частина всієї сукупності має друзів і подруг (25,1 %); водночас, серед друго- та третьокурсників таких уже більше (відповідно 34,2 % та 46,7 %). Тільки 19,3 % опитаних назвали свої ролі, що вони виконують в університеті: «староста», «профорг», «КВНщик», «волонтер» та ін. Водночас близько 42,2 % респондентів розглядають себе як «сильних», «активних», «здібних».

Загалом, ідентичність студентів молодших курсів ми можемо розглядати як нестійку, мінливу, що часто носить ситуативний характер. Про це зокрема свідчать такий факт: 9,1 % студентів вважають себе «студентом-громадським діячем». Тоді як вище ми означали набагато більший відсоток налаштованих на активність.

Загалом нами було встановлено такі рівні соціальної ідентичності студентів: високий – 16,7 %, достатній – 33,1 %, недостатній – 50,2 %. Як бачимо, відсоток студентів, у яких соціальна ідентичність знаходиться на високому рівні загалом невисокий, що підтверджує думку про домінування особистісної ідентичності, тобто соціальна ідентичність ще не достатньо сформована.

Другий частковий критерій загального рівня соціалізації – це соціальна активність студента. Насамперед, за допомогою тесту «Чи досить ти активний» ми встановлювали загальну активність студентів. Було отримано такі результати: 44 % не вважають активність своєю найсильнішою якістю, тобто недооцінюють власні можливості у розвитку своїх здібностей; 28 % в змозі ефективно працювати та поширювати свої погляди на оточуючих; 28 % – не лише перевершують оточуючих енергійністю і швидкістю прийняття рішень, а й уміють брати на себе відповідальність.

Також нами було проведено кількісний аналіз інших показників соціальної активності студентів. Так, мотивація на успіх визначалася нами за допомогою «Тесту-опитувальника для вимірювання мотивації досягнення», який призначений для виявлення мотиву прагнення до успіху і уникнення невдачі. За даними його проведення на вибірці 1 курсу виявилось, що 12,5 % опитаних отримали від 165 балів і вище, що говорить про те, що мотивація до успіху у цих студентів виражена досить сильно; решта 87,5 % отримали середні оцінки. Крім того, серед тих студентів, у яких мотивація до успіху виражена середньо, спостерігається великий розкид шкальних оцінок (від 105 до 162). Це

говорить про те, що середня вираженість мотивації до успіху проявляється неоднаково. Тому при обчисленні середніх показників ми виділили оцінки, що наближаються до верхньої і нижньої меж (по 25 % від загальної кількості респондентів). Таким чином, оцінки верхньої межі у вибірці стали відповідати сильній вираженості мотивації до успіху, нижня межа оцінок відповідати слабкій вираженості мотивації до успіху, тобто переважанню мотиву уникнення невдач. Решта оцінок відповідає середній вираженості мотивації до успіху. З урахуванням даних доповнень ми отримали такі результати (табл. 1.1): загалом, хоч і не на багато, переважає низький рівень мотивації до успіху в студентів молодших курсів.

Таблиця 1.1 – **Вираженість мотивації до успіху в студентів**

Рівень	%	Кількість
Високий	21,1	21
Середній	37,7	36
Низький	41,1	40

Рівень домагань, як ще однієї ознаки соціальної активності студентів, визначався за допомогою методики «Моторна проба Шварцландера». Тест включав 5 шкал, однак, з метою зведення всіх даних до тримірної групи, результати, що відносилися до нереалістично високого, нереалістично низького та низького рівня домагань, ми об'єднали в одну групу відповідей – неадекватний рівень.

Як видно з табл. 1.2, на відміну від попередніх показників активності особистості студента, переважаючим є помірний рівень. Водночас певна частина студентів демонструють і неадекватний рівень, що, в свою чергу, може зумовлювати зниження активності студента в діяльності при оволодінні професією та затримку формування у нього професійно-значущих якостей. Неадекватні рівні домагань можуть також знизити суспільну активність студента і стати перешкодою на шляху формування у нього активної життєвої позиції.

Таблиця 1.2 – **Вираженість рівня домагань в студентів**

Рівень	%	Кількість
Високий	29,1	29
Помірний	46,8	45
Неадекватний	24,1	23

Варто також зазначити, що формування адекватного рівня домагань не здійснюється спонтанно і потребує періодичного втручання викладачів. Зокрема, для формування адекватного рівня професійних домагань у студентів з неадекватно низьким або

неадекватно високим рівнями домагань необхідно буде змінити їх уявлення про себе як про студентів педагогічного вузу, як про майбутніх фахівців.

Вивчення самооцінки студентів проводилося за допомогою «Експрес-діагностики самооцінки юнаків». Отримані результати (табл. 1.3) показали, що переважна більшість студентів мають адекватну самооцінку. Однак, ми диференціювали її на адекватно високу та адекватно достатню, що дозволило показати кількість студентів, з якими необхідно ще працювати щодо усвідомлення ними своїх сил. Що ж до неадекватної самооцінки, то як занижений, так і завищений її рівні, безумовно стримують активність студентів, а це, в свою чергу, впливає і на недостатнє розкриття ними свого потенціалу.

Таблиця 1.3 – Вираженість самооцінки в студентів

Рівень	%	Кількість
Адекватно-високий	23,4	23
Адекватно-достатній	32,6	31
Неадекватний	44	43

Як було нами встановлено вище, особливим та невід’ємним компонентом соціальної активності є її спрямованість. Вона вивчалася за допомогою «Орієнтаційної анкети». Як видно з табл. 1.4, переважаючою в обдарованих студентів є спрямованість особистості на спілкування – 45,6 %. Позитивною її характеристикою безумовно є орієнтація на спільну діяльність, однак часто це може відбуватися в збиток виконанню конкретних завдань, а також супроводжуватися залежністю такої особистості від групи. Перспективним бачимо формування спрямованості обдарованих студентів на справу, яка сприятиме їх орієнтації на ділову співпрацю, а також найкращому виконанню роботи.

Таблиця 1.4 – Вираженість спрямованості особистості студентів

Показники	%	Кількість
Спрямованість на справу	25,7	25
Спрямованість на спілкування	45,6	44
Спрямованість на себе («Я»)	28,7	28

Щодо останнього показника соціальної активності студентів – налаштованості до творчості, то він визначався за допомогою тесту «Ваш творчий потенціал». Результати відповідей відображені нами у табл. 1.5.

Таблиця 1.5 – Вираженість налаштованості до творчості в студентів

Рівень	%	Кількість
високий	17,3	17
нормальний	49,6	48
низький	33,1	32

Узагальнений аналіз даних, представлених у табл. 1.5, засвідчив: 66,9 % студентів володіють тими якостями, які дозволяють їм творити. Однак, розподіл відповідей також показує, що деякі зі студентів відчувають певні проблеми, які гальмують процес їх творчості, або ж не завжди можуть на практиці застосувати свої здібності. Що ж до низьких показників, то тут або справді творчий потенціал окремих студентів, на жаль, невеликий, або вони просто недооцінюють себе, свої здібності. Якщо це так, то організація з ними відповідної роботи допоможе їм адекватно реалізуватися.

Крім кількісного вивчення ознак соціальної активності нами також була проведена і її експертна оцінка, результати якої показали переважання студентів з достатнім рівнем соціальної активності – 44,7 %. Таким чином, узагальнення окремих показників за цим критерієм засвідчило, що домінуючим є достатній рівень соціальної активності – 42,4 %, який визначає поведінку обдарованих студентів так званого продуктивного типу. Встановлено, що є потреба розвивати соціальну активність у 32,8 % студентів. Це досить значний показник, який стримує адекватну їх самореалізацію та розвиток здібностей.

Третій частковий критерій, який ми виокремлювали, – це самоактуалізація студента – майбутнього фахівця. Кількісно описати особливості усвідомлення значення, сутності та специфіки прагнення до самоактуалізації дозволив «Самоактуалізаційний тест». Як видно з табл. 1.6, загалом у вибірці переважають показники психічної та статистичної норми (в межах 46-55 Т-балів). Тільки за шкалами «Самоповага» та «Пізнавальні потреби» ми можемо констатувати високий рівень. Низький показник за шкалою «Підтримка», на нашу думку може свідчити про те, що студенти все-таки не отримують достатньої підтримки, щоб реалізувати всій духовний і творчий потенціал.

Таблиця 1.6 – Показники самоактуалізації студентів (у балах)

№ п/п	Назва шкал опитувальника САТ	Середній бал по вибірці
1.	Компетентність у часі	51,5
2.	Підтримка	44,2
3.	Ціннісні орієнтації	53,8

4.	Гнучкість поведінки	50,8
5.	Сензитивність	54
6.	Спонтанність	54,4
7.	Самоповага	61,6
8.	Самоприйняття	55
9.	Погляд на природу людини	52,2
10.	Синергійність	50,6
11.	Прийняття агресії	50,6
12.	Контактність	48,2
13.	Пізнавальні потреби	63,4
14.	Креативність	50,3
	Середнє значення	48,5

Водночас, узагальнення даних за окремими шкалами «Самоактуалізаційного тесту» та встановлення рівня самоактуалізації студентів засвідчило, що він набагато різноманітніший (табл. 1.7).

Таблиця 1.7 – **Вираженість самоактуалізації в студентів**

Рівень	%	Кількість
Високий рівень	22,8	22
Психічна та статистична норма	51,6	50
Псевдосамоактуалізація	25,6	25

Аналіз даних, представлених у таблиці, дозволяє констатувати високий рівень самоактуалізації лише у 22,8 % студентів. Щодо експертної оцінки досліджуваного критерію, то вона виявилася дещо нижчою: лише 14,3 % високого рівня, тоді коли низького – 37,1 %. Такий показник підтверджує необхідність організації цілеспрямованої роботи з досліджуваною групою студентів, з одного боку, з метою зниження впливу чинника соціальної бажаності, а з іншого – з метою створення максимально сприятливих умов для особистісної та професійної самоактуалізації студентів – майбутніх фахівців.

Узагальнення якісних та кількісних показників вивчення самоактуалізації засвідчило домінування її достатнього рівня – 50,2 % та необхідність подальшої цілеспрямованої роботи щодо її формування, особливо у 31,4 % студентів з низьким рівнем.

Згідно з описаним раніше алгоритмом нами було визначено загальний рівень соціалізації студентів – їх загальну соціалізованість. Її рівні визначено як середнє арифметичне усіх окремих показників і розподілилися таким чином: високий рівень – 20 % опитаних, достатній рівень – 41,9 % опитаних, недостатній рівень – 38,1 % опитаних. Як бачимо, певна частина студентів, а точніше їх четверта частина досягли високого рівня загальної соціалізованості, що є безумовно позитивним.

Другий узагальнений блок критеріїв, який ми вивчали, це рівень соціалізації у вузі – соціальна зрілість студентів. Щодо його першого показника – соціальної компетентності, то він вивчався за допомогою «Опитувальника КОСКОМ-2». Отримані результати дозволили визначити деякі особливості розвитку соціальної компетентності студентів (табл. 1.8). Так, найбільшу кількість високих результатів (близько 30,4 %) можна відзначити тільки за шкалою «его-компетентність». Про таких студентів можна сказати, що вони знають свої сильні та слабкі сторони, свої можливості і ресурси, розуміють причини своїх помилок, знають про механізми саморегуляції й уміють ними користуватися, мають практичні психологічні знання про себе, придбані в життєвому досвіді.

Таблиця 1.8 – Рівні розвитку ключових компонентів соціальної компетентності студентів

Показник	Рівень		високий		середній		низький	
	%	к-ть	%	к-ть	%	к-ть	%	к-ть
ЕК – его-компетентність	30,4	30	43	42	26,6	26		
КК – комунікативна компетентність	26,2	25	41	40	32,8	32		
ОСК – оперативна соціальна компетентність	4,6	4	34,4	33	61	60		
СПК – соціально-психологічна компетентність	12,5	12	43	42	44,5	43		
Сумарний показник	18,4 %		40,4 %		41,2 %			

Недостатнє володіння складними комунікативними навичками і уміннями, труднощі у формуванні адекватних умінь у нових соціальних структурах, недостатнє знання культурних норм і обмежень у спілкуванні, недостатню орієнтацію в комунікативних засобах, властивих менталітету, труднощі освоєння рольового репертуару в рамках даної професії продемонстрували 32,8 % випробовуваних. Більше половини опитаних студентів (61 %) показали низький рівень розвитку оперативної соціальної компетентності. А це може свідчити про те, що вони поки що не володіють достатніми знаннями про соціальні інститути і структури, уявленнями про функціонування соціальних груп, про широту і вимоги сучасного репертуару рольової поведінки. Майже половина студентів (44,5 %) показали низький рівень сформованості уявлень про різноманітність соціальних ролей і способів взаємодії; невміння вирішувати міжособові проблеми; утруднення у виборі сценаріїв поведінки в складних конфліктних ситуаціях. Загалом рівень соціальної компетентності студентів можна оцінювати як низький – 44,1 %.

Наступний критерій соціальної зрілості та майбутньої конкурентоспроможності особистості – це «професійно важливі якості студента». Так, професійна обізнаність студентів нами досліджувалася за допомогою методики В. Сластьоніна «Визначення готовності студентів до соціально-педагогічної діяльності». Як відомо, готовність студентів до соціально-педагогічної діяльності може розглядатися на трьох рівнях: особистісна (мотиваційна, або морально-психологічна), теоретична та технологічна (операційно-діяльнісна). Саме ці показники вимірювалися за 10-бальною шкалою. При цьому також враховувалася поточна успішність студентів, результати іспитів, результати проходження соціально-педагогічної практики. Робота з вказаною методикою проводилася групою експертів, склад якої нами подавався вище. Потім виводився узагальнений показник, який представлений на табл. 1.9.

Як видно з таблиці, експертна оцінка показала домінування допустимого рівня як за загальною готовністю студентів до майбутньої професійної діяльності, так і за окремими її компонентами («Теоретична готовність» – 6,8; «Операційно-діяльнісна готовність» – 6,7; загальна готовність – 6,9 балів). Це говорить про те, що вони володіють соціально-педагогічними технологіями, що базуються на основі знань та запозиченого досвіду, готові впроваджувати їх у професійну діяльність, однак це все проявляється ще не достатньою мірою.

Таблиця 1.9 – Результати визначення готовності студентів до соціально-педагогічної діяльності

Показник \ Рівень	оптимальний		допустимий		критичний, недопустимий	
	%	к-ть	%	к-ть	%	к-ть
Теоретична готовність	10,8	10	51,6	50	37,6	36
Операційно-діяльнісна готовність	17,7	17	49,2	48	33,1	33
Загальний рівень готовності	14,3 %		50,4 %		35,3 %	

Щодо другого показника досліджуваного критерію – ставлення до людей, то його рівень встановлювався на основі узагальнення окремих ознак за «Опитувальником КОСКОМ-2» (розуміння людей, стабільність людських відносин), методикою В. Сластьоніна (компонент «Особистісна готовність»). Отримані дані представлені нами у табл. 1.10.

Таблиця 1.10 – Вираженість ставлення до людей як професійно важливої якості студентів – майбутніх фахівців

Показник \ Рівень	високий		середній		низький	
	%	к-ть	%	к-ть	%	к-ть
РЛ – розуміння людей	25,6	25	49,6	48	24,8	24
Особистісна готовність	25,1	25	74,9	72	0	0
Емпатійні здібності	22,8	22	55,9	54	21,3	21
Узагальнений показник	24,5 %		60,1 %		15,4 %	

Нами виявлено переважання середнього рівня досліджуваної ознаки. Це говорить про те, що здатність до співчуття виражена в багатьох студентів ще не достатньо, не всі люди викликають у них бажання допомогти, не завжди їм вдається зрозуміти почуття, емоції та психічний стан іншої людини. Все це відбувається ситуативно і пов'язано саме з людьми, з якими вони вступають у взаємодію та складністю їхніх проблем. Тобто поки що емпатійне ставлення до людей не є особистісною характеристикою, а лише ситуативною.

Організаторсько-комунікативні здібності нами вивчалися за допомогою «Опитувальника КОЗ», результати проведення якого представлені в табл. 1.11. Як бачимо, переважаючою є кількість студентів, що володіють середнім рівнем досліджуваного показника (66,4 %), тобто вони прагнуть контактів з людьми, не обмежують коло своїх знайомств, відстоюють свою думку, планують свою роботу, проте потенціал їх схильностей не відрізняється високою стійкістю. Ця група досліджуваних потребує подальшої серйозної і планомірної роботи щодо формування та розвитку комунікативних і організаторських схильностей.

Таблиця 1.11 – Вираженість в студентів комунікативно-організаторських здібностей

Показник \ Рівень	високий		середній		нижче середнього	
	%	к-ть	%	к-ть	%	к-ть
Комунікативні здібності	26,8	26	63,8	62	9,4	9
Організаторські здібності	16,5	16	69	67	14,5	14
Узагальнений показник	21,6 %		66,4 %		12 %	

Щодо останніх трьох показників – морально-етичного рівня, соціально-професійної відповідальності та нервово-психічної витривалості, то їх кількісні характеристики ми отримали за результатами відповідних шкал «Опитувальника КОСКОМ-2». Вони представлені у табл. 1.12.

Таблиця 1.12 – **Вираженість в студентів етичних та емоційно-вольових здібностей**

Показник	Рівень		високий		середній		низький	
	%	к-ть	%	к-ть	%	к-ть	%	к-ть
СВ – стабільність, відповідальність	16,5	16	40,5	39	43	42		
МУ – моральні установки	13,7	13	58,7	57	27,6	27		
ЕС – емоційна стійкість	8	8	26,3	26	65,7	64		

Аналіз отриманих нами даних засвідчив, що соціально-професійна відповідальність, яка характеризує прагнення і вміння студентів оцінювати свою поведінку та діяльність з погляду користі або шкоди для оточуючих, розумно використовувати права і обов'язки, розраховувати свої сили і не звинувачувати в своїх невдачах інших людей або збіг обставин, ще не є достатньо розвиненою (43 % – низький рівень). Теж саме можна сказати і про їх морально-етичний рівень. Такі риси, як відповідальність, сумлінність, строге дотримання етичних стандартів, неможливість компромісу зі своїми етичними переконаннями, що характерні для осіб з високим значенням цього чинника, проявляються лише в незначній кількості опитуваних (13,7 %). Потребує подальшого розвитку та удосконалення така педагогічно значуща якість як емоційна стійкість (65,7 %). Адже її сформованість характеризує ступінь протистояння особистості стресам, психічній нарузі, песимістичному настрою, дратівливості. Водночас, виділений показник емоційного неблагополуччя студентів говорить про їх постійну психічну напруженість, що, звичайно, негативно позначається на продуктивності їх роботи, взаємостосунках з оточуючими, а в майбутньому може породити синдром «емоційного вигоряння».

Таким чином, діагностика показала, що ступінь вираженості професійно важливих якостей досліджуваних студентів неоднорідний: 16,4 % – високий рівень, 50,4 % – середній рівень. У багатьох з них професійно значущі характеристики виражені недостатньо (33,3 %). Природно, це негативно позначається на продуктивності їх діяльності як майбутніх фахівців, зокрема на практиці, практикумах, тренінгах, а також на їх особистісно-професійному самопочутті.

Узагальнення результатів за двома значимими показниками соціальної зрілості – соціальною компетентністю та професійно важливими якостями – показало, що наразі лише 17,4 % студентів досягло високого рівня і то не у всіх сферах. Переважаючими є середні показники – 45,4 %.

Кінцевим етапом нашого дослідження стало визначення рівня соціалізованості як інтегральної характеристики особистості студента. Результати розподілилися таким чином: 43,6 % студентів знаходяться на достатньому рівні. Це так звані «особистості продуктивного типу», про яких можна сказати, що вони поки що не характеризуються достатньою цілісністю, передбаченістю та соціальною спрямованістю поведінки у всіх сферах життєдіяльності. Майже третина досліджуваних – 37,7 % продемонстрували низький рівень, тобто це «особистості пасивного типу». Це дозволяє констатувати, що такі здобутки соціалізованої особистості як почуття дорослості, успішний початок трудового життя, розвинутість соціально-етичних якостей (суспільна свідомість і активність, почуття обов'язку, законослухняність, відповідальність та ін.), а також працьовитість, уміння прогнозувати на даний момент ними не досягнуті. Це також говорить про необхідність цілеспрямованої, адекватно організованої роботи з такими студентами. Ми припускаємо, що така робота звичайно ведеться, але якщо ми констатували значну кількість студентів з низьким рівнем як загальної соціалізованості, так і соціальної зрілості, то це говорить про необхідність більш детального обґрунтування її педагогічних умов. Отримані результати також вимагають розробки адекватної педагогічної моделі соціалізації студентів, яка б враховувала умови їх соціалізації.

Список використаних джерел:

1. Антонова О.Є. Теоретичні та методичні засади навчання педагогічно обдарованих студентів : монографія / Олена Євгеніївна Антонова. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2007. – 472 с.
2. Вайнола Р. Х. Особистісний розвиток майбутнього соціального педагога в процесі професійної підготовки : монографія / Вайнола Р. Х. ; за ред. С. О. Сисоєвої; М-во освіти і науки України, НПУ імені М. П. Драгоманова. – Запоріжжя: ХНРБЦ, 2008. – 460 с.
3. Галузинський В. Місце науково-дослідної роботи студентів у концепції вдосконалення підготовки сучасного вчителя / В. Галузинський, М. Євнух, Є. Спіцин, З. Шалік // Нові технології навчання. – 2000. – № 27. – С. 94–104.
4. Грабовська С. Багатовекторна модель соціальної активності особистості / Софія Грабовська // Трансформація парадигм мислення та концепцій знання під впливом сучасних викликів у

- загальній, соціальній, практичній і прикладній філософії, м. Львів, 29-30 листоп. 2007 р. : Тези міждисциплін. конф. [Відп. за вип. проф. А. Карась]. – Л., 2007. – С. 80–81.
5. Долженко В. О. Виховання духовних цінностей у студентської молоді в полікультурному просторі : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.07 «Теорія і методика виховання» / В. О. Долженко. – Луганськ, 2006. – 20 с.
 6. Дюркгейм Є. Соціологія / Є. Дюркгейм. – М., 1995. – 210 с.
 7. Єдність педагогіки і психології у цілісному навчально-виховному процесі: Матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. – Полтава: «Техсервіс» АСМІ, 1995. – 76 с.
 8. Завгородня Н. М. Педагогічні умови соціалізації обдарованих учнів у навчально-виховному середовищі загальноосвітнього навчального закладу : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.05 «Соціальна педагогіка» / Н. М. Завгородня. – К., 2006. – 20 с.
 9. Загородній Ю. І. Педагогічні умови політичної соціалізації студентської молоді в умовах великого промислового міста : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.05 «Соціальна педагогіка» / Ю. І. Загородній. – Луганськ, 2004. – 20 с.
 10. Зверева І. Д. Соціальна робота з дітьми і молоддю (теоретико-методологічні аспекти). Ч. I / І. Д. Зверева, І. В. Козубовська, В. Ю. Керцман, О. П. Пічкарь. – Ужгород: УжНУ, 2000. – 192 с.
 11. Каменева Г. А. Педагогические условия активизации учебно-познавательной деятельности студентов физико-математического факультета (на примере изучения базовых дисциплин) : автореф. дисс. на соискание ученой степени канд. пед. наук : спец. 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования» / Г. А. Каменева. – Челябинск, 1999. – 18 с.
 12. Каменева Е. Г. Развитие социальной зрелости студентов в педагогическом вузе [Электронный ресурс] / Е. Г. Каменева // Вестник ОГУ: Гуманитарные науки. – 2004. – № 9. – С. 72–76. – Режим доступа с экрана: <http://www.osu.ru/doc/1026/author/1606/lang/0>.
 13. Кантеева (Афанасова) К. М. Ценностные основания социальной активности молодежи : этический аспект : дис. ... канд. филос. наук : 09.00.05 [Электронный ресурс] / Кантеева (Афанасова) Ксения Михайловна. – Саранск, 2004. – 165 с.
 14. Капська А. Й. Соціальна педагогіка. Підручник / А. Й. Капська, О. В. Безпалько, Р. Х. Вайнола. – К.: Центр учбової літератури, 2009. – 488 с.

15. Кириллова А. И. Характер выполнения своих социальных функций студентами с разным уровнем социализированности [Электронный ресурс] / А. И. Кириллова // II Всероссийская научная конференция [«Сорокинские чтения-2005. Будущее России: стратегии развития»], (14-15 декабря, 2005 г.) – Режим доступа с экрана : <http://lib.socio.msu.ru/>
16. Климов Е. А. Основы психологии. Практикум / Е. А. Климов. – М.: «Юнити», 1999. – 257 с.
17. Кобильник Л. М. Особливості самоактуалізації в процесі соціалізації молодого покоління / Л. М. Кобильник // Зб. наук. праць Бердянського держ. пед. ун-ту : Психологічні науки. – Бердянськ : БДПУ. – 2006. – № 3. – С. 150–155.
18. Козлова Т. З. Самоидентификация некоторых социальных групп по тесту «Кто – я» / Т. З. Козлова // Социологические исследования. – 1995. – № 5. – С. 102–110.
19. Кон И. С. Социальная психология / И. С. Кон. – М. : Московский психолого-социальный институт; Воронеж : Изд-во НПО «МОДЭК», 1999. – 560 с. (Серия «Психологи отечества»).
20. Кравец Г. Ю. Педагогические условия проявления личностной зрелости студентов в учебно-воспитательном процессе вуза : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 [Электронный ресурс] / Кравец Галина Юльевна. – Иркутск, 2005. – 182 с.
21. Кузьменко О. А. Соціальне становлення особистості в умовах відкритої соціально-педагогічної системи : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Олександр Анатолійович Кузьменко. – Київ, 1998. – 18 с.
22. Куницына В. Н. Межличностное общение / В. Н. Куницына, Н. В. Казаринова, В. М. Погольша. – СПб. : Питер, 2001. – 544 с.
23. Лавриченко Н. М. Педагогіка соціалізації : Європейські абрисы / Н. М. Лавриченко. – К. : ВІРА ІН САЙТ, 2000. – 444 с.
24. Лузан П. Г. Цілеспрямоване формування навчально-пізнавальної активності студентів / П. Г. Лузан // Науковий вісник Національного аграрного університету : [зб. наук. праць]. – Вип. 1. – Київ : НАУ, 1997. – С. 210–216.
25. Лукашевич М. П. Соціалізація / М. П. Лукашевич. – Київ, 1998. – 110 с.
26. Лукашевич М. П. Теория социализации как методологическая основа социальной работы с молодежью / М. П. Лукашевич // Молодежная политика: опыт, проблемы, перспективы. Ч. 1. – К., 1992. – С. 84–85.
27. Лукашевич М. П. Спеціальні та галузеві соціологічні теорії: Навч. посіб / М. П. Лукашевич, М. В. Туленков. – К.: МАУП, 2004. – 464 с.

28. Мижериков В. А. Введение в педагогическую деятельность. Учеб. пособ. / В. А. Мижериков, М. Н. Ермоленко. – М. : Пед. общество России, 2002. – 268 с.
29. Митичева Т. И. Социально-педагогическая деятельность студентов как средство повышения качества профессиональной подготовки социальных педагогов в вузе : автореф. дисс. на соискание ученой степени канд. пед. наук : спец. 13.00.08 «Теория и методика профессионального образования» [Электронный ресурс] / Т. И. Митичева. – Киров, 2008. – 19 с. – Режим доступа с экрана : http://aspirants.ru/siteviadb/russian/distantly/avtoref/avtoref_miticheva.doc.
30. Міщик Л. І. Професійна підготовка соціального педагога / Л. І. Міщик. – Запоріжжя, 1996. – 104 с.
31. Мудрик А. В. Социализация человека : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А. В. Мудрик. – [2-е изд., испр. и доп.]. – М. : Изд. центр «Академия», 2006. – 304 с.
32. Орбан-Лембрик Л. Е. Психологія управління / Л. Е. Орбан-Лембрик. – К. : Академвидав, 2003. – 568 с.
33. Оришко С. П. Проблема стимулювання соціальної активності старшокласників у процесі туристсько-краєзнавчої діяльності [Електронний ресурс] / С. П. Оришко // Вісник Черкаського університету імені Б. Хмельницького. – Серія: Педагогічні науки. – 2008. – Вип. 121. – С. 93–97. – Режим доступу: http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc_Gum/Vchu/N121/N121p093-097.pdf.
34. Плотніков П. В. Соціальна активність як творча самореалізація молоді в процесі соціалізації (на прикладі промислового регіону / П. В. Плотніков // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – Харьков, 2007. – № 11. – С. 176–179.
35. Попова О. В. Социализация и профессиональное образование личности / Ольга Викторовна Попова, Юрий Иванович Титаренко; Современный гуманитарный ин-т; Алтайская академия экономики и права. – Барнаул : Изд-во Алтайской академии экономики и права, 2001. – 353 с.
36. Прокоф'єва М. Ю. Інтеграція навчальної і виховної роботи у вузі як чинник успішної соціалізації студентської молоді / М. Ю. Прокоф'єва // Вісн. Житомир. держ. ун-ту ім. І. Франка. – 2005. – № 24. – С. 202–205.
37. Райгородський Д. Я. Теории личности в западно-европейской и американской психологии. Хрестоматия по психологии личности / Д. Я. Райгородський. – Самара : Изд. Дом «БАХРАТ», 1996. – 480 с.

38. Савченко С. В. Соціалізація студентської молоді в умовах регіонального освітнього простору : монографія / С. В. Савченко. – Луганськ : Альма Матер, 2003. – 406 с.
39. Соціалізація і професійне освітнє формування особистості : зб. матеріалів міжвуз. наук.-метод. конф., 19-20 квітня 2001 р. / Бійський філіал СГІ; Бійський гос. педагогічний ун-т / [О. В. Попова – наук. ред.]. – Бійськ : НИЦ БПГУ, 2001. – 102 с.
40. Соціологія молоді: Учебник / [Под ред. проф. В. Т. Лисовського]. – СПб : Изд-во С-Петербурзького ун-та, 1996. – 460 с.
41. Студеникіна Е. С. Професійна соціалізація студентів в університеті: умови і процеси реалізації функцій : автореф. дис. на соискание ученої ступені канд. соціолог. наук : спец. 22.00.04 «Соціальна структура, соціальні інститути і процеси» [Електронний ресурс] / Е. С. Студеникіна. – Краснодар, 2007. – 19 с. – Режим доступу з екрана: <http://www.krdu-mvd.ru/dissovet128675.html>.
42. Сухобська Г. С. Поняття «зрілості соціально-психологічного розвитку людини» в контексті андрагогіки [Електронний ресурс] / Галина Сухобська // Нові знання. – 2002. – № 4. – С. 17–20. – Режим доступу з екрана: <http://hpsy.ru/public/x1449.htm>.
43. Фурдуй С. Б. Соціалізація особистості: навчально-методичний посібник / С. Б. Фурдуй. – Ізмаїл: ІДГУ, 2016. – 141 с.
44. Фурдуй С. Б. Технологічні особливості соціалізаційного процесу обдарованих студентів в умовах вищого навчального закладу / С. Б. Фурдуй : Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції [«Освітні інновації : філософія, психологія, педагогіка»]. – Суми: РВВ СОІПО, 2009. – С. 127–133.
45. Харченко С. Я. Методи і методологія соціально-педагогічних досліджень: Научне учеб.-метод. посібник для студ., магістрантів, асп. і спеціалістів в області виховання і освіти, соці. педагогів і соці. працівників / С. Я. Харченко, Н. С. Кратінов, А. Н. Чиж, В. А. Кратінова; Луганський гос. педагогічний ун-т ім. Тараса Шевченка. – Луганськ: Альма-матер, 2001. – 216 с.
46. Хоменко Т. В. Пізнавальна активність студентів: досвід дефінітивно-компонентного аналізу [Електронний ресурс] / Т. В. Хоменко // Вісник Черкаського університету імені Б. Хмельницького. Серія: Педагогічні науки. – 2008. – Вип. 137. – С. 71–76. – Режим доступу з екрана : http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc_Gum/Vchu/N137/N137p071-076.pdf
47. Шашенко С. Ю. Соціальне становлення студентської молоді у позааудиторний час у вищих навчальних закладах: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.05 / Шашенко Світлана Юріївна. – К., 2003. – 256 с.

48. Штефан Л. А. Соціально-педагогічна теорія і практика в Україні (20-90-ті рр. ХХ ст.) / Л. А. Штефан. – Харків: ТОВ «ТО Ексклюзив», 2002. – 264 с.
49. Ярославова Е. Н. Факторы формирования познавательной профессиональной активности студентов : на примере изучения иностранного языка : автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук : спец.: 13.00.01 спец. «Общая педагогика, история педагогики и образования» / Е. Н. Ярославова. – Челябинск, 1999. – 20 с.
50. Encyklopedia psychologii / [Pod red. W. Szewczuka]. – Warszawa : Fundacja innowacja, 1998. – 121 p.
51. Kohlberg L. Stages of Moral Development as a Basis for Moral Education // Moral Education: interdisciplinary Approaches. – Toronto: University of Toronto Press. – P. 347–480.
52. Maslow A. Motivation and personality / A. Maslow. – New York: Harper & Brothers, 1954. – 411 pp.
53. Phingsten U. Gruppentraining sozialer Kompetenzen / U. Phingsten, R. Hintes. – Weinheim : Psychologies Verlag Union, 1991. – 611 p.

РОЗДІЛ 2

СУЧАСНІ НАПРЯМКИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ОСОБИСТОСТІ В ПРОЦЕСІ СОЦІАЛІЗАЦІЇ, ШЛЯХИ ЇХ ОПТИМІЗАЦІЇ

У розділі автор розкриває теоретичні аспекти фізичної культури в процесі соціалізації студентської молоді, видокремлює складові технологічної структури фізичної культури особистості, охарактеризовує шляхи оптимізації розвитку фізичної культури особистості студента.

2.1. Роль фізичної культури в процесі соціалізації студентської молоді

В умовах подальшого утвердження незалежної Української держави серед різноманітних проблем, що пов'язані з національною системою фізичної культури і спорту, актуальною залишається проблема підвищення духовного потенціалу нації, особливо молодого покоління.

Трагування соціалізації, як процесу активного становлення особистості історично і культурно обумовленим аспектом, в епоху науково-технічного прогресу набуває специфічних рис: змінюються і ускладнюються критерії соціальної зрілості, відбувається ускладнення самих інститутів соціалізації, змінюються співвідношення всіх видів і форм виховання, характер взаємин між поколіннями і та ін. [8, с. 24].

Ідеалом людства завжди була всебічно розвинена особистість в якому гармонійно поєднується духовне багатство, інтелектуальне і фізичне досконалість. При побудові незалежного суспільства формування всебічно розвинених людей стає реально здійсненою практичним завданням. Якби завдання не стояли перед людиною або суспільством, всі вони в значній мірі визначаються характером людських відносин, умінням жити разом, розділяти спільні цінності, норми поведінки, йти на компроміси в рішенні конфліктних ситуацій. У вирішенні цих проблем велике значення має особистість, аналіз особливостей її формування в сучасному суспільстві.

Соціальний прогрес суспільства неможливий без таких складових як культура, людська індивідуальність. Міцне здоров'я, активне довголіття, духовне і фізичне досконалість – ось риси людини двадцятого першого століття, здатного плідно трудитися на благо суспільства. Це особливо важливо, коли мова йде про молоді. На жаль, в молодіжному середовищі присутні деякі запобігати негативним явищам – конфлікти в міжособистісних відносинах, невпевненість в собі і в завтрашньому

дні, збільшення числа стресових ситуацій. Деякі молоді люди виявляють такі якості, як аморальність, безвідповідальність, схильність до агресивності і злочинності. Драматизм сьогоденної соціокультурної ситуації обумовлений соціальною нерівністю суспільства, недооцінкою культури, освіти, інтелектуального і творчої праці, а також культурно-дозвілєвої діяльності.

Зростає інтерес державної освітньої політики до можливостей фізичної культури і спорту при реалізації завдань підготовки майбутніх фахівців, що підкреслює їх важливість і значущість в освітньому процесі вузу [2; 7; 8].

Стимулювання нових поколінь до життєдіяльності потрібно розглядати не тільки з точки зору пізнавальної діяльності, відповідального за соціалізацію з подальшим впровадженням на ринок світових стандартів, а й з огляду на аспект соціального становлення особистості.

Показник успішності випускників університетів вищу диктується коректністю у виборі оптимального варіанту між давно вже суперечливими групами як стабільність і мобільність. Остання форма досі не дуже актуальна для спектра вирішення проблем у системі освіти нашої країни. Однак, по досліджуваному питанні, є певні позитивні тенденції і зрушення, що відбилося в структурі освітнього руху, який передбачає накопичення додаткових навичок, умінь, а також інших не менш важливих складових процесу формування соціально активної особистості.

Педагогічні умови функціонування системи вищої освіти повинні забезпечувати ефективне фізичний і духовний розвиток особистості студентів. Необхідно в освітньо-виховному процесі з фізичної культури з боку університету забезпечити особистісно-орієнтований підхід, акцентувати увагу на взаємній відповідальності викладачів і студентів за якісне соціально-професійне зростання і особистісний розвиток. Формування фізичної культури особистості кожного студента має бути одним з чинників цілісного процесу соціалізації молоді у закладах вищої освіти [1].

Фізична культура і спорт все більше і більше проникають в життя населення різного віку і соціальних груп. Фізкультурно-спортивна діяльність ефективно впливає на процес формування фізкультурних потреб, мотиваційно-ціннісних орієнтацій студентської молоді.

Фізична культура є потужним інструментом комплексного генератора таких властивостей, якостей і орієнтацій особистості, які дозволяють їй розкрити в гармонії з культурою суспільства, набуваючи духовне багатство в єдності прояви творчих дій, почуттів і спілкування і набуття знань, що мають ключ до розв'язання конфліктів між природою і виробництвом, працею і відпочинком [4].

Процес виховання стійкої особистості, продуктивно включеної в життя і працю, засобами фізичної культури зміцнює фізичну сторону природи, за згуртовує в свідомості студентів моральну установку і психологічний комфорт. Індивідуальний набір підходів, методів і засобів формування фізичної культури особистості студента на рівні освітньої програми дозволяють виділити авторитетну дисципліну, яка є одним із засобів формування мотиваційної сфери соціальних відносин. Вивчаючи фізичну культуру, індивід формує в собі почуття відповідальності, виробляє наполегливість в досягненні цілей, адаптивне поведінку в різноманітних умовах життєдіяльності, інтегрує аспекти саморегуляції, самопізнання [6, с. 169], на основі яких створюється база Я-концепції.

Таким чином, вплив фізкультурно-спортивної діяльності переходить на інші сторони людського життя, наприклад, авторитет і становище в суспільстві, трудову зайнятість, ціннісних орієнтацій, естетичних ідеалів, морально-інтелектуальних характеристик.

Основою фізичної культури служить принцип триєдності рухового, інтелектуального і соціально-психологічного формування особистості, представляє можливість самореалізації людини [3].

У постійно трансформованому процесі життя суспільства роль фізичної культури, як складного соціального явища, що виконує конструктивні функції суспільства в галузі педагогічної сфери, моралі і етики, вельми велика і в надалі лише посилюватиме звернення до неї, підвищувати значимість державного регулювання даної сфери [4].

Проаналізувавши ситуацію, обстановку в виховно-освітньому процесі України і порівнявши з досвідом країн Заходу, а також посилаючись на праці філософів, соціологів, психологів і педагогів, що відбивають у своїх теоріях філософські і психолого-педагогічні ідеї та проблеми формування соціальної активності особистості, пропонується докорінно переглянути теоретичні і практичні підходи до процесу формування фізичної культури особистості студента.

Фізична культура і спорт є величезним самостійним пластом загальнолюдської культури і впливають на життєво важливі сторони людини. Тим самим задовольняють соціальні потреби особистості в спілкуванні, в проведенні дозвілля, в інших формах життєдіяльності вираження своєї індивідуальності через соціально-активну діяльність. Фізична культура через основний свій фактор – фізичні вправи - ефективно формує життєво необхідні вміння та навички, сприяючи оптимізації стану здоров'я і працездатності.

Нарівні з цим важко переоцінити роль фізичної культури і спорту в процесі соціалізації особистості. Однак, довгий час розглянута дисципліна мала вузький характер спрямованості до неї, поверхневу орієнтацію, спрямовану на зростання зовнішнього приросту

результативних показників: ступінь розвитку фізичних здібностей [6, с. 170], активності на навчальних заняттях.

Інформаційний та технічний розвиток сучасного світу вимагає відмовитися від такого підходу, зорієнтувавши соціально-активну особистість на сутність соціокультурної єдності, соціального адаптування до успішного функціонування в навколишньому його середовищі, активного освоєння навколишнього простору з метою життєвого, соціального саморозвитку особистості.

Перебудова освітньої програми теорії і практики фізичної дисципліни формується з принципових установок і завдань сьогодення і майбутнього.

В даний час стверджується соціокультурна парадигма – «освіта через все життя», яка підкреслює важливість впливу вузівської освіти на соціалізацію студента, акцентуючи увагу педагогів на інноваційному інструментарії педагогічного впливу.

Фізична культура і спорт в житті студента повинні займати далеко не останнє місце. Навпаки, абсолютна включеність студента в фізкультурно-спортивне життя університету говорить про більш високий рівень сформованості його кращих особистісних якостей і соціальної зрілості. У свою чергу, виховання саме фізичних якостей сприяє вирішенню таких соціально обумовлених завдань, як – всебічне і гармонійний розвиток особистості, досягнення більш високого рівня стійкості організму до соціально-екологічних умов, підвищення адаптаційних можливостей організму, а також сприяння розвитку розумової та фізичної працездатності, найбільш повноцінної реалізації творчих сил майбутніх фахівців в інтересах суспільства [1].

Фізична культура і спорт безпосередньо і опосередковано впливають на формування і розвиток тих властивостей особистості, які дозволяють їй розвиватися в гармонічній єдності із загальною культурою всього суспільства, досягати гармонії знань і творчості, почуттів і спілкування, фізичного і духовного. Досягнення особистістю такої гармонії має забезпечити їй соціальну стійкість, продуктивну включеність в життя і працю, створити їй психологічний комфорт [1].

Знання індивіда про включеність в фізкультурно-спортивну діяльність створює вільне сприйняття, перетворюючись з об'єкта педагогічного процесу на суб'єкт творчої діяльності, особистість стає найвищою соціальною цінністю – реалізація гуманістичного підходу [5, с. 84].

Людина стає особистістю, набуває і примножує певну річ у сукупність соціальних якостей і властивостей через засвоєння соціального досвіду; цей процес включає його в активну соціальну діяльність, що само по собі припускає оволодіння різноманітним соціальним досвідом [8].

Сучасні вчені [3; 5; 6] стверджують, що процес активного залучення індивіда в діяльність різних соціальних колективів і спільнот людей, в ході якого індивід засвоює соціальні та моральні норми, культурні цінності, корисні навички практичної роботи і конкретні знання, іншими словами, коли у нього формуються соціально-значущі риси особистості, називається процесом соціалізації особистості.

Підготовка молоді до повноправного, активного до реальної участі в політичному житті країни, придбання організаторських навичок, здатного до правового захисту оточуючих його людей і своїх особистих, багато в чому залежить від рівня демократизації життя студентів під час навчання у вузі, ступеня їх самостійності і відповідальної поведінки. Для вільного розвитку якостей і властивостей особистості студентів необхідно в умовах відкритості соціально-виховного простору для вільного розвитку особистості максимально активізувати участь студента до фізкультурно-спортивної діяльності закладах вищої освіти [7].

Таким чином, фізична культура має величезну вагу для майбутньої нації. Набуті навички самоконтролю, самовиховання, самовдосконалення закладені в стрижень дисципліни, виробляють активну життєву позицію, громадянськість, науковий світогляд. Фізична культура проявляє себе в прогресивному цивілізованому суспільстві як невід'ємний компонент способу життя соціально активної особистості, поєднуючи з ланцюгом з поняттями загальної культури, загальнолюдських цінностей, духовності.

Фізична культура і спорт за допомогою своїх специфічних засобів реально позитивно впливає на процес соціалізації особистості студентів, ці аспекти слід розглядати як особливий рід культурної діяльності, результати якої корисні для суспільства і особистості в соціальному житті в системі освіти, вихованні, в сфері організації праці, повсякденного побуті, здорового відпочинку. Фізична культура і спорт мають і в той же час виявляють своє соціалізуюче, здоров'язберезувальне, економічне і загальнокультурне значення у соціумі. У процесі і в результаті занять фізичною культурою, або спортом відбувається гармонійне поєднання фізичного і духовного, ідейного і трудового, морального і естетичного виховання, що впливає на підвищення рівня соціальної зрілості особистості студента. Фізична культура і спорт мають величезний потенціал для саморозвитку в процесі соціалізації студентів з метою реалізації їх інтелектуальних, духовних і творчих здібностей.

Отже, в процесі фізкультурно-спортивної діяльності студента проявляється соціальна цінність фізичної культури і спорту. Загальним наслідком процесу соціалізації особистості засобами фізичної культури в студентському середовищі повинно з'явитися поглиблене усвідомлення студентом, відповідальності свого світогляду,

професійної підготовки, фізичного стану та інших особистісних якостей. Поряд з природничо-науковою та гуманітарною підготовкою студентів в системі вищої освіти потрібне посилення ролі має і місце фізичної культури, як одного з чинників процесу соціалізації особистості студента.

2.2. Складові технологічної структури фізичної культури особистості

Фізична культура – органічна частина загальнолюдської культури, її особлива самостійна область.

У своїй основі фізична культура має доцільну рухову діяльність в формі фізичних вправ, що дозволяють ефективно формувати необхідні вміння та навички, фізичні якості, оптимізувати стан здоров'я і працездатність.

Результатом діяльності у фізичній культурі є фізична підготовленість і ступінь досконалості рухових умінь і навичок, високий рівень розвитку життєвих сил, спортивні досягнення, моральне, естетичне, інтелектуальний розвиток.

Отже, фізична культура – складова частина культури, сфера соціальної діяльності, яка являє собою сукупність духовних і матеріальних цінностей, створюваних і використовуваних суспільством з метою фізичного розвитку людини, зміцнення його здоров'я і вдосконалення його фізичної активності.

У сьогоденні зміст освітнього процесу не може замикатися на безпосередніх зразках освоєння природних сил студентів, а повинно бути направлено на освоєння, відтворення і примноження творче поширення досягнень і цінностей вітчизняної та світової культури фізичної. Гуманітарна спрямованість освіти в галузі фізичної культури підкреслює величезну роль освіченості особистості, її самоцінність. Лише при цьому вона може досягати такого стану, при якому стають можливими і необхідними соціальні та індивідуальні процеси з самоосною і саморегуляцією, що відображають найбільш дієві і довготривалі результати освіти, а не «одномоментні» [6].

Фізична культура, будучи складним соціальним явищем, також має власну структуру. У ній виділяють різні розділи, компоненти, види і форми. Так, В. М. Видрін (1970-1999) виділяє фізичне виховання, спорт, фізичну рекреацію і рухову реабілітацію.

Л. П. Матвеев (1983) поділяє фізичну культуру на базову фізичну культуру, спорт, професійно-прикладну, оздоровчо-реабілітаційну і фонову фізичну культуру. При цьому Л. П. Матвеев не визначає класифікаційний ознака (критерій) такого підрозділу, а поділ на види проводить у відповідність з найбільш загальними розв'язуються ними завданнями (специфічної спрямованістю в процесі використання). Кожен з виділених видів фізичної культури або забезпечує щось

(наприклад, спеціально фізичну підготовленість до трудової діяльності), або сприяє чому-небудь (наприклад, відновлення функцій організму, порушених або втрачених внаслідок захворювань або травм).

Основу фізичної культури складають вправи, спеціально організовані дії, що сприяють формуванню тілесно-рухових умінь. Сукупність вправ, спрямованих на формування навичок у фізкультурно-спортивної діяльності, складають кошти фізичної культури. Вправи, які використовуються в реалізації тих чи інших соціальних функцій, формують змістовну сутність організації фізичної культури і спорту в освітніх установах, підвищують рівень фізичної підготовки особового складу силових відомств.

Розглядаючи фізичну культуру в ціннісному аспекті слід виділяти такі групи цінностей: інтелектуальні (знання про методах і засобах розвитку фізичного потенціалу людини), рухові (кращі зразки моторної діяльності, що досягаються в процесі фізичного виховання і спортивної підготовки), технологічні (комплекси методичних посібників, практичних рекомендацій, методики оздоровчої та спортивної тренування, форми організації фізичної активності, її ресурсного забезпечення); інтенціоне (сформованість громадської думки, престижність фізичної культури в суспільстві) і мобілізаційні (здатність до раціональної організації бюджету часу).

Результатом діяльності у фізичній культурі є фізична підготовленість і ступінь досконалості рухових умінь і навичок, високий рівень розвитку життєвих сил, спортивні досягнення, моральне, естетичне, інтелектуальний розвиток.

Отже, фізичну культуру слід розглядати як особливий рід культурної діяльності, результати якої корисні для суспільства і особистості. В соціального життя в системі освіти, виховання, в сфері організації праці, повсякденного побуту, здорового відпочинку фізична культура проявляє своє виховне, освітнє, оздоровче, економічне і загальнокультурний значення, сприяє виникненню такого соціального течії, як фізкультурний рух, тобто спільна діяльність людей по використанню, поширенню та примноженню цінностей фізичної культури.

2.3. Шляхи оптимізації розвитку фізичної культури особистості студента

Освіта в сфері фізичної культури здійснюється в основному в трьох аспектах:

1. Загальна «рухова освіта», або базова фізкультурна освіта, яка передбачає вдосконалення природних, а також формування і розвиток нових рухових навичок і фізичних якостей на оптимальному для життєдіяльності людини рівні. Воно пов'язане з освоєнням мінімуму

знань, достатнього для повсякденного життя, для зміцнення здоров'я людини, розвитку його фізичних здібностей. Базовими, неодмінними руховими навичками є ходьба, біг, стрибки, метання, плавання.

В основі їх формування лежать природні фізичні здібності - сила, витривалість, швидкість, спритність і гнучкість.

2. Професійно-прикладне фізкультурну освіту, яка спрямована на формування і вдосконалення таких специфічних рухових навичок, які дозволяють людині виконувати професійні функції ефективно, економно, зберігаючи досить тривалий час високу працездатність. У зміст цього аспекту включаються засоби і методи зміцнення здоров'я, протидії несприятливих впливів умов і характеру праці.

3. Освіта, метою якого є оволодіння знаннями для розкриття біологічних резервів і адаптаційних можливостей людини на субпредельних і граничні рівні рухової діяльності. Це найбільш складний аспект освітньої програми, бо має спрямованість не тільки на оволодіння знаннями, а й на рішення «надзавдань» в рухової діяльності людини, в якій прояв його граничних фізичних якостей і рухових навичок можливо лише за умови прояву інтелекту, волі, всіх його психічних якостей на найвищому, часто граничному людському рівні. Тому комплекс наук, що забезпечує інформацією цю програму, значно ширше, і самі знання про закономірності впливу рухової діяльності на розвиток фізичних якостей, формування та вдосконалення техніки рухових дій глибші.

Єдиними засобами для реалізації всіх освітніх програм у сфері фізичної культури є фізичні вправи, природні сили природи, зміст і режим харчування, праці і відпочинку, інформаційне забезпечення.

«Базове» загальне фізкультурну освіту починається в родині, з самого раннього дитинства, з дитинства. Далі воно здійснюється самодіяльним шляхом, в фізкультурних організаціях, в процесі самовиховання та самоосвіти. Решта аспекти освітньої програми припускають здійснення освіти в організованих формах під керівництвом фахівців, досить компетентних в даних видах діяльності (в школах, вузах, секціях, командах, спеціальних навчальних закладах).

Освіта в сфері фізичної культури передбачає створення умов для вільного і всебічного розвитку рухової діяльності людини в ім'я його гармонійного фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, створення бази для економічної і ефективної діяльності в усіх областях його життя, праці, побуту.

Отже, фізична культура, це необхідна умова гармонійного розвитку студентської молоді. На сьогодні взаємодія між викладачем та студентом у процесі фізичного виховання, фізичної культури та спорту має формальний характер, що не сприяє виробленню в них прагнення до самостійного вдосконалення.

Існуючі підходи націлюють на виховання слухняного виконавця, позбавленого творчих начал; людини, котра орієнтована на дотримання вимог і зовсім не здатна самотійно ініціювати й шукати шляхи покращення власного здоров'я.

Існуюча система фізичної культури обмежена в залученні та формуванні активного суб'єкта фізкультурно-спортивної діяльності й потребує фундаменталізації. Найважливішими умовами оптимізації процесу фізичної культури, які сприяють залученню студентів до занять спортом, є актуалізація системи значущих потреб, мотивів, інтересів та фундаментальний підхід до дидактичного наповнення змісту занять. Це можливо в разі тісного особистого співробітництва між викладачем і студентом. Викладач має детально аналізувати методи впливу, які використовувалися раніше та які він використовує сьогодні під час залучення студентів до занять спортом, і стимулювати в ньому здатність активно реагувати на виховний вплив, тобто справді бути суб'єктом конкретної педагогічної ситуації. У процесі виконання вправ має формуватися стійкий позитивний досвід, а це дієвий засіб оптимізації та стимулювання самотійних занять. Важливим аспектом оптимізації фізичної культури у закладах вищої освіти є фундаменталізація процесу навчання студентів та залучення їх до активної діяльності до занять спортом.

Список використаних джерел:

1. Апциаури Л. Ш. Спорт как социальное явление и фактор социализации личности / Л. Ш. Апциаури // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 1. – С. 12–14.
2. Болдырев С. А., Медведева Л. М., Немова Е. Ю. Проблемы социализации современных студентов // Молодой ученый. – 2015. – № 9 (89). – С. 989–991.
3. Базилевич В. Інтелектуальна діяльність в контексті глобалізаційних процесів / В. Базилевич // Вища школа. – К., 2008. – № 2. – С. 26–33.
4. Грибан Г. Методологічні аспекти духовності в фізичному вихованні та спорті / Г. Грибан // Спортивний вісник Придніпров'я. Науково-теоретичний журнал Дніпропетровського держ. ін-ту фіз. культ. і спорту. – Дніпропетровськ, 2005. – № 2. – С. 19–21.
5. Кононова Л. І. Теоретичні та методологічні основи творчості у соціальній роботі / Л. В. Кононова. – М.: СГА, 2011. – 168 с.
6. Кириленко О. Соціологічний аналіз спортивної активності населення України / О. Кириленко // Соціологія: теорія, методи, маркетинг. – К., 2007. – № 3. – С. 169–187.
7. Ніфака Я. М. Економічне та фізичне виховання учнів в процесі продуктивної праці. Методичні рекомендації / Я. М. Ніфака, А. С. Нісімчук, І. О. Смолук та ін. – Луцк: СНУ ім. Лесі Українки, 2013. – 160 с.

8. Пестова Т. Г. Фізична культура як фактор соціалізації особистості студента // Філософські та психолого-педагогічні проблеми сучасної вищої освіти: матеріали регіональної науково-практичної конференції. – Кисловодськ: Изд-во СевКавГТУ, 2001. – С. 68–69.
9. Фурдуй С. Б. Соціалізація особистості: навчально-методичний посібник / С. Б. Фурдуй. – Ізмаїл: ІДГУ, 2016. – 141 с.

РОЗДІЛ 3

КОМПЕТЕНТНОСНИЙ ПІДХІД У НАВЧАННІ СТУДЕНТІВ ЯК ЗАСІБ ПОДОЛАННЯ НЕГАТИВНИХ ТЕНДЕНЦІЙ ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ

У розділі автор охарактеризовує стан освітнього процесу вищої школи в галузі фізичного виховання та здоров'я людини, експериментально досліджує стан здоров'я молоді, аналізує шляхи формування професійних компетенцій в освітньому процесі закладів вищої освіти педагогічного профілю.

3.1. Стан освітнього процесу вищої школи в галузі фізичного виховання та здоров'я людини

Об'єктивність реалій розвитку суспільства України, здійснення інтеграції у освітній простір світового масштабу вимагає перегляду змісту підготовки фахівців, а саме головне – педагогів. Акцентування уваги на залучення різноспрямованих аспектів формування викладача вищої школи, сприяння підготовці освіченої всебічно та культурної особистості. Висока технологічна компетентність та відповідний проектний культурний рівень викладача вищої школи повинен сприяти успішному професіоналізму, становленню майбутнього фахівця. Усвідомлення мети освітнього процесу вищої школи, компетентність виконання функціональних професійних обов'язків, вимагає охопити коло питань з методологічних основ організації освітнього процесу у вищій школі, оволодіти сутністю та змістом нормативних документів, які висвітлюють освітній процес та його організацію у ВОЗ, а також вирішують завдання щодо стратегії формування компетенцій, що дозволяють викладачеві проектувати та реалізовувати освітні проекти на різних ланках освітнього простору, спрямовані на вирішення ситуації у галузі фізичної культури.

У дослідженнях М. Д. Зубалія, Т. Ю. Круцевич, Л. П. Пилипей, М. Канішевського, І. О. Салатенко відображено основні напрямки за якими здійснювалось вдосконалення системи фізичного виховання для студентів вищих навчальних закладів та відмічено, що в теперішній час діє така організація фізичного виховання, що є недостатньою за ефективністю для підвищення рівня фізичної підготовленості, збереження здоров'я, формування професійно важливих психофізіологічних якостей значної кількості студентської молоді. Також, чисельні дослідження вітчизняних і зарубіжних авторів

(Н. І. Турчина, Л. І. Лубишева, О. М. Леготкін, М. В. Базилевич, Л. П. Пилипей), актуалізують проблему пошуку ефективних шляхів для оптимізації здоров'я, покращення фізичної підготовленості та професійних якостей.

У забезпеченні теоретичної і практичної підготовки майбутніх викладачів полягає мета освітнього процесу вищої школи. Реалізація у навчальних закладах України професійних освітніх програм і навчальних планів на рівні сучасних державних стандартів; забезпечення формування навичок розробки і використання сучасних освітніх технологій у педагогічному процесі, дозволить здійснити усвідомлений вибір оптимальної стратегії і тактики викладача; створити мультипрофесійні умови для практичного досвіду проектування навчально-виховного процесу на різних рівнях освітнього процесу, сприяти творчому розвитку особистості студента [14].

У результаті вивчення навчальних дисциплін спеціальності студент повинен знати: основні цілі та ідеї модернізації вищої освіти України; як учасники навчально-виховного процесу – свої права та обов'язки; державні стандарти вищої освіти та їх структуру; зміст освітньо-професійної програми молодшого спеціаліста, бакалаврату, магістратури та вимоги до них; формувати типові підходи до змісту освітньо-кваліфікаційної характеристики спеціальності; розуміти сутність сучасних технологій навчання; методологію та основи проектування навчально-виховного процесу; сучасні підходи до проектування, моделювання і конструювання педагогічної діяльності; типологію проектів;

вміти: здійснювати та критично аналізувати власну педагогічну діяльність застосовуючи педагогічне проектування; формувати робочу навчальну програму з дисципліни відповідно сучасних вимог; реалізовувати відповідно проектування згідно з навчальним планом та програмою навчальної дисципліни навчальні заняття; забезпечувати логічність та послідовність викладу навчального матеріалу; використовуючи проектної технології розробляти і проводити заняття різних видів; аналізувати навчальні та навчально-методичні літературні джерела з метою використання їх в освітньому процесі; навчальну діяльність організовувати, керувати та оцінювати її результати на засадах педагогічного проектування; уміло застосовувати основні методи діагностики знань і умінь з дисципліни, вносити корективи в процес навчання з урахуванням результатів діагностики; самостійно вирішувати практичні питання інформаційно-документаційного забезпечення науково-педагогічної діяльності; організовувати процес самоосвіти [13].

Основна діяльність вищої школи в галузі фізичної культури спрямована на реалізацію законів України:

– від 05.09.2017 № 2145-VIII «Про освіту»;

– від 19.05.2015 №453-VIII «Про внесення змін до деяких законів України щодо підтримки дитячо-юнацького спорту та фізичного виховання дітей»;

– від 24.12.1993 №3808-XII «Про фізичну культуру і спорт»;

Указу Президента України:

– від 9.02.2016 №42/2016 «Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація»;

Постанов Кабінету Міністрів України:

– від 01.03.2017 №115 «Про затвердження Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року»;

– від 30.03.2016 №248 «Про внесення змін до Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу»;

– від 02.03.2016 №196 «Про внесення змін до деяких постанов Кабінету Міністрів України, пов'язаних з проведенням спортивних заходів»;

– від 09.12.2015 №1045 «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України»;

– від 18.09.2013 №689 «Про затвердження норм витрат на проведення спортивних заходів державного та міжнародного рівня»;

– від 28.12.2011 №1354 «Про затвердження Порядку надання навчальному закладу статусу спеціалізованого навчального закладу спортивного профілю»;

– від 01.06.2011 №565 «Про затвердження Порядку надання та оплати відпусток для підготовки та участі у всеукраїнських і спортивних змаганнях»;

– від 05.11.2008 №993 «Про затвердження Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу»;

– від 21.12.2005 №1251 «Про затвердження Порядку організації виїзду дітей за кордон на відпочинок та оздоровлення»;

Розпоряджень:

– від 09.12.2015 №1320-р «Про схвалення Концепції Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року»;

– від 31.08.2011 №828-р «Про схвалення Концепції Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012-2016 роки»;

Накази Міністерства освіти і науки України:

– від 13.10.2017 №1391 «Про підсумки Всеукраїнського огляду-конкурсу на кращий стан фізичного виховання в навчальних закладах системи освіти України»;

- від 18.01.2017 №69 «Про затвердження Календарного плану фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів Комітету з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України на 2017 рік»;
- від 31.08.2016 №125 «Про поновлення проведення V Спортивних ігор школярів України 2016 року»;
- від 13.04.2016 №50 «Про проведення зональних змагань V Спортивних ігор школярів України з гандболу серед дівчат»;
- від 21.01.2016 №9 «Про проведення V Спортивних ігор школярів України 2016 року»;
- від 21.08.2015 №3027 «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України»;
- від 19.07.2012 №829 «Про затвердження Порядку проведення атестації тренерів (тренерів-викладачів)»;
- від 23.04.2012 №491 «Про Всеукраїнський огляд-конкурс на кращий стан фізичного виховання в навчальних закладах системи освіти України»;
- від 01.06.2010 №521 «Про затвердження Правил безпеки під час проведення занять з фізичної культури і спорту в загальноосвітніх навчальних закладах»;
- від 20.07.2009 №518/674 «Про забезпечення медико-педагогічного контролю за фізичним вихованням учнів у загальноосвітніх навчальних закладах».

Потребує розроблення, затвердження та виконання протягом 2016-2020 років державна цільова соціальна програми розвитку фізичної культури та спорту в Україні на період до 2020 року [8].

Така велетенська низка законодавчих актів, спрямованих на розвиток фізичної культури, але незважаючи на це стан здоров'я дітей в Україні залишається однією з найбільш гострих соціальних проблем. Останні роки дають показники захворюваності дітей від 0-17 років – 1326,3 захворювань на 1000 дітей (у попередні – 1261,0). Причому у міських жителів цієї вікової групи – 1507,7, а сільських – 1008,0 на 1000 дітей. Останнє десятиліття показник захворюваності підлітків збільшився майже в два рази, у т. ч. хвороб органів крові – у шість разів, нервової системи – у два рази, у 3,5 рази сечостатевої системи. Двічі зменшується рухова активність дітей, які вступили до першого класу, надалі це витікає у явище гіпертензії що спостерігається у 15 % старшокласників, також близько 15 % мають надмірну вагу тіла, майже 30 % страждає на інші хронічні захворювання, близько 30 % дітей мають недостатній фізичний розвиток, порушення опорно-рухового апарату.

Останні наукові дослідження викликають тривогу, щодо рівня здоров'я студентської молоді та випускників вищих навчальних закладів. За даними медичних обстежень та опитувань, кожен дев'ять з

десяти студентів мають відхилення в стані здоров'я; близько 95 зі 100 студентів і більше мають захворювання різної етіології, а 30 % перебуває на диспансерному обліку. Середній рівень нормативної фізичної підготовленості мають лише половина студентів (46,5 %), що і не гарантує стабільність показників здоров'я. Треба реально погодитися з тим, що проблема формування здорового способу життя підростаючого покоління набуває значення медичної, психологічної [20], педагогічної, соціальної, тому що здоров'я проявляється на всіх перерахованих рівнях. На сьогодні в Україні діють державні програми, їх спрямування на пропаганду здорового способу життя, створення мережі «Центрів здоров'я», відкриття безлічі спортивних клубів не приносить, поки що значних позитивних зрушень у покращенні духовного, фізичного, соціального, психічного здоров'я школярів і студентів.

Створення освітнього середовища як здоров'язберігаючого, є головною передумовою у напрямку поліпшення здоров'я учнівської та студентської молоді, що обов'язково передбачає раціональне планування навчального навантаження на організм з гармонійним поєднанням рухової активності з розумовою діяльністю; організацію збалансованого харчування тощо [6].

Ретельний аналіз науково-методичної літератури (М. Ф. Сауткін, І. А. Анохін, А. Б. Артемов, Р. В. Александрова, В. П. Зайцев, О. Я. Кібальник, С. А. Савчук та ін.) показав, що для досягнення результатів поліпшення фізичної підготовленості, підвищення рівня здоров'я студентської молоді, необхідні принципово нові підходи, засоби та технології повинні відповідати індивідуальним особливостям студентів, сприяючи максимально ефективній реалізації їх схильностей, здатностей та інтересів.

На сьогодні докорінно змінюється погляд на освіту та соціальну та культурну політики, тому що змінюється сам суспільний погляд на розвиток людини і її переорієнтацією на особистісні культурні якості. Нове століття повинно сформувавши розуміння людини не тільки як початку, а й одночасно кінцевою метою соціального розвитку. Це саме наголошується в Декларації прав людини, прийнятої ООН – освіта має бути спрямована на загальний розвиток людини. Це положення принципове, воно є складовою майже усіх сучасних зарубіжних програмах розвитку освіти і в Україні, зокрема. Кардинальні зміни, вимагають нових підходів в усіх сферах життєдіяльності суспільства, щодо формування гармонійно розвиненої, суспільно активної, фізично досконалої, здорової особистості [2].

Виховання в особистості відповідального ставлення до свого здоров'я та здоров'я оточуючих як до найвищої індивідуальної та суспільної цінності, повинно стати пріоритетними завданнями системи

освіти, визначити подальші напрямки удосконалення фізичного виховання в системі освіти України.

Напрямок загальної підготовки, спортивний, професійно-прикладний, обов'язковий гігієнічний, оздоровчо-рекреаційний, лікувальний – обов'язкові для опанування власним здоров'ям.

Напрямок загальної підготовки забезпечує всебічний фізичний розвиток студентів і підтримує фізичну форму на рівні вимог державної програми фізичного виховання. Для здійснення цього напрямку залучаються загально-розвиваючі вправи без снарядів та і з снарядами, вправи з легкої атлетики, плавання.

Спортивний напрямок повинен забезпечити можливість для спеціалізованих систематичних занять одного з видів спорту з метою спортивного вдосконалення, а також для участі у спортивних змаганнях.

Професійно-прикладний напрямок є важливим у становленні та збереженні працездатності професіонала, який спирається на наукову організацію праці, сприяє використанню засобів фізичного виховання в системі.

Гігієнічний напрямок є важливим у використанні засобів фізичного виховання з метою відновлення працездатності, зміцнення здоров'я та профілактикою захворювань. Незважаючи на простоту, ефективність ранкової гімнастики, гігієнічної гімнастики, раціонального режиму навчання і відпочинку, загартування, раціонального харчування, оздоровчих прогулянок є неперевершеною.

Оздоровчо-рекреативний напрямок використовує засоби фізичного виховання під час відпочинку, культурного дозвілля у вихідні дні та у період відпустки для зміцнення здоров'я. Туристичні походи, екскурсії, рухливі ігри є великою рушійною силою щодо формування власного здоров'я.

Лікувальний напрямок має високий сенс у відновленні здоров'я в цілому або окремих функціональних можливостей організму, які були втрачені в результаті захворювань та травм [19, 21].

Що більше сфер життєдіяльності нашої країни підпадає під процеси європейської інтеграції. Освіта також не є винятком і, особливо вища школа. Українська держава відбирає шляхи і орієнтири до освітнього простору Європи, що вимагає здійснення модернізації освітньої діяльності в контексті європейських вимог. Ринкові відносини, диктують такі умови, коли можливості державної підтримки спорту істотно обмежені та спрямовують у напрямку його комерціалізації і професіоналізації. Це має прямий відбиток на оптимізації підготовки майбутніх фахівців у вищій школі, змушує шукати нові шляхи у впровадженні фізичного виховання до складової способу життя, що сприятиме збереженню та зміцненню здоров'я, формуванню здоров'язбережувального потенціалу молоді.

Сучасне суспільство України не готове усвідомити значення фізичної культури і спорту для того щоб виховати гармонійно розвинену особистість та зміцнити здоров'я молодої людини. Система управління студентським спортом є дуже неефективною. Наслідки нормативно-правових реформ досить часто суперечливі, невиправдано затягаються в часі. На вчених, представниках сучасної спортивної науки, лежить відповідальність за здійснення предметного аналізу проблем фізичного виховання студентської молоді та студентського спорту в цілому, а не лише пошук шляхів розвитку спортивно-масової роботи зі студентською молоддю [2, 6].

Роботи вчених зарубіжних країн, які мають схожі з нашою соціально-економічні системи, є також актуальними і вимагають від нас серйозного переосмислення й адаптації фізичного виховання студентської молоді в Україні до сучасних умов розвитку.

Можливість вільного переміщення фахівців в державах Європейського Союзу – нова європейська дійсність, також вимагає нове бачення регулювання ринку праці та забезпечення його конкурентоспроможними фахівцями.

Вдосконалення фізичного виховання у освітньому середовищі, носить об'єктивний характер і є процесом еволюційним, тобто відбувається історичний перехід від системи фізкультурної освіти, що є традиційною і добирає в собі кращі розробки, до осмислення та залучення інших проблем до фізичної культури: соціальних, психологічних, культурологічних. Відбувається поступове зміщення акцентів: до соціального від біологічного, до духовного від фізичного, до особистості від організму.

Велика низка проблем, які виникли в останній час у сфері фізичного виховання і спорту у зв'язку з складністю і неоднозначністю підходів, вимагають розробки нових концепцій до забезпечення галузі кваліфікованими кадрами, які зможуть реформувати систему, визначити нові напрями, забезпечити відповідність кадрів державним інтересам та потребам у ринку праці.

В основі такого підходу лежить розробка стандартів фізкультурної освіти, які встановлюють вимоги до змісту, обсягу і рівня підготовки кадрів. Фізична культура у більшості Вищих навчальних закладів є дисципліною необов'язковою, без будь якої форми контролю і лише для студентів першого курсу. Деякі приватні Вищі заняття з фізкультури навіть не вводять до навчальної програми. Спортивні клуби, як центри формування фізичної культури молоді, спортивне удосконалення, впровадження досягнень в галузі, пропагування здорового способу життя спорту, припинили своє існування. Крокуючи до європейського освітнього простору, не може не враховувати сучасні тенденції у вищій європейській освіті.

Більшість країн Східної і Центральної Європи з 90-х років ХХ століття, почали реформування середньої і вищої освіти, а саме у системі фізичного виховання школярів. У більшості країн Західної Європи розвиток фізичного виховання та дитячо-юнацького спорту охоплює різні рівні: державний, регіональний, місцевий. Та попри всі підходи пріоритетні позиції займають особистість дитини і молодой людини в соціумі через спортивну і соціально активну дію. Спорту надається велике значення, кваліфіковані фахівці різними способами виробляють у людей бажання ним займатися. Важливим аргументом європейського спрямування на спорт є обов'язкові заняття загальною фізичною підготовкою в школах, коледжах і вузах. В багатьох країнах Європи підтримується фізкультурно-спортивний напрям руху через розробку та реалізацію спеціальних програм.

Підтримати цей процес повинна найближчим часом і Україна. Удосконалити нормативно-правову базу з метою інтеграції вищої школи в загальноєвропейську систему вищої освіти. Щоб не опинитися в позиції захоплених знезацька, необхідно не тільки вивчати тенденції реформування системи підготовки спеціалістів в Європі в галузі фізичної культури, а і прогнозувати шляхи зближення через реформування системи підготовки фізкультурних кадрів, що відповідають Європейським стандартам. Саме їм в найближчому майбутньому належить здійснити на практиці в освітньому просторі України кардинальні зміни.

3.2. Дослідження фізичного розвитку – складової стану здоров'я молоді

Рівень здоров'я дітей, юнаків та дівчат. Фізичний та розумовий потенціал підростаючого покоління. Сотні статей написано з цієї актуальної теми. Захищено десятки дисертацій. Визначено, без сумніву, що саме збереження і формування здоров'я нації дозволить державі вийти із соціально-економічної кризи. Тому не буде зайвим вкотре повторити основне визначення здоров'я, прийняте ВООЗ за основу: «здоров'я є не тільки відсутність хвороб, та фізичних дефектів, але й стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя».

Сучасні умови вимагають доповнень та пояснень до цього визначення. У щорічній доповіді про стан здоров'я населення України наведено посилання на Ю. Є. Вельтищева, який формулює це поняття як «відповідний віку фізичний та інтелектуальний стан у процесі реалізації генетичної програми розвитку в конкретних умовах соціального та екологічного середовища, харчування та виховання» [21, с. 43-62]. А що ми маємо в останні роки? Соціально-економічні негаразди та негативні тенденції динаміки здоров'я дитячого населення нашої країни. Ростає кількість дітей з хронічною патологією, зростає

дитяча інвалідність. Зрозуміло, що ці фактори позначаються не лише на стані здоров'я, а й на тривалості життя і смертності майбутніх поколінь.

Чому так багато уваги приділяється саме здоров'ю дітей підліткового віку, тому, що це значна і найбільш перспективна частина нашого суспільства. В період несприятливої демографічної ситуації, що склалася в Україні, здоров'я дітей підліткового віку набуває особливої цінності.

Сформовані фізіологічно, виокремлені у особистість, підлітки складають особливий клас з певною соціальною незахищеністю, залежністю від впливу соціального середовища, як на біологічному, так і на соціально-психологічному рівні [9, с. 39-48]. За даними ВООЗ погіршення умов життя та зниження стабільності у суспільстві обумовлюють зростання стресових станів у підлітковій популяції більше, ніж в інших, що призводить до зростання захворюваності у цій віковій групі. В цей період життя діти найбільш схильні до засвоєння шкідливих звичок, які можуть стати фактором провокування генетичних відхилень. Не викликає дискусій і той факт, що кризові явища у здоров'ї населення, його окремих спільнот і груп відбуваються дуже швидко й зберігаються довгі роки. Так діти, що стали хворими у часи кризи, будуть страждати все життя [21, с. 43-46].

Моніторингу здоров'я молоді присвячено великий пласт досліджень: Антонова-Рафі, М. В. Нікітенко оцінювали стан здоров'я студентів із залученням інформаційних технологій, Єфіменко Н. П., Єфіменко П. Б., Каніщева О. П. проводили моніторинг стану здоров'я студентів ХНАУ з різним рівнем адаптації, Максимова К. В. вивчала питання моніторингу соматичного здоров'я студенток навчальних закладів Харкова, досліджували рівень здоров'я населення України на прикладі київської області В. М. Корнацький, В. М. Михальчук, Л. О. Дяченко, Смірнов К. М. визначив важливість моніторингу фізичного стану студентів на початковому етапі навчання з фізичного виховання.

Але не тільки моніторингу здоров'я, а й формуванню здоров'язбережувального напрямку також приділяється пильна увага. Онищенко Н. П. розкриває особливості здоров'язбережувальної педагогіки у навчально-виховному процесі вищих навчальних закладів. Гінзбург В. Г., Полішко Т. М., Татаровський В. О., Севериновська О. В., Кочерга О. Є. надають великої уваги сучасним проблемам формування здоров'я студентської молоді.

Які ж реальні набуття у формуванні здоров'я підростаючого покоління? За даними «Щорічної доповіді...» у дітей віком 7-14 та 15-17 років найбільш інтенсивними темпами зростають хвороби ендокринної системи (у 3,7 та 4,9 рази) та хвороби кістково-м'язової системи (у 3,5 та 5,5 рази). Поглиблене дослідження стану здоров'я

сучасних школярів та чинників, що на нього впливають, проведеного фахівцями державної установи «Інститут охорони здоров'я дітей і підлітків НАМН України» виявило значне погіршення здоров'я дітей за період їхнього навчання в школі. У молодшій школі більш поширеними ставали хвороби органів дихання, на друге місце виходили ендокринопатології, на третє – розлади психіки і поведінки, четверту позицію займали хвороби ока та його придаткового апарату, кістково-м'язової системи – п'яту.

Подальші зміни відбувалися при переході до основної школи – набувала актуальності патологія ендокринної системи, яка на цьому етапі посідала перше місце, розлади психіки та поведінки – на друге місце, хвороби дихання – на третє, кістково-м'язової системи – на четверте [21, с. 49-60].

Аналіз динаміки спостереження за учнями у процесі навчання показав зменшення кількості школярів з I групою здоров'я (здорові) від 10,1 % на початку першого класу до 3,8 % наприкінці молодшої школи та до 1,5 % протягом п'ятого класу (рис. 3.1).

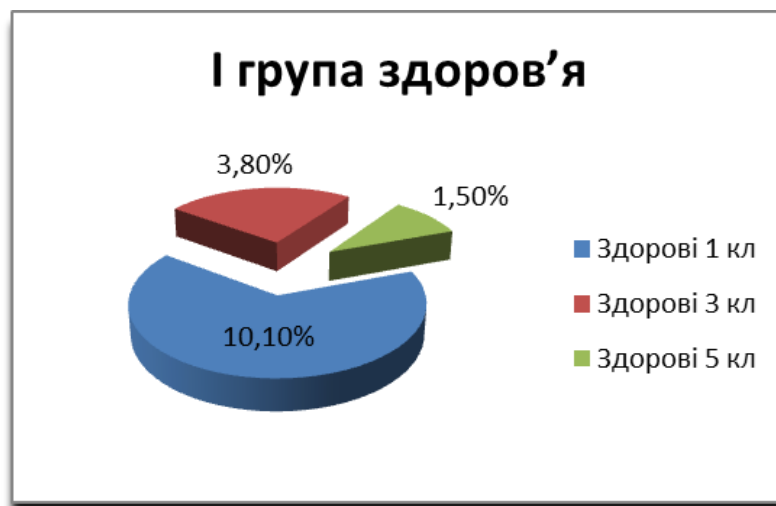


Рис. 3.1. Динаміка кількості школярів I групи здоров'я з 1 по 5 клас

Знижувалась чисельність другої групи (функціональні відхилення) з 59,7 % до 46,2 % за рахунок чого збільшувалась кількість учнів з III групою здоров'я (хронічні захворювання) з 30,2 % до 49,4 % (рис. 3.2).

Негативні тенденції продовжувалися з переходом в основну школу. Питома вага учнів III групи становила 58%, що значно перевищувало II групу.



Рис. 3.2. Динаміка хронічних захворювань III групи здоров'я початкової школи

Загалом, за даними досліджень лише 30 % дітей шкільного віку можуть виконати фізичні нормативи без ризику для здоров'я. Лише у 18-24 % дітей процеси відновлення функціонального стану організму після виконання нормативів відбувається сприятливо. Таким чином, за даними проведених досліджень, діти шкільного віку мають незадовільну функціональну пристосованість до фізичних навантажень при недостатній тренуваності на низькому рівні функціонального резерву серця. За класифікацією ВООЗ, дітьми вважаються особи від 0 до 18 років (у т.ч. підлітки – 14-18 років). Отже, студенти 1-3 курсів, вчорашні учні шкіл та гімназій, власно, ще діти. Прийшли вони на навчання з вище наведеними характеристиками, що невтішно сповіщають про незадовільний стан їхнього здоров'я. Впродовж останніх п'яти років на 41 % збільшилася кількість учнівської та студентської молоді, віднесеної за станом здоров'я до спеціальної медичної групи [21, с. 60].

Необхідність продовжувати долучення до системи здоров'язбереження студентів найрізноманітнішими підходами і методами протягом всього навчання у Вищому навчальному закладі і сформувало потребу у компетентнісному підході до навчання.

Нажаль, система фізичного виховання у вузах втрачає свої здоров'яформуючі позиції. Це дуже велика помилка державної політики, яка матиме відлуння у найближчі роки. Але не опускати руки і розуміти, що тільки через формування спрямування на здоров'язбереження ми можемо спробувати зберегти наше майбутнє, нашу молодь [11, с. 92-94].

Для оцінки фізичного здоров'я відповідно до існуючих уявлень можна використовувати нескладні методи за якими можна визначити рівень власного фізичного розвитку, його гармонійність, функціонування основних систем організму, фізичну підготовленість, ступінь імунного опору несприятливим впливам за кількістю і

тривалістю перенесених захворювань, а також за наявністю хронічних захворювань. Треба не лише навчити визначати стан свого фізичного здоров'я, а й аналізувати та впливати на нього.

Фізичний розвиток є основною характеристикою здоров'я населення, як правило, дитячого та юнацького, тому доречно виводити дослідження його як критерій в оцінці стану здоров'я. Фізичний розвиток набуває всебічності і гармонійності, може бути середнім, або слабо вираженим, недостатнім і, навіть, поганим. Процес, яким можна керувати, спрямовувати в певному напрямку (покращити рухові якості, вдосконалити форми тіла, підвищити функціональний рівень окремих систем і органів тощо) – таким є фізичний розвиток. У людини він значною мірою визначається її руховою активністю. Особи, які систематично займаються фізичними вправами і спортом мають набагато вищий фізичний розвиток, ніж однолітки.

Життя студентів проходить в нервовій, емоційній напруженості, недотриманні режиму відпочинку, харчування, недостатньої рухової активності що відбивається на їх стані здоров'я [9, с. 30-34]. Вже давно доведена необхідність регулярності фізичних вправ, але низький рівень знань про позитивний вплив руху, низька емоційно-вольова сфера та відповідальність особистості не виводять на належний рівень мотивації до занять фізичною культурою та спортом у студентської молоді.

Дуже важливим є формування та розкриття поняття фізичний розвиток та фізичний стан через залучення студентів до власного моніторингу свого здоров'я та визначення сутності фізичного розвитку як умови забезпечення здоров'я збереження. Ми розглядаємо фізичний стан як показник рівня фізичного здоров'я студентської молоді.

Науково-методична література показує неоднозначність у трактуванні терміну «фізичний стан». Фізичний стан – складне, багатоаспектне поняття, що включає багато характеристик особистості й функціональних показників організму, які обумовлені внутрішніми чинниками й життєвими умовами.

У теорії та практиці фізичного виховання фізичний стан включає різні характеристики особистості та організму людини: стан здоров'я, функціональні можливості організму, фізичну підготовленість.

На думку І. В. Ауліка, А. В. Цьося, Т. Ю. Круцевич фізичний стан – це досягнення певного рівня розвитку рухових властивостей і форм людського тіла, що визначається ступенем розвитку рухових якостей, антропометричними (соматометричними, фізіометричними) даними і станом здоров'я [5, с. 254]. М. М. Амосов фізичний стан порівнює з рівнем розвитку аеробних можливостей людини, що є кількісною мірою оцінки здоров'я. Саме фізичний розвиток дає основну характеристику фізичного стану. Фізичний розвиток, на думку Л. П. Матвеева, це: «процес зміни природних морфо-функціональних властивостей організму протягом індивідуального життя».

Рівень фізичного розвитку людини і населення в цілому ілюструє соціальну ситуацію в суспільстві. Оскільки студенти – це найкращі його представники, тому нам здалося цікавим визначити фізичний розвиток молоді на підставі визначення соматометричних (антропометричних) показників з подальшою оцінкою за допомогою методу сигмальних відхилень, та побудовою профілю фізичного розвитку.

За провідні соматометричні показники обирають довжину і вагу тіла, обіг грудної клітки та інші обіги (голови, плеча, стегна), які визначають за використанням спеціальних антропометричних точок.

Оцінку фізичного розвитку проводили зіставленням індивідуальних даних з даними регіональних стандартів фізичного розвитку, які відображують середні нормативні значення для кожної віково-статевої групи, що мають подібні умови життя.

Метод сигмальних відхилень передбачає графічне зображення профілю фізичного розвитку з порівнянням кожної індивідуальної ознаки з середньозваженою арифметичною величиною для цієї ознаки певної вікової категорії. На підставі цього можливо вирахувати її фактичне відхилення від середніх нормативних значень.

Далі шляхом поділу фактичного відхилення на величину середнього квадратичного відхилення знаходили сигмальне відхилення, що і надало відомості про те, на яку величину сигм у бік збільшення або зменшення відрізняються показники досліджуваного від середніх показників, властивих певному віково-статевому періодові.

Середній розвиток досліджуваної ознаки має відхилення у межах від -1% до $+1\%$, розвиток нижче середнього від $-1,1\%$ до -2% – низький від $-2,1\%$ та нижче, вище середнього від $+1,1\%$ до $+2\%$, високим від $+2,1\%$ та вище.

У дослідженні прийняли участь 31 респондент (студенти ІДГУ) серед яких 16 осіб мали відношення до спортивної діяльності (рис. 3.3).

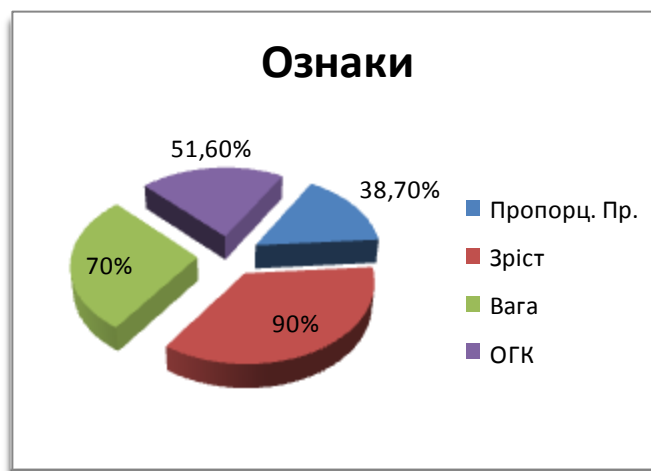


Рис. 3.3. Аналіз профілів фізичного розвитку за окремими ознаками

Серед усіх досліджуваних у 12 (38,7 %) отримали пропорційний профіль фізичного розвитку 10 з яких надають перевагу тим чи іншим видам спортивної діяльності. Аналізуючи ступінь розвитку окремих ознак визначили, що показники зросту за виключенням 3 респондентів знаходиться в межах середньо статистичних даних. У 22 (70 %) вага відповідає середнім показникам, властивим певному віко-статевому періоду, серед них 16 – залучені до спортивної діяльності. Показник обігу грудної клітки в межах норми у 16 (90 %) досліджуваних, спортсменів серед них – 14 (рис. 3.4).

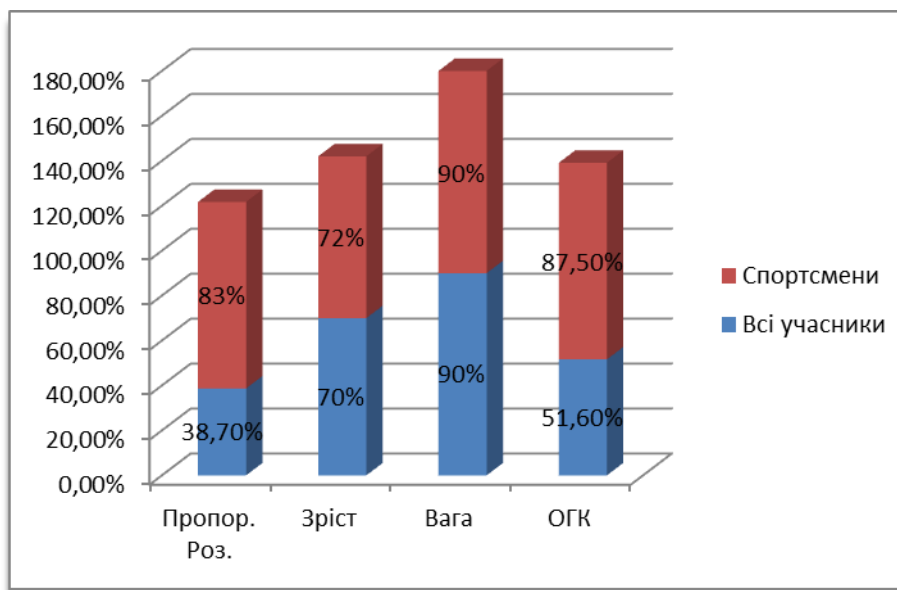


Рис. 3.4. Аналіз досліджуваних ознак

Таким чином, використання метода сигмальних відхилень дозволило виявити: пропорційний профіль фізичного розвитку у віковій групі 18-20 років у 38,7 % респондентів, серед них 83 % у спортсменів. 90 % молодих людей мали середньостатистичні ростові показники. У 70 % респондентів вага відповідає середньостатистичним показникам і серед них 72 % – займаються тими чи іншими видами спорту. Дещо гірші дані по показникам обігу грудної клітки. В межах середньостатистичних – лише показники 16 досліджуваних, це 51,6 %, але 87,5 % серед них – долучені до спорту.

Проведені студентами дослідження щодо моніторингу та аналізу власного фізичного розвитку, побудови профілю фізичного розвитку закладають основи здоров'яформуючої і здоров'язбережувальної освіти в умовах вищого навчального закладу формують особистісні установи на здоровий спосіб життя, потребу у фізичній культурі, як фактора поліпшення об'єктивних критеріїв стану здоров'я і фізичної працездатності і запоруки успішності навчання при збереженні здоров'я.

Фізичні вправи, вплив яких спрямований на оптимізацію біологічних процесів в організмі є найбільш сприятливими для фізичного розвитку, у процесі фізичного виховання. Фізичний розвиток перш за все характеризується якісними суттєвими змінами функціональних можливостей організму. Певні періоди вікового розвитку виражаються зміною окремих фізичних якостей і загальним рівнем фізичної працездатності. Зовні це проявляється у кількісних показниках фізичного розвитку – просторові параметри, маса тіла.

Залучення підлітків до моніторингу власного здоров'я і фізичного розвитку як найдоступніших і ефективних засобів збереження їх здоров'я, та контролю фізичного розвитку вважається досить ефективним. Це також формує бачення позитивного впливу систематичних занять фізичною культурою не тільки на загальний стан організму, але й здійснює важливу соціально-відповідальну функцію, формуючи людину як цілісну особу здатну аналізувати, порівнювати та формувати позитивну мотивацію на здоров'язбереження.

3.3. Формування професійних компетенцій в освітньому процесі закладів вищої освіти педагогічного профілю

Питання збереження здоров'я ніколи не втратить своєї актуальності. Серед всіх цінностей, що людина визначає за своє життя, найвагоміше місце займає її здоров'я та здоров'я її дітей. Все що стосується підтримки, зміцнення, застосування різних технологій спрямованих на збереження здоров'я, з давніх давен привертає увагу людства і до теперішнього часу є досить актуальним. Сучасний етап формування здорового життєздатного покоління визначається соціальною політикою держав. Світова спільнота вже визначила загальні погляди та вимоги до формування здоров'язбереження низкою документів, нормативно-правових актів щодо сприяння впровадженню здорового способу життя. Декларація прав людини, Алма-Атинська Декларація, Джакартська Декларація, Всесвітня Декларація з охорони здоров'я «Здоров'я для всіх у XXI столітті», Бангкокська Хартія, Європейська стратегія «Здоров'я і розвиток дітей та підлітків» свідчать про нагальну потребу чіткого усвідомлення щодо зміни стратегії людського життя [13, с. 168]. Але як забезпечити реальні позитивні зрушення в напрямку покращення здоров'я та збільшення тривалості життя? Як донести до всього суспільства, що не тільки держава несе відповідальність за здоров'я кожного громадянина, а і кожна людина повинна усвідомлювати відповідальність за збереження свого здоров'я.

Налагодити стосунки між урядом і особистістю через різноманітні громадські організації, навчальні заклади, структурні об'єднання, здійснювати Концепцію загальнодержавної цільової

соціальної програми «Формування здорового способу життя молоді України» повинен компетентний педагог, викладач, учитель, тренер. І, вразі готовності до ефективної професійної діяльності, ми зможемо розраховувати на здорове, успішне суспільство нашої країни.

Незважаючи на зусилля держави, привертання уваги громадськості до цієї проблеми, запровадження нової освітньої реформи «Нова українська школа», ще не вдалося створити умов для вирішення болючих проблем

і створити в закладах освіти середовище, що забезпечить для кожної дитини комфортні умови навчання, оптимальний режим навантаження та рухової діяльності. Воно б стало основою успішності і збереження здоров'я під час навчання [16, с. 50].

Ряд авторів виділяють значення первинної профілактики, що базується на формуванні здорового способу життя. Кожна людина повинна бути відповідальною за своє здоров'я, свідомо усувати девіантні фактори ризику для здоров'я [17, с. 45]. Але така життєва позиція не виникає примусово, або спонтанно, вона повинна бути вмотивована з дитячих років. Впровадження здорового способу життя серед молоді дуже складне, але конче необхідне завдання. Ця проблема віднесена до категорії таких, що визначають рівень національної безпеки України.

Сучасна статистика досить сумна, оскільки свідчить про велику кількість соматичних відхилень, які придбані дітьми і студентами під час навчання [17, с. 40]. Причина цього: особливості навчального процесу, що потребує певної напруги в опорно-руховому апараті, тривалої нерухомості хребта, напруження зорового аналізатору, малорухоме проведення вільного часу поза навчальним закладом через слабо розвинуту структуру позашкільного фізкультурно-оздоровчого напрямку. Батьки не можуть в належній мірі створити умови для нормального розвитку дитини, або не мають коштів для цього. Обмеження руху веде до гіпокінезу, що і є фактором ризику для здоров'я ростучого організму.

Н. Ф. Романова наголошує, що поширення серед молоді наркоманії, алкоголізму, тютюнокуріння, захворювань, що передаються статевим шляхом, незрілої вагітності є проявами соціально-небезпечних хвороб [17, с. 40]. Пивний алкоголізм вже став навіть гострою проблемою. Якщо перелічувати деякі небезпечні для життя молоді фактори, то ситуація є такою, що: 40 % юнаків і 30 % дівчат регулярно вживають алкоголь, 10 % вже пробували наркотики, 1 % підлітків кінчають життя самогубством. Уже до 18 років 82 % юнаків та 72 % дівчат палять [18].

В. В. Тевкун визначає здоров'язбережувальну компетенцію, основу професійної підготовки вчителів фізичної культури, як

проблему першочергової важливості вищої освіти сьогодення. Чому це є проблемою? Тому, що у майбутніх педагогів відсутня мотивація до діяльності, пов'язаної із збереженням здоров'я дітей, вони не знають і не вміють використовувати в освітньому процесі здоров'я-збережувальні технології, ігнорують наукову організацію праці в педагогічному процесі. Як наслідок – незадовільний стан культури здоров'я, дефіцит системи знань і практичного досвіду у галузі збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління. Суспільство потребує нового спеціаліста, здатного втілити практичний досвід у галузі здоров'язбереження. Саме компетентнісний підхід у підготовці майбутніх вчителів фізичної культури формує нові технології в освіті та вирішує суперечності між соціальним замовленням та недостатнім рівнем сформованості здоров'язбережувальної компетентності.

Н. В. Тамарська визначає суть «здоров'язберігаючої компетентності» у проведенні профілактичних заходів та втіленні здоров'язберігаючих технологій фахівцями, що розуміють фундамент здоров'язбереження.

Т. Бондаренко виділяє компоненти здоров'язбережувальної компетенції такі як: емоційно-ціннісний, когнітивний та практично-діяльнісний. Вони включають фундаментальні медико-біологічні, психолого-педагогічні та методичні компоненти.

Науковець Митяй О. І. стверджує, що успіх учителя фізкультури в роботі з дітьми багато в чому визначається його ставленням до них. Найкращими вчителями фізкультури є ті люди, які люблять дітей, які знають їхні інтереси і запити, вміють будувати взаємовідносини з ними на основі взаємної поваги і довір'я. Крім того, вчитель фізкультури повинен бути не лише майстром своєї справи, еталоном педагогічної майстерності, а і наставником на шляху здоров'язбереження.

І. М. Шепенюк, розглядає проблему формування здоров'язбережувальної компетентності педагогічних працівників в умовах інноваційного розвитку навчального закладу, ключовим елементом якого визначає дослідно-експериментальну роботу, що вдосконалює професійний розвиток педагогів та їх майстерність.

Науковець О. С. Заблоцька на основі контент-аналізу визначень «компетенції» й системного підходу встановила ознаки цієї категорії та сформулювала її інтеграційне визначення. «Знаннєва парадигма освіти» більше не задовольняє сучасне суспільство. На міжнародному ринку праці в першу чергу звертають увагу на здатність ефективного застосування набутих знань у професійній діяльності. Ю. Рибінська: «Компетентність – це загальна здатність, що базується на знаннях, досвіді, цінностях, здібностях, які набуті завдяки навчанню».

Р. Мільруд й А. Андреев характеризують дане поняття як здатність домагатися результатів, вирішувати конкретні проблеми

володіти активними знаннями щодо висунутих вимог у відповідних галузях.

Компетентність є якість спеціаліста, підсумок його саморозвитку та додаток досвіду за думкою В. Болотова і В. Серікова. Доречно звернути увагу на думку І. Гушлявської та Д. Трубачова, що вищеперелічені складові категорії «компетентність», включають у себе й досвід застосування набутих компетенцій.

Дуже цікаве трактування здоров'язбережувальної компетентності у О. Дзятковської, яка вважає, що зазначена компетентність включає в себе здатність: на мотивацію до здорового способу життя, усвідомлення цінності здоров'я, можливості довголіття, соціальної активності; регулювати фізіологічні стани для підтримки працездатності, застосовувати здоров'язберігаючі та здоров'явідтворюючі прийоми професійної діяльності [3].

Педагог, який працює на засадах педагогіки здорового способу життя (за В. М. Оржеховською), вирізняється індивідуальними здібностями та якостями, що визначають його можливості та вміння самостійно шукати, збирати, аналізувати, представляти, передавати інформацію про здоров'я, здоровий спосіб життя; моделювати та проектувати об'єкти та процеси, в тому числі – власну індивідуальну діяльність; здійснювати превентивну роботу; приймати правильні рішення, творчо та ефективно розв'язувати непередбачувані завдання.

Також є цікавим підхід О. Бусигіна та В. Пентюхіна що розглядають здоров'язбережувальну компетенцію як інтеграцію фізіологічних, соціально-психологічних, гносеологічних і акмеологічних компетенцій. На нашу думку це співзвучно з напрямком «Сталого розвитку», який є визначальним для сучасного світу. Основні серед фізіологічних компетенцій це ставлення до життя, раціональне харчування, шкідливі звички, фізичний розвиток, правила здорового способу життя, вміння вивчати власний спосіб життя та проводити самооцінку фізичного розвитку, ставлення до загальнолюдських цінностей, розуміння ноосферних норм поведінки, вміння «любити себе», знання теорії здоров'я здорової людини та його збереження.

Отже, підсумовуючи огляд, можна зробити висновок, що фізичне виховання дітей та молоді повинно здійснюватись спеціалістами та професіоналами високого класу. Багато науковців, що висвітлювали науково-педагогічні пошуки у методиці фізичного виховання та формуванні фізичної культури молоді в умовах реформуванні освіти, розглядають можливість оновлення змісту викладання предмету (В. Г. Ареф'єва, І. О. Кузьменко, Ю. В. Васькова, О. М. Вацеби та ін.). Деякі автори пропонують застосовувати різні форми фізичного виховання (А. В. Цьось, О. О. Власюк, Н. В. Крачевська, А. В. Огністий). Об'єднати школу і сім'ю, починаючи з першого класу через оновлення змісту викладання фізичної культури пропонує

О. Бондарчук. Етап початкової школи є дуже важливим, бо він характеризується зниженням рухової активності майже на 50 %. у порівнянні з дошкільнятами. Тому цей період потребує особливо ретельного перегляду підходів до здоров'язбереження засобами фізичного виховання.

У зв'язку з цим актуалізується потреба в таких педагогах фізичної культури, які б задовольнили потреби дітей в руховій активності різноманітними засобами і методами та спрямували їх розвиток в оздоровчому руслі. Основи професійної готовності педагога нового часу, компетентного спеціаліста у відповідному аспекті необхідно формувати ще на етапі навчання майбутніх фахівців у вищих навчальних закладах.

Формування професійних компетенцій доцільно враховувати в освітній практиці вищих навчальних закладів педагогічного профілю [18, с. 95] з урахуванням теоретичної складової медико-біологічної підготовки студентів фізкультурно-спортивного профілю, на предмет формування у них здоров'язберігаючої компетенції. Необхідно визначити рухову активність як соціальну умову збереження здоров'я в освітньому процесі, обґрунтувати рівень готовності педагогів фізичної культури до реалізації компетентнісного підходу у системі заходів, що формують систему фізичного виховання середньої освіти.

Україна, з огляду врахування сучасних тенденцій вищої європейської освіти, змінює нормативно-правову базу для інтеграції вищої школи в загальноєвропейську систему вищої освіти. Фахівці з фізичної культури потребують пошуку шляхів реформування системи підготовки професіональних кадрів, що відповідають Європейським стандартам. Саме їм в найближчому майбутньому належить здійснити на практиці кардинальні зміни.

Сучасний рівень життя вимагає від уроків фізичної культури вироблення в учнів рухових навичок і умінь до самостійних занять фізичними вправами, дотримання здорового способу життя, вміння самостійно слідкувати за змінами, які відбуваються в організмі. Оцінювати і аналізувати впливи фізичного навантаження як позитивні здоров'язбережувальні процеси життя [12, с. 167].

Компетентний спеціаліст фізичного виховання повинен на власному досвіді переконати вихованців у необхідності рухової діяльності та володінні найпростішими методиками моніторингу соматичного здоров'я. У своїй професійній діяльності, маючи достатню фундаментальну підготовку, вчитель здатен враховувати найсприятливіші вікові та анатоμο-фізіологічні періоди для розвитку та оздоровлення організму школярів, розкривати значення занять фізичними вправами для здоров'я учнів [10, с. 236].

Формування переконання у необхідності рухової діяльності, можливості отримання задоволення від фізичного навантаження та

свідомого прагнення до здоров'язбереження, проведення комплексного контролю у фізичному вихованні та спорті, використання його показників в плануванні навчальних занять та виховної позашкільної роботи, отримання об'єктивної інформації про стан здоров'я вихованців – складові ефективного управління процесом фізичного виховання та спортивним тренуванням, необхідний підсумок професіоналізму вчителя, як сучасного компетентного спеціаліста.

Вміння застосування вищеназваних умінь дозволить зробити фізичну культуру здоров'язбережувальним напрямом у розвитку освітнього простору.

Головною з набутих професійних компетентностей спеціалістів з фізичної культури є навички здійснення постійного контролю за самопочуттям і загальним станом здоров'я. Найбільш зручна форма самоконтролю – це ведення спеціального щоденника. Такий спосіб самоконтролю дуже зручно застосувати в навчальному процесі в середній школі. Вчитель повинен не тільки вміти контролювати стан власного здоров'я, але і навчити учнів володіти цим.

Самопочуття, сон, апетит, розумова і фізична працездатність, позитивні і негативні емоції – це показники, які необхідно навчитися визначати та аналізувати в повсякденному житті і навчальній діяльності. Доцільно звертати увагу на самопочуття після занять фізичною культурою, відмічати настрій. Застосовувані навантаження повинні відповідати фізичній підготовленості, віку та приносити задоволення. Регулярний контроль надасть можливість визначити ефективність занять, засобів і методів для оптимального планування величини й інтенсивності фізичного навантаження і відпочинку. Опанування методиками антропометричних та фізіометричних досліджень дозволить визначити початковий фізичний стан та перспективи його подальшого удосконалення [9, с. 30].

Розуміння ролі втоми як природного активатора процесів відновлення, є важливим, бо без втоми відбувається неухильне зменшення обсягу функціональних резервів органів і систем організму, зниження працездатності. Систематичне стомлення стимулює відновні процеси, наслідком чого є покращення самопочуття, піднесення настрою. Тому саме вчитель, тренер допоможе розкрити значення позитивного звикання до фізичного навантаження яке виникає в разі регулярних фізичних занять. Саме позитивне звикання до фізичних навантажень робить їх невід'ємною частиною повноцінного здорового життя [4, с. 75].

Для глибокого, обґрунтованого усвідомлення позитивного впливу фізичних навантажень на здоров'я необхідне включення теоретичного компонента в практичний курс дисципліни. Можливість усвідомлено підійти до вибору рухової активності і визначити її для себе основою

формування здорового способу життя – показник позитивних змін у свідомості молоді.

В попередніх наших роботах ми відмічали, що інноваційним аспектом у формуванні здорового покоління є створення напрямку – фізична культура – спосіб життя. Тільки через це єднання можливе зрушення в свідомості людей.

Існуючі освітні розробки в професійній підготовці фахівців фізичної культури мають недостатньо сформовані аспекти в здоров'язберігаючому напрямку; програмно-методичне забезпечення для формування професійної здоров'язберігаючої компетентності у закладах освіти потребує ретельного перегляду. Загальноновизначеного розуміння здоров'язберігаючої компетентності вчителя фізичної культури як комплексного феномену з великим потенціалом для поліпшення рівня здоров'я дітей та підлітків нажалі не сформовано до теперішнього часу. Дуже прикро, що з навчального контенту вилучено цикл природничої фундаментальної підготовки. Освітні програми з фізичної культури з кожним роком все більше втрачають дисциплін медико-біологічного спрямування, хоч саме вони і формують фундаментальну базу здоров'язбереження. Серед освітніх компонент кількість їх складає близько 19%. Сучасний світ з його новими формами життєзабезпечення, спеціальності, професії, які вимагають високої технічної та технологічної підготовки, спрямовують весь навчальний потенціал на досягнення високої конкурентної спроможності фахівця, але безперечно, здорового фахівця [8, с. 237]. Та якщо мова іде про фахівця в галузі фізичної культури, то однозначно, здатного формувати здоров'я, забезпечувати здоров'язбереження. Тому завданнями циклу цих навчальних дисциплін є забезпечення знаннями щодо анатомічної будови людського тіла, вікових особливостей організму та фізіологічних зрушень під впливом різноманітних внутрішніх та зовнішніх втручань, уміння визначити умови для оздоровчої фізичної діяльності, володіти методиками визначення психологічних, фізіологічних, біохімічних і соціальних показників.

Серед дисциплін здоров'язбережувального напрямку в освітній програмі для здобувачів ступеня бакалавру зі спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура) у циклі дисциплін професійної підготовки передбачено вивчення: анатомії і фізіології людини, спортивної медицини, біохімії з основами біохімії спорту, біомеханіки спортивних вправ та спортивної метрології, гігієни фізичного виховання, технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності (рис. 3.5). У циклі професійних вибіркових дисциплін планується вивчення фізіологічних основ фізичного виховання та спорту, основ медичних знань та долікарської діагностики. Але, на наш

погляд зміни, які весь час відбуваються у освітньому процесі вищої школи, а саме: зміни в навчальних планах, робочих програмах, у навчальних дисциплінах, не дають можливості сформувавши єдину лінію плавного перетікання та послідовного узагальнення теоретичних знань здоров'язбереження до практичного застосування [4, с. 75].



Рис. 3.5. Розподіл дисциплін медико-біологічного спрямування серед обов'язкових і вибіркового компонентів в освітній програмі 014.11 Середня освіта(Фізична культура) 2018 н.р.

Моніторинг відношення студентів до здорового способу життя показав, що студенти не визначають рухову активність як пріоритетну у збереженні здоров'я. Тому посилення підготовки майбутнього вчителя фізичної культури необхідно здійснити у гуманістичному напрямку, чого вимагають сучасні уявлення про здоров'я, які базуються на провідних теоретичних положеннях про єдність організму з оточуючим середовищем, знання про адаптацію, гомеостаз, функціональні системи і данні біологічної кібернетики про механізми керування в живих системах.

Вчитель фізичної культури повинен володіти методиками визначення та оцінки кількісних показників здоров'я індивіда і уміти використовувати найбільш інформативні з них у практичній діяльності. Для цього, на нашу думку, потрібно у навчальні плани включати нові дисципліни або спеціальні курси валеологічного спрямування. Потрібно внести відповідні корективи у навчальні програми з медико-біологічних дисциплін. Залучити студентів до моніторингової діяльності, проведення досліджень в галузі здоров'язбереження. Тільки конкретні результати, наглядні приклади можуть забезпечити свідоме формування спрямованості на здоров'язбереження. Особливої уваги у цьому контексті треба надати вивченню таких дисциплін як фізіологія та фізіологія рухової активності, оскільки вивчення функцій систем організму може доповнюватися методами дослідження їх функціонального стану.

Пильної уваги до здоров'я дитини особливо потребує період навчання в початковій школі, що пов'язано з переходом до систематичної навчальної діяльності, з підвищенням психічних навантажень, зменшенням можливостей прояву рухової активності та іншими факторами ризику. З цією метою необхідно теоретично обґрунтувати та експериментально впровадити новий валеологічний підхід до реалізації здоров'язберігаючих компетенцій у формуванні фізичної культури учнів протягом всього навчання [12, с. 168].

Формування компетентнісної готовності майбутніх педагогів фізичної культури до здоров'язбереження буде протікати ефективно, якщо в процесі їх професійної освіти здійснюється орієнтація на здоров'язберігаючі функції фізичної культури, активуються мотиви до вдосконалення професійної готовності, формується цілісна система компетенцій на основі єднання теорії і практики під час навчання.

Рішення проблеми буде найбільш ефективним при використанні поетапного засвоєння медико-біологічної складової програми у вищому навчальному закладі.

Перший етап доцільно присвятити вивченню фундаментальної складової біологічного напрямку: анатомії, фізіології, гігієни, вікової фізіології, біохімії, біомеханіки, валеології та ін.

На другому етапі формуються сучасні уявлення про стан досліджень в галузі професійної підготовки фахівців фізичної культури, концепцій готовності педагогів до професійної діяльності з теорії і методики фізичного виховання, оздоровчої фізичної культури [13, с. 130]. При цьому важливим є вивчення нормативних документів, що регламентують необхідний рівень підготовки майбутніх вчителів фізичної культури.

Третій етап доречно присвятити моделюванню процесу готовності студентів фізкультурно-спортивного профілю до здоров'язберігаючої діяльності, виявити особливості, які мають місце в процесі здійснення педагогом фізичної культури здоров'язбереження школярів. На цьому етапі необхідно опанувати методи фізіологічного дослідження, педагогічного спостереження та медико-біологічного тестування, аналіз освітньої практики. Студенти повинні використовувати сучасні підходи по визначенню кількісних характеристик фізичного здоров'я, вміти використовувати функціональні проби оцінки фізичної працездатності [8, с. 238].

Четвертий етап включає інтерпретацію досягнутих результатів та формує готовність майбутніх педагогів фізичної культури до здоров'язбереження учнів [10, с. 15].

Головна роль у реалізації одної з провідних функцій освіти – соціально-оздоровчої належить вчителю фізичної культури. Педагог, що має достатній рівень пізнання в області змісту і технологій

здоров'язбереження з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей учнів, відповідально ставиться до виконання здоров'язберігаючих функцій, ініціює підбір і впровадження відповідних цінностей фізичної культури, проектує та реалізує ефективні здоров'язбережувальні технології, засновані на руховій активності може вважатися достатньо компетентним. Базою формування професійної готовності вчителя до здоров'язбереження є медико-біологічна підготовка студентів.

Впровадження поетапного формування компетентнісної готовності та удосконалення планування дозволить доповнити методологію подальшого вдосконалення освітнього процесу в галузі здоров'язбереження.

Список використаних джерел:

1. Болюбаш Я. Я. Організація навчального процесу у вищих закладах освіти. – К., 1997. – 63 с.
2. Долгова Н. Організаційна діяльність структурних підрозділів Вишів з фізичного виховання та спорту: досвід європейських університетів / Н. Долгова // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. – 2015. – №34 (2). – С. 36–40.
3. Дзятковская Е. Н. Здоровьесберегающие образовательные технологии: новые акценты [Электронный ресурс] // Психология здоровья и личностного роста. – 2010. – №1. – Режим доступа до журн.: http://www.healthmusicpsy.ru/index.php?page=psychologiya_zdorovya&issue (29.09.11).
4. Єфіменко Н. П. Дослідження моніторингу стану здоров'я студентів ХНАУ з різним рівнем адаптаційних можливостей / Н. П. Єфіменко, П. Б. Єфіменко, О. П. Каніщева // Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології. – 2016. – № 3. – С. 73–78.
5. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Том 1. – Київ: Олімпійська література, 2012. – 392 с.
6. Лисяк В. М. Оцінка впливу фізичної культури та спорту на формування особистих якостей студентів / В. М. Лисяк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Науковий журнал. – Харків : ХОВНОКУ, ХДАДМ, 2010. – № 8. – 132 с.
7. Лисак І. Вплив фізичних вправ на розумову працездатність студентів вищих навчальних закладів / І. Лисак, П. Яремчук // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. – 2015. – №33(1). – С.51–54.
8. Маликов Н. В. Использование новых компьютерных технологий при оценке функциональной подготовленности и функционального состояния организма / Н. В. Маликов, Н. В. Богдановская,

- А. А. Кузнецов // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2005. – Вип. 8. – С. 237–240.
9. Максимова К. В Моніторинг стану соматичного здоров'я студенток 1 курсів вищих навчальних закладів м. Харкова // Міжнародний науковий журнал «Інтернаука». – № 7 (29), 2017. – С.30–34.
 10. Носко М. О. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні: монографія / М. О. Носко, С. В. Гаркуша, О. М. Воєділова. – К.: СПД, 2014. – 300 с.
 11. Огнистий А. Актуальні проблеми підготовки вчителя-предметника до роботи з фізичного виховання // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. наукових праць Волинського держ. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2002. – С. 92–94.
 12. Огниста К. Формування особистої фізичної культури першокласників на уроках / К. Огниста, А. Огнистий // Нова педагогічна думка. – 2013. – № 4. – С. 166–170.
 13. Онищенко Н. П. Особливості застосування здоров'язбережувальної педагогіки у навчальному виховному процесі вищих навчальних закладів / Н. П. Онищенко // Соціальна робота. Випуск 34. – С. 129–132.
 14. Пилипей Л. П. Ефективність проектування ППФП на основі сформованості мотиваційної сфери у студентів / Л. П. Пилипей // Збірник наукових праць з галузі фізичної культури та спорту «Молода спортивна наука України». – Львів, 2009, Вип. 13, Т.2. – С. 133–138.
 15. Положення про організацію навчального процесу у вищих навчальних закладах: Наказ М-ва освіти України від 02.06.93 № 931. Про порядок розробки складових нормативного та навчально-методичного забезпечення підготовки фахівців з вищою освітою: Наказ М-ва освіти України від 31.07.98 № 285.
 16. Попов А. А., Коваленко А. С. Образ жизни и здоровье. Стратегія формування здорового способу життя. Матеріали конф., Київ, 19-20 жовтня 2000 р. – С. 49–54.
 17. Романова Н. Ф. Формування здорового способу життя як сучасна стратегія протидії соціально небезпечним хворобам серед дітей та молоді : монографія / Н. Ф. Романова // Протидія соціально небезпечним хворобам : вивчення українського досвіду /за ред. Т. В. Семигіної. – К. : Пульсари, 2010. – С. 39–48.
 18. Стойка О. О. Сучасні технології формування здорового способу життя серед молоді // Вісн. соц. гігієни та організації охорони здоров'я України. – 2001. – №3. – С. 92–97.

19. Селезньова О. О. Здоров'я молоді та формування здорового способу життя. Народна освіта. – Режим доступу до журн.: <https://www.narodnaosvita.kiev.ua>
20. Турчина Н. І. Педагогічні особливості моделей фізичного виховання студентів ВНЗ на різних курсах навчання : дис. ... канд. наук : 24.00.02 / Турчина Наталія Ігорівна. – Київ, 2008. – 228 с.
21. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно-епідемічної ситуації та результати діяльності системи охорони здоров'я України. 2016 / МОЗ України, ДУ «УІСД МОЗ України». – Київ, 2017. – 516 с.
22. Шкреттій Ю. М. Напрями реформування системи фізичної культури і спорту в Україні / Ю. М. Шкреттій // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту : Зб. наук. праць. – К.: Науковий світ, 2004. – № 4. – С. 5–11.

РОЗДІЛ 4

СОЦІАЛЬНЕ ВИХОВАННЯ ЗНАЧУЩОСТІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ У СФЕРІ ДОЗВІЛЛЯ

У розділі автор надає осмислення категорії населення молоді як суб'єкту дозвіллевої діяльності, розкриває історичні передумови виникнення і розвитку нетрадиційних засобів фізичної культури сучасної молоді у сфері дозвілля, організаційно-педагогічні умови ефективного фізичного розвитку та підвищення значущості фізичної культури у сфері дозвілля молоді.

4.1. Молодь як суб'єкт дозвіллевої діяльності

Молодь – соціально-демографічна група, що виділяється на основі сукупності вікових характеристик, особливостей соціального положення і обумовлених тим і іншим соціально-психологічних властивостей. Серед інших вікових груп молодь виділяється досить сильно, проблема її соціологічного дослідження є найбільш актуальною, оскільки саме ця група найбільшою мірою піддається соціалізації і являє собою інноваційний потенціал суспільного розвитку. Світовий досвід свідчить, що недостатня увага до вступає в життя молодому поколінню перетворює його в потужний фактор дестабілізації суспільства, бо молодь – головна цінність суспільства. Через успішне рішення соціальних проблем вступаючих в життя поколінь країни виходять на новий рівень розвитку цивілізації і соціального прогресу [1, с. 17].

Структура і зміст дозвіллевої діяльності молодого покоління обумовлюються цілою низкою об'єктивних і суб'єктивних факторів, облік яких необхідний для побудови моделі дозвіллевого поведінки сучасної молоді. При цьому під об'єктивними чинниками розуміються зовнішні, що не залежать від людини обставини, а під суб'єктивними – внутрішні, особистісні особливості того або іншого індивіда.

За справедливим зауваженням Б. А. Трегубова особливості культурно-дозвіллевої діяльності молоді в чому обумовлені тими складними і суперечливими процесами, які відбуваються в умовах наростаючої модернізації, розвитку науково-технічної революції, кризи основних інститутів соціалізації, зростаючого розриву між соціальною і фізичною зрілості молодого покоління, подовженням термінів навчання. Ми вважаємо, що крім вище перерахованого на дозвілля молоді

впливають психофізіологічні особливості, специфіка становлення самосвідомості в даний віковий період, а також, властивий цій групі невизначений, а багато в чому і маргінальний соціальний статус. Як бачимо, особливості соціокультурного статусу молоді визначаються, перш за все, віковим періодом [4, с. 122].

Існують різні вікові типології. Не торкаючись всіх етапів в кожній з вікових класифікацій, виділимо для порівняльного дослідження лише цікавий для нас період – це 14-30 років. У психології цей етап відповідає періоду юності. Погоджуючись з авторами підручника по соціології молоді, зазначимо, що великий інтерес представляють вікові класифікації, висунуті в роботах англо-американських вчених Д. Биррена, Д. Бромлея, Д. Векслера. З вітчизняних антропологів заслуговують уваги вікові періодизації молоді С. С. Булака і С. О. Гінзбурга [11, с. 27].

За Д. Биррену, юність триває від 12 до 17 років по Д. Бромлею – від 11 до 21 року, за Д. Векслеру – від 16 до 20 років, за С. С. Булаку – від 17 до 25 років за С. О. Гінзбургу – від 16 до 24 років. В розглянутих класифікаціях відсутня єдина думка щодо нижніх і верхніх меж юності в системі віку. У одних авторів вона починається з 11-12 років, у інших з 16-17 років. Закінчується юність в одному випадку в 17 років, а в іншому 25 років. Цей розкид свідчить про розмитість вікових характеристик і відображає реальну ситуацію відмінності вікових меж в залежності від регіональних і культурних особливостей, приналежності до соціального шару і та ін. Молодість як певна фаза, етап життєвого циклу біологічно універсальна, але се конкретні вікові рамки, пов'язаний з нею соціальний статус і соціально-психологічні особливості мають соціально-історичну природу і проявляються по-різному в умовах, що змінюються. В силу реальних демографічних і соціально-економічних процесів у різних регіонах країни за верхню межу молодіжного віку зазвичай беруть 29-30 років, за нижню – 14-15 років.

В даний віковий період особистість переживає значні зміни як фізіологічні, так і психосоціальні. Відбувається переоцінка цінностей, пов'язана з переходом підлітка в світ дорослих, йде вироблення світогляду і життєвої позиції, визначається придатність молодих людей до тієї чи іншої професії.

Молодь – це соціальна група, сформована під впливом цілого ряду біологічних факторів. За біологічним параметрам молоді люди володіють максимальним фізіологічним перевагою, але, в той же час, в період дорослішання організм молодої людини піддається значній фізіологічній перебудови [11, с. 122].

В. О. Гінзбург вважає, що юність є перехідним періодом до зрілості. «Перехід організму із юнацького віку у дорослий стан аж ніяк

не означає припинення організму. Він вступає в нову фазу, характерну більш стабільними формами метаболізму і відносно мало мінливими формами будови тіла».

Б. Р. Ананьєв, говорячи про юність, виділяв у ній дві фази, одна з яких знаходиться на кордоні з дитинством, а інша – на кордоні з зрілістю. Юнацький вік, особливо цікавий у зв'язку з тим, що його фази протікають в реальних життєвих умовах: перша ще в умовах підготовки до самостійного життя, друга в умовах початку самостійної суспільно-практичної діяльності і створення нового способу життя. Обидві фази відрізняються як фізіологічними, психічними закономірностями розвитку особистості, так і особливостями формування особистості [12, с. 87].

Рання юність (15-17 років) характеризується невизначеністю становища молодого людини у суспільстві. Він вже не дитина, але ще і не дорослий. У цей період невідповідність особистісних можливостей реальним життєвим умовам призводить до виникнення внутрішніх суперечностей у молодих людей.

Друга фаза юності (18-25 років). Цей період Л. С. Виготський був схильний відносити до системи віків стиглості: «За загальним смислом і основним закономірностям вік від 18 до 25 років складає скорше початкової ланка в ланцюзі зрілих віків, ніж додаткову ланку в ланцюзі дитячого розвитку» [11, с. 72].

У психологічних дослідженнях молоді виділяють три основних підходи: біогенетичну, психогенетичну, соціогенетичну.

Біогенетичні теорії головну увагу звертають на біологічні особливості розвитку, з яких виводяться соціально-психологічні властивості. Представник цього напрямку С. Хол характеризує молодість як період «бурі і натиску», внутрішніх і зовнішніх конфліктів, які породжуються драматичними, сексуальними і фізіологічними змінами, що відбуваються з підлітком.

Психогенетичний підхід на перший план висуває розвиток власне психічних процесів. Провідним представником цього напрямку є Е. Еріксон. Він ділить весь життєвий цикл на вісім кризових фаз, кожна з яких має свої специфічні завдання і може вирішитися сприятливо або несприятливо для майбутнього розвитку. Кожен етап ставить перед індивідом унікальну задачу, сконцентровану навколо якогось кризового, або поворотного моменту в житті індивіда, що характеризується підвищеною вразливістю індивіда. З теорії Е. Еріксона, криза, що загрожує людині на кожному життєвому етапі повинен бути успішно вирішено, для того щоб подальший розвиток індивіда йшло за «здоровому» шляху. Отже, мають місце взаємодії між індивідом і суспільством на кожному етапі можуть змінити хід розвитку особистості в позитивному або негативному напрямі.

Юність – п'яту стадію у своїй схемі життєвого циклу – Е. Еріксон вважає дуже важливим періодом в психосоціального розвитку людини. Підліток стикається з новими соціальними вимогами ролями. В цьому віковому періоді, як правило, виникає конфлікт між самоідентичністю і змішування ролей [11, с. 215].

В протилежність біогенетичному підходу, відправною точкою якого є процеси, що відбуваються всередині організму, соціогенетичні теорії намагаються пояснити характерні особливості молодості, виходячи із суспільних умов культури, способів соціалізації і т. д.

Відомий психолог К. Левін, робив акцент на невизначеності засобів орієнтування в світі, в період переходу від статусу дитини до статусу дорослого. Цей перехід розуміється в його теорії як зміна групової приналежності, переміщення з співтовариства дітей в співтовариство дорослих. К. Левін порівнює це переміщення з приїздом в незнайоме місто. Індивіду не ясно, з чим пов'язано його нове становище і в якому напрямку слід рухатися, щоб досягти мети, а може бути, відмовитися від неї. Відсутність ясності – причина нестійкості поведінки молодої людини. Він не впевнений у тому, чи правильно чинить, оскільки знаходиться в незнайомому оточенні [12, с. 164].

У юнацький період відбувається розширення життєвого простору дитини як у географічному відношенні (інтерес до подорожей і тощо) так і в соціальному (велика кількість груп, куди включений підліток, поява у нього інтересу до літератури, політиці, економіці). Але сама істотна трансформація життєвого світу відбувається в часовому вимірі. Її частково можна охарактеризувати як зміна масштабу часу: замість днів, тижнів або місяців тепер оперують роками. Смутні уявлення про майбутнє змінює план дій, який враховує не тільки ідеальні цілі та цінності, але і їх здійсненність.

Характерними рисами поведінки молодих людей є емоційна нестійкість і чутливість, сором'язливість і агресивність, емоційна напруженість і конфліктні стосунки з оточуючими, схильність до крайніх суджень і оцінок [12, с. 532].

Особливості молоді складним чином переломлюються в її дозвілля, який, порівняно з дозвіллям інших вікових груп, відрізняється найбільшою мобільністю, активністю і різноманітністю. Як зазначають психологи, поведінка молоді обумовлена найчастіше її вразливістю, психічної рухливостю і збудливістю, інтелектуальної мобільністю, переважанням емоцій над розумом і т. д. Юнаки і дівчата відкриті новим ідеям, віянь, а тому в сфері вільного часу молодь відрізняється найбільшою чутливістю і потребою в інноваціях. Молодь, як правило, має набагато більше вільного часу, ніж дорослі люди. До того ж молоді люди менше обмежені у свободі вибору способів використання вільного часу наявністю сім'ї, дітей. Однак необхідно враховувати й те,

що неможливо характеризувати молодіжний дозвілля в цілому, не зазначаючи, що всередині цієї соціально-демографічної групи існує безліч своїх соціальних і вікових відмінностей. Навіть коротка тимчасова дистанція (4-5 років) виявляє помітні відмінності в дозвіллевих уподобаннях.

Варто відзначити, що робити висновки про специфіку дозвіллевого поведінки молоді виключно виходячи з її психофізіологічних і біологічних особливостей. Природно, що на дозвіллеві уподобання особистості впливають обставини, що відповідають етапу життєвого циклу людини. Тим не менш, як показують дослідження не стільки біологічна, скільки соціальний вік людей, що характеризує етапи їх соціалізації та участі в демографічному відтворенні, обумовлює особливості побуту і способу життя взагалі. Більш того, при вивченні молоді, як особливої соціальної групи не слід забувати про те, що вікова структура не є єдиною, але співіснує разом з іншими. Молодь у будь-якому суспільстві, а в сучасному тим більше, не є однорідною. Соціальна, майнова, етнокультурна, релігійна та поселенська диференціації дозволяють говорити про гетерогенності даної групи. Часто не вік, а інші фактори виявляються причинами переваги тієї чи іншої моделі поведінки. Молодь є частиною цілого суспільства і, отже, несе на собі відбитки цього товариства, поділяючи цінності, установки, стереотипи, характерні для нього.

У вітчизняній соціологічній науці існують численні дослідження, націлені на аналіз факторів, що детермінують типи дозвіллевої поведінки особистості. У багатьох з них демонструється залежність дозвіллевого проведення часу від матеріального доходу. Слід зазначити, що довгий час у вітчизняній соціології переважала точка зору про економічності обумовленості будь-якої сфери життєдіяльності, в тому числі і дозвіллевої. Цієї позиції дотримується і канадський соціолог Д. Меркюра, який заявляє, що «вік, сімейний стан, статеві відмінності грають саму несуттєву роль при організації дозвілля». Проте такі висновки не відповідають дійсному стану справ. Можна виявити, що поряд з матеріально-економічними факторами на вибір варіанта дозвіллевої діяльності впливають стать, вік, сімейний стан, рівень освіти і т. д. наприклад, Р. Н. Мінц виявляє вплив сімейного стану на структуру вільного часу людини. Л. А. Гусейнова і Л. Ф. Боженко уточнюють взаємозв'язок між тендерними характеристиками та структурою дозвілля. Р. С. Широкалова формулює висновки про залежність моделей дозвіллевої поведінки і місцем поселення. Вплив національності і стану здоров'я на дозвіллеві уподобання зафіксували А. Фернхем і П. Хейвен. При цьому необхідно

підкреслити, що вплив всіх факторів треба розглядати у взаємозв'язку і з урахуванням конкретного періоду розвитку суспільства [14, с. 175].

Молодь – це дзеркало суспільства, а всі процеси, що протікають в ньому, – трансформація, модернізація – в молодіжному середовищі мають більш інтенсивний характер. У сучасному світі необхідно бути готовим до такого майбутнього, яке є не стільки повторення, скільки продовження минулого, причому часто несподіване. Тому сучасна молодь виявляється перед значно більш важким завданням – бути готовим до майбутнього. Але це ж завдання стоїть і перед усім суспільством. Як зазначає італійський соціолог А. Менегетті, товариства «не володіли психічною зрілістю, хоча і намагалися контролювати хід речей, зруйновані власними «генераторами сили». Великі винаходи вимагають переважаючих їх нащадків». Сутність молоді як соціальної групи розкривається в процесі реалізації нею функції відтворення соціальної структури. Наслідуючи і відтворюючи сформовані суспільні відносини, кожне нове покоління забезпечує збереження цілісності суспільства і бере участь у його вдосконаленні і перетворенні на основі свого інноваційного потенціалу. Тим самим здійснюється як розвиток молоді, так і суспільства в цілому [4, с. 84].

У будь-яку історичну епоху молоді доводиться нелегко в силу маргінальності її соціального становища. Сьогоднішня молодь поставлена під подвійно екстремальні умови: переворот в соціально-економічному устрої суспільства супроводжується обвальною кризою ціннісної свідомості. На відміну від старшого покоління молодим втрачати нічого, але й купувати нічого, т. к. старші, що живуть в такому суспільстві, нічим не можуть їм допомогти. Молодим доводиться самим вирішувати, що важливіше: швидке збагачення будь-якими (аж до кримінальних) способами чи набуття високої кваліфікації, що забезпечує здатність адаптуватися до нових умов; заперечення колишніх моральних норм чи гнучкість, пристосовуваність до нової дійсності; безмежна свобода міжособистісних взаємин або сім'я – як оплот успішного існування. В перехідний період, що переживає сучасним суспільством, чітко позначилося протиріччя між спадковістю і новаторством молодого покоління, між традиційними моделями відтворення молоддю історичного досвіду і сучасних, що відповідають цілям модернізації.

Нормативно-ціннісна система в перехідний період піддається руйнуванню, оскільки саме структура цінностей є головною перешкодою на шляху до нового соціального порядку. Така ситуація характеризується поняттям «переоцінка цінностей». Н. П. Медведев розглядає даний феномен як діалектичний процес єдності і боротьби традицій і новацій [1, с. 76]. Специфіка з'єднання традицій і новацій в деяке ціле і визначає зміст процесу переоцінки цінностей. «Переоцінка

цінностей – це більш або менш швидкі, революційні по суті процеси в суспільній свідомості, пов'язані із заміною однієї іншої ціннісної системи, як правило, альтернативної. Переоцінки припускають заперечення старих цінностей, заміну їх новими, причому ця заміна супроводжується ломкою традиційних установок і орієнтації, фактичним руйнуванням якихось традицій і їх заміщенням чимось іншим». Конкуренція кількох нормативно-ціннісних систем, характерна для ситуації переоцінки цінностей в сучасному суспільстві, не могла не вплинути на ціннісну свідомість молоді, і без того суперечливе. Духовне життя молодих людей в силу недостатньої сформоване і вираженої лабільності норм і цінностей, в набагато більшою мірою, ніж свідомість старшого покоління зазнає впливу з боку таких факторів, як аномія, соціальна фрустрація, маргіналізація і криміналізація. Молодь ставить під сумнів такі універсальні для більшості світових культур цінності, як повага до старших, патріотизм, дотримання загальноприйнятих норм соціальної поведінки, негативне ставлення до пияцтва та наркоманії.

Безпосередній вплив на специфіку молоді як суб'єкта дозвіллевої поведінки накладають нові економічні реалії. Перехід до ринкових відносин веде до ще більшої диференціації серед молоді, до появи значних груп знедолених, до різкого падіння життєвого рівня підростаючого покоління, до масового безробіття, в тому числі і серед фахівців з вищою освітою. Відмова від розподілу молодих фахівців (випускників вузів і технікумів) особливо різко позначається на працевлаштуванні випускників. Зайнятість молодих людей в сфері матеріального виробництва постійно скорочується.

Процес шокової комерціалізації руйнує професійне становлення особистості, оскільки отримання професії не забезпечує матеріального благополуччя, суспільного визнання і високого соціального статусу. Разом з тим, спекулятивний ринок багато в чому спотворює трудову мотивацію, руйнує моральні основи особистості, формує її асоціальний тип. Кожен четверта молода людина має іншу, не пов'язану з працею, орієнтацію життєвого самовизначення. Завдяки подібним установкам у свідомості відбувається перерозподіл інтересів молоді зі сфери праці в сферу дозвілля і споживання [12, с. 89].

При цьому сфера дозвілля є найбільш привабливою для юнаків і дівчат і найбільш значущою після навчання. Дозвілля сприймається молоддю як основна сфера життєдіяльності, і від задоволеності їм залежить загальна задоволеність життям молодої людини. Справжнє життя для молодої людини часто починається за порогом школи, вузу або місця роботи. Молодь йде в дозвілля як певну захищену нішу, де вона відчуває себе по-справжньому вільною. Тому можна сказати, що дозвілля для молоді є частиною «життєвого процесу, в якому людина

вільно володіє і яка може бути використана ним для вільної діяльності і розвитку» [11, с. 45]. Все це говорить про зростання ролі дозвілля в процесі формування ціннісних орієнтації молодого покоління.

4.2. Історичні передумови виникнення і розвитку нетрадиційних засобів фізичної культури сучасної молоді у сфері дозвілля

Нетрадиційна фізична культура являє собою види фізкультурних дисциплін, об'єднаних у систему. У підручнику «Фізична культура студентів в житті» це поняття конкретизовано наступним чином: «Сучасні системи фізичних вправ являють собою спеціально підібрані рухи і пози, спрямовані на комплексне або виборче вплив на визначені функціональні системи організму. У деяких з них є змагальні елементи» [2, с. 48].

Розглядаючи порівняльні характеристики традиційних і нетрадиційних видів фізичних вправ, необхідно підкреслити той факт, що до традиційних, що склалися у світовому співтоваристві країн практиці, відносять ті види фізичних вправ, які мають статус видів спорту і входять у змагальну об'єкту Олімпійських ігор, світових чемпіонатів та інших регіональних змагань. Це легка атлетика, спортивні ігри (футбол, баскетбол, волейбол і ін.); традиційні види боротьби (греко-римська, вільна та ін). Всього до традиційних можна зарахувати понад ста видів спорту. На жаль, більшість з них в даний час мають комерційну основу, оздоровчий фактор відсунутий на другий план. На думку організаторів медицини, спортсмени високого класу, в тому числі чемпіони і рекордсмени світового класу, входять у групу ризику, як найбільш схильні до різного роду захворювань. Протилежну думку організаторів про фізичну культуру з помірними і оптимально-дозованими фізичними навантаженнями. Саме ця фізична культура, включаючи і традиційні види, має об'єктивний оздоровчий ефект і забезпечує гармонійний розвиток [17, с. 10].

Пошук нових шляхів залучення широких мас населення усіх вікових категорій до рекреаційно-оздоровчої дозвілдової діяльності, формування у них стійкої потреби в руховій активності передбачає використання поряд з традиційними нетрадиційних видів фізичної культури (їх ще називають оздоровчими), які з кожним роком стають все популярнішими .

В даний час найбільшою популярністю серед молоді користуються: оздоровча аеробіка, фітнес, бодібілдинг, шейпінг, пілатес, кала-нетика, йога, східний танець та ін.

У даний роботі ці види об'єднані в комплекс засобів рекреаційно-оздоровчого спрямування у дозвіллі, які використовуються також для

підготовки організатора рекреаційно-оздоровчої діяльності в системі додаткової освіти соціально-культурної діяльності.

Коротко охарактеризуємо ці види нетрадиційної фізичної культури.

Оздоровча аеробіка – одна з форм масової фізичної культури з регульованим навантаженням. Виконується під музику і є видом активного відпочинку. Характерною рисою оздоровчої аеробіки стає наявність так званої аеробної частини заняття, під час якої робота кардіо-респіраторної системи підтримується на певному рівні певний проміжок часу. За змістом буває степ-аеробіка, фітбол-аеробіка, слайд-аеробіка, аква-аеробіка та ін.

Фітнес – від англ. «to be fit», перекладається як «бути у формі». У підручнику *Оздоровчий фітнес* [9, с. 19] наводиться таке визначення: «фіт ніс-це прагнення до оптимальної якості життя, що включає соціальний, психічний, духовний і фізичні компоненти». Спочатку в фітнесі були з'єднані найбільш ефективні напрацювання бодібілдингу та аеробіки, що поєднують в собі заняття фізичними вправами і правильне харчування.

Шейпінг – від англ. «shape», що в перекладі означає «формування, надання форми» – це система фізичних вправ, спрямованих на оздоровлення й фізичне вдосконалення шляхом зміни антропологічних показників (форма, вага, обсяг) тіла і характеризуються високою інтенсивністю рухової активності. При заняттях шейпінгом інтенсивність фізичного навантаження дозується строго індивідуально. В його систему входить раціон правильного харчування з застосуванням дієт.

Стретчинг – від англ. «stretching» – «розтягування», складається з комплексів вправ підвищення еластичності різних м'язових груп і зв'язок. Широко використовується як допоміжний засіб в різних видах нетрадиційної фізичної культури.

Пілатес – система вправ (автор Д. Пілатес), відома в наш час в якості одного з напрямків фітнесу «mind body», що означає «розумне тіло».

Метод Пілатеса відноситься до одного з тих небагатьох напрямків фітнесу, які під час виконання вправ зачіпають глибокі м'язи живота і м'язи-стабілізатори, які майже не опрацьовуються на заняттях аеробікою [10, с. 56-57]. Поєднання руху з правильним диханням – ключ до зміцнення м'язів і хорошому самопочуттю. Програма управління тілом і його вдосконалення за системою Пілатеса являє собою систему вправ, направлених на розтяжку, зміцнення і тонізація м'язи, зміцнення постави, гнучкості і почуття рівноваги, рухливості в суглобах і, що дуже важливо, на досягнення гармонії як в нашій свідомості, так і з навколишнім світом.

Калланетика – комплекс вправ, створений американкою Коллан Пінкні, складається з чотирьох частин [7, с. 116]. Близько половини вправ виконується в статичному (ізометричному режимі, третину становлять вправи на розтягування.

Йога – поєднує і реалізує в позах і вправах наступні понятті: союз, зв'язок, з'єднання, рівновагу. Згідно з вченням йога, тіло людини – єдине ціле, що складається з двох половин: правої (сонячної) і лівої (місячної), відповідальних за життєдіяльність. В основі йоги лежать вміння і метод управління психікою і фізіологічними проявами організму з метою досягнення стану «Нірвани». Комплекс вправ йоги складається з набору «асан» з затримкою в кожній позі від кількох секунд до хвилини і повільних переходів від однієї пози до іншої, при цьому досягається психоенергетичне оздоровлення душі і тіла. Володіння вченням йоги забезпечують хорошу фізичну підготовку, стан здоров'я і довголіття.

Східний танець – є ефективним засобом підтримки в гармонії форм тіла і стану здоров'я, надає позитивний, оздоровчий вплив на стан внутрішніх органів (дихання, виділення). Колорит східного одягу в поєднанні з східним музикальним супроводом створює особливу атмосферу під час занять і сприяє психологічному розвантажуванню [7, с. 134].

Нетрадиційні види фізичної культури за своєю природою, методів і засобів реалізації входять в систему соціально-культурної діяльності. Позитивний вплив нетрадиційних засобів фізичної культури на здоров'я людей забезпечується їх цілеспрямованим впливом, загальнодоступністю, а також можливістю організувати активне і корисне, духовне і фізичне дозвілля. Для розкриття ролі та значення нетрадиційних засобів фізичної культури у збереженні і зміцненні здоров'я молоді в сучасних умовах необхідно розглянути історичні передумови їх виникнення і розвитку.

Однією з найбільш поширених версій виникнення нетрадиційних засобів фізичної культури є антична версія: за цією версією, вперше в Стародавній Греції з'явилася фізичні вправи. Саме до цього прагнули ще в V столітті до н.е. стародавні греки, присвятивши себе заняттям спортом і перетворивши атлетику в свого роду мистецтво. Це було заняття для обраних. Більш того, щоденні багатогодинні тренування зробили атлетику професією, і античні богоподібні атлети більшу частину вільного часу витрачали на тренування, що забезпечувало їм участь і виграш в Олімпійських іграх. Пізніше, в II столітті н. е. мистецтво атлетизму досягла Риму, та атлетичні змагання стали там улюбленими народними видовищами. Все, що наша цивілізація має на сьогоднішній день, це, згідно з історичними фактами, від стародавніх греків і римлян. Місця для проведення занять із застосування

нетрадиційних засобів фізичної культури в сучасних умовах мають також призначення – це місця для відпочинку та занять різними видами спорту; у Стародавньому Римі вони призначалися не лише для санітарно-гігієнічних процедур, але також для фізичних вправ і культурних розваг. Крім свого прямого призначення та супутніх служб (лікувального, розважального, спортивного характеру), ці споруди мали більш широке призначення: були місцем зустрічі для спілкування [13, с. 88].

Пізніше подібні заклади існували в багатьох європейських країнах. Однак на відміну від античних терм, навіть в самих розкішних з них не було нічого, призначеного для фізичних вправ. Тільки зараз, коли з'явилися серйозні проблеми зі способом життя, у всьому світі стали з'являтися комплекси, що поєднують в собі гімнастичні зали, салони краси, сауни, фітнес-центри.

Нетрадиційні засоби фізичної культури для одних стали професією, а для інших способом досягнення фізичної досконалості і духовної гармонії, ця мета стала надбанням широких верств населення у сфері дозвілля [17, с. 8].

Існує також сучасна американська версія виникнення нетрадиційних засобів фізичної культури. «Офіційно» нетрадиційні засоби фізичної культури з'явилися в США близько 30-ти років тому, але за неофіційними джерелами перші програми сформувалися під час другої світової війни в середовищі американської армії. Використовуючи вільний час, американські солдати тренувалися з обтяженнями, зміцнювали м'язи, займалися оздоровчим бігом. Потім ці найпростіші вправи склалися в аматорську систему, стали класикою і з роками були вдосконалені професіоналами. У 1968 році відомий американський фахівець з оздоровчої фізичної культури Кеннет Купер видав книгу [6, с. 292], в якій йшла мова про застосування бігу та інших тривалих вправ помірної інтенсивності для зміцнення здоров'я. Книга була побудована не тільки на теоретичних міркуваннях; основою рекомендацій послужив багаторічний досвід практичної та дослідницької роботи автора по організації і проведенню систематичних занять фізичною культурою. Потім з'явилися й інші книги К. Купера, які розповідають про заняттях аеробними вправами, наприклад «Нова аеробіка», «Аеробіка для гарного самопочуття» (опубліковані у нас в країні видавництвом «Фізкультура і спорт»).

В нашу країну нетрадиційні засоби фізичної культури прийшли відносно недавно, близько 20-ти років тому. До початку історичних змін у 80-ті роки ХХ століття в нашій країні нетрадиційні види фізичних вправ практично не застосовувалися, використовувалися в основному традиційні види фізичної культури і спорту [13, с. 87].

Під словом «спорт» маються на увазі професійні заняття тим чи іншим видом фізичної діяльності. Метою занять спортом в глобальному плані є досягнення вищих особистих та командних результатів у суперечці з іншими спортсменами або командами. У радянський час все пов'язане зі спортом було справою престижу держави, тому спортивна індустрія переживала епоху розквіту, свідченням того було кількість медалей, які наші спортсмени привозили з світових змагань будь-якого рівня.

Однак турбота про здоров'я людей носила тільки декларативний характер. Спорт вищих досягнень і оздоровча фізкультура мають дуже низький рівень кореляції, теж можна сказати і про спорт як у сфері дозвілля молоді. У теж час абсолютна доступність занять масової фізичної культурою була матеріальною базою успіхів радянського спорту. Можливість безкоштовно займатися в численних секціях при школах, будинках культури, спортивних комплексах була у кожної людини будь-якого віку.

З початку 80-х років ХХ століття фізкультура в нашій країні сповільнила темпи розвитку, більш того, почала поступово занепадати. З кожним роком наші стадіони і спортивні комплекси морально застарівали, дослідницька робота в галузі фізкультури і спорту практично не велася. І тому, коли в столиці відкрився перший фітнес-центр за заняттями нетрадиційними видами фізичної культури, побудований за стандартами західної фізкультурної науки, це було прийнято абсолютно нове явище.

Історія масового захоплення нетрадиційними видами фізичної культури в країні почалася завдяки Ірині Краг-Тимгрєн і її «Планеті». Перші фітнес-центри занять нетрадиційної фізичної культури з'явилися в нашій країні на початку 90-х років ХХ ст. Високі технології засобів фізичної культури зумовили високий темп розвитку її напрямків. Саме тому у всьому світі стало традицією проведення конгресів по застосуванню нетрадиційних засобів фізичної культури, на які з'їжджаються кращі представники цього руху, щоб обмінятися останніми досягненнями. Але головна особливість таких проєктів полягає в тому, що вхід на ці заходи відкритий практично всім ентузіастам.

Модель застосування нетрадиційних засобів фізичної культури

В сучасних умовах нетрадиційні засоби фізичної культури заявили про свою значущість і отримують все більше розповсюдження, але цей досвід слід узагальнювати і більш широко застосовувати в сфері дозвілля молоді. Тому в параграфі аналізується існуючий досвід застосування даних засобів» з метою його доповнення і розвитку дозвіллевої сфери.

Дозвілля – частина неробочого часу, яка залишається у людини після виконання непорушних невиробничих обов'язків (пересування на роботу і з роботи, покупка продуктів і приготування їжі), яку він використовує виходячи з своїх потреб [5, с. 116]. Діяльність в процесі дозвілля може здійснюватися як самостійно, так і в установах.

Фізична культура має досить важливе значення в системі соціальної інтеграції особистості, вона володіє значними ресурсами соціалізації, самореалізації та реабілітації особистості, що обумовлено її ціннісним і технологічним потенціалом [15, с. 23].

Фізична культура здатна оптимізувати інтелектуальний, соціально-психологічний, руховий розвиток особистості, формування людини в єдності його фізичної та духовної природи. В її основі лежать різні види діяльності людини – рекреаційно-оздоровча, фізкультурно-освітня, фізкультурно-спортивна, фізкультурно-реабілітаційна. Вони містять потенціали базових форм особистісної активності – перетворювальної, пізнавальної, ціннісно-орієнтаційної, комунікативної.

Як показує практика, потенціал фізичної культури у сфері соціально – виховного дозвілля реалізується не повною мірою. Зокрема, в процесі організації рекреаційно-оздоровчої діяльності ігноруються соціально-інтеграційні та реабілітаційні аспекти феномена фізичної культури, переважає орієнтація на технологічну сторону фізичної культури і недооцінюється її ціннісний, інтелектуальний потенціал. Інтеграційні та адаптаційні ресурси фізичної культури повніше реалізуються в соціально-культурній діяльності, якщо заняття будуються на основі синтезу її різних засобів. Така організація передбачає цілий комплекс нетрадиційних засобів в рекреаційно-оздоровчій роботі, покликаних сприяти активному, творчому відпочинку, соціальної інтеграції, посиленню орієнтації особистості на моральні цінності, самовизначення, розвиток і реалізацію своїх здібностей. Основною організаційною формою реалізації потенціалів рекреаційно-оздоровчої діяльності в системі сфері соціально-виховного дозвілля є громадські центри, клуби, які створюються за місцем проживання (районні, міські, регіональні) і навчання (шкільні, вузівські та ін.) для спільного проведення дозвілля, організації спілкування і співробітництва в духовному та фізичному самовдосконаленні [19, с. 132].

Їх діяльність повинна будуватися:

– на синтезі фізкультури і мистецтва (наприклад, шляхом проведення різноманітних змагань, конкурсів, вікторин, пов'язаних з культурою);

– включати нові комплексні засоби і форми, що вимагають фізичної підготовленості, спортивної і художньої майстерності, знань, інтелекту, творчості;

– здійснювати гуманістично-орієнтовану систему оцінки і заохочення учасників;

– забезпечувати рівну участь кожного учасника, незалежно від рівня його фізичного розвитку.

При цьому вироблення умов реалізації реабілітаційного та само реалізаційних потенціалів рекреаційно-оздоровчої діяльності повинна будуватися на основі адекватного розуміння її сутності і функцій, справжньої ролі і місця у філогенезі та індивідуальної життєдіяльності, з урахуванням мети – формувати особистість в єдності її інтелектуального, морального і тілесно-фізичного розвитку [18, с. 87].

Особливості організації молодіжного дозвілля

Інтерес до перевагам молоді можна віднести до вічних: (Нинішня молодь звикла до розкоші, вона відрізняється поганими манерами, зневажає авторитети, не поважає старших. Діти сперечаються з батьками, жадібно ковтають їжу і переводять вчителів», – нарікав Сократ ще в 470 році до Різдва Христового.

Дозвілля – найдоступніша сфера для молоді, необхідна соціальна площадка, так як за своїм статусом молодь не належить ще до світу дорослих, тому вивчення молодіжної культури тісно пов'язано з цінностями, поведінкою, активністю молоді у сфері вільного часу. Ціннісна система, яка складається в молодіжній культурі сьогодні, через певний час стає основою орієнтації суспільства в цілому, «омолодження» ядра його культури. Таким чином, проблема вільного часу і дозвілля, як його специфічної частини, носить соціальний характер.

Сучасні дослідження проблем вільного часу пов'язані в першу чергу з його раціональним використанням і організацією, що органічно пов'язане із вдосконаленням та зростанням економічного і культурного потенціалу суспільства. Завдання раціоналізації вільного часу, способів раціонального проведення дозвілля може бути поставлена і вирішена лише при обліку цілого ряду обставин, пов'язаних зі способом включення особистості в життя суспільства, її функціонуванням в соціальній системі і особистим усвідомленням часу [22, с. 165].

Науково-технічний прогрес впливає на всі сфери виробництва, науки, культури. Проте всі ці напрямки бурхливого розвитку людської думки мають загальний фундамент – працездатність людей, яка визначає їх творчий потенціал. Актуальність завдання зміцнення здоров'я, підвищення працездатності і творчого довголіття викликає стійкий інтерес всіх соціальних інститутів до впровадження активної фізкультурно-спортивної діяльності у всі соціальні верстви населення.

Одна з вічних проблем соціалізації – досягнення максимального підвищення ефективності як «прямих, так і непрямих впливів суспільства на людину, виявлення засобів і факторів, які більшою

мірою сприяють створенню цілісної, гармонійно розвиненої особистості, здатної перетворювати і покращувати саме суспільство. Культура є потужним фактором соціалізації, що пронизує всі її сфери (діяльність, спілкування, самосвідомість).

Фізична культура і спорт – невід’ємна частина загальної культури. В рамках нашого дослідження особливу увагу ми приділяємо розгляду фізичної культури і спорту як соціалізуючого фактора [21, с. 92].

Існують різні думки щодо соціальної сутності фізичної культури і спорту. Головна особливість полягає в різноманітті потреб, які здатні задовольняти фізична культура і спорт. Професор Н. І. Пономарьов, один з провідних соціологів у сфері фізичної культури і спорту, називає близько сорока функцій, властивих фізичної культури і спорту як суспільного явища. З цього приводу без перебільшення можна сказати, що головною функцією, сутністю фізичної культури і спорту є соціалізація, яка акумулює всі інші, тим самим, доводячи соціальну необхідність фізичної культури і спорту.

Вивчаючи вплив різних факторів на процес соціалізації, слід особливу увагу приділяти фізичній культурі і спорту, так як їх повноправно можна вважати одним з потужних факторів соціалізації організаторами здорового способу життя, засобом виховання здорового духу. Слід зазначити, що саме фізична культура і спорт можуть з’явитися універсальним важелем управління житті людини [16, с. 165].

Фізична культура і спорт, будучи частиною загальнолюдської культури, її особливою самостійною галуззю, впливає на життєво важливі сторони індивіда, отримані у вигляді задатків, які передаються генетично і розвиваються в процесі соціалізації. Фізична культура і спорт задовольняють соціальні потреби у спілкуванні, грі, проведенні дозвілля, в інших формах самовираження особистості через соціально-активну діяльність.

Фізичну культуру і спорт необхідно розглядати як особливий вид культурної діяльності, результати якого корисні для суспільства й особистості. У життя в системі освіти, виховання, у сфері організації праці, повсякденного побуту, здорового відпочинку. Фізична культура і спорт виявляють своє соціалізуюче, оздоровче, економічне і загальнокультурне значення. Через фізичні вправи фізична культура і спорт дозволяють ефективно формувати необхідні вміння і навички, фізичні здібності, оптимізувати стан здоров’я і працездатності.

Взаємозв’язок фізичної культури і спорту з моральним, розумовим, естетичним формуванням свідчить про багатофункціональність цих явищ [24, с. 324].

Соціальна цінність фізичної культури і спорту виражається не тільки в тому, що в процесі фізкультурно-спортивної діяльності

відбувається освоєння культурних цінностей, але головним чином у тому, що вони розташовують потенціалом саморозвитку, самосоціалізації, активних дій з метою реалізації творчих можливостей у фізичній і духовній сферах. То гармонійне поєднання ідейного, трудового, морального, фізичного естетичного розвитку, яке має місце в заняттях фізичною культурою і спортом, піднімає їх на рівень соціальної потреби суспільства [23, с. 32].

Розвиток фізичних якостей сприяє вирішенню соціально обумовлених завдань: всебічному і гармонійному розвитку особистості, досягненню високої стійкості організму до соціально-екологічних умов, підвищення адаптаційних властивостей організму; сприяє розвитку розумової та фізичної працездатності, більш повної реалізації творчих сил людини в інтересах суспільства [20, с. 40].

Загально визнано, що фізична культура і спорт сприяють: всебічному і гармонійному розвитку особистості; збереження і зміцнення здоров'я нації та генофонд країни; формування соціальної активності людей і стабільності в суспільстві; зниження кількості професійних захворювань і травматизму; різкого скорочення негативних явищ в суспільстві, особливо серед молоді. Останнім часом намітилася тривожна тенденція до погіршення здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості молоді. Ця ситуація безпосередньо пов'язана з проблемами економіки, екології, освіти, медицини, умовами праці та побуту, з недооцінкою в суспільстві соціально-економічної, оздоровчої та виховної ролі фізичної культури. На державному рівні це відбивається в залишковому принципі фінансування сфери фізичної культури і спорту, гострому дефіциті її матеріальної бази, якості підготовки кваліфікованих фахівців, слабкою пропаганді. У зв'язку з цим у 2003 році була прийнята концепція інформаційно-освітньої компанії, але пропаганді фізичної культури і здорового способу життя серед дітей, підлітків та молоді (П. Л. Виноградов, В. О. Кузін, А. Т. Паршиков, П. В. Паршикова, В. П. Моченов), метою якої є визначення стратегічних та пріоритетних напрямів корінних перетворень у сфері фізичної культури і спорту [17, с. 10].

Ключовими видами життєдіяльності індивіда є різні види соціальної діяльності, бо саме на соціальному рівні активності реалізується сутність людини. Діяльність людини завжди соціальна в тому сенсі, що вона здійснюється в процесі безпосереднього і опосередкованого спілкування з іншими людьми і соціальними групами, використовує знання, створені суспільством. Вибір людиною форм діяльності у вільний час в значній мірі визначається: в об'єктивному плані – реальними можливостями, якими володіє суспільство, соціальна група і даний індивід, у суб'єктивному плані ціннісними орієнтаціями, інтересами, потребами самого індивіда.

Подібний підхід дозволяє розглядати фізичну культуру не тільки як сукупність фізичних вправ, але і як процес і результат діяльності.

Фізична культура і спорт прямо і опосередковано охоплюють такі властивості особистості, які дозволяють їй розвиватися в єдності з культурою суспільства, досягати гармонії знань і творчої діяльності, почуттів і спілкування, фізичного і духовного. Досягнення особистістю такої гармонії забезпечує їй соціальну стійкість, продуктивну включеність в життя і праці, що створює їй психологічний комфорт.

Тому, сьогодні в умовах активного соціально-економічного, технічного й культурного розвитку суспільства, особливу увагу слід приділити залученню всіх верств населення до занять масової фізичної культурою, тому що саме заняття фізичними вправами сприяють поліпшенню здоров'я і підвищенню працездатності людини.

Особливе місце в пропаганді фізичної культури займає реклама. У державній програмі розвитку фізичної культури і спорту зазначено, що стратегічне завдання реклами зводиться до формування у молоді за допомогою засобів масової інформації бажання, мотивації та попиту на оздоровчі, рекреаційні, реабілітаційні та видовищні послуги, а також на відповідні товари сфери фізичної культури і спорту [4, с. 16].

Потенційний споживач фізкультурно-оздоровчих послуг у своєму виборі робить наступні кроки: обізнаність, зацікавленість, апробація, прийняття рішення, підтвердження.

Принципи ефективної реклами:

- 1) безперервність впливу;
- 2) оригінальність, наочність інформації;
- 3) врахування потреб і особливостей населення;
- 4) доступність того, що рекламується;
- 5) правдивість реклами.

У сучасному суспільстві Інтернет може виступити ефективним інструментом для популяризації здорового способу життя, стимулювання населення до занять спортом або стимулом для відвідування певних туристичних комплексів.

На різноманітних сайтах зараз можна знайти дані про останніх комплекси спортивних вправ, які допоможуть залишатися в гарному фізичному стані і дорослим і дітям.

Систематизуємо і перерахуємо основні засоби поширення та носії (способи застосування) спортивної реклами.

1. Телевізійна реклама і радіо (теле- і радіоэфір).
2. Кінореклама (рекламні кіно- та відеофільми).
3. Реклама в інформаційно-телекомунікаційній мережі Інтернет (інтернет-ресурси, насамперед сайти спортивних організацій).
4. Реклама в пресі (газети, журнали, бюлетені та інші періодичні видання, які читає потенційний споживач).

5. Друкована реклама (книги, щорічники, довідники, проспекти, каталоги, буклети, програми, листівки, прайс-листи, прес-релізи, пост-релізи, інформаційні листи, запрошення та інша поліграфічна продукція). Тут же слід назвати організацію фотостендами і фотовітрин, випуск фотомонтажів і т. п.

6. Поштова реклама (поштова розсилка рекламних матеріалів, в тому числі відеокасет, компакт-дисків та інших вищезазначених інформаційних матеріалів).

7. Реклама на об'єктах спорту і інша зовнішня реклама (щитова реклама по периметру стадіону, великогабаритні і малогабаритні рекламні банери і рекламні стенди, плакати, транспаранти, афіші і постери, що обертаються рекламні щити, електрифіковані панно, табло, фінішні стрічки, покажчики та ін).

Так, при проведенні хокейних матчів рекламодавці купують місця для реклами і розміщують свої рекламні матеріали під куполом палацу спорту, на місцях, де розміщуються гравці, на бортах, на консолях, безпосередньо під льодовим покриттям та на інших рекламних поверхнях арени стадіону. При проведенні змагань з баскетболу передбачаються рекламні щити, що розміщуються по периметру майданчика, наклейки у центральному колі і в колах штрафних кидків, вивіски та інші види зовнішньої реклами всередині стадіону, в тому числі на електронному інформаційному табло, та ін.

Також світова мережа допоможе кожному спортсменові знайти потрібну інфраструктуру і відправитися займатися в спортзал, спортивний майданчик чи на стадіон.

4.3. Організаційно-педагогічні умови ефективного фізичного розвитку та підвищення значущості фізичної культури у сфері дозвілля молоді

В сучасний період розвитку країни проблема фізичного розвитку, навчання і виховання молоді посилилася низкою негативних тенденцій у суспільстві. Серед наслідків такого кризового стану вищих навчальних закладів можна виділити ряд найбільш важливих:

- низька ефективність занять з фізичної культури;
- відсутність спортивного інвентарю та обладнання для організації навчального процесу та роботи секцій;
- зниження інтересу до занять фізичною культурою;
- зниження природної рухової активності студентів;
- високий рівень захворюваності серед молоді внаслідок зниження загального імунітету;
- слабкий розвиток наступності у формуванні та впровадженні особистісно-орієнтованої моделі в освітніх установах, а також оздоровчих фізкультурних і спортивних традицій.

Вищесказане дозволяє виявити низку основних протиріч між:

– розумінням необхідності різноманітного розвитку студентського фізкультурно-оздоровчого руху, формування у молоді фізичної культури в повному обсязі і недостатністю розроблених систем і механізмів здійснення цього процесу;

– вимогою пошуку нових підходів у змісті, формах і методах навчання та відсутністю достатніх мотивів у викладацького колективу для цієї роботи;

– новими вимогами до матеріально-технічного оснащення навчального процесу і низьким рівнем фінансування вищої освіти.

Перераховані вище суперечності визначають необхідність пошуку нових підходів до фізичного розвитку студентської молоді не тільки в межах вузівської програми, але і в системі додаткової фізкультурно-оздоровчої освіти. Саме в фізкультурно-оздоровчій роботі можна у відносно вільному середовищі формувати потребу в заняттях фізкультурою і спортом, прагнення до здорового способу життя, впливати на дозвілля. При цьому вимагає свого вирішення педагогічна проблема, пов'язана з необхідністю визначення ефективних підходів і механізмів їх реалізації з розвитку фізичної культури і спорту в студентському колективі, формування здорового способу життя.

Таким чином, нижче ми наведемо основні організаційно-педагогічні умови ефективного фізичного розвитку та підвищення значущості фізичної культури у сфері дозвілля молоді.

В даний час у зв'язку з перетвореннями і змінами у нашому суспільстві виникла особливо гостра необхідність формування людини, здатної протистояти життєвим труднощам, складним антропогенним перетворенням, соціальних катаклізмів. Перш ніж зупинитися на питаннях власне фізичного виховання і здоров'язбереження нації, зробимо короткий історичний екскурс процесу зародження і розвитку фізичної культури.

Як відомо, ідеал людини сильного, хороброго, здорового, здатного захистити себе і Вітчизну був характерний вже для стародавніх народів. Зародження фізичної культури ще на неусвідомленому рівні диктувалося необхідністю виконання різних видів трудової і військової діяльності, а також її використанням як форм організації дозвілля. Саме тому, вже в Київській Русі організовувалися змагання у стрільбі з лука, метанні дротика, плаванні, різні ігри з активними руховими діями.

Особливий поштовх розвитку фізичної культури дали реформи Петра I, який вперше ввів обов'язкове фізичне виховання в навчальних закладах. Крім того, тут було передбачено навчання фехтуванню, верховій їзді, «бігу не сходячи з місця», «стрибків», «стрибки на одній нозі на одному місці, з мотузкою або без», «купання у воді або

плавання», «грі в волани (для дівчат), грі в пальники, в кулі і кеглі; читання піднесеним голосом, декламування, спів» або «сказання слова або мови» вважалися цілющими засобами і розвивають легені вправами. Улюбленим заняттям у юнаків були воєнізовані ігри.

Багатьох прогресивних людей хвилювали питання навчання, виховання. Ще за часів декабристів державні та громадські діячі займалися питаннями виховання молодого покоління. На кошти приватних осіб відкривалися школи, училища, благодійні установи.

Цікавий вітчизняний досвід з організації прогулянок та ігор між заняттями в духовних семінаріях.

У період царювання Катерини II у виховних будинках вводяться заняття з надмірними фізичними навантаженнями, в результаті яких позитивний вплив фізичних вправ не тільки не проявлялося, але навіть негативно позначалося на здоров'я [5, с. 11].

У другій половині XIX століття Медична Академія стала розробляти нові підходи до реалізації фізичної культури, при цьому основною вимогою було зміцнення здоров'я на основі емоційності рухової активності і використанні природних видів рухів (біг, ходьба, стрибки, метання).

В кінці XIX століття робляться спроби організації підготовки фахівців у галузі фізичного виховання - Курси виховательок і керівниць фізичної освіти. У цей час вченими гостро обговорюються концепції про пріоритетність занять фізичними вправами на снарядах і використанні природних оздоровчих умов [5, с. 12]. На початку XX століття організовуються товариства фізичного і морального розвитку молодого покоління на основі застосування фізичних вправ.

У 1918 р. вживають заходи для підготовки педагогічних фізкультурних кадрів, у зв'язку з чим на базі курсів інструкторів фізичної культури створюється перший інститут, який організовує дослідження. Створення Вищої Ради фізичної культури в 1920 р., освіта обласних рад заклали основи планового управління та розвитку матеріальної бази для занять фізичною культурою і спортом.

У 1927 р. було зроблено важливий крок, який сприяє залученню учнів до регулярних занять фізичною культурою – затверджені і введені в практику обов'язкові для навчальних закладів навчальні плани і програми з фізичної культури.

Значну роль, як засобу залучення до регулярних занять фізичною культурою, як системи оцінки фізичної підготовленості молоді, зіграв Всесоюзний фізкультурний комплекс ГТО (1931 р.).

Поряд з державними установами в організації фізкультурно-масової роботи серед учнівської молоді беруть участь громадські організації, такі як піонерська організація, якими був прийнятий ряд постанов, що зіграли позитивну роль у розвитку юнацької

фізкультурного руху, був проведений ряд практичних заходів по країні, спрямованих на активізацію і розвиток масовості фізкультурного руху.

У наступні роки юнацьке фізкультурно-спортивний рух в країні ґрунтувалося на організації змагань і змаганнях регіонального масштабу з різних видів спорту, в яких брали участь студенти, що займаються переважно в секціях з видів спорту.

Розглядаючи проблему фізичного виховання в загальній системі виховання, доречно зазначити, що сьогодні – час великих змін, важливих перетворень, які вимагають від особистості концентрації фізичних і моральних сил. Перехід до ринку праці, пов'язаний зі зростанням максимального рівня віддачі і навантажень на кожному робочому місці. Все це залежить безпосередньо від фізичних і розумових можливостей кожного члена суспільства, реалізації всіх наявних ресурсів особистості. Змінюється роль людини у виробництві, зростає значення «мозкового» потенціалу молоді, розширюється можливість творчого додатка сил. У зв'язку з цим неминуче загострення проблем, пов'язаних із забезпеченням високого рівня здоров'я сучасних і майбутніх поколінь людей, з їх умінням адаптуватися до швидко мінливих умов соціального та природного середовища.

Саме цими особливостями характеризується вплив науково-технічного прогресу на здоров'я молоді. Саме життя вимагає прискорити адаптацію сучасного працівника до мінливих умов життя і виробництва.

Сьогоднішній стан здоров'я молодого покоління, викликає побоювання за майбутнє всієї нації.

Поряд з причинами соціального характеру (стан здоров'я, економічні та екологічні проблеми, умови життя тощо) фахівці ставлять на одному з перших місць неефективність системи фізичного виховання у навчальних закладах. На практиці це виражається:

- відсутності кваліфікованих фахівців з профілактичної та оздоровчої роботи, в непристосованості матеріальної та спортивної бази ВНЗ для повноцінного фізичного виховання;

- в роз'єднаність відомств, що відповідають за здоров'я молоді, їх виховання і фізичну підготовленість;

- у вкрай недостатній пропаганді здорового способу життя.

Аналіз свідчить про те, що ніякі матеріальні вкладення, ніякі організаційні заходи в цій важливій сфері нашого життя істотно не змінять становище, якщо не буде розпочато процес переорієнтації всієї системи виховання з концепції оздоровлення та цілеспрямованого розвитку фізичних якостей, умінь, навичок на концепцію формування фізичної культури особистості, гармонізацію природно-природного і соціально-перетворюваного в ньому.

Зупинимося на тематичному тезаурусі, що відбиває питання і проблеми, процес і результат фізкультурно-спортивної підготовки молодого покоління.

Процес і результат фізичного виховання визначаються такими категоріями як «система фізичного виховання», «фізична підготовка», «фізична досконалість», «рухове майстерність», «фізичний розвиток», «культура здоров'я» та «фізична освіта» [21, с. 27].

Культура здоров'я – найважливіша частина культури суспільства, вся сукупність її досягнень у створенні і раціональному використанні як загальних, так і спеціальних засобів, методів і умови щодо підтримання нормальної життєдіяльності людини.

Культура здоров'я – спосіб життя, в основі якого визнання здоров'я як особистої та суспільної цінності, оволодіння безпечною і комфортною життєдіяльністю, визначена в знаннях, діяльності, ціннісних орієнтаціях, в готовності до збереження і примноження свого здоров'я і здоров'я оточуючих.

Фізична культура – складова частина культури суспільства, що представляє собою сукупність духовних і матеріальних цінностей, створюваних і використовуваних суспільством для фізичного розвитку людини, зміцнення його здоров'я і вдосконалення рухової активності.

Фізичне виховання – педагогічний процес, спрямований на формування здорового, фізично і духовно досконалого морально стійкого покоління, зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, творчого довголіття і продовження життя людини [12, с. 13].

Організація фізичного виховання розглядалася як діяльність, що забезпечує компетентність учнів щодо власного фізичного благополуччя.

У відповідності з Законом від 13.01.2006 №12 «Про освіту» під фізичним освітою розуміється таке поєднання фізичного виховання, фізичного розвитку і навчання різним видам спорту, яке дозволяє досягти системного освоєння раціональних способів керування своїми рухами, придбання необхідного життєвого фонду рухових умінь і навичок, а також пов'язаних з ними знань, що забезпечують високий рівень фізичної культури особистості.

Спорт – узагальнене поняття одного з компонентів фізичної культури суспільства, що історично склалася в формі змагальної діяльності та спеціальної практики, підготовки людини до змагань.

Фізична культура і спорт як сфера діяльності людей, що спрямована на розвиток якісних характеристик особистості, досягнення фізичної досконалості – фізичного стану, що дозволяє виконувати соціальні функції. Концептуальні основи розвитку фізичної культури, закріплені російським і обласним законодавством, які дозволяють дати оцінку стану системи, що включає теоретико-методичні, програмово-

нормативні та організаційні основи, державні та самодіяльні ланки, а також умови їх функціонування в різних областях.

Фізкультурно-оздоровча діяльність, як прояв рухової активності людини, є соціальним процесом, реалізований у фізичних діях і оздоровчих процедур, що сприяють зміцненню здоров'я, оволодіння фізичною культурою, формування цінностей, що підвищують ефективність трудової та іншої соціальної діяльності людини.

Фізкультурно-оздоровча діяльність складається з двох видів діяльності:

– до першого відносяться фізичні рухи, різні види фізичних вправ;

– до другого – гігієнічні оздоровчі процедури.

Фізичними видами фізкультурно-оздоровчої діяльності є ранкова гімнастика, ходьба, ходьба на лижах, біг, плавання, туристичні походи, спортивні і рухливі ігри та ін. Гігієнічними оздоровчими процедурами є прийняття душі, ванни, лазні або сауни, масаж, аутотренінг і т. п.

Вивчення фізкультурно-оздоровчої діяльності як соціального фактора формування здоров'я студентської молоді з точки зору соціології фізичної культури і спорту вимагає розгляду різних наукових підходів до даної категорії. Узагальнення наукових розробок на міждисциплінарному рівні дозволяє нам розглянути фізкультурно-оздоровчу діяльність як соціальну діяльність, спрямовану на збереження, розвиток і формування здоров'я людини на фізичному і психічному рівнях. Механізм соціальних впливів фізкультурно-оздоровчої діяльності на здоров'я студентської молоді полягає у вихованні активного особистісного ставлення до здоров'я, формуванню умінь і навичок оздоровчої діяльності з метою повноцінного включення особистості в життєдіяльність сучасного соціуму.

Пропонований нами методологічний підхід у дослідженні детермінант здоров'я та здорового способу життя на інтеграцію студентської молоді в соціум, полягає у вивченні чинників соціалізації і профілактичних дій щодо здоров'я, а також особистісних факторів життєдіяльності, які в сукупності визначають характер поведінки молоді щодо збереження і зміцнення власного здоров'я.

Фізкультурно-оздоровча діяльність є основним фактором, який студенти використовують для зміцнення здоров'я. Проте, при позитивному ставленні до фізкультурно-оздоровчої діяльності в цілому, більшість студентів активного інтересу до неї не виявляють. Процес соціалізації щодо здоров'я не досягає мети формування особистісного ставлення студентської молоді до власного здоров'я. У ціннісному свідомості студентської молоді здоров'я тільки декларується, але ставлення до здоров'я як до головної цінності, від якої залежить повноцінне життя людини, ще не сформовано. На жаль, мотивами

фізкультурно-оздоровчої діяльності студентської молоді є, по-перше, покращення зовнішньої привабливості і лише потім покращення стану здоров'я. Значною мірою така поведінка визначається неусвідомленими діями, пов'язаними з відсутністю знань, умінь і навичок ведення здорового стилю життя [2, с. 54].

Реальний стан та розвиток молодіжного фізкультурно-оздоровчого руху в країні в нових соціально-економічних і політичних умовах доводить необхідність перегляду позиції Уряду, державних органів управління, законодавчих органів, регіональних та місцевих органів управління з вирішення актуальних проблем, пов'язаних з докорінним поліпшенням розвитку спорту країни.

Новий підхід до цієї проблеми доцільно, на наш погляд, спрямувати, насамперед, на: попередження подальшого стихійного розпаду молодіжних громадських об'єднань фізкультурно-спортивної спрямованості:

- з визначенням форм і методів співпраці з федеративними і регіональними молодіжними об'єднаннями, спрямованими на збереження позитивного досвіду, напрацьованого в цьому русі

- створення фундаменту якісного переходу фізкультурно-спортивної роботи з молоддю

- створення нову концептуальну основу, що враховує динаміку розвитку суспільства і нові можливості.

Держава, його органи управління повинні взяти на себе, на наш погляд, вирішення конкретних, практичних завдань:

- зміцнити правову основу молодіжного фізкультурно-спортивного руху, включення до Законів України «Про освіту», «Про державну політику в галузі фізичної культури і спорту», «Про громадські об'єднання фізкультурно-спортивної спрямованості» положення, що закріплюють економічні, соціальні та юридичні основи політики держави, його органів управління в галузі розвитку молодіжного фізкультурно-спортивного руху;

- сприяти закріплення на рівні законів основних напрямків державної підтримки молодіжного фізкультурно-спортивного руху;

- створити умови, що гарантують учнівської молоді співпраця з керівниками їх об'єднань фізкультурно-спортивної спрямованості, професіоналами і громадськими діячами фізичної культури і спорту;

- забезпечити участь молодіжних об'єднань фізкультурно-спортивної спрямованості у формуванні матеріально-фінансової бази названих об'єднань, програм за рахунок відрахувань з державного та муніципальних бюджетів, пільгової податкової політики, надання щорічних субсидій;

- в сучасних умовах повинні бути вибудовані відносини між державними органами управління фізичної культури і спорту, освіти, у

справах молоді та молодіжними об'єднаннями фізкультурно-спортивної спрямованості.

Ці відносини повинні бути розумно узгоджені, виходячи з взаємного визнання всіх прав, які надані існуючим законодавством.

В даний час державні органи управління розробляють програми розвитку регіональних систем освіти, фізичної культури і спорту, молодіжного руху. Основна увага в них приділяється розвитку мережі різноманітних освітніх установ, їх типології, варіативності освітніх програм, розвитку видів спорту, матеріальної бази, розвитку різноманітних молодіжних центрів, дозвіллевих закладів [21, с. 21-22].

Як показує аналіз, в цих програмах не передбачаються шляхи створення та розвитку системи виховання в регіоні, у тому числі засобами фізичної культури і спорту; не визначено відповідне місце в цих програмах молодіжним об'єднанням у вирішенні виховних завдань.

Між тим, як показує практика, розвиток студентського фізкультурно-спортивного руху в регіоні (краю, області, місті, районі) суттєво впливає на вирішення найгостріших проблем виховання: викликає масове прагнення молоді до фізичного і спортивного вдосконалення, здорового способу життя, слідувати кодексу спортивної честі і благородства.

На етапі навчання у вузах необхідна корінна перебудова навчально-виховного процесу з фізичної культури. Навчальні заняття, як у багатьох викладачів-новаторів, повинні повсюдно служити не навчальній навантаженню, а засобом зняття розумового і психічного напруги від перевантаження навчальними предметами. Необхідно керівникам вищих навчальних закладів створювати умови для затвердження різноманітних форм і занять фізичною культурою, заохочення нових нестандартних підходів і напрямів. Сприяти викладачам у пошуку нових форм органічного з'єднання фізичного розвитку, фізичного вдосконалення особистості студентів з органічним з'єднанням їх духовних запитів [9, с. 15].

Перш ніж перейти до аналізу сучасних проблем формування у студентів потреби у здоровому способі життя через заняття фізкультурою необхідно уточнити зміст використовуваних понять «здоров'я» та «здоровий спосіб життя».

Поняття «здоров'я» досі не має єдиного визначення, трактування. З позиції філософії сутність здоров'я виражається категорією універсальної цінності, що означає єдність і цілісність різних сторін відношення людини до здоров'я – наукової, етичної, моральної, економічної, правової, практичної.

В Малій медичній енциклопедії здоров'я визначається як «природний стан організму, що є виразом його досконалої саморегуляції, гармонійної взаємодії всіх органів і систем і динамічної

рівноваги з навколишнім середовищем». В той же час живий організм - це система не рівноважна і весь час протягом свого розвитку змінює форми взаємодії з умовами навколишнього середовища, при цьому змінюється не стільки середовище, скільки сам організм.

Інші джерела дають такі визначення. «Під здоров'ям ми розуміємо процес збереження і розвитку біологічних, фізичних функцій, оптимальної працездатності та соціальної активності людини при максимальній тривалості його активного життя».

«Здоров'я – це цілісний багатовимірний динамічний стан (що включає позитивні і негативні сторони), що розвивається в процесі реалізації генетичного потенціалу в умовах конкретної соціальної та економічної середовища і дозволяє людині в різній мірі здійснювати свої біологічні та соціальні функції» [8, с. 13].

Резюмуючим визначенням може бути, мабуть, наступне: «Здоров'я людини – це безперервна послідовність природних станів життєдіяльності, що характеризується здатністю організму до самозбереження і досконалої саморегуляції, підтримання гомеостазу, самовдосконалення соматичного «і психічного статусу, при оптимальній взаємодії органів і систем, адекватного пристосування до мінливих доквілля, використання резервних і компенсаторних механізмів відповідно ... з фенотипічними потребами та можливостями виконання біологічних та соціальних функцій. Відсутність будь-якого або декількох з перерахованих ознак означає часткову або повну втрату здоров'я. Повна втрата здоров'я не сумісна з життям» [2, с. 6].

З наведених визначень, а це далеко не повний їх перелік, видно, що проблема співвідношення біологічної і соціальної складових в людині – ключ до розуміння його сутності здоров'я, природи і характеру його хвороб, які слід трактувати як біосоціальні категорії. Відправним пунктом для медико-соціальної інтерпретації здоров'я може служити найбільш прийнятне з нашої точки зору, для педагогіки визначення, прийняте Всесвітньою організацією охорони здоров'я: «здоров'я – це стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя, а не просто відсутність хвороб або фізичної немочі».

На наш погляд, дане визначення є певною мірою оптимальною, хоча досить очевидно, що абсолютне здоров'я є абстрактною величиною. Крім того, це визначення спочатку виключає людей, що мають будь-які (вроджені або придбані) фізичні дефекти навіть в стадії компенсації.

Встановлено, що молодь – соціально-демографічна група, що виділяється на основі сукупності вікових характеристик, особливостей соціального положення і обумовлених тим і іншим соціально-психологічних властивостей. Структура і зміст дозвілєвої діяльності молодого покоління обумовлюються цілою низкою об'єктивних і

суб'єктивних факторів, облік яких необхідний для побудови моделі дозвіллевого поведінки сучасної р молоді.

Особливості молоді складним чином переломлюються в її дозвілля, який, порівняно з дозвіллям інших вікових груп, відрізняється найбільшою мобільністю, активністю і різноманітністю. Природно, що на дозвіллі уподобання особистості впливають обставини, що відповідають етапу життєвого циклу людини.

Молодь – це дзеркало суспільства, а всі процеси, що протікають в ньому, – трансформація, модернізація – в молодіжному середовищі мають більш інтенсивний характер. Молодь йде в дозвілля як певну захищену нішу, де вона відчуває себе по-справжньому вільною. Тому можна сказати, що дозвілля для молоді є частиною «життєвого процесу, в якому людина вільно володіє і яка може бути використана ним для вільної діяльності і розвитку». Все це говорить про зростання ролі дозвілля в процесі формування ціннісних орієнтації молодого покоління.

Основною метою застосування нетрадиційних засобів фізичної культури є розвиток особистості через залучення її до цінностей різних світових культур в аспекті її фізичного вдосконалення, рекреації та збереження здоров'я в сфері дозвілля молоді.

У дослідженні виявлено, що розвиваючий і оздоровчий ефект нетрадиційних засобів фізичної культури пов'язаний з впливом на мотиваційну і волюву сфери особистості, а також з посиленням фізіологічної активності всіх систем організму, яка супроводжується підвищеним обміном речовин. Застосування нетрадиційних засобів фізичної культури неможливо без обліку індивідуальних особливостей, культурних інтересів людини і надає більше можливостей для емоційного та фізичного розвитку молоді при обмежених коштах, часі і просторі.

Аналіз впливу нетрадиційних засобів фізичної культури на рекреаційно-оздоровчу діяльність людини показав, що найбільшу вагомість вони мають для молоді. В даній роботі молодь розглядається як вікова група, об'єднана спільними соціально-економічними, соціально-культурними умовами її формування на стадії життєвого циклу віком від 17-ти до 30-ти років.

З урахуванням виявлених особливостей нетрадиційні засоби фізичної культури в системі гармонійного фізичного розвитку, рекреації та збереження здоров'я молоді виділено як один із способів задоволення потреби в культурному дозвіллі, на основі принципів індивідуалізації і диференціації.

Фізична культура і спорт, будучи частиною загальнолюдської культури, її особливою самостійною галуззю, впливає на життєво важливі сторони індивіда, отримані у вигляді задатків, які передаються

генетично і розвиваються в процесі соціалізації. Фізична культура і спорт задовольняють соціальні потреби у спілкуванні, грі, проведенні дозвілля, в інших формах самовираження особистості через соціально-активну діяльність.

Роль фізичної культури і спорту у формуванні особистості важко переоцінити. Соціальна цінність фізичної культури і спорту виражається не тільки в тому, що в процесі фізкультурно-спортивної діяльності відбувається освоєння культурних цінностей, але головним чином у тому, що вони розташовують потенціалом саморозвитку, самосоціалізації, активних дій з метою реалізації творчих можливостей у фізичній і духовній сферах.

Особливе місце в пропаганді фізичної культури займає реклама. У державній програмі розвитку фізичної культури і спорту зазначено, що стратегічне завдання реклами зводиться до формування у молоді за допомогою засобів масової інформації бажання, мотивації та попиту на оздоровчі, рекреаційні, реабілітаційні та видовищні послуги, а також на відповідні товари сфери фізичної культури і спорту. Поняття «фізкультурна рухова діяльність» як елемент системи базисних понять загальної теорії комплексного фізичного виховання характеризує певну форму рухової діяльності людини, тобто діяльності, зміст якої складає його здатність виконувати певне коло рухів.

Фізкультурно-рухову активність, орієнтовану на формування і удосконалення тілесних, психічних і інших особистісних характеристик, необхідних для певної професійної діяльності, прийнято називати професійно-прикладної фізичної культурою.

Список використаних джерел:

1. Андреева Р. М. Соціальна психологія / Р. М. Андреева. – К.: Аспект-прес, 2008. – 363 с.
2. Видрін В. М., Зиков Б. К., Лотоненко А. В. Фізична культура студентів вузів: Учеб. посібник. – К: Академія, 2011. – 160 с.
3. Візйтей Н. Н. Фізична культура особистості (проблеми людської тілесності: методологічні, соціально-філософські, педагогічні аспекти). – К.: Штіінца, 2009. – 110 с.
4. Волков Б. З. Психологія юності та молодості / Б. С. Волков. – К.: Акад. проект : Трикста, 2006. – 256 с.
5. Воловик А., Воловик С. Педагогіка дозвілля. – Харків, 2009. – 210 с.
6. Голощапов Б. Р. Історія фізичної культури і спорту: Навчальний посібник. К., 2011. – С. 292–293.
7. Енциклопедичний словник з фізичної культури і спорту: В 3 т. Т. 1. К., 2011. – С. 170.
8. Зволинська Н. Н. Шлях до ідеалу вищої фізкультурної освіти / Н. Н. Зволинська, В. І. Маслов // Теорія і практика фізичної культури. – М., 2014. – №3-4. – С. 2–8.

9. Каменщикова Р. А. Методика нетрадиційних видів фізичної культури у процесі фізичного виховання: автореф. дис. канд. пед. наук / Г. А. Каменщикова. – 2011. – 19 с.
10. Коджешау М. Х. Фактори, що визначають фізкультурно-спортивну активність студентів / М. Х. Коджешау // Теорія і практика фізичної культури. 2016. – №3. – С. 56–57.
11. Кон В. С. Психологія ранньої юності / В. С. Кін. – К.: Просвітництво, 2009. – 256 с.
12. Крайг Р. Психологія розвитку / Р. Крайг. – К.: Академія, 2010. – 992 с.
13. Кун Л. Загальна історія фізичної культури і спорту: Пров. з угор. / Під загальною ред. С. С. Столбова. – К., Веселка, 2012. – 112 с.
14. Лісовський В. Т. Соціологія молоді / В. Т. Лісовський. – Харків: Вид. дер. ун-ту, 2006. – 361 с.
15. Лубишева Л. В. Концепція формування фізичної культури людини. К.: Академія, 2012. – 120 с.
16. Лубишева Л. В. Соціологія фізичної культури і спорту: Учеб. сел. – М.: изд. центр «Академія», 2001. – 240 с.
17. Моченов В. П. Соціально-педагогічні аспекти використання нетрадиційних форм і видів фізичної культури у практиці фізкультурно-оздоровчої роботи: автореф. дис. канд. пед. наук / В. П. Моченов. К., 2014. – 13 с.
18. Первушина О. В. Соціально-культурна діяльність: Теоретичні основи / О. В. Первушина. Харків : АлтГАКИ, 2012. – 96 с.
19. Пономарьов Н. А. Соціальні функції фізичної культури і спорту / Н. А. Пономарьов. К: Фізкультура і спорт, 2004. – 166 с.
20. Соколов В. А. Сутність, структура та зміст соціально-педагогічних факторів, що детермінують фізкультурну активність студентської молоді: автореф. д-ра пед. наук / В. А. Соколов. – К., 2011. – 51 с.
21. Соколов А. В. Феномен соціально-культурної діяльності / А. В. Соколов. Х.: ГПУ, 2003. – 204 с.
22. Стрільців Ю. А. Культурологія дозвілля. М. : МДУКМ, 2013. – 296 с.
23. Утишева Е. В. Фізкультурна освіта: соціально-педагогічні та соціологічні проблеми: Автореф. докт. дис. К, 2009. – 48 с.
24. Фізична культура. Серія «Підручники, навчальні посібники». Харків: Фенікс, 2013. – 384 с.
25. Шамсутдинова Д. В. Дозвіллева діяльність як фактор соціально-культурної інтеграції особистості: автореф. докт. пед. наук / Д. В. Шамсутдинова. К., 2013. – 42 с.

РОЗДІЛ 5

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ – ЗДОРОВ'Я УКРАЇНСЬКОЇ НАЦІЇ

У розділі представлено аналіз сучасного дослідження стану здорового способу життя студентів, надані практичні рекомендації студентам щодо раціонального харчування, використання питної води, розглянуті гігієнічні правила при читанні та перегляді телевізора, характеристика взаємозв'язку раціонального харчування і зору, рекомендації студентам при роботі з комп'ютером.

5.1. Досліджування стану здорового способу життя студентів

Людина, її життя і здоров'я є найвищими соціальними цінностями держави, визначеними Конституцією України. Здоров'я нації в наш час розглядають як показник цивілізованості країни. Здоров'я саме студентів особливо важливе, оскільки за оцінками спеціалістів майже 75 % хвороб у дорослих є наслідком умов життя в дитинстві та молоді роки. Студенти складають особливу соціально групу, об'єднану специфічними умовами навчальної праці та життя. Здобувачі вищої освіти завжди були об'єктом особливої уваги.

У Цільовій комплексній програмі «Фізичне виховання – здоров'я нації» поставлено завдання забезпечити переорієнтацію фізкультурно-спортивної галузі на зміцнення здоров'я населення засобами фізичного виховання, фізичної культури і спорту, формування у громадян України потреби у фізичному самовдосконаленні [7].

Упродовж останніх десятиліть відзначається тривожна тенденція погіршення здоров'я молоді, її фізичної підготовленості. Це пов'язано не тільки зі змінами, що сталися в економіці, екології, умовами праці та побуту населення, але й з недооцінкою в суспільстві оздоровчої та виховної функцій, що позначилося на гармонійному розвитку особистості. Сьогодні здоров'я нації викликає занепокоєння у зв'язку зі збільшенням кількості споживачів наркотиків, алкоголю, тютюну; токсикоманією, низьким рівнем рухової активності молоді.

У нашій державі, як показують останні дослідження, нині спостерігається закономірність збільшення ризику розвитку серцево-судинних захворювань, зменшення рівня фізичної працездатності та підготовленості, погіршення функціональних резервів організму та зниження рівня фізичного стану молоді. Низький рівень стану здоров'я

студентів диктує необхідність пошуку шляхів підвищення потенціалу їх здоров'я. Певною мірою це можна здійснити через освіту, просвітництво, спрямоване на формування культури здоров'я.

У країнах світу відбувається модернізація державної політики у сфері оздоровлення людей та здорового способу життя. Так, за останні 40 років у Фінляндії, Японії, Австралії та інших високорозвинених країнах завдяки такій політиці, спрямованій на створення умов для широкого впровадження у повсякденне життя різних форм рухової активності в органічному поєднанні з раціональним харчуванням, боротьбою проти шкідливих звичок та покращення екологічного середовища, середня тривалість життя збільшилась на 15-20 років, різко зросла життєздатність населення, що, безумовно, забезпечило значне економічне зростання в зазначених країнах. Протягом останніх п'яти років у деяких державах – членах Європейського Союзу, США, Канаді, Австралії, Японії було прийнято національні стратегії та рекомендації з впровадження оздоровчої рухової активності різних груп населення.

Слід зазначити, що в нашій країні на законодавчому рівні теж прийнято цілу низку законів, які свідчать про те, що держава піклується про здоров'я української нації. Це підтверджується ст. 3 основного Закону – Конституції України, «... що людина, її життя і здоров'я, честь і гідність, недоторканність і безпека визначаються найвищою соціальною цінністю» [2].

Указом Президента України від 9 лютого 2016 року №42/2016 схвалено Національну Стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». Метою цієї стратегії є формування у суспільстві умов до оздоровчої рухової активності та здорового способу життя для формування здоров'я громадян як найвищої соціальної цінності в державі [4].

У Законі України «Про вищу освіту» зазначається, «... що керівник вищого навчального закладу в межах наданих йому повноважень сприяє формуванню здорового способу життя здобувачів вищої освіти, зміцненню спортивно-оздоровчої бази вищого навчального закладу, створює належні умови для занять масовим спортом» [1].

Усі вищезгадані документи свідчать про те, що держава зацікавлена у створенні необхідних умов для формування здорового способу життя студентської молоді.

На сьогодні такий напрям соціальної роботи, як формування здорового способу життя, є визнаною галуззю науки та практичної діяльності, що визначається як складний комплексний процес застосування зусиль з метою сприяння поліпшенню здоров'я і благополуччя людини загалом. Оттавською Хартією (1986 р.) визнано

п'ять загальних напрямів формування здорового способу життя: 1) формування сприятливої для здоров'я державної політики; 2) створення сприятливого соціально-економічного середовища; 3) підвищення активності громадян; 4) розвиток персональних навичок: зростання спроможності людини робити правильний вибір, посилювати контроль, набувати вмінь та навичок, спрямовувати зусилля на власне здоров'я; 5) переорієнтація системи охорони здоров'я з лікування на профілактичну роботу [5, с. 5].

Загальні теоретичні питання здорового способу життя розглянуто в роботах А. Апанасенка, С. Бондаревського, О. Дубогай, В. Новосельського, В. Платонова та ін.; змістовний бік проблеми виховання навичок здорового способу життя докладно розкривається В. Артамоновим, В. Моченовим, Р. Баєвським, В. Войтенко тощо [6, с. 118].

Останніми роками проблемами здоров'я активно займаються представники педагогічної думки (А. Лаптев, В. Петленко, С. Попов, В. Салов). Учені дійшли висновку, що помітно погіршився стан здоров'я населення загалом, особливо студентської молоді. У зв'язку з цим медицині необхідна педагогічна допомога щодо проведення роз'яснювальної роботи. Питання формування ціннісних орієнтацій здобувачів вищої освіти на здоровий спосіб життя вивчають такі сучасні науковці, як Г. Ващенко, Т. Глазько, С. Омельченко, О. Яременко та ін. Вони підкреслюють, що одним із факторів розвитку учнівської молоді є рухова активність, завдяки якій людина отримує фізичний розвиток, відновлення сил після фізичних та психічних навантажень.

Дослідники П. Гусак, Н. Зимівець, В. Петрович поняття «здоровий спосіб життя» трактують як усвідомлене, відповідальне, активне ставлення до власного здоров'я, метою якого є формування, збереження і зміцнення всіх складових здоров'я. Це спосіб життя, при якому людина дотримується усіх правил, необхідних для збереження і поліпшення здоров'я.

Здоровий спосіб життя дозволяє значною мірою розкрити ті цінні якості особистості, які необхідні в умовах динамічного розвитку демократичного суспільства в Україні. Найважливішими рисами фізичної досконалості є міцне здоров'я, висока працездатність, великий запас рухових навичок.

Загальновідомо, що кінцевою метою освіти студентської молоді та її виховання у закладах вищої освіти є психологічна і практична підготовка молоді до самостійної творчої роботи. У зв'язку з цим найважливішим завданням навчально-виховного процесу є формування у студентів наукового світогляду, певної системи знань, професійних навичок і вмінь, високої пізнавальної активності та самостійності, стійких інтересів і прагнення до творчої діяльності.

Якісне вирішення цих завдань можливо за умови, що студенти мають гарне здоров'я і ведуть здоровий спосіб життя.

Нами було проведено дослідження, мета якого – вивчити ставлення студентів Ізмаїльського державного гуманітарного університету до дотримання принципів здорового способу життя, чинниками якого є раціональне харчування, оптимальний руховий режим, загартування організму, особиста гігієна, відсутність шкідливих звичок, позитивні емоції, інтелектуальний, моральний і духовний розвиток, формування розвитку вольових якостей.

У дослідженні взяли участь 548 студентів 1-3 курсів: 223 студенти педагогічного факультету, 122 студенти факультету іноземних мов і 203 студенти факультету української філології та суспільних наук.

Методика дослідження ґрунтувалась на ретроспективному аналізі власного сорокарічного досвіду організації та проведення навчальних занять зі студентами; емпіричних методах – педагогічному спостереженні, анкетуванні, дослідницьких бесідах і кількісному та якісному аналізі отриманих даних.

Вивчався фактор раціонального добового режиму, який створює оптимальні умови для активної діяльності і відновлення організму, сприяє розумовій та фізичній діяльності і відновлення організму, сприяє розумовій та фізичній працездатності. Пояснюється це тим, що при дотриманні режиму виробляється певний режим функціонування організму (динамічний стереотип), що представляє собою врівноважену систему умовних рефлексів. Людина завдяки організованому розпорядку дня здатна виконати різні види трудової та творчої діяльності з найбільшою ефективністю. Вчені довели, що розумова робота після 21 години вимагає більше витрат нервової енергії, тому для оволодіння навчальним матеріалом вимагає більше витрат часу. В анкеті на питання: «О котрій годині Ви зазвичай приступаєте до самопідготовки?» 337 осіб (62,1 %) відповіли: «До 21 години», а 221 особи (37,9 %) – «Після 21-ї години». Друге питання: «Скільки часу Ви виділяєте на самопідготовку на день?» тісно взаємопов'язано з першим. Виявилось, що 308 студентів (56,6 %) на підготовку до занять відводять більше двох годин, 137 студентів (24,2 %) – до двох годин, а 103 студенти (18,9 %) – до однієї години.

З вищевикладеного можна зробити висновок, що майже половина студентів починає самопідготовку у пізній час, що негативно позначається як на їх здоров'ї, так і на результатах навчання. По-друге, якщо врахувати, що дві години на підготовку до навчальних занять дуже мало для якості засвоєння навчального матеріалу, то стане зрозумілим, чому в окремих академічних групах якісний показник, який враховує студентів, що склали екзаменаційну сесію на «добре» та

«відмінно», дорівнює 12-15 %. Ці дані свідчать про недостатню якість знань студентів.

Важливе місце в дослідженні було приділено харчуванню студентів. Харчування – основна біологічна потреба організму. Воно дає енергію, необхідні речовини для розвитку організму і регулювання обміну речовин. Раціональне харчування забезпечує правильне зростання і формування організму, зберігає здоров'я, сприяє довголіттю. «Їсти й пити потрібно стільки, щоб наші сили цим відновлювалися, а не придушувалися», – закликав давньоримський оратор і філософ Цицерон.

На питання студентам: «Скільки разів на день Ви приймаєте їжу?» вони відповіли, що йдуть на заняття і не снідають – 266 осіб (48,3 %), 102 особи (18,4 %) – не обідають, а 116 осіб (21,3 %) – не вечеряють. Тільки 12 % студентів відзначили, що харчуються тричі на день.

У дослідженні також вивчалось питання: «Якою оцінкою Ви можете оцінити своє харчування – повноцінне, середнє, недостатнє, погане?». Якість свого харчування 203 студенти (37,04 %) оцінили як повноцінне; 311 студентів (56,75 %) – як середнє; 23 студенти (4,2 %) вважають його недостатнім, а 11 студентів (2,0 %) – поганим.

Із вищевказаного можна зробити висновок, що 88 % студентів харчуються неправильно. Цей факт підтверджує і гастроентеролог медичної клініки «Борис», кандидат медичних наук Інна Павлик, яка вважає, що більшість жителів України, в тому числі й студенти закладів вищої освіти, харчуються неправильно. Через це страждають не тільки органи травлення, але й інші органи та системи. Більшість захворювань фахівець може «вирахувати», лише поглянувши на пацієнта.

Режим харчування має велике значення для збереження здоров'я та підтримки високої працездатності.

Ураховуючи, що лише 203 студенти із 548 мають повноцінне харчування, органи студентського самоврядування зобов'язані займатися розв'язанням цієї проблеми. Особливо слід надати допомогу тим студентам, які відзначили, що їх харчування недостатнє та погане.

У дослідженні також вивчалось питання про те, скільки часу студенти відводять на сон, який відіграє важливу роль у добовому режимі.

Відповідно до сучасних уявлень сон розглядається як активна діяльність організму, тільки організована інакше, ніж денне життя. Центральна нервова система й організм в цілому уночі отримують найбільш повноцінний відпочинок, відновлюють свою працездатність, накопичують енергію, втрачену в період пильнування. І навпаки, систематичне недосипання та безсоння небезпечні тим, що викликають виснаження нервової системи, знижують працездатність, послабляють захисні сили організму.

Отже, сон – основний вид відпочинку і відновлення сил, який нічим не можна замінити. Забезпечити здоровий сон – це означає зберегти здоров'я, підвищити працездатність і досягнути кращих результатів у навчанні. Тривалість сну залежить від віку, стану здоров'я кожної людини. Дорослому зазвичай на це відводиться 7-9 годин.

Дослідження виявило, що тривалість сну в 95 студентів (17,33 %) менше семи годин, у 322 студентів (58,76 %) сон складає 7-8 годин і в 131 студента (23,9 %) – понад 9 годин. Таким чином, можна зробити висновок, що майже половина студентів порушують режим сну, що негативно відіб'ється на стані їх здоров'я та якості знань.

Нині студенти відчувають вплив сучасної «дисплейної цивілізації», що відбивається на їх руховій активності. Тому, в анкеті дослідження, яка включала 11 питань, було й таке питання: «Скільки часу на день Ви користуєтесь комп'ютером?». У результаті було встановлено, що більше 7 годин працюють з комп'ютером 129 студентів (23,54 %); від 4 до 6 годин – 235 студентів (42,88 %); від 1 години до 3 годин – 150 студентів (27,37 %); не користуються – 34 студенти (6,2 %).

Результати дослідження показують, що значна частина студентів (66,42 %) працюють з комп'ютером від 4-х і більше годин, що також негативно впливає на стан їхнього здоров'я.

При роботі за комп'ютером пересихають роівки очей і з'являється «зоровий комп'ютерний синдром». Щоб дізнатися, як обізнані про це студенти, в анкеті запропонували таке питання: «Чи знаєте Ви, що таке «синдром сухого ока?». 321 студент (58,57 %) відповіли, що знають; 227 студентів (41,43 %) дали відповідь, що не знають про це.

Відсутність знань про таке явище призводить до того, що студенти скаржаться на дискомфорт. Для усунення цієї проблеми в другому розділі студентам надано необхідні рекомендації.

Результати дослідження оздоровчої рухової активності студентів

Здоров'я – безцінне надбання не лише кожної людини, але й усього суспільства. Важливе місце у зміцненні здоров'я студентської молоді та підвищенні стійкості організму до несприятливих чинників зовнішнього середовища відводиться систематичній м'язовій діяльності, тобто руховій активності. Рухова активність є сумою рухів, що виконуються в процесі життєдіяльності.

Дозоване м'язове навантаження сприяє розрядці негативних емоцій, знімає нервову напругу і втому, підвищує життєвий тонус і працездатність.

Навчальна діяльність посідає провідне місце в житті студентів. Рухова активність взаємопов'язана з режимом навчальної діяльності. Відомо, що тривале й значне обмеження фізичної активності людини

призводить до негативних змін, у тому числі до погіршення розумової працездатності, зниження функції уваги, мислення, пам'яті.

Рухова активність управляє життям організму, його зростанням і розвитком. Дослідниками встановлено, що у студентів витрата енергії дорівнює 2 550-2 800 ккал/добу, при цьому для повноцінної життєдіяльності організму представників даної групи необхідні витрати повинні складати 3 000-3 800 ккал/добу. Такий дефіцит за витратами енергії може бути ліквідований лише одним способом – підвищенням рухової активності.

Систематичне залучення м'язової системи до рухової активності робить величезний вплив на весь організм, стимулює інтелектуальну діяльність людини, підвищує продуктивність розумової праці та гарно впливає на психічну й емоційну діяльність людини. Для цього потрібно цілеспрямовано виконувати доступні кожному студентіві форми фізичної культури (ранкова гімнастика, прогулянки, біг «підтюпцем», заняття рухомими видами спорту, танцями, а також виконанням гімнастичних вправ).

Нами було проведено дослідження, мета якого – визначити рівні рухової активності студентів Ізмаїльського державного гуманітарного університету.

На даний час фахівці фізичної культури виділяють чотири рівні рухової активності студентів.

1-й рівень – рухової пасивності або низька ДА. Сюди входять студенти, звільнені за станом здоров'я від занять із фізичного виховання, а також студенти старших курсів, на яких заняття з фізичного виховання не плануються.

2-й рівень – студенти I-III курсів, з якими проводять заняття з фізичного виховання двічі на тиждень.

3-й рівень – студенти, які займаються фізичними вправами самостійно і в спортивних секціях, а також беруть участь у заходах вихідного дня.

4-й рівень – студенти випускних курсів, де немає обов'язкових занять із фізичного виховання, але й вони самостійно займаються фізичними вправами.

У дослідженні взяли участь 823 студенти I-IV курсів ІДГУ. Результати опитувань показали, що при оптимальній нормі рухової активності, яка становить для студентів вишів 10 годин на тиждень, у кращій ситуації знаходяться ті, хто займається в спортивних секціях і бере участь у різних фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходах і відноситься до третього півня рухової активності. Їх налічується 120 осіб, тобто 14,6 %.

До позитивних моментів можна віднести й те, що студенти IV-VI курсів самостійно займаються фізичними вправами і відносяться

до 4-го рівня рухової активності. Але їх кількість дуже незначна і становить 35 осіб із 352 студентів випускних курсів, а це всього 10 %.

До другого рівня відносяться студенти I-II курсів, які повинні відвідувати заняття з фізичного виховання двічі на тиждень. Із 823 досліджуваних студентів їх налічується 413 осіб, тобто 50,1 %. Вони фактично також не виконують 10 годин оптимальної рухової активності на тиждень.

Найбільше занепокоєння викликають студенти, що знаходяться на першому рівні рухової активності. Сюди відносяться звільнені студенти I-III курсів (45 осіб) та студенти випускних курсів, які самостійно не займаються фізичними вправами. Їх налічується 317 осіб.

Узагальнюючи результати наведених досліджень, можна зробити висновок, що рухова активність є неодмінною умовою здоров'я та успішної діяльності студентів, при цьому в процесі навчання їх рухова активність поступово знижується, що у свою чергу веде до зниження рівня їх здоров'я та успішності.

Величина рухової активності залежить, по перше, від наявності (або відсутності) в житті студента додаткових занять фізичною культурою, по друге, від того, до якої групи здоров'я він віднесений для занять фізичною культурою. Однією з причин низької рухової активності студентів є те, що заняття фізичною культурою їх не цікавлять, у результаті чого частина студентів регулярно їх пропускає.

В умовах недостатності повсякденної рухової активності студентів фізичне виховання повинно забезпечити розвиток якостей, а також високий рівень працездатності.

З бесід зі студентами, метою яких було встановлення причин перешкоджання активним заняттям фізичною культурою, з'ясувалося, що це не лише брак самодисципліни, а й відсутність розуміння того, як можна досягти фізичну активність без великих витрат часу. Результати розвідки також свідчать про те, що студенти ІДГУ не приділяють належної уваги своєму здоров'ю, їх фізична підготовленість відстає від вимог, що висуваються державними тестами фізичної підготовленості населення України, а також це свідчить про зниження розумової працездатності та показників у навчальній діяльності. Більшість студентів не втратили інтересу до рухової діяльності, але бажали б займатися тими фізичними вправами, які їм подобаються.

5.2. Практичні рекомендації студентам

5.2.1. Раціональне харчування

Серед інших чинників підтримки й зміцнення здоров'я студентів харчуванню належить виняткова роль у зв'язку з його фундаментальним, глибинним впливом на всі біохімічні та фізіологічні процеси організму. Багаторічні порушення режиму харчування рано чи

пізно, але неминуче призводять до патологічних змін життєво важливих функцій.

Усі хочуть бути здоровими, але не завжди люди звертають увагу на те, що їдять, а набравши зайву вагу, різко прагнуть схуднути за допомогою різноманітних дієт, піддаючи свій організм стресу. «Регулярне правильне харчування набагато корисніше дієт», – вважає професор кафедри дієтології Національної медичної академії імені П. Л. Шупика Галина Анохіна.

За її твердженням, жителям України слід дотримуватися традиційної їжі. На столах наших співвітчизників завжди були присутні молочні продукти. Крім корів, заводили свиней, курей, гусей. Улітку їли свіжі фрукти й овочі з городу, а взимку – квашену капусту й огірки. Вживали сало, м'ясо, олію, гречку, пшоно, гарбуз, яблука. Звичайно, зовсім відмовлятися від екзотичних продуктів не варто, але в харчуванні вони не повинні бути основними.

Завідувач лабораторії гігієни харчування Інституту гігієни і медичної екології ім. О. Марзєєва АМН України, доктор медичних наук, професор Марія Гулич вважає, що харчування сучасних жителів України, і в тому числі студентів, і за складом, і за структурою сильно змінилося з колишніми часами. Статистика свідчить, що різко зменшилося споживання біологічно цінних продуктів: м'яса, молока, риби, яєць, овочів, фруктів. У раціоні переважають хліб і борошняні вироби, картопля, тваринні жири, напівфабрикати і концентрати, «швидка їжа», вироби з консервантами... Через неправильне харчування з'являється так званий прихований голод – дефіцит вітамінів, макро- і мікроелементів, який може призвести не тільки до погіршення самопочуття, а й до хвороб. Це біда не тільки українців. Експерти Всесвітньої організації охорони здоров'я вважають, що прихований голод стане катастрофою XXI століття. Найбільш відчутний гіповітаміноз наприкінці зими та на початку весни. Щоб його не було, потрібно цілий рік нормально харчуватися. Нормально – означає різноманітно і збалансовано, щоб організм отримував білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінерали, клітковину. Потрібно на добу поглинати не менше півкілограма овочів і фруктів. Повинно стати правилом: з'їдати 2-3 яблука на день. Яблука та ще капуста – це «віники» для кишківника: вони забезпечать організм вітамінами й мінералами та очистять його від всього непотрібного. Дуже корисні каші: вівсяна, гречана, рисова. Кожного дня потрібно їсти борщі й супи. Рекомендації, на перший погляд, банальні, але організм не зможе правильно функціонувати.

З огляду на те, що студенти в період сесії схильні до стресів, Марія Гулич рекомендує приймати вітаміни-антиоксиданти С, Е, А, бета-каротин і мікроелемент селен. Не обов'язково користуватися

аптечними капсулами. З'ївши порцію овочевого салату, политого звичайним рослинним маслом, студент отримає дозу «еліксиру молодості». Джерело селену – часник. Цей овоч – непримиренний борець проти мікробів, а також появи різних відкладень на стінках кровоносних судин, розвитку атеросклерозу. Є смачний спосіб врятуватися від стресу – з'їсти шоколадку. Глюкоза, що міститься в ній, живитиме і заспокоюватиме мозок, а калорії знадобляться м'язам. Ще в шоколаді є біофлавоноїди – речовини, що зміцнюють дрібні судини, запобігають спазми та благотворно впливають на серце, печінку, шлунок.

З огляду на той факт, що багато студентів проживають у гуртожитках, і готують собі їжу самі, нижче наводимо рекомендації та поради професора Марії Гулич.

Щоб при приготуванні їжі максимально зберегти вітаміни, слід урахувати, що найбільше природних речовин у сирих овочах і фруктах, свіжих салатах з них. Але знайдеться мало охочих гризти буряк або ламати зуби, розжовуючи квасолю. Готуючи варену їжу, намагайтеся дотримуватися правильної технології, щоб зберегти якомога більше цінних речовин. Я рекомендую користуватися скороваркою – каструлею, в якій за допомогою спеціального пристосування щільно закривається кришка. В такій ємності створюється підвищений тиск і висока температура, в результаті овочі для салату зваряться значно швидше, ніж у звичайній каструлі.

При приготуванні українського борщу, щоб зберегти вітаміни, смак і колір, інгредієнти потрібно класти у воду по черзі: спочатку м'ясо і буряк, через деякий час моркву й картоплю. Останньою слід класти білокачанну капусту: вона вариться швидко. Порізаною зеленню (петрушка, кріп, кінза, зелена цибуля) краще посипати борщ прямо в тарілці.

Для того, щоб максимально зберегти цінні речовини в овочах Марія Гулич рекомендує:

- картоплю, буряк і моркву, призначені для приготування салатів, вінегретів, варіть неочищеними;
- шаткуйте овочі ножом із нержавіючої сталі;
- очищені коренеплоди не тримайте у воді довго;
- варіть їх в емальованій каструлі із закритою кришкою;
- закладайте овочі (крім буряка і зеленого горошку) в киплячу підсолену воду, подальше кипіння не повинно бути бурхливим;
- зварені овочі відразу виймайте з відвару;
- не залишайте готовий борщ або овочеve рагу на гарячій плиті.

Для раціонального харчування студентів дуже важливо, щоб уранці, йдучи на навчальні заняття, вони снідали. Більшість фахівців в галузі харчування вважають, що для гарного самопочуття слід

дотримуватися простих правил харчування: обов'язковий сніданок, повноцінний обід і легка вечеря.

За ніч шлунково-кишковий тракт не встигає відпочити після ситної вечері, тому вранці абсолютно немає апетиту. Все, що студент з'їдає днем, «спалюється» завдяки активній роботі, а їжа, з'їдена пізно ввечері, легше йде в жирові відкладення.

Частина студентів скаржаться, що впродовж дня відчувають млявість. Однією з причин такого стану може бути звичка нічого не їсти вранці, підкріпитися десь в обід, а ввечері наїстися досхочу. Важливо пам'ятати: вечеряти краще не пізніше сьомої годин. Якщо спати ви лягаєте в пізній час, то можна злегка перекусити. Підійде чай з молоком або склянка кефіру.

При будь-якій статурі бажано вживати поменше солодкого. Здоровій людині достатньо 20 грамів цукру на добу (чотири чайні ложки). Але справа в тому, що в денну норму входить не тільки цукор, який ми додаємо в чай або каву, але й цукор, що міститься в решті їжі. Дуже часто ця грань перевищується, що в подальшому може призвести до цукрового діабету.

Певне співвідношення харчових речовин впливає і на засвоєння їжі. Так, білки м'яса й риби краще засвоюються організмом при поєднанні з овочами. Добре засвоюється молоко та молочні продукти, якщо вони вживаються з хлібом, кашею, картоплею. Швидкість окислення значною мірою залежить від тривалості перебування харчових продуктів у шлунку. В здоровому шлунку їжа, залежно від її хімічного складу, затримується від 2 до 8 годин. М'ясо курки перетравлюється швидше, ніж качки; яловичина й баранина засвоюється повільніше, ніж телятина. Дуже довго розщеплюється і довго перебуває у шлунку жирна їжа. Навпаки, дуже швидко всмоктуються вуглеводні продукти (мед, цукор, фрукти, овочі, киселі, компоти тощо). Молоко, дієтичне м'ясо, кисле молоко, некруті яйця, сир, білий хліб затримуються у шлунку 2-4 години. Круті яйця, квасоля, горох, копчені продукти, свинина, жирне м'ясо та соління залишаються у шлунку до 6-8 годин.

Студентам дуже важливо знати, що м'ясо й картоплю не варто вживати одночасно, оскільки білки погано перетравлюються в поєднанні з вуглеводами. У застілля студенти їдять в основному їжу, що містить вуглеводи. Білків вживають менше. Але, змішуючи продукти, ми тим самим гальмуємо процес травлення. Принципи роздільного харчування вважаються фізіологічними. І ось чому: білки повинні знаходитися у шлунку довше, а вуглеводи швидше потрапляють у дванадцятипалу кишку. Змішуючись, не цілком переварені продукти переміщаються по кишечнику, порушуючи весь процес розщеплення та всмоктування. Доведено, що інтервал між

білковим і вуглеводним харчуванням повинен бути не менше двох годин. Так організму легше впоратися з їжею.

До білкової їжі відносяться м'ясо, риба, яйця, бульйони, гриби, бобові (квасоля й горох), горіхи, насіння.

До вуглеводів – хліб, каші з різних круп, картопля, цукор, мед.

Білки й вуглеводи можна в будь-яких пропорціях змішувати з жирами і так званими живими продуктами, до яких відносяться зелень, фрукти, сухофрукти, овочі (крім картоплі), ягоди, сухе вино, соки.

У 2008 році на базі Київського національного торговельно-економічного університету була проведена конференція за темою «Нездорове харчування молодого покоління: загрози, попередження, протидія». Представники громадських організацій і експерти обговорили наслідки вживання нездорової їжі та проблему надмірно агресивної реклами такої продукції.

На конференції було відзначено, що одна з основних причин хвороб сучасності – незбалансоване харчування. Серед молоді надмірно популярні харчові продукти з мінімальною кількістю корисних речовин – так званий «джанк-фуд» (в перекладі з англійської – «сміттєва їжа»). Медики до джанк-фуду відносять кукурудзяні пластівці, гамбургери, чіпси, шоколадні батончики, горішки, сухарики, снеки, солоні крекери, палички, поп-корн, закуски «під пиво», бульйонні кубики, їжу швидкого приготування, різноманітні «коли». У цих висококалорійних продуктах низький вміст поживних речовин, зате надлишок жирів, цукру й солі, величезна кількість консервантів та інших активних речовин, що провокують розвиток холециститів, панкреатитів, хвороб шлунково-кишкового тракту і серцево-судинних захворювань.

Кількість дітей з хворобами травлення за останні п'ятнадцять років збільшилася майже в півтора рази, а з діагнозами гастриту, дуоденіту, виразки шлунка і дванадцятипалої кишки – в два рази!

«Для дітей особливо шкідливі продукти, що містять сою, – попереджає лікар-дієтолог, доктор медичних наук Галина Анохіна. – Адже соя містить підвищену кількість рослинних естрогенів – гормонів, що викликають у дівчаток пухлини молочних залоз, передчасне статеве дозрівання і, як наслідок, – скорочення терміну життя, а у хлопчиків можуть початися проблеми з простатою і з'явитися порушення сексуальної орієнтації».

«Уся «сміттєва» їжа виготовляється за технічними умовами виробника і не контролюється єдиними державними стандартами, – повідомила Наталія Притульська, проректор Київського національного торгово-економічного університету. – Якщо у 2002 році 80 відсотків чіпсів на ринку України було виготовлено з натуральної картоплі, то сьогодні ті ж 80 відсотків виробляються всього лише зі «вмістом»

картоплі. Чіпси перенасичені ароматизаторами, барвниками, жирами різних видів, містять багато солі, що викликає зайву спрагу».

Наслідки вживання чіпсів: погіршення роботи печінки, нирок, підшлункової залози, а в цілому – патологія травної системи, зниження імунітету, збільшення ризику розвитку серцево-судинних захворювань. Чіпси руйнують клітини нервової та кровотворної систем, викликають стомлення і дратівливість, призводять до розвитку анемії та недокрів'я. Найчастіше студенти їдять улюблені ласощі брудними руками, відкриваючи прямий шлях в організм інфекційним захворюванням і гельмінтозам.

Шведські вчені з'ясували, що картопляні чіпси, картопля фрі та гамбургери містять канцерогени (наприклад, акриламід), які стають причиною злоякісних пухлин шлунка, шкодять центральній і периферійній нервовій системі людини.

Щоб протистояти агресивному нав'язуванню шкідливої їжі, студентам навчальних закладів, вважають експерти, необхідно прищеплювати традиції здорового харчування, а громадським організаціям – посилити контроль за дотриманням виробниками джанк-фуду законодавства про рекламу. До слова, Міністерство охорони здоров'я та Міністерство освіти і науки України (наказ № 620-56 від 15 серпня 2006 року) заборонили продавати чіпси й газовані напої у закладах освіти.

Серед студентської молоді є особи, які можуть без шкоди для фігури поглинати солодощі, борошняне, морозиво, а в інших кожна цукерка загрожує жировими відкладеннями на стегнах або животі. Причина такої різниці криється в обміні речовин (метаболізмі). Цей механізм відповідальний за спалювання калорій, а значить, і накопичення жиру. Обмін речовин в чималому ступені визначається спадковим фактором, але важливу роль відіграють вік, вага, фізична активність і гастрономічні звички людини. З віком метаболізм сповільнюється, але є кілька прийомів, що дозволяють його прискорити.

Харчуйтеся дрібно. Приймайте їжу п'ять разів на день невеликими порціями (по 300-500 калорій). Намагайтеся, щоб перерва між їжею була не більше чотирьох годин.

Не пропускайте сніданок. Уві сні метаболізм сповільнюється і не «прокидається», поки ви не поїсте. Почніть день із каші, фруктів, овочів, цільнозернового хліба. Перетравлення складних вуглеводів займає більше часу, тому почуття голоду довше не наступає.

Корисно їсти багато білків. Їх підвищений вміст у кожному прийомі їжі прискорює метаболізм. Якщо білки складають 20-35 відсотків їжі, організм спалює додатково 150-200 калорій на день.

Пийте зелений чай. Доведено, що в людей, які п'ють зелений чай тричі на день, обмін речовин прискорюється. Тобто ви зможете

спалювати зайві 60 кілокалорій на день, а це близько трьох кілограмів на рік.

Вживайте більше води. При щоденному прийомі 1,5 літра рідини метаболізм прискорюється на 30 відсотків. Це рівноцінно втраті 2,5-3 кілограмів на рік.

Рекомендуються продукти, багаті залізом. При нестачі цього мікроелемента клітинам не вистачає кисню, що значно уповільнює обмін речовин. Багаті залізом яловичина, свинина, курятина, зернові й соя.

Уникайте алкоголю. Пригнічуючи центральну нервову систему, спиртне значно уповільнює метаболізм. Дослідження британських учених довели, що при прийомі алкоголю разом із висококалорійною їжею організм відкладає більше жиру.

Допомагають і молочні продукти. Кальцій, що міститься в них, змушує організм спалювати зайвий жир швидше.

Налягайте на рибу і морепродукти, які знижують в організмі рівень гормону лептину. Існує залежність між високим рівнем цього гормону та ожирінням.

Корисний калій – він прискорює метаболізм, регулюючи в організмі водний баланс. Багато калію міститься в бананах і сухофруктах. Щоденна доза цього мікроелемента повинна становитиме 2000 міліграмів. В одному банані середнього розміру 450 мг калію, в чашці молока – 370 мг, в одному апельсині – 250 мг.

Не голодуйте та не сідайте на низькокалорійну дієту. У людей, що споживають менше 1200 кілокалорій на день, швидкість метаболізму сповільнюється на 45 відсотків.

Робіть силові вправи, які допомагають спалювати жир. Прискорити метаболізм допоможуть також стрибки, присідання, нахили, біг по сходах.

Перевірте стан щитовидної залози. Цей орган контролює обмін речовин, і однією з ознак зниження функції щитовидної залози може бути надмірна вага, яку важко скинути.

5.2.2. Використання питної води

Важливе значення для підтримки здоров'я надається воді. Вона освіжає та оживляє тканини організму, підвищує їх еластичність і життєдіяльність, збільшує кількість і покращує якість міжтканинної рідини. Чиста, особливо артезіанська, вода не дає затримуватися в організмі отруйним речовинам і продуктам розпаду, окислення та бродіння яких у шлунково-кишковому тракті, на думку І. І. Мечникова, є однією з найважливіших причин самоотруєння організму, розвитку захворювань і передчасного старіння. Вода прискорює обмін речовин і внаслідок цього сприяє очищенню й омолодженню організму. «Вода оживляє, освіжає людський організм, – писав відомий учений XIX ст.

М. Ертель, – точно так, як вона освіжає та оживляє хворі й зів'ялі рослини».

Середньостатистична доросла людина складається на 70% з води. Тому її організм потребує постійного поповнення водою, щоб зберегти її нормальний рівень. Якщо, наприклад, студент додає велику кількість сирих фруктів й овочів у свій харчовий раціон, то цим він вводить в організм велику кількість дистильованої води.

Чиста вода – це друг. Хороша тепла ванна – це тонізуючий і розслаблюючий засіб, що заспокоює нерви та «втихомирює» емоції. Люди насолоджуються купаннями в морі, озерах, річках і плавальних басейнах. Плавання – це одна з кращих вправ. Воно не перенапружує організм і серце.

Вода з давніх часів використовується для лікування багатьох захворювань. Батько медицини – Гіппократ – за 400 років до нашої ери на острові Коо в Егейському морі користувався повною системою водолікування. Його основний метод базувався на зміні холодної та гарячої води з наступним розтиранням тіла, що призводило до збільшення циркуляції крові. Ця методика Гіппократа широко використовується і в наші дні.

Вода важливіша, ніж їжа. Кістки організму людини складаються на 1/3 з води. Втрата десятої частки води в організмі людини дуже небезпечна, а втрата п'ятої її частини може виявитися фатальною. Втрачається половина білків і майже всі жири та глікогени. Необхідно підтримувати в організмі постійний баланс – не менше 55 % води для збереження нормальної життєдіяльності організму.

Найважливішою роботою води в організмі після всмоктування є транспортування їжі до клітин через кров'яне русло. Крім того, клітини крові самі по собі використовують воду для своїх власних процесів життєдіяльності.

Ниркам потрібна велика кількість води, і вона, ця кількість, прямо залежить від споживаної рідини. Кожні 265 кубічних см води, що проходять через нирки, виводять з організму 1 г «відходів». Це нормальне функціонування, але кількість води ніколи не повинна падати нижче рівня 280 кубічних см. Нирки ніколи не припиняють свою роботу і постійно вимагають води, навіть в тому випадку, коли її немає в наявності. Організм завжди прагне заповнити брак води при зневодненні.

Вода легко втрачається, і більшість так званих дієт часто ґрунтуються на малому вживанні або підвищеній втраті води. Це може бути дуже небезпечно, особливо якщо затягується на довгий період. До речі, втота – часто один із перших сигналів водної недостатності.

Організм повинен десь добувати воду для себе. Перший відомий шлях: пити її. Друге джерело – споживати фрукти, соки, суп, напої. Регулярне надходження їжі – теж джерело отримання води. Яйце,

наприклад, більш ніж на 2/3 складається з води; персик – майже цілком вода – 90%. Усі продукти, сухі і тверді – ¼ є вода. І третє важливе джерело – це так звана метаболістична вода, вироблена організмом із введених в нього сирих матеріалів. Іншими словами, це вода, що отримується в результаті хімічних реакцій, які відбуваються, коли клітини переробляють їжу, що надійшла в них.

Коли в організмі недостатньо води, він протестує. Зменшується секреція залоз, зменшується кількість слини, оболонки пересихають, людина відчуває спрагу. Це почуття сигналізує їй, що вона повинна негайно ввести воду. Якщо втрата її збільшиться, то можуть розвинути й інші симптоми: головні болі, нервові явища, нездатність зосередження, розлад травлення, відчуття голоду й багато інших – вода швидко знімає ці симптоми.

На даний час гостро стоїть питання – яку воду повинні вживати студенти?

Життя будується на дуже хиткому фундаменті – фундаменті, що тече. Питання води – це питання життя. За багаторічними спостереженнями вчених, методи централізованого очищення води, що застосовуються в Україні, не видаляють більшості хімічних речовин, які знаходяться в ній. У цей же час активно використовується хлорування водопровідної води як метод знезараження, що утворює безліч токсичних хлорорганічних сполук, які практично неможливо виключити на наступних стадіях водоочищення. Крім того, в зимовий період внаслідок обробки водопровідна вода «збагачується» ще й алюмінієм.

Уміщені у водопровідній воді важкі метали: мідь, свинець, кадмій, ртуть, цинк, стронцій – здатні накопичуватися в людському організмі. Таким чином, тема якості питної води, тема очищення води сьогодні є актуальною.

Прагматичні європейці вже давно прорахували, що гроші, вкладені в зміцнення свого здоров'я, з часом окупаються сторицею: мінус витрати на дорогі ліки, плюс – підвищена працездатність.

Вище вже наводилися аргументи на користь того, що якості води потрібно приділяти підвищену увагу. Вода забезпечує всі без винятку обмінні процеси організму. Тому все більше наших співгромадян купують якісну питну воду. Питання в іншому: чим відрізняється одна вода від іншої (наприклад, мінеральна – від столової) та яку воду краще використовувати для щоденного вживання?

Мінеральна вода – це лікарський препарат, що призначається лікарями як частина терапевтичного комплексу. Причому пити її зазвичай рекомендують за визначеним графіком та в строго обмежених об'ємах.

Більш того, існує безліч видів і підвидів мінеральної води: хлоридна, бікарбонатна, натрієва, сульфатна, бромиста. І призначаються вони в залежності від медичних показань, тобто індивідуально для кожної людини. Якщо зловживати мінеральними водами, в організмі може початися накопичення солей. Недарма ж кажуть: «У ложці – ліки, у склянці – отрута».

Співробітники Українського інституту екології людини особливу увагу приділяють дослідженню води. На їхню думку, жителі України ще не до кінця усвідомили силу впливу води на людський організм. Вживання якісної питної води, яка має позитивну енергетику, в сирому (біоенергетичному) вигляді просто життєво необхідне, враховуючи несприятливу екологічну обстановку, стреси та інші негативні фактори, що руйнують наш природний захист. Тому тим, хто піклується про своє здоров'я і здоров'я своїх близьких, є над чим замислитися та зробити певні висновки.

Фахівці вважають, що для повсякденного вживання підходить столова вода, в літрі якої міститься не більше п'яти грамів солей. Утім, і тут є свої «але»: у воді потрібно зберегти природний, натуральний баланс солей і мікроелементів. Вона повинна бути чистою, але в той же час «живою», не «змученою» технологічним втручанням. Адже зараз у промисловості використовують безліч різних технологій (наприклад, дистиляцію і так звану американську технологію очищення – зворотний осмос), які дозволяють добре очистити воду, але при цьому заважають її натуральній свіжості та фактично нічого не залишають від природного складу. Надалі таку воду доводиться штучно мінералізувати.

Науковий керівник Одеського відділення Міжнародної академії наук екології та безпеки життєдіяльності, доктор медичних наук Тетяна Стрикаленко вважає, що від якості води повністю залежить якість життя кожної людини і особливо молоді.

«Результати наших опитувань показують, що понад 60 відсотків людей з числа тих, хто почав регулярно пити якісну бутильовану воду, вже через кілька місяців помічають, що їх самопочуття покращилося. Цікаво й те, що споживання води в об'ємі 2,5-3 літри на добу дозволяє позбутися від поширеного синдрому хронічної втоми. Наша країна багата високоякісними природними мінеральними водами. Це води переважно з курортних зон: Миргорода, Трускавця, Моршина та ін. Однак біда в тому, що на відміну від європейців, наше населення практично не знає про те, що природні води набагато корисніші, ніж штучно приготовані».

«Слід пам'ятати, що все, що надходить до нас з водою, всмоктується в кров і доходить до кожної клітинки тіла, – каже Олег Бобиляк, лікар-онколог. – Якщо вода природна і має оптимальний для

людини хімічний склад, то вона приносить користь. Якщо ні – сприяє розвитку важких захворювань».

Дослідження показали, що пити воду і будь-яку іншу рідину залпом дуже шкідливо. Тому, ковтаючи воду, намагайтеся деякий час потримати її в роті. Молоко або соки вважаються їжею, а не питвом, тому, якщо людина швидко випиває ці напої, це може привести до нетравлення шлунка. Також шкідливо пити холодну воду, особливо при захворюваннях нервової системи, ревматизмі, хворобах шлунка й сечового міхура.

Воду рекомендується пити часто, але невеликими порціями і протягом дня. На ніч йоги випивають чашку води, щоб очистити всі органи.

Відразу після пробудження (до вмивання), треба випити маленькими ковтками один стакан води кімнатної температури щоб очистити кишечник.

5.2.3. Гігієнічні правила при читанні та перегляді телевізора

Як відомо, «епідемія» короткозорості у світі почалася разом із масовим поширенням друкарства. Чим більше люди читають, тим гірше вони бачать здалеку. Цивілізація породила дивовижний парадокс: «Усім хорошим в мені я зобов'язаний книгам», – говорив Максим Горький, але в той же час книги – це ворог очей. Більше книг – більше короткозорих.

Для того, щоб зір не погіршувався при читанні та письмі за столом, необхідно звернути увагу на освітлення приміщення. Гострота зору найбільш висока при природному освітленні. Трохи нижча вона при змішаному, тобто денному, доповненому електричним, і найнижча – при штучному освітленні.

Коли студенти читають, пишуть, малюють, займаються рукоділлям, одного верхнього світла мало. Тому необхідно включати додатково настільні світильники, бра, торшери. Дуже зручна лампа на гнучкій ніжці, вона дозволяє змінювати напрямок світла. Студентам з нормальним зором достатня лампочка потужністю в 60 ват, короткозорим і літнім людям потрібна лампочка в 75-100 ват.

Ставити настільну лампу треба ліворуч і трохи попереду від себе; так само повинні бути розташовані настінний і підлоговий світильники. Однак дотримуйтеся правила: включивши місцеве освітлення, не вимикайте верхнє світло. Інакше очі будуть швидко втомлюватися. Адже щоразу, коли ми переводимо погляд з яскраво освітленої поверхні столу в темряву, відбувається різке налаштування світлочутливого апарату очей. Настає так зване приховане осліплення, дуже шкідливе для очей.

Для збереження зору дуже важливо дотримуватися гігієни читання. Завдяки дотриманню певних правил можна зберегти хороший зір навіть при вродженій схильності до міопії. Розвитку короткозорості насамперед сприяють неправильна посадка при читанні та письмі, а також погана освітленість тексту, дрібний шрифт. Все це змушує наближати очі до тексту, що й викликає небажані зміни.

Короткозорість не повинна з'явитися, якщо при читанні сидіти рівно і так, щоб була найбільша відстань від очей. Напевно, всі пам'ятають ще зі шкільної лави, що відстань від очей до тексту або паперу, на якому ви пишете, має становити 30-35 сантиметрів. Цю відстань легко визначити і без лінійки: вона дорівнює приблизно довжині руки від ліктя до пальців. Якщо тримати книгу, зошит далі або ближче, очі під час роботи будуть сильно напружуватися. У людей, що мають нормальний зір, він може погіршитися, а у тих, хто страждає на короткозорість, відбудеться подальше її прогресування.

При читанні необхідно, щоб книга, журнал лежали похило, під кутом в 35-45 градусів, тоді текст буде перпендикулярний лінії погляду й очі довше не втомляться. З цією метою можна придбати (або зробити самому) підставку для книги. Цей спосіб читання найбільш сприятливий для очей.

Не можна читати лежачи, особливо шкідливо читати на боці, так очі знаходяться на різній відстані від тексту. Не треба читати в транспорті, слабе освітлення й тряска шкодять очам. При читанні бажано час від часу давати відпочинок очам, проробляючи вправи, про які говорилося вище, та масаж.

Не слід класти на стіл скло. Промені, які воно відбиває, дають сліпучі відблиски, що можуть травмувати очі.

З давніх часів відомо, що червоний колір збуджує, зелений – заспокоює, чорний – пригнічує, жовтий – створює гарний настрій. Коли людина стомлена й засмучена, вона інтуїтивно прагне потрапити в оптимальне для неї колірне середовище – зелений ліс, до блакитної води, на жовтий пісок пляжу. В. М. Бехтерев стверджував, що блакитний колір гальмує стан психічного збудження, а рожевий активізує пригнічену людину. Ці дані певною мірою дозволяють управляти настроєм людини.

Але яскраві кольори аж ніяк не завжди корисні. У сонячний день промені, відбиті від води або снігу, можуть завдати зорові відчутної шкоди. У цих ситуаціях потрібні сонцезахисні окуляри. Але вони абсолютно безглузді в похмурий день або у вечірній час.

Працюючи за письмовим столом, необхідно робити перерви. Студентам треба через кожні 40-50 хвилин напруженої зорової роботи відпочивати 5-10 хвилин. У цей час слід провітрити кімнату, виконати кілька легких фізичних вправ (потягування, присідання, нахили тулуба) або просто походити по кімнаті й подивитися вдалину.

На зір студентів найсерйознішим чином впливає не тільки читання, а й телевізор. Найбільша небезпека для очей – сидіти близько від екрану. Рекомендована відстань – не ближче 2,5-3 метрів. Є ще одна небезпека: випромінювання від трубки кольорового телевізора.

Ю. Петров, керівник лабораторії фізіологічної оптики інституту очних хвороб ім. Гельмгольца, каже: «Випромінювання від електронно-променевої трубки дуже незначне. На відстані 1,5 метра воно вже ніякого впливу практично не робить. Тому, якщо ви не сидите перед телевізором з ранку до вечора, і якщо апарат в повній справності, то шкоди для зору немає».

Зображення кольорового телевізора має бути досить яскравим, інакше доведеться мимоволі напружувати зір і очі швидко втомляться. Але й надмірна яскравість стомлює, особливо якщо дивитися телепередачу в темряві. У кімнаті не повинно бути темно. Тоді при переведенні погляду зі світлого екрану в сторону очі не будуть швидко втомлюватися. Увімкніть торшер або настільну лампу. Їх треба розташовувати збоку або за спиною, інакше світло може потрапляти в очі або відбивається на екрані телевізора.

Для телевізора важлива контрастність. Якщо вона мала, то доведеться напружувати зір. Тому вдень при включеному телевізорі краще закрити штори, а ввечері – вимкнути яскраве світло.

Не слід забувати, що очі повинні відпочивати після денної роботи. Тому не сидіть біля телевізора більше двох-трьох годин, не дивіться всі передачі поспіль, навіть якщо зір нормальний. А тим, хто страждає на короткозорість, треба обов'язково робити 10-15-хвилинну перерву через кожні 40 хвилин перегляду. Прикрийте на кілька хвилин очі, походіть по кімнаті.

Три найсерйозніші загрози нашим очам – читання, комп'ютер і телебачення. Але ці чинники ризику діють тільки тоді, коли порушуються норми їх використання. Якщо ці норми не порушувати, то можна уникнути короткозорості та прекрасно жити без окулярів.

5.2.4. Взаємозв'язок раціонального харчування і зору

Студенти відносяться до категорії осіб, що займаються переважно розумовою працею, і у них спостерігається високий рівень зорової роботи.

Оскільки зір із віком погіршується, очам необхідно приділяти велику увагу, тому що, як уже зазначалося вище, ослаблення зору позбавляє людину повноти уявлень про навколишній світ, ускладнює її пізнання, обмежує вибір професії.

Для поліпшення гостроти зору важливу роль відіграє харчування. В першу чергу воно повинно бути збалансованим. Їжа – це певна комбінація продуктів, що складаються з білків, жирів, вуглеводів,

вітамінів, мінеральних речовин і води. Вона повинна бути різноманітною, доброякісною та повноцінною, оптимальною в кількісному відношенні, тобто відповідати енергетичним витратам студентів.

Найбільше речовин, які зміцнюють судини очей, знаходиться в овочах (капуста, солодкий червоний перець, томати) і фруктах (цитрусові, абрикоси, папайя, чорна смородина, вишня). Дуже корисна для зору чорниця. Вона відновлює світлочутливий пігмент сітківки родопсин та збільшує гостроту зору. Ця ягода і в зацукрованому вигляді зберігає лікувальні властивості. Тому в очікуванні літа можна їсти чорничне варення. Із зернових найбільшу користь для очей принесуть гречана й вівсяна каші.

А ось думка про харчування для очей головного офтальмолога МОЗ України, президента Асоціації дитячих офтальмологів, керівника київської лікарні «Центр мікрохірургії ока» доктора медичних наук професора Сергія Рикова. На питання «Які продукти корисні для зору?» він відповів: «Ми рекомендуємо їсти більше овочів зеленого кольору, тому що в них міститься багато провітаміну В. Це капуста, шпинат, зелений болгарський перець. Якщо дуже любите помідори, то вибирайте не червоні плоди, а жовті (ближче до зеленого спектру). У салат із таких овочів треба додати по чайній ложці три види олії: соняшникову, оливкову і кукурудзяну. Вранці натщесерце корисно випивати склянку води – це важливо для імунітету, перетравлення їжі, а також для того, щоб клітини після ночі наповнилися водою. І якщо через півгодини після цього ви з'їсте такий салат, то на цілий день забезпечите себе повним комплексом вітамінів (у тому числі жиророзчинних) і мікроелементів». Що ж стосується чорниці та препаратів на її основі, то Сергій Риков зазначає, що в чорниці багато мікроелементів, зокрема лютеїну, є інші речовини дуже корисні для сітківки ока. Цю ягоду треба їсти в сезон (кожного дня по склянці вранці й ввечері) та обов'язково зі сметаною – тоді будуть засвоюватися й жиророзчинні вітаміни. Цього достатньо, щоб підготувати свій організм до зими. Тим, хто не встиг насититися свіжою чорницею, підійдуть аптечні препарати з її екстрактом – вони підтримують зір, їх висока ефективність доведена.

Помаранчевий окрас моркви, гарбуза, апельсина, персика, мандарина забезпечує організм бета-каротином, корисним для зору та імунної системи.

5.2.5. Рекомендації студентам при роботі з комп'ютером

Вплив досягнень сучасної «дисплейної цивілізації» на зорову роботу призводить до порушення зору. Зокрема, при роботі з комп'ютером погляд ретельно фіксується на моніторі й частота

моргання різко зменшується. За монітором людина моргає в 10-15 разів рідше, ніж у звичайному житті, що призводить до пересихання рогівки, оскільки слізна плівка випаровується швидше. Науково доведений факт, що треба моргати не менше 18 разів на хвилину (С. Риков).

У результаті пересихання рогівки з'являється «зоровий комп'ютерний синдром». Студенти скаржаться на дискомфорт, печіння, «пісок у очах», затуманення зору, почервоніння, відчуття втоми й сухості очей, а також говорять про проблему з фокусуванням на близькій й далекій відстані.

Нерідко посилюється слъзоточивість, і людина дивується: яка ж тут сухість ока. Виявляється, мозок отримує сигнал, що з оком щось не так, і посилає імпульс, рефлекторно запускає дію слізної залози – як реакції на поразку.

Щоб допомогти втомленим очам, необхідно користуватися спеціальними краплями. Їх називають по-різному – «слъзозамінники» або «штучна слъза», але при регулярному застосуванні вони не дають рогівці пересихати. Крім того, якщо ви довго читаете або працюєте на близькій відстані від книги, комп'ютера, то м'язи, які забезпечують зір зблизька, перевантажені, й виникає їх спазм. У результаті може розвинути короткозорість, а це призведе зниження зору. Намагайтеся дотримуватися режиму зорового навантаження, й очі будуть менше втомлюватися. Час попрацювали – відверніться і зробіть кілька вправ очної гімнастики. Поводіть поглядом вправо-вліво і вгору-вниз, міцно примружтеся кілька разів, легенько помасажуйте пальцями закриті очі.

Якщо у людини, що працює за комп'ютером, розвинувся синдром сухого ока, тобто «зоровий комп'ютерний синдром», то використання спеціальних крапель дозволяє оновлювати шари слъзи. Їх всього три: жир, муцина й вода.

Коли людина зосереджується й очі пересихають, то вода випаровується, муцини стають в'язкими і разом з жирами викликають дуже неприємний стан: людина відчуває втому, свербіж в очах тощо. На ніч закапувати очі штучної слъзою не треба, тому що око закрите і знаходиться у вологій камері, йому достатньо своїх сліз. Капати слід, коли око відкривається: з ранку і упродовж дня до вечора.

Щоб визначити, чи є синдром сухого ока, офтальмологи проводять такий тест: в око ставлять лакмусовий папірець і дивляться, скільки слъзи виділяється за хвилину. Якщо намокає менше, ніж на один сантиметр, є проблема з виділенням слъзи, а це загрожує хронічним кон'юнктивітом.

Сергій Риков зазначає: «Щоб людина добре бачила й не відчувала дискомфорту, рогівка повинна бути прозорою, а кон'юнктивальна порожнина містити достатньо вологи. Коли людина часто моргає, слізна плівка не пошкоджується. Але, поклавши руку на серце, хто,

захопившись роботою або грою, згадує про те, що треба моргати не менше 18 разів на хвилину?». Тому, посилаючись на рекомендації канадських фахівців, він радить усім людям, які працюють з комп'ютерами, кожні дві години закапувати очі краплями «штучна слюза». Вони відновлюють слізну плівку й усувають неприємні відчуття. Такі краплі можна купити в аптеці.

Попередити виникнення комп'ютерно-зорового синдрому можна таким чином:

- використовувати сучасні монітори, що максимально відповідають сучасним гігієнічним вимогам;
- правильно організувати робоче місце за комп'ютером: встановити монітор на відстані 50-70 см від очей, при цьому центр екрану повинен бути на 10-15 см нижче рівня очей;
- освітленість екрану має дорівнювати освітленості приміщення, а контрастність між зображенням на екрані та фоном екрану – максимальною;
- через кожні 30-40 хвилин необхідно робити хоча б п'ятихвилинну перерву. Її можна провести з користю, зробивши спеціальну гімнастику, що зміцнює очні м'язи;
- використовувати захисні окуляри для роботи з комп'ютером;
- при наявності аномалії рефракції користуватися окулярами за призначенням офтальмолога;
- слід обмежити роботу за комп'ютером при захворюванні сітківки, глаукомі, високій ускладненій короткозорості;
- регулярно застосовувати препарати «штучної слюзи» слъозозаміники. Вони звожують і захищають поверхню очей, усуваючи відчуття сухості та дискомфорту;
- намочити рушник у гарячій воді та прикласти до закритих очей. Так, через верхню повіку ми прогріваємо акомодацийний м'яз і покращуємо в ньому кровообіг.

Таким чином, результати проведених досліджень свідчать про те, що багато студентів не дотримуються принципів здорового способу життя. Це негативно позначається на стані їх здоров'я, фізичній підготовленості та на якості отримуваних знань.

Для досягнення позитивних результатів необхідно виконати цілий комплекс заходів, що дозволить зробити роботу з формування здорового способу життя студентів пріоритетною. Пріоритетність цієї проблеми пов'язана з тим, що від здоров'я студентської молоді залежить дуже багато: якість отриманої освіти, подальша професійна діяльність, особистісне зростання, соціально-економічне благополуччя країни і найголовніше – здоров'я майбутнього покоління, здоров'я нації.

Головний чинник, що впливає на здоров'я студентів – це спосіб життя. Тому для покращення стану свого здоров'я здобувачам вищої освіти необхідно змінити свій спосіб життя, більше уваги приділяти оздоровчій руховій активності, раціональному харчуванню, дотриманню режиму дня, загартуванню організму, правилам особистої гігієни, гарному фізичному стану, відсутності шкідливих звичок.

Список використаних джерел:

1. Закон України «Про вищу освіту» (2009), (зі внесеними змінами). – №1024-VI від 19 лютого 2009 / Верховна Рада України. – К., 2009. – 36 с.
2. Конституція України (2004), (зі внесеними змінами). – №2222-VI від 8 грудня 2004 / Верховна Рада України / [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.president.gov.ua/documents/constitution>
3. Литвиненко О. М. Формування здорового способу життя в студентської молоді / О. М. Литвиненко // Наукові праці [Чорноморського державного університету імені Петра Могили комплексу «Києво-Могилянська академія»]. Сер.: Педагогіка. – 2012. – Т. 199, Вип. 187. – С. 42–46. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Npchduped_2012_199_187_9
4. Національна Стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» [Електронний ресурс] // Указ Президента України від 9 лютого 2016 року №42-2016. – Режим доступу: https://ips.ligazakon.net/document/view/U042_16?an=1
5. Основи здоров'я: Експериментальний посібник для учнів / Т. Бойченко, Н. Колотій. – К.: Державний інститут проблем сім'ї та молоді, Український ін-т соціальних досліджень, 2005. – 104 с.
6. Популях А. В. Організаційно-педагогічні умови формування здорового способу життя підлітків у школах нового типу // Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка, 2003. – Вип. 13. – С. 118–120.
7. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/963%D0%B0/98>

ДОДАТКИ

Додаток 1

Спеціальна зарядка для поліпшення зору, яку краще виконувати щодня

– Розслаблення. Сидячи за столом, зіпріться ліктями об його поверхню і закрийте очі долонями. Посидьте в темряві приблизно 20 секунд. Згодом можна дійти до 10 хвилин.

– «Олівець». Носом «пишіть» у повітрі кружечки, квадратики, букви й цифри.

– «Віяло». Розблокуйте пальці та розташуйте руки перед очима. Повільно повертайте голову спочатку вправо, а потім вліво. Зробіть три повороти з відкритими очима, а потім стільки ж із закритими.

– «Третє око». Подивіться в точку між бровами. Через кілька секунд закрийте очі. Потім подивіться на кінчик носа і знову зімкніть повіки.

– «Вправо-вліво». Не повертаючи голови, відведіть очі спочатку вправо, а потім вліво. Виконати кілька разів.

– «По діагоналі». Тримаючи голову прямо, подивіться вправо, вгору, а потім вперед. Після відводите очі вліво і вниз. Повторіть двічі в кожную сторону.

– «Циферблат». Уявіть, що ваші очі – годинникова стрілка. Не повертаючи голови, подивіться максимально вниз (6 годин) і повільно опишіть очима коло вгору (12 годин) за ходом годинникової стрілки. Зупиніться на кілька секунд і виконайте те ж саме очима вниз. Зробіть два кола, а потім виконайте вправо, повертаючи очі проти годинникової стрілки.

Після повторіть першу вправу на розслаблення.

Додаток 2

Комплекс «Зіркість»

Цей комплекс складається з вправ, які рекомендували своїм пацієнтам знаменитий нью-йоркський офтальмолог Вільям Бейтс і відомий офтальмолог професор Е. С. Аветисов.

Нижченаведений комплекс «Зіркість» широко використовується на заняттях із фізичного виховання зі студентами основної, підготовчої та спеціальних медичних груп Ізмаїльського державного гуманітарного університету.

Вправи для поліпшення зору «Гімнастика «Зіркість»

1. Голова зафіксована так, щоб могли рухатися тільки очі. У витягнутій руці – олівець. По широкій амплітуді він багаторазово рухається вправо, вліво, вгору, вниз. Треба невідривно стежити за ним очима.

2. Встати біля стіни великої кімнати і, не повертаючи голови, швидко переводити погляд з правого верхнього кута кімнати в лівий нижній, з лівого верхнього – в правий нижній. Повторити не менше 50 разів.

3. Ноги на ширині плечей, руки на поясі. Плавні повороти голови вправо і вліво. Погляд прямує по ходу руху – 40 поворотів.

4. Протягом 3 секунд дивитися на яскраве світло, потім закрити очі рукою і дати їм відпочинок. Повторити 15 разів.

5. Широко відкрити очі, сильно прищуритися, закрити очі. Повторити 40 разів.

6. Поглянути у вікно на дуже віддалений предмет, пильно розглядати його протягом 10 сек. Перевести погляд на свій ручний годинник. Повторити 15 разів.

7. Міцно заплющити очі на 3-5 сек. Потім відкрити їх. Повторити 6-8 разів.

8. Швидко моргати протягом 15 сек. Повторити 3-4 рази.

9. Закрити очі та масажувати повіки круговими рухами пальця протягом 1 хв.

10. Кругові рухи очима в одному, а потім в іншому напрямку. Повторити 4-6 разів.

Примітка: Ці вправи необхідно виконувати двічі на день.

Через місяць зробити паузу на два-три тижні, а потім почати все спочатку.

Такий режим роботи очей зміцнює очні м'язи, тренує і масажує кришталик, покращує кровопостачання і живлення ока.

РОЗДІЛ 6

ІНКЛЮЗИВНА ОСВІТА В УКРАЇНІ: ІСТОРИЧНИЙ ЕКСКУРС ТА АЛЬТЕРНАТИВНІ СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ

У розділі представлено автором історичні події розвитку становлення інклюзивної освіти в Україні, надається ретельний аналіз деяких альтернативних соціально-педагогічних підходів до організації соціальної адаптації дітей та молоді з особливими потребами.

6.1. Еволюція ідеї інклюзії на теренах України

До актуальних і недостатньо вирішених соціально-педагогічних проблем в Україні належить навчання молоді з особливими освітніми потребами, оскільки більшість з них не отримує якісної освіти. Натомість у процесі гуманізації та демократизації українського суспільства особливого поширення набули питання реабілітації інвалідів, залучення їх до повсякденної діяльності та створення умов позитивної соціалізації. Право таких осіб на інтеграцію в суспільство є основою забезпечення їм доступу до належної освіти.

Наукова спільнота єдина у визнанні, що навчання молоді з особливими потребами спільно з їхніми здоровими однолітками сприяє їх соціальній адаптації, воно корисне також і для здорової категорії осіб, які вчаться розуміти проблеми інших, стають добріше, толерантніше. Стратегічна мета цього процесу – формування нової філософії суспільства, державної політики щодо осіб з особливостями психофізичного розвитку [34, с. 4].

Актуальність розвитку ідеї інклюзивної освіти в Україні пов'язана, насамперед, з тим, що кількість молоді, яка потребує корекційного навчання, неухильно зростає. За даними офіційної статистики «в Україні на 1 вересня 2015 року дітей-інвалідів понад 165 тис. осіб – 6,1 % від загальної чисельності інвалідів. Щороку понад 18 тисяч дітей стають інвалідами» [1, с. 89].

Необхідно констатувати, що сьогодні в Україні найбільш поширеною формою навчання і виховання молоді з особливими потребами залишаються спеціальні загальноосвітні заклади (школи-інтернати). Так, «на початок 2015-2016 навчального року кількість спеціальних закладів (інтернатів) в Україні становила 334 з кількістю учнів – 44227 осіб (у міських ЗНЗ – 35 887 осіб; у сільських –

8 305 осіб), шкіл соціальної реабілітації – 2 (з кількістю учнів – 15 осіб)» [13].

Але така ситуація дещо змінюється на краще – щороку в Україні зменшується на 1,5-2 тис. вихованців спеціальних загальноосвітніх навчальних закладів для молоді з особливими потребами, що пов'язано з їх інтеграцією у масові ЗОШ. За офіційними даними, із 100 тис. дітей з особливими потребами, які інтегровані у ЗОШ, 45 % становлять діти з інвалідністю (розумові вади, сенсорні порушення, порушення опорно-рухового апарату). За індивідуальною формою навчання здобувають освіту 10495 дітей [40, с. 45]. Така статистика вказує, що сучасна система навчання молоді зазначеної категорії не забезпечує проголошеного державою права на якісну освіту, і призводить до штучної їх ізоляції, зниження соціальної компетентності і конкурентоспроможності у майбутньому.

Історичний огляд етапів розвитку людської цивілізації свідчить, що уявлення про «інвалідність» еволюціонують, критерії її визначення поступово зазнають змін і переносяться із сфери життя окремого індивіда у сферу організації життєдіяльності самого суспільства. Суспільство що далі стає на позицію, що витoki «інвалідності» знаходяться у самому суспільстві.

Необхідно зазначити, що чимало праць вітчизняних науковців (В. Бондар, А. Колупаєва, Т. Євтухова, В. Ляшенко, І. Іванова, О. Столяренко, А. Шевчук, О. Савченко та ін.) присвячено дослідженням проблеми залучення дітей з особливими потребами до навчання у загальноосвітніх навчальних закладах, їх соціальної адаптації і реабілітації до суспільних норм. У працях видатних психологів, серед яких Л. Виготський, О. Запорожець, О. Киричук, Г. Костюк, Б. Корсунська, С. Максименко, Н. Морозов, В. Синьов, П. Таланчук, В. Тарасун, М. Ярмаченко та ін. розкриті такі аспекти спеціальної освіти, як історія становлення і розвиток системи спеціальних навчальних закладів та окремих її напрямків для молоді з різними психофізичними порушеннями, удосконалення їх структури; методичні розробки щодо ранньої діагностики психофізичних розладів їх розвитку та обґрунтовано принципи положення щодо особливостей розвитку і протікання у них психічних процесів; ролі корекційно-розвивального навчання і виховання; механізмів формування їх соціально-комунікативної активності; представлений аналіз історії виникнення наукових поглядів на ті чи інші прояви аномального розвитку та засоби їх психолого-педагогічної корекції.

Аналіз робіт таких вітчизняних учених, як І. Іванова, І. Зверева, С. Богданова, А. Колупаєва, Ю. Найда, П. Таланчук, Н. Софій та зарубіжних – Елен Р. Даніелс, Ф. Кросбі, Кей Стаффорд та ін. дозволив дійти висновку, що «проблеми дітей з особливими потребами – не лише проблеми окремої сім'ї, а й держави й суспільства в цілому» [16, с. 58].

Аналіз наявного наукового фонду засвідчує, що навчання і виховання молоді з вадами психофізичного розвитку в Україні має давню історію. Як і більшість інших держав світу, вона пройшла довгий шлях від агресії та зневаги до патронації як форми їх громадської опіки та створення приватних виховних закладів для дітей з різними вадами, усвідомлення необхідності навчати таких дітей до прийняття, партнерства та інтеграції осіб з обмеженими психофізичними можливостями.

Загальновідомо, що з введенням християнства на Русі й почала формуватись нова філософія ставлення до ближнього. Милосердне, добродійне ставлення до людей з вадами фізичного та розумового розвитку було характерне для суспільних відносин Давньоруської держави, основу яких складала діяльність київських князів і православної церкви. Приклад у цьому виказували князі Ярослав Мудрий (983-1054), Володимир Мономах (1053-1125), які безпосередньо опікувалися вдовами, сиротами, каліками. В Уставах князів Ярослава, Володимира, Всеволода знайшли відображення перші спроби захисту інвалідів, хворих, визначається необхідність їхньої підтримки – фізичної й духовної.

Згодом церква отримала від князів юридичні повноваження та фінансову допомогу і стала центром добродійності, соціальної діяльності, виконуючи функції лікування, навчання і забезпечення бідних та калік. Самоорганізовані, фінансово незалежні приходи могли утримувати і підтримувати інвалідів, перестарілих, сиріт, а монастирі - лікарні, створені за часів Київської Русі. Таким чином був покладений початок церковно-монастирській медицині.

Щирістю і щедрістю у справі допомоги нужденним відрізнялися ченці Києво-Печерського монастиря та св. Феодосій, який завжди виявляв особливу турботу про бідних та убогих. Відомо, що біля монастиря він влаштував двір і церкву, де знаходили свій притулок злидарі, сліпі, кульгаві, прокажені, які харчувалися від монастиря, отримуючи десятину від всього монастирського майна.

В епоху українського Відродження (XVI-XVIII ст.) приймалися численні укази у галузі соціального опікування і благодійності, в яких відображалось нове ставлення до злидарства, «приймалося рішення про створення спеціальних наказів громадського опікування – влаштування аптек, захистків, богаділень, «смирительных домов» (Указ від 7.11.1775 р.), а організація покладалася на церковне відомство» [19, с. 12].

Засади формування державної системи соціального опікування інвалідами були закладені у петровську епоху, коли були започатковані такі заходи як: обов'язок поміщиків утримувати бідних, розповсюдження доходів серед опікуваних, організація світських

благодійних закладів, виділення опіки в особливу галузь діяльності окремих державних установ. Розвиток системи соціального опікування проходив у кількох напрямках – створення державної системи спеціальної допомоги і захисту, навчальних закладів, державних і недержавних суспільних товариств, системи меценатства.

З 1796 р. бере свій початок відомство закладів Імператриці Марії, в якому спочатку були об'єднані заклади освітньо-виховного характеру (Товариства виховання благородних дівиць), а згодом Відомство завідувало будинками опіки, богадільнями, медичними закладами. У 1880 р. у Відомство входило 459 навчальних і благодійних закладів, з 1883 р. до його складу увійшло Кураторство для сліпих і Кураторство для глухонімих. Таким чином з XVI ст. поступово почала формуватись система державної опіки, утримання, навчання й виховання молоді.

Відома й значна роль у справі навчання, виховання і громадського опікування цих дітей Катерини II, з ініціативи якої у 1764 р. був заснований «Воспитательный дом приема и призрения подкидышей и бесприютных детей», в якому утримувалися діти з вадами розвитку і прийнято накази громадського піклування, котрі забезпечили турботу про освіту, лікування, боротьбу з вадами через створення народних шкіл, сирітських будинків, лікарень, притулків для тих, кого не можнавилікувати, домів для психічно хворих, богадільень тощо. Як засвідчують джерела, «у Києві у XIX ст. знаходилася психіатрична лікарня, богадільня на 295 чоловік, інвалідний будинок на 66 чоловік, 2 дитячих притулки та 5 аптек» [19, с. 13].

Широкого розвитку у XIX ст. набуває система меценатства: добродійна діяльність дитячого лікаря І. Троїцького, який у 1891 р. у м. Київ організував благодійне товариство надання допомоги хворим дітям; коштом П. Харитененка у 1898 р. була споруджена дитяча лікарня у м. Суми, на його фінансовому утриманні знаходились дитячий будинок та будинок перестарілих та школа глухонімих; родина цукрозаводчика Ф. Терещенка уславила себе добровільними жертвами, безкорисною допомогою біднішим верствам населення, забудовую лікарень; у 1912 р. за участі професора Е. Скловського у Києві організоване благодійне товариство «Яслі», що надавало різнобічну допомогу бідним дітям.

Перші спеціальні школи для молоді з різними вадами розвитку з'явилися в Україні як філантропічно-опікунські заклади для глухонімих, сліпих, розумово відсталих.

Починаючи з середини XIX ст., у різних губерніях Росії за ініціативи прогресивних громадських діячів, педагогів і лікарів було відкрито перші «спеціальні заклади для глухих і глухонімих дітей: школи у Львові (1830), Одесі (1843), Харкові (1896), у с. Тіге Таврійської губернії (1885), с. Вармс Херсонської губернії (1887), Києві

(1897-1900). Значна увага приділялася у таких закладах придбанню вихованцями професійно-трудова навичок.

Наприкінці XIX ст. після утворення Всеросійського опікунства сліпих (1881) почали відкриватися спеціальні навчальні заклади для сліпих дітей у Києві (1884), Кам'янці-Подільському (1885), Харкові, Одесі (1887), Чернігові (1893), Полтаві (1894)» [4, с. 2]. Всього на кінець XX ст. у країні діяло вже 23 навчальних заклади для сліпих.

Цікаво, що вже на початку XX ст. почали створюватися перші заклади для розумово відсталих дітей: у 1904 р. за ініціативи дочок проф. І. Сікорського у Києві відкрився приватний «Лікарсько-педагогічний інститут для розумово недорозвинених, відсталих і нервових дітей»; у 1915 р. у Харкові відкрилися перші в Україні класи для розумово відсталих дітей при міських початкових училищах.

Відмітно, що наприкінці XIX ст. почали з'являтися поодинокі науково-літературні доробки, в яких досліджувалися різноманітні аспекти життєдіяльності дітей з вадами психофізичного розвитку, а у 1885 р. об'єднання відомих російських вчених (П. Лесгафт, І. Маляревський, І. Мержеєвський, М. Сеченов) почало видавати журнал під назвою «Медико-соціальний вісник», на сторінках якого всебічно висвітлювалися набуті теоретико-методологічні і практичні знання з вивчення дитячого організму, психіки і фізіології.

До революційних подій прогресивні вчені і громадські неодноразово порушували питання про організацію логопедичної допомоги особам на різноманітних конференціях і з'їздах (З'їзд вчителів Московських шкіл, 1911 р.; I Всеросійський з'їзд з питань народної освіти, 1913-1914 рр. та ін.), на сторінках періодичних видань, у монографічних працях.

Систему державної спеціальної освіти молоді з вадами психофізичного розвитку започатковано після революції 1917 р., за якою вихованці утримувалися у спеціальних закладах за державний кошт, також відбулися певні позитивні зрушення у справі становлення державної системи навчання і виховання дітей зазначеної категорії: включення до навчально-виховного процесу, побудованого з врахуванням особливостей їхнього розвитку; проводилися наукові дослідження, спрямовані на вивчення різноманітних нозологій, методів їх виправлення, розробку принципів та критеріїв диференційної діагностики вад, їх класифікацію (наприклад, у логопедичній науці дослідження проводили М. Богданов-Березовський, В. Кащенко, Ф. Рау, Д. Фельдберг та ін.); розгортання вищої дефектологічної освіти та курсова підготовка кадрів.

Зазначимо, що «за період 1918-1930 рр. в Україні було розроблено нову методологію спеціальної освіти різних категорій дітей, новий зміст навчально-виховної роботи, побудований на принципах соціального виховання, створено диференційовану мережу спеціальних

шкіл і нормативно-правову базу їх діяльності, налагоджено підготовку кадрів» [4, с. 3].

У зв'язку з прийняттям Закону про Всеобуч (1927-1935) у Радянському Союзі були створені спеціальні школи для глухих, сліпих і розумово відсталих дітей. Варто зауважити, що спроби спільного навчання відбувалися постійно й обговорювались на різних педагогічних зібраннях: у 1924 р. на II-му Всеросійському з'їзді з питань соціально-правової охорони неповнолітніх було ухвалено резолюцію, де зазначалося, що сліпі діти можуть вступати до загально-навчальних закладів з дозволу керуючого органу.

У цей період, відмовившись від принципу благодійності, робочо-селянський уряд здійснював комуністичне соціальне забезпечення, при якому кожен інвалід, непрацездатний (дитина або дорослий) міг сподіватися на допомогу держави шляхом системи соціального забезпечення і соціального страхування. У 1918 р. з метою надання цілеспрямованої державної допомоги тим, хто її потребує, було створено Наркомат соціального забезпечення (НКЗС). У 30-ті роки ХХ ст. основним завданням НКЗС було проголошено роботу з працевлаштування й навчання інвалідів різних категорій, надання допомоги сліпим і глухим, з 1937 р. НКЗС займався й організацією матеріально-побутового, культурного, лікувально-оздоровчого, санаторно-курортного обслуговування інвалідів.

З 1930 р. «науково-дослідна і методична діяльність відбувалась на базі створеного у м. Харків Інституту фізичної дефектології, співробітники якого досліджували й удосконалювали методи навчання, розробляли зміст навчання і виховання осіб з особливостями психофізичного розвитку. Питання організаційних форм і методів навчально-виховної роботи у спеціальних школах висвітлювалися у наукових публікаціях тогочасних наукових видань («Шлях освіти», «Питання дефектології»)» [4, с. 4].

Серед них вагомими були публікації І. Аптера, О. Володимирського, Р. Зеймана, Ц. Картузанської, М. Котельникова, І. Левінсона, Н. Миролюбова, В. Тарасевич та М. Тарасевич, Н. Сибірцевої, І. Соколянського, О. Щербини та багатьох інших.

Необхідно зазначити, що за словами Т. Л. Берник, «в цей період активізувалася логопедична допомога в Україні: з'явилися перші державні заклади для молоді з порушеннями мовлення як педагогічного, так і медичного спрямування (спеціальні школи, школи-санаторного лікування, логокабінети, логопункти); розширилася тематика наукових досліджень: вивчення причин і етіології відомих та нових мовленнєвих порушень (заїкання – О. Рау та Ф. Рау, афазія – М. Богданов-Березовський, недорікуватість – В. Смірнов, М. Хватцев, алексія та аграфія – Р. Левіна, О. Правдіна, порушення голосу –

В. Головська, О. Сотніков); формування психолого-педагогічного напрямку логопедичної допомоги (М. Богданов-Березовський, Н. Власова, Ф. Рау, В. Смірнов); розпочато підготовку кадрів логопедів медичного та педагогічного спрямування (6-місячні курси підвищення кваліфікації логопедів-лікарів у Харківському психоневрологічному інституті, підготовка дефектологів на факультеті соціального виховання Інституту народної освіти у м. Києві...» [3, с. 7].

У цей же період (30-ті роки ХХ ст.) виникла як окрема галузь теоретичних і практичних знань терапія за допомогою мистецтва. Дещо пізніше у професійній лексиці психологів Західної Європи почав уживатися термін «арт-терапія» – лікування на основі занять художнім мистецтвом, що відображає процеси відокремлення самостійних напрямів: медичного, соціального, педагогічного. У медичному аспекті музикотерапія застосовується як засіб емоційного впливу на з метою корекції присутніх у неї фізичних та розумових відхилень. Соціальність музикотерапії розуміється як засіб соціалізації особи з особливими потребами, невербальної комунікації та як одна з можливостей у пізнанні оточуючого світу, самореалізація у ньому в силу своїх можливостей. Створення відчуття конфіденційності та захищеності в міжособистісних стосунках та розвиваючого педагогічного середовища з урахуванням психофізичних можливостей дитини сприятиме її саморозвитку.

Відразу після Великої Вітчизняної війни НКЗС зобов'язувався розширити мережу спеціальних шкіл та шкіл-інтернатів та підвищити ефективність їх роботи. «У повоєнні роки Науково-дослідний інститут дефектології був в УРСР єдиною установою, яка здійснювала кваліфікований науковий супровід розвитку мережі і системи спеціальної освіти, сприяла формуванню наукової школи дефектології на українських теренах, співробітники якої у складних повоєнних умовах (фінансування організації наукових пошуків) зробили внесок у забезпечення роботи спеціальних шкіл України необхідними навчальними програмами і підручниками, хоча у цей час продовжував існувати істотний брак навчальних книжок. Так, наприклад, у 1946 р. було підготовлено навчальні програми для дітей-алаліків та імбецилів» [18, с. 283]. НДІД неодноразово виступав ініціатором щодо організації при Інституті педагогічної клініки, де мали бути окремі класи для молоді – психоневротиків, логопатів, олігофренів, імбецилів, дошкільників-олігофренів, глухих-олігофренів, сліпоглухонімих. Такий підрозділ зміг би забезпечити більш диференційований підхід у корекційній роботі з аномальними дітьми. Однак цей проект не знайшов підтримки у Міністерстві освіти УРСР.

Для надання методичної допомоги і проведення наукових досліджень в області дефектології спочатку був притягнений «Науково-

дослідний інститут дефектології під керівництвом Н. М. Гріщенко (1946-1954), пізніше відділи дефектології і логопедії Науково-дослідного інституту психології під керівництвом І. Г. Еременко і І. І. Деміної, лабораторії спеціальної педагогіки Науково-дослідного інституту психології під керівництвом А. М. Гольдберг, дефектологічний факультет Київського державного педагогічного інституту ім. М. Горького. Характерною особливістю діяльності вчених цього періоду були якісні зміни у наукових дослідженнях, пов'язані з значним посиленням експериментальної роботи у спеціальних школах» [7].

Після закриття інституту (1955) ці ж питання продовжували розроблятися у відділі дефектології, секторі логопедії, відкритих при НДІ педагогіки УРСР та відділі спеціальної психології при НДІ психології УРСР; загальними питаннями дефектологічної науки найпослідовніше займався Науково-дослідний інститут дефектології НКПУРСР (зараз – Інститут спеціальної педагогіки), який складався з шести відділів – сурдопедагогіки, тифлопедагогіки, олігофренопедагогіки, логопедії, профнавчання, підготовки кадрів.

Примітно, що саме в цей період і була вперше закріплена інклюзія в Загальній декларації прав людини у 1948 р. і в подальшому знаходить відображення у всіх міжнародних документах, стає світовою тенденцією, віддзеркалюючи цивілізаційний рівень суспільства тієї чи іншої держави. Можна стверджувати, що почала «формуватися нова культурна норма: повага до людей фізично й інтелектуально неповноцінних, що фіксується у міжнародному законодавстві на рівні ООН» [43, с. 25].

Як підкреслює Н. Дічек, «до початку Великої Вітчизняної війни в Україні працювало 136 спеціальних шкіл, в яких навчалося 14595 дітей. З них: 83 школи глухонімих (9419 дітей), 17 шкіл для незрячих (957 дітей), 2 для слабозорих, 27 шкіл для розумово відсталих (3049 дітей), 1 школа для оглухлих (180 дітей), 1 школа для слабозорих (60 дітей), 3 школи для дітей з розладами мови (252 дитини), 4 школи з особливим режимом (678 дітей). На період 1949-1950 н/р. поновили свою роботу 85 спецшкіл, де навчалося 9502 учні: 48 шкіл глухонімих (5637 дітей), 14 шкіл незрячих (1031 дитина), 22 допоміжні школи (2809 дітей). Однак залишалася значна кількість молоді, не охопленої необхідним навчанням» [9, с. 67].

В Україні НКО розроблено низку нормативних документів, спрямованих на організацію навчально-виховного і корекційного процесів у спеціальних закладах для молоді з порушеннями мовлення і розладами слуху: Інструкція про порядок прийому учнів до шкіл для дітей з розладом слуху та шкіл для дітей з розладом мовлення (1950), Положення про логопедичні пункти при середніх школах МО УРСР (1950, 1956), Положення про спеціальні дошкільні заклади для глухих туговухих, сліпих, слабозорих (1960) та ін.

Так, за матеріалами М. Грищенка, «на 1950 р. в УРСР діяло 40 логопедичних пунктів (5 – у Києві, по 3 – у Дніпропетровську, Одесі, Сталіно (Донецьк) і 4 – у Харкові), у яких надавалася корекційна психолого-педагогічна допомога, спрямована на вивчення, виокремлення та індивідуальні заняття з дітьми з вадами мовлення, на задоволення їх індивідуальних життєвих і освітніх потреб» [9, с. 69].

Слід зазначити, що 60-і роки ХХ ст. виявилися особливо сприятливими для розширення мережі спеціальних шкіл, створення мережі спеціальних закладів для дітей з різними порушеннями розвитку і поліпшення якості навчально-виховної роботи. 70-80-і рр. характеризувалися суттєвими змінами у структурі спеціальної школи, зокрема, перехід до 8 типів спеціальних закладів, змісті навчання і виховання учнів, навчально-методичному та законодавчо-нормативному рівні їх діяльності, намітився напрямок на тісніший зв'язок школи з життям, збільшення обсягу загально трудових знань та практичних умінь і навичок для підготовки учнів до самостійного життя. Таке нове завдання спеціальних шкіл спричинило проведення низки експериментальних досліджень, спрямованих на вивчення закономірностей, особливостей психофізичного розвитку всіх категорій дітей та розробки системи педагогічних порушень та їх корекції, діагностичних методик. Активну участь у цьому процесі взяли А. Гольдберг, І. Єременко, І. Моргуліс, В. Синьов, Є. Соботович, Н. Стадненко, М. Ярмаченко та ін.

Надзвичайно затребуваними шкільною практикою були створені науковими співробітниками Науково-дослідного інституту дефектології різноманітні методичні розробки і рекомендації з навчання і виховання різних категорій молоді з психофізичними вадами. В обставинах нестачі навчально-методичної літератури і наявності великої кількості не фахових практиків у спецшколах напрацювання Інституту стали тією необхідною допомогою школі, так само, як і відвідування науковцями спецшкіл для консультування вчителів і вихователів. Як зауважує Дічек Н., «співробітниками були ініційовані важливі зрушення з поглиблення диференціації дітей із психофізичними порушеннями, що посилювало індивідуалізацію освіти (поновлення роботи класу для слабозорих дітей при школі № 57 м. Києва і відкриття кількох подібних класів в інших містах України; складання навчальних програм для шкіл і класів глухих дітей, дітей-алаліків, для логопедичних кабінетів); піднімалися питання необхідності диференціації глухих дітей на 4 категорії – глухі, туговухі, пізно оглухлі і діти з рештками слуху, внесення відповідних змін у навчальний процес» [9, с. 71].

Необхідно зазначити, що саме завдяки розробці науково-обґрунтованої педагогічної системи попередження і подолання різних

форм порушень у молоді в Україні було проведено широкомасштабну підготовчу організаційну роботу зі створення для них спеціальних шкіл та шкіл-інтернатів у Києві, Харкові, Одесі.

Таким чином, за роки першого післявоєнного десятиліття було досягнуто значних успіхів у навчанні і вихованні молоді з особливими освітніми потребами, але ще нездійсненим залишилося їх загальнообов'язкове навчання, а також повільно розгорталася й мережа закладів для дошкільників з обмеженими можливостями, що негативно позначилося на якості роботи спеціальних шкіл. Як зауважив академік М. Д. Ярмаченко, «домогтися повного виконання директив партії не можна було, не забезпечивши загального обов'язкового навчання дітей із вадами розвитку» [6].

Серед зарубіжних країн із найбільш досконалим і «дитино центрованим» законодавством в галузі освіти взагалі і інклюзії, зокрема, можна назвати Канаду, Кіпр, Данію, Іспанію, Бельгію, Швецію, Велику Британію, США та ін.

У період 80-х років ХХ ст. у деяких державах на законодавчому рівні прийнято ряд законів щодо інклюзивної освіти: Закон про навчальний план основної школи (Швеція, 1980); Акти про освіту (Великобританія, 1981-1985); Тимчасовий закон з спеціальної та середньої спеціальної освіти (Нідерланди, 1985). Подібні закони прийнято у Німеччині, Польщі, Італії, Австрії та ін.

Примітним вважаємо, що у названих документах пріоритет віддавався не навчально-виховному процесу, а процесу соціалізації молоді людини з обмеженими можливостями здоров'я та супроводу її під час інтеграції у загальноосвітню школу. Так, у Фламандській частині Бельгії діє розгалужена система спеціальних шкіл, фахівці яких супроводжують дитину з особливими потребами, допомагаючи їй у соціалізуватися і стати повноцінним членом суспільства.

Таким чином, у багатьох країнах світу інклюзивна освіта діє 30-40 років, в історії міжнародного правового законодавства визначено пріоритети інтересів дитини у суспільстві і наголошується на необхідності особливої турботи про дітей-інвалідів.

Відмітно, що разом з вибором Україною незалежності та демократичного напрямку розвитку суспільства, визнанням у 1991 р. Конвенції ООН «Про права дитини», посилилася увага до якості й доступності освіти для дітей з особливими освітніми потребами. «Політика інтеграції дітей із розладами в загальноосвітні школи стала обов'язковою складовою реформування спеціальної освіти. Набула свого поширення вона завдяки батькам, які почали спонукати педагогів залучати дітей із вадами до звичайних класів. Саме батьки перші зрозуміли неадекватний характер спеціальних програм і були сповнені бажанням зірвати тавро сегрегації з системи освіти дітей з особливими

потребами. Родини воліли, щоб їхні діти залишились у рідних домівках, де до них ставилися б як до повноправних членів сімей. Саме цьому сприяла інклюзивна освіта» [30, с. 17].

У 1994 році була прийнята Саламанська декларація у м. Саламанка (Іспанія) представниками 92 урядів і 25 організацій у співпраці з ЮНЕСКО, яка стала першим міжнародним документом, який визначав термін «особа з особливими освітніми потребами», закріпив принципи інклюзивної освіти, толерантне та гуманне ставлення до кожної дитини, який наголосив на необхідності проведення освітніх реформ у напрямі інклюзивної освіти і в подальшому знайшов своє підтвердження на Дакарському всесвітньому освітньому форумі (2000 р.). Україна приєдналася до країн-учасниць, що ратифікували декларацію.

З початку розбудови України як незалежної демократичної держави «науковці не залишилися осторонь соціально-державницьких проблем суспільства. Інтегрування в суспільство людей з обмеженими можливостями, та їх професійна підготовка регламентовані Конституцією України, Всесвітньою Декларацією про забезпечення виживання, захисту і розвитку дітей (1990), численними законами, указами Президента, постановами Кабінету Міністрів та наказами Міністерства освіти і науки України: «Про заходи Міністерства освіти і науки України на виконання завдань, визначених розпорядженням Кабінету Міністрів України від 03.12.2009 №1482-р «Про затвердження плану заходів щодо запровадження інклюзивного та інтегрованого навчання у загальноосвітніх навчальних закладах на період до 2012 року» (2009), «Про затвердження Плану дій щодо запровадження інклюзивного навчання у загальноосвітніх навчальних закладах на 2009-2012 роки» (2009) тощо» [14, с. 133].

Зазначимо, що останнім часом намітилися позитивні зрушення в напрямі реалізації моделі спільного навчання здорових дітей і дітей з вадами: щороку в Україні на 1,5-2 тис. зменшується кількість вихованців інтернатних закладів для дітей з особливими потребами. Це пов'язано з інтеграцією їх у звичайні школи. «За результатами комплексного дослідження у 2010 р. до ЗОШ було інтегровано понад 103 тис. дітей з особливостями розвитку у 22 масових школах, з них 45 тис. – діти-інваліди. У 2011 р., за даними МОНМС вже близько 130 тис. дітей були охоплені інклюзивним навчанням, діяло 536 інклюзивних класів у ЗОШ, в яких отримували якісну освіту понад 6 тис. дітей з особливими освітніми потребами» [20].

За даними Державної служби статистики України «станом на 1.09.2015 р. було охоплено освітою дітей шкільного віку з особливими освітніми потребами – 64 659 осіб, з них навчаються в навчальних закладах для здобуття повної загальної середньої освіти – 41 347 осіб

(63,9 %), у тому числі – у ЗНЗ усіх ступенів – 39 963 (61,8 %); у професійно-технічних навчальних закладах – 806 (1,2 %); у ВНЗ усіх рівнів акредитації – 578 (0,9 %)» [13].

Однак, визначаючи інтеграцію однією з стратегічних завдань розвитку спеціальної освіти, варто наголосити на тому, що курс на освітню інтеграцію передбачає повне збереження спеціальних установ, які успішно функціонують на території України та відкриття нових спеціальних закладів, відповідно до інноваційних освітніх моделей. Ця принципова установка стратегії розвитку спеціальної освіти в Україні враховує відсутність законодавчої, економічної та кадрової баз для широкого впровадження інтегрованого навчання. Перш за все варто врахувати, що не декларативна, а «справжня освітня інтеграція не дешевше традиційної спеціальної освіти, а на порядок дорожче, забезпечити освітню інтеграцію більшості частини дітей з обмеженими можливостями в змозі економічно стабільно, розвинена держава. Безперечно, намагатися забезпечити умови для освітньої інтеграції необхідно, однак будуючи світлицю майбутнього, не варто руйнувати фундамент минулого», як запевнює А. Колупаєва [33, с. 43].

Водночас, наше сьогодення та майбутнє – це зміна освітньої філософії та парадигми на гуманістичну, домінантою якої є «освіта для всіх, школа для всіх», визнання унікальності особистості кожної дитини. Інститут спеціальної педагогіки АПН України за сприяння МОНМС України та за ініціативи Всеукраїнського фонду «Step by Step», провів широкомасштабний науково-педагогічний експеримент «Соціальна адаптація та інтеграція в суспільство дітей з особливостями психофізичного розвитку шляхом організації їх навчання у загальноосвітніх навчальних закладах» (2001-2007), учасниками якого були освітні заклади 16 областей України та міст Києва, Дніпропетровська, Полтави, Львова, Івано-Франківська, Білої Церкви та ін. Цілком очевидним є той факт, що результати його вплинули на формування державної політики в галузі спеціальної освіти в Україні.

У 2009 р. Україною ратифіковано конвенцію про права інвалідів, у 2011 р. за наказом МОН затверджено Концепцію розвитку інклюзивної освіти, мета якої створення сприятливих умов для вдосконалення системи освіти і соціальної реабілітації дітей з особливими освітніми потребами через широкомасштабне впровадження інклюзивної освіти. Реалізація мети потребує вирішення таких невідкладних завдань, як «забезпечення комфортного освітньо-розвивального мікросередовища для молоді з порушеннями психофізичного розвитку; соціально-психологічного, педагогічного та медичного їх супроводу та впровадження інклюзивної моделі навчання у навчальних закладах будь-якого типу з врахуванням потреб суспільства» [24].

Необхідно наголосити на тому, що саме з ініціативи батьків в 2008-2013 рр. та за підтримки Канадської агенції міжнародного розвитку (СІДА) в Україні було реалізовано україно-канадський проект «Інклюзивна освіта для дітей з особливими потребами в Україні», обговорення якого здійснювалося у форматі заключної регіональної конференції в Києві 11-12 лютого 2013 року.

Протягом 2014-2016 рр. фондом допомоги дітям з синдромом аутизму «Дитина з майбутнім» організовано курс підвищення кваліфікації педагогічних працівників шкіл, у яких навчаються діти із загальним розладом розвитку (спектр аутизму) на тему: «Аутизм: проблеми комплексної допомоги. Концепція ТЕССН: методи і методики».

У 2015 р. пройшла Всеукраїнська конференція «Що гальмує інклюзію в Україні?», яку організувала Громадська організація інвалідів «Родина». Конференція проходила за участю М. Кулеби (Уповноважений Президента України з прав дитини), Л. Гриневич (голова парламентського комітету з питань освіти та науки), представників МОН, Міністерства соціальної політики, освітніх та медичних закладів; громадських організацій; народних депутатів. Підіймалися питання організаційних заходів та подолання труднощів на шляху впровадження інклюзивної освіти, зняття фізичних та психологічних бар'єрів для осіб з інвалідністю.

У 2016 році, організована фондом допомоги молоді з синдромом аутизму «Дитина з майбутнім», за підтримки МОН України за участю спікерів-фахівців із США, Ізраїлю та України 13-14 жовтня 2015 р. в Києві відбулася пілотна Міжнародна конференція з проблем аутизму «Відкриваючи двері».

У 2016 р. за наказом МОН України в рамках пілотного проекту Благодійного Фонду П. Порошенка розпочато експеримент «Розвиток інклюзивного освітнього середовища у Запорізькій області» (2016-2019 рр.) щодо розвитку інклюзивного середовища у Запорізькій області за науковим керівництвом Інституту спеціальної педагогіки НАПН України і методичним супроводженням Державної установи «Інститут модернізації змісту світи». Експеримент спрямований на створення інклюзивного освітнього середовища через прозоре фінансування за принципом «гроші за дитиною» та формування толерантного ставлення суспільства до молоді з особливими освітніми потребами і проводиться у 11 навчально-виховних закладах Запорізької області [11].

Інклюзивне навчання – це не тільки інтеграція осіб з порушеннями психофізичного розвитку в освітнє середовище, а особистісно-орієнтоване навчання, в якому кожна дитина може реалізуватися незалежно від її можливостей – це одна з найголовніших засад Концепції «Нова українська школа», що ухвалена рішенням

колегії МОН (27.10.2016). Концепція визначає мету, шляхи та етапи реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти на період до 2029 року. В ній наголошено, що кожна особа – неповторна, наділена від природи унікальними здібностями, талантами та можливостями. Місія нової української школи – допомогти розкрити та розвинути здібності, таланти і можливості кожної дитини на основі партнерства між учителем, учнем і батьками. «Якщо вчитель став другом дитини, якщо ця дружба осяяна благородним захопленням, поривом до чогось світлого, розумного, у серці дитини ніколи не з'явиться зло», – писав Василь Сухомлинський [23, с. 14].

Важливішими досягненнями 2017 р. у поширенні інклюзивного навчання на території України визнані ряд документів, серед яких законопроект № 6437 «Про внесення змін до Закону України «Про Освіту» щодо особливостей доступу осіб з особливими освітніми потребами до освітніх послуг»; постанови Кабінету Міністрів України «Про затвердження положення про інклюзивно-ресурсний центр» (12.07.2017), «Про внесення змін до порядку організації інклюзивного навчання у загальноосвітніх навчальних закладах» (9.08.2017).

Зауважимо, що інклюзивна освіта в Україні розвивається завдяки активній участі донорських організацій, які протягом більше як 10 років допомагають розробці законодавчих та нормативних актів методичними та наочними матеріалами, передають досвід, напрацьований в країнах Європи, США та Канаді. Так, до розбудови освіти для молоді з особливими потребами долучались: Програма TACIS («Розвиток інституційного партнерства» Європейської комісії), Програма MATRA посольства Об'єднаного Королівства Нідерландів, Міжнародний фонд «Відродження», Канадське Агентство з міжнародного розвитку (CIDA), Агентство США з міжнародного розвитку (USAID) та ін. [1, с. 74].

Всеукраїнський фонд «Крок за кроком», заснований Міжнародним фондом «Відродження» та Міжнародним центром розвитку дитини (Вашингтон, США, 1999 р.) сприяв активному поширенню і впровадженню ідей і принципів інклюзивної освіти на теренах України. Отримали розповсюдження тренінги і стажування для педагогів, вчителів, вихователів, батьків; розробка, видання науково-методичної та дидактичної літератури, літератури для дітей та молоді; проведення круглих столів, форумів; «лобіювання» нормативно-законодавчих змін щодо створення умов для інклюзивної освіти спільно з Національною Асамблеєю інвалідів України, а також ініціювання, організація та супровід Всеукраїнського науково-педагогічного експерименту – стали не лише важливими досягненнями діяльності фонду, але й невід'ємною частиною історії впровадження інклюзії в Україні» [1, с. 75].

Протягом багатьох років політика стосовно людей з інвалідністю змінювалась: вона пройшла шлях від звичайного догляду за особами з інвалідністю у відповідних закладах до надання можливості отримати освіту, займатися трудовою діяльністю, вести самостійний, незалежний спосіб життя.

Маємо всі підстави стверджувати, що на законодавчому рівні закріплено право створювати у загальноосвітніх закладах будь-якого типу спеціальні та інклюзивні класи для дітей та молоді з особливими освітніми потребами та ухвалено низку нормативно-правових актів, спрямованих на реалізацію норм і положень законодавства; активізовано розроблення науково-методичного забезпечення інклюзивної освіти країні.

Вперше в Україні на науковій основі започатковано організоване навчання осіб з особливостями психофізичного розвитку в інтегрованих умовах із забезпеченням нормативно-правової та навчально-методичної баз, необхідного корекційного блоку, а також створенням відповідних побутових умов.

Відтак, йдучи шляхом інтеграції дітей з особливими потребами у суспільне життя, необхідно розуміти, що реалізація інтегрованого навчання потребує узгоджених і невідкладних дій з боку міністерств освіти і науки, охорони здоров'я, соціальної політики; формування адекватного ставлення суспільства до осіб з обмеженими можливостями, а з цією метою важливо об'єднання зусиль державних діячів, фахівців, громадськості, науковців, благодійних неурядових, релігійних організацій, комерційних структур у створенні руху батьків за права дітей, інтегрованої освіти і інклюзивного навчання.

Вважаємо, що доцільними видаються рішучі кроки щодо усунення перешкод в успішному розвитку інклюзивної освіти в Україні. Тож, необхідно продовжувати законодавче оформлення цієї системи не лише на рівні загальноосвітніх закладів, а й в закладах передшкільної, позашкільної, професійно-технічної та вищої освіти; формування моделі міжвідомчої взаємодії, де кожен нормативний документ готуватиметься представниками всіх відповідальних відомств; приділяти особливу увагу додатковій освітянській підготовці та перепідготовці вчительських кадрів, які працюють з дітьми з особливими освітніми потребами.

6.2. Альтернативні соціально-педагогічні підходи до організації соціальної адаптації дітей та молоді з особливими потребами

Як бачимо, на сьогодні українська влада прийняла ряд найважливіших рішень, спрямованих на поліпшення якості життя дітей та молоді з особливими потребами і розвиток ідеї інклюзивної освіти,

з'явилося розуміння того, що кожна особа має право на життя в родині і повноцінне включення у суспільство.

Зміни у соціальній, освітній, культурній сферах суспільного життя в Україні детермінують створення для кожної дитини з особливими потребами умов, які дають змогу почуватися їй повноправним громадянином, соціально дієздатним і захищеним.

Кожна дитина – особистість зі своїми можливостями, своїм світоглядом, світовідчуттям та прагненнями. Але соціальні і медичні проблеми, захворювання батьків, погіршення екологічної ситуації, відсутність культури здорового способу життя населення, що існують у сучасній Україні, на жаль, призводять до збільшення кількості дітей-інвалідів.

За даними ООН у світі близько 1 мільярда людей мають якусь форму інвалідності, а це майже 15% населення світу. Фонд соціального захисту осіб з інвалідністю відзначає, що на початок 2016 р. в нашій країні нараховувалось 2614,1 тис. осіб з інвалідністю, з яких 153,5 тис. (5,9 %) – діти [42]. Актуальність зазначеної проблеми зумовлена тенденцією до збільшення кількості дітей з інвалідністю у державі.

Безумовно, така критична ситуація має величезний вплив на освітню і соціальну політику держави, систему охорони здоров'я.

Українські фахівці, що опікуються питаннями інклюзії (Л. Коваль, А. Колупаєва, І. Луценко, О. Мартинчук, С. Миронова, Н. Софій та ін.) у своїх науково-методичних розробках порушують питання щодо створення особливих умов для дітей з особливими потребами у закладах освіти, які мають ґрунтуватися на унікальній ситуації розвитку кожної дитини.

Зважаючи на це, зарубіжні науковці (Лупарт, Вебер, Лорман, Харві, Гетцельс і Джексон, Аргал, Картледж і Мілбурн та ін.) та дедалі більше українських дослідників (А. Колупаєва, В. Кобильченко, Т. Скриник, Т. Сак, О. Таранченко, О. Федоренко та ін.) зосереджують увагу на створенні в інклюзивному закладі належного середовища для дітей з особливими потребами, наголошуючи на необхідності опори на найближчий мікросоціум, який є важливим чинником інтеріоризації заданих у спільноті норм і правил [41, с. 8]. Досліджуючи різні аспекти соціалізації дітей з особливими потребами зарубіжні науковці (Зіглер і Трікетт, Форд і Тисак, Врубель, Беннер і Лазарус, Каліанпура й Геррі та ін.) звертають увагу на їхню здатність до комунікації та налагодження контактів [41, с. 9].

Зарубіжні та українські вчені (Дж. Пірепоінт, М. Форест та Дж. О'бріен, А. Колупаєва, О. Таранченко, О. Федоренко та ін.) одноставні у баченні, що продуктивність інклюзивного освітнього середовища тісно пов'язана з можливістю дитини з особливими потребами виконувати широкий набір позитивних ролей.

У спеціальній педагогічній та психологічній науці присвячено низку досліджень проблемам навчання, виховання і розвитку дітей та молоді з порушеннями психофізичного розвитку в умовах масової школи (М. Безруких, О. Гонеев, Т. Ілляшенко, Г. Кумаріна, Н. Ліфінцева, В. Петрова, Н. Стадненко, Н. Ялпаєва та ін.); розробці поняття соціальної та педагогічної інтеграції, виділенню її форм, аналізу недоліків і переваг побудови соціально-педагогічних моделей інтегрованого навчання осіб з різними нозологіями (В. Бондар, В. Засенко, В. Жук, А. Колупаєва, І. Мамайчук, Т. Сак, Л. Шипіцина, Н. Шматко та ін.).

Підкреслимо, що соціальні і фізіологічні потреби інвалідів мають ускладнений характер, оскільки вони лежать в двох площинах: в площині загальних потреб (загальнолюдських) та в площині потреб спеціальних (з урахуванням обмежень). Фізичні дефекти інвалідів значно утруднюють їхні контакти з довкіллям, обмежують участь у суспільному житті, негативно позначаються на особистісному розвитку: викликають почуття неспокою, невпевненості в собі, призводять до формування комплексу неповноцінності, егоцентричних і навіть антисоціальних настроїв.

Експериментальні психологічні дослідження виявили переживання в мотиваційній сфері дитини з особливими потребами, які гальмують формування власних активних особистісних установок: низький рівень домагань, принижена самооцінка, почуття неповноцінності, переживання нетовариського ставлення однокласників, надмірна увага оточуючих, психічні травми, пов'язані з лікуванням, неправильне виховання по типу гіперопіки, почуття самотності внаслідок обмеженості контактів тощо. Загальною рисою, що об'єднує ці проблеми є недостатнє опанування життєвих вмінь і навичок, невміння адаптуватися у навколишньому світі, неможливість використати особистісні ресурси для розв'язання життєвих і навчальних завдань, велика потреба у позитивній увазі з боку батьків, одноліток, оточуючих та ін. [17, с. 440].

Рівень цивілізованості суспільства багато в чому оцінюється відношенням до людей з розумовими і фізичними недоліками, тому створення оптимальних соціально-педагогічних, психологічних та медичних умов для успішної корекції порушень в розвитку дитини з обмеженими можливостями здоров'я, її виховання і навчання, соціальної адаптації і інтеграції у суспільство належить до найважливіших завдань держави, яке може розв'язати створення особливого освітнього простору – інклюзивного, в якому зможе формуватися й розвиватися, соціалізуватися дитина з особливими потребами.

Інклюзія ґрунтується на визнанні і повазі індивідуальних людських відмінностей і передбачає збереження відносної автономії

кожної суспільно-соціальної групи. Основоположним в інклюзивних підходах є те, що не особистість має прилаштовуватися до суспільних, соціальних, економічних стосунків, а навпаки – суспільство має створити умови для задоволення особливих потреб кожної особистості.

Національна асамблея інвалідів України, зазначає, що інклюзія – політика і процес, які забезпечують повну участь усім членам суспільства в усіх сферах життєдіяльності [32, с. 306]. Л. Міщик вважає, що інклюзія – це процес збільшення ступеня участі всіх дітей у соціальному житті та різних програмах [31, с. 57]. Як трактує дослідниця проблеми інклюзивної освіти, А. Колупаєва, «інклюзія – об'єднана освітня система із надання належної освіти всім учням; повне залучення дітей з відмітними здібностями в різні аспекти шкільної освіти, які є доступними для інших дітей» [33, с. 76].

Отже, «інклюзія – процес реального включення інвалідів до активного суспільного життя» [21, с. 11], відтак, в основу інклюзивної освіти покладена ідеологія, яка виключає будь-яку дискримінацію осіб, забезпечує однакове ставлення до всіх людей, але створює спеціальні умови для молоді з особливими потребами.

З огляду на зазначене, необхідно створити адаптоване освітнє середовище та соціально-педагогічні умови здобуття якісної освіти, соціалізації та інтеграції дітей та молоді з особливими освітніми потребами у суспільство.

Характерною особливістю сьогодення є реконструкція системи спеціальної освіти на демократичних, гуманістичних засадах, створення альтернативних моделей психолого-педагогічної, соціальної, медичної підтримки і супроводу, механізмів вільного вибору форм навчання і виховання дітей та молоді з особливими освітніми потребами. Цей підхід ґрунтується на засадах природного процесу її соціалізації, суть якого - не відривати дитину від звичної для неї домашньої обстановки й суспільного оточення; розробити, апробувати і впровадити додаткові та альтернативні моделі спеціальної освіти, на основі яких надати можливість батькам зробити вибір форм і видів майбутньої освіти їхньої дитини.

Для успішної та ефективної соціалізації особи в інклюзивну середу необхідно створити в ньому сприятливі умови. «Інклюзивну освіту, як систему освітніх послуг, повинна забезпечувати інклюзивна школа – установа освіти, яка адаптує учбові програми і плани, фізичне середовище, забезпечує сприятливий клімат в освітньому середовищі», – як підкреслює А. Колупаєва [22, с. 16].

Згідно словника-довідника, «адаптація (від лат. – *adaptatio* – пристосування) – процес пристосування індивіда до умов соціального середовища; розглядається як процес зустрічної дії особистості і середовища на основі узгодженості вимог і соціальних очікувань». Цей

процес розкривається через «усвідомлення і прийняття норм соціального середовища і активність особистості у їх засвоєнні та творчому відображенні у своїй діяльності, поведінці, в узгодженості самооцінок і домагань, претензій і можливостей з реаліями певного середовища» [37, с. 11-12].

Для розуміння сутності та змістового вирішення зазначеної проблеми, вважаємо доречним представити деякі міркування щодо тлумачення поняття «соціальна адаптація».

Соціальна адаптація – за А. Колупаєвою, – «вид адаптації, що передбачає процес і результат взаємного активного пристосування людини і соціального середовища або її адаптація до змінених умов життєдіяльності шляхом засвоєння і прийняття цілей, цінностей, норм і стилів поведінки; інтеграція особистості у соціальні групи, діяльність щодо освоєння стабільних і змінених соціальних умов, прийняття норм і цінностей» [22, с. 420]. У Словнику термінів і понять соціології соціальна адаптація трактується як «пристосування до умов середовища і результат цього процесу. Взаємне пристосування людини і соціального середовища досягається шляхом гармонізації вимог і потреб щодо умов життєдіяльності і їх адекватності, встановлення рівноваги у системі «особистість-соціальне середовище» [38, с. 11-12].

Соціальне середовище – створення таких соціальних умов, які б, не порушуючи індивідуальності і унікальності особистості, її неповторності, забезпечували ефективну інтеграцію у різних сферах життєдіяльності, тобто, створюються такі умови життя, які реконструюють її соціальний досвід, соціальні взаємозв'язки і взаємовідносини. «Показниками успішності є психологічна задоволеність людини цим середовищем, набуття у ньому певного соціального статусу і якісне виконання відповідних соціальних ролей; соціальна компетентність; оптимізація взаємодії особистості і групи. Найефективнішою формою соціальної адаптації є асиміляція – свідоме, добровільне прийняття норм, цінностей середовища на основі особистісної самоідентифікації з ним», як зауважує М. Лукашевич [29, с. 13].

Соціальна адаптація дітей та молоді разом з іншими складовими інклюзивної освіти включає прищеплення навичок самостійного життя, навчання доступним професіям, робить можливою реалізацію потенціалу. Саме у цьому полягає головна перевага такої стратегії вирішення проблем інвалідності, яка передбачає «інвестиції» в діагностику, лікування, реабілітацію і соціальну адаптацію дітей з функціональними обмеженнями і звичайно, інклюзивна освіта. В майбутньому, більшість таких дітей зможе не тільки самостійно обслуговувати себе, але й здатна зробити свій внесок у розвиток суспільства в різних сферах фізичної або розумової праці, мистецтва, інших видів діяльності.

Грунтуючись на теоретичних положеннях філософських концепцій розвитку особистості Е. Берна, К. Юнга, К. Янга та соціально-психологічних – Б. Ананьєва, Л. Виготського, І. Кона, О. Леонтьєва, В. Петровського, сучасні дослідники визначають завдання, механізми, чинники соціальної адаптації дітей з урахуванням середовища й тієї ситуації, у якій вони знаходяться.

Сучасна концепція щодо осіб з обмеженими можливостями полягає в тому, що між кожною конкретною людиною і її соціумом відбувається постійний взаємозв'язок. Обмеження можливостей людей зумовлене ставленням до неї інших представників соціуму, які виокремлюють її із соціуму як таку, що має обмежені можливості, а також бар'єрами у довкіллі, які розраховані тільки на здорових людей і перешкоджають вільному пересуванню та спілкуванню, що впливає як на соціальне самопочуття так і можливості самореалізації всіх членів суспільства у рівних умовах. Бар'єри можуть мати різну природу: архітектурну (відсутність зручностей для пересування людей з обмеженими можливостями), психологічні (неприйняття, упереджене ставлення, труднощі спілкування, затримка психічного розвитку), соціальні (відсутність соціальних гарантій і низька якість життя, низький соціальний статус, невизначеність статусу, низький рівень соціальної і життєвої компетентності) [37, с. 470].

Актуальність питання соціальної адаптації дітей та молоді з особливими освітніми потребами пов'язана з низкою труднощів:

- несвоєчасні і недостатньо активні медичні реабілітаційні заходи на ранніх етапах життя дітей з різноманітними захворюваннями, вадами та відхиленнями;

- процес відновлення зруйнованих зв'язків між дітьми і суспільством не забезпечує залучення їх до основних сфер життєдіяльності (праця, побут, дозвілля), що обмежує їх інтеграцію в суспільство;

- разом із здобуттям соціальної допомоги (медичної, соціально-психолого-педагогічної, правової, матеріальної) особам з особливими потребами і членам їх сімей в практичній діяльності не використовуються засоби фізичної культури і спорту для підвищення рівня здоров'я, реабілітації, соціальної адаптації і інклюзії до загальноосвітніх установ [39, с. 162].

Будь-яка адаптація взагалі, та соціальна, зокрема, є складовою соціалізуючого процесу, тому її треба розглядати в єдності двох процесів діяльності – зовнішнього – матеріально-духовного, спрямованого переважно на зміну умов зовнішнього середовища, і внутрішнього – психічного, спрямованого на перетворення внутрішнього світу суб'єкта. Тому такий важливий компонент соціальної адаптації, як «узгодженість оцінок, особистих можливостей і

прагнень індивіда, з цілями, цінностями соціального середовища», – за О. Безпалько [2, с. 26] має чи не найважливіше значення у його житті і становить сенс життя.

Зазначимо, що на становлення «сенсу життя» впливають такі основні фактори, як: по-перше – родина, в якій народилася дитина з особливими освітніми потребами. Тут мають значення такі аспекти, як взаємовідношення між членами родини, відношення до дитини, що має відхилення у розвитку та місце, яке вона займає в родині як особистість; наявність інших дітей, їх взаємовідносини та відношення до них з боку інших членів родини; стан здоров'я батьків або інших членів родини (на предмет фізичних або розумових вад). Другий фактор пов'язаний з самою дитиною-інвалідом – чи вона рідна, або прийомна; інвалідність – природжена або придбана та її специфіка.

В залежності від впливу цих факторів, учені-практики освітлюють досвід, підходи до адаптаційного процесу і розглядають альтернативні соціально-педагогічні підходи до організації реабілітаційної роботи з дитиною з особливими освітніми потребами:

1. Звертаючи особливу увагу на руховий розвиток дітей з обмеженими можливостями як одну з найважливіших особливостей, можна значною мірою впливати на їх загальний розвиток, соціальну реабілітацію і адаптацію в цілому. Це сприяє формуванню мови, інтелекту, таких систем аналізаторів, як зорова, слухова, тактильна, а також і поведінка дітей-інвалідів.

Необхідно зазначити, що, на жаль, є недостатньо розробленими вітчизняні програми і методичні розробки з фізичної культури і спорту, які б дозволили надавати допомогу дітям-інвалідам, їх сім'ям і закладам, які працюють з дітьми цієї категорії. Але необхідно констатувати, що незначне підвищення рівня фізичної працездатності дитини з обмеженими можливостями відразу ж дозволяє їй впевненіше, легше і спокійніше виконувати вимоги програми загальноосвітньої школи, приводить до розширення сфери спілкування з однолітками.

Залучити осіб з психофізичними обмеженнями до занять спортом – означає багато в чому відновити у них втрачений контакт з навколишнім світом. Використання засобів фізичної культури і спорту є ефективними і у ряді випадків єдиним засобом фізичної реабілітації і соціальної адаптації цих осіб, протидіють ненормальній психологічній і антисоціальній поведінці, яка часто виникає на ґрунті важкої інвалідності.

Мета фізкультури і спорту – розвиток самодисципліни, самоповаги, духу змагання і дружби, тобто тих характерних якостей, які мають істотне значення для адаптації інваліда в суспільстві. Родюкова Л. узагальнює «значення фізичної культури і спорту в житті інваліда:

– терапевтичне значення: заняття оздоровчою фізкультурою і спортом – природна форма лікувальних вправ, яку можна використовувати як доповнення до звичайних методів фізичної реабілітації. Важко переоцінити їх вплив на відновлення сил інваліда, здатності координувати свої дії, розвитку швидкості і витривалості;

– психологічне значення спорту як відпочинку: інвалід має розглядати кожне тренування не лише як перемогу, м'язову боротьбу за відновлення сили, але і як джерело радості. В спорті є значна перевага перед формальними фізичними вправами – це чинник відпочинку. Спорт як зразок ігрової діяльності заповнює потребу виражати життєву радість і задоволення, закладені в кожній людині;

– соціальне значення фізкультури і спорту в тому, що це засіб соціальної інтеграції інвалідів в суспільство, потужну стимул-реакцію відновлення або встановлення контакту з навколишнім світом, визнання їх як рівноправних громадян» [35].

Серед обмежень життєдіяльності, що найчастіше зустрічаються, у інвалідів присутні обмеження здібності до пересування, виникає дефіцит рухової активності, що в результаті приводить до кумулятивного впливу гіпокінетичної хвороби, і поступово – до зменшення тривалості життя. З врахуванням цих обставин особливої значущості набуває профілактика гіподинамічної хвороби, а саме адаптивна фізична культура, яка впливає за допомогою фізичних вправ не лише на кістково-м'язову, дихальну системи, але і на психологічний стан людини.

Родюкова Л. зазначає, що «адаптивна фізична культура – це комплекс заходів спортивно-оздоровчого характеру, направлених на реабілітацію і адаптацію до нормального соціального середовища людей з обмеженими можливостями, подолання психологічних бар'єрів, що перешкоджають відчуттю повноцінного життя, а також свідомості необхідності свого особистого внеску в соціальний розвиток суспільства» [35].

Соціальна і фізична реабілітація, що виникла при взаємодії медицини, біології, фізичної культури, педагогіки, психології і соціології все більше затверджується як інтегральний спосіб збереження і підтримки здоров'я, відновлення втрачених функцій організму при різних патологічних станах.

Систематичні тренувальні заняття, участь в змаганнях не лише підвищують адаптацію інвалідів до умов життя, розширюють їх функціональні можливості, допомагають оздоровленню організму, але і сприяють виробленню координації в діяльності опорно-рухового апарату, покращують кардіореспіраторну, травну системи, систему виділення, сприятливо діють на психіку інвалідів, мобілізують їх волю на боротьбу з хворобою, повертають людям відчуття соціальної повноцінності.

Основна мета залучення інвалідів до регулярних занять фізичною культурою і спортом – відновити втрачений контакт з навколишнім світом, створити необхідні умови для возз'єднання з суспільством, участі в суспільно корисній праці і реабілітації свого здоров'я. Крім того, фізична культура і спорт допомагають психічному і фізичному вдосконаленню цієї категорії населення, сприяючи їх соціальній інтеграції і фізичній реабілітації.

Серед пріоритетних напрямів діяльності з розвитку адаптивної фізичної культури вчені справедливо називають наступні:

- залучення як можна більшого числа людей з обмеженими можливостями в заняття фізичною культурою і спортом;
- забезпечення доступності для інвалідів існуючих фізкультурно-оздоровчих і спортивних об'єктів;
- фізкультурна освіта і інформаційно-пропагандистське забезпечення розвитку фізичної культури і масового спорту серед населення даної категорії;
- підготовка, підвищення кваліфікації і перепідготовка фахівців для фізкультурно-реабілітаційної і спортивної роботи з інвалідами;
- розробка і виробництво спеціалізованого інвентарю і устаткування;
- відкриття спортивних шкіл для дітей-інвалідів;
- розробка і видання спеціалізованих методик і програм;
- підготовка спортсменів-інвалідів до міжнародних змагань, у тому числі до Параолімпійських ігор;
- подальше вдосконалення нормативно-правової бази розвитку фізичної культури і спорту інвалідів.

Отже, як стверджує Т. Круцевич, «під час занять фізичними вправами за рахунок існування міжпредметних зв'язків здійснюється освоєння розумових, сенсорних, рухових дій, відбувається розумове, морально-естетичне, трудове та інші види виховання» [25]. У процесі адаптивного фізичного виховання використовуються елементи лікувальної фізичної культури з метою корекції та профілактики вторинних порушень; рекреативні заняття – для розвитку, задоволення потреби в ігровій діяльності; елементарні спортивні змагання

2. При наявності стійкої зацікавленості дитини-інваліда у якомусь виді діяльності, якій вона надає перевагу, батькам або соціальному працівнику слід спробувати розбудити у неї інтерес до того, до чого є схильність, здібності, зацікавленість, яка дозволить у важку хвилину не втратити смак до життя. Як свідчить досвід гурткової роботи багатьох позашкільних дитячих закладів України, педагоги прикладають багато зусиль, підтримуючи неповносправних дітей, допомагають їм швидко «повернутися до лав», почуватися повноцінними людьми, розвиватися як особистість.

В результаті аналізу наукових праць, присвячених соціокультурній діяльності з дітьми та молоддю з психофізичними вадами (В. Бочелюк, А. Жарков, О. Жорнова, О. Нефьодова та ін.) було виокремлено основні форми занять творчістю: заняття в студіях і гуртках, музично-драматичних колективах, образотворче мистецтво та організація виставок, художня самодіяльність та організація концертів та фестивалів.

При організації культурно-дозвіллевої та творчої роботи дітей та молоді з обмеженими можливостями необхідно дотримуватися наступних умов:

- зміст і обсяг заходів, до яких залучаються діти, мають відповідати віковим та психологічним особливостям;
- чергування різних видів діяльності;
- творча діяльність має поєднуватися з корекційною роботою з розвитку м'язів, мовлення, комунікативних навичок, рухів тощо (у спеціальних закладах реабілітації);
- в процесі роботи необхідно створювати доброзичливу, комфортну атмосферу, ситуацію успіху [12].

Основним напрямком діяльності гуртків для дітей з обмеженими можливостями є декоративно-прикладна творчість, яка забезпечує оптимальні умови для їх духовного, творчого, інтелектуального розвитку, естетичного смаку, конструкторського мислення. До програми гуртків входить виконання творчих завдань: участь у виставках, вітання зі святами, проведення тематичних конкурсів, зустрічі з цікавими людьми, проведення родинних свят, благодійна діяльність тощо, де діти можуть творчо самореалізуватися.

З метою соціальної адаптації дітей з відхиленнями в розвитку досвідчений фахівець включає їх у змішані групи навчання. Так вони швидше адаптуються, а здорові діти вчаться співпереживати, надають їм допомогу, піклуються про них. У той же час, залучені до спільної діяльності зі здоровими дітьми, вихованці вчаться взаємодіяти і жити в колективі.

Одним з головних завдань педагога, що працює з дітьми – інвалідами, є створення умов, у яких кожна дитина, незалежно від рівня інтелекту і фізичного розвитку, могла б розвивати природні здібності.

Велике значення в роботі з дітьми з особливими потребами має допомога батьків, які стають першими глядачами і шанувальниками творчості гуртківців. Це заохочує дітей до участі в роботі дитячого об'єднання, сприяє зміцненню родинних та між поколінних зв'язків.

Останніми роками в Україні набули популярності фестивалі та конкурси творчості дітей з особливими потребами. З квітня 1997 р. діє унікальний професійний колектив нечуючих акторів – Республіканський театр міміки та жесту «Райдуга», натхненником,

організатором та першим художнім керівником якого був нечуючий ентузіаст і активіст УТОГ І. А. Сапожников. Вистави театру з успіхом проходять не тільки в Україні, а й за рубежом – у Білорусі, Польщі, Росії, Молдові, Австрії, Болгарії, Німеччині тощо.

З 1999 р. на базі дитячо-молодіжного центру «Артек» проводиться Всеукраїнський фестиваль творчості дітей і молоді з особливими потребами «Повір у себе і у тебе повірять інші», завдання якого – «надання консультативної допомоги та сприяння творчому розвитку виконавців усіх жанрів, знайомство громадськості з різноманітною палітрою творчості молоді з особливими потребами, виявлення талановитої молоді, налагодження контактів окремих виконавців з творчими колективами художньої самодіяльності молодих інвалідів з майстрами мистецтв і творчими спілками, привернення уваги громадськості до проблем дітей та молоді з особливими потребами» [12].

У 2002 р. Спілкою матерів розумово відсталих дітей «Сонячний промінь» було створено перший інтегративний театр «Паростки» (м. Київ), якому у 2009 р. присвоєно звання «Народний самодіяльний театральний колектив». З 2002 р. у Львові проводиться Міжнародний інтегративний театральний фестиваль «Непротоптана стежина»; з 2005 р. у Полтаві – Міжнародний інтегративний театральний фестиваль «Барвінковий цвіт»; з 2009 р. у Києві – Всеукраїнський фестиваль творчості осіб з обмеженими фізичними можливостями «Барви життя».

На сьогодні в Українському товаристві сліпих працює більше 250 гуртків художньої самодіяльності, які об'єднують 3000 інвалідів по зору; 20 колективів художньої самодіяльності удостоєні високого звання «Народний».

Аналіз «нормативно-правових документів, що регламентують проведення подібних фестивалів дозволив виділити в їх завданнях кілька напрямів:

– виявлення обдарованих інвалідів з числа дітей та молоді та сприяння розвитку їхнього потенціалу. Творчість таких людей сприяє культурно-духовному збагаченню України і може стати засобом самозабезпечення людей з інвалідністю;

– залучення широкого кола інвалідів до участі у культурному житті суспільства» [12].

Отже, мистецтво для дітей та молоді з особливими потребами може стати сферою життєдіяльності, в якій задовольняються їхні потреби, розвиваються потенційні можливості, здійснюється загальнокультурний розвиток.

3. Одним з ефективних шляхів психолого-педагогічного напрямку підтримки інвалідів з функціональними обмеженнями є метод арт-терапії, який ґрунтується на розумінні людини як творчій особі, яка з

певних причин обмежена фізично і психічно. Як зазначає І. Дмитрієва, «суть методу заснований на здатності емоційно стресових впливів відновлювати душевну стійкість і позитивне світовідчуття дитини з деструктивним станом» [10].

За словником-довідником за загальною редакцією Т. Ф. Алексеєнко, «арт-терапія – методи терапевтичного впливу засобами образотворчого мистецтва; один із видів корекційної та психокорекційної діяльності, який характеризується включенням людини у процес творення і обговорення видів мистецтва, або в артистичну, творчу діяльність, що стимулює її самовираження, зняття блокуючих факторів, комплексів» [37, с. 35].

Науковець С. Гончаренко трактує арт-терапію як «динамічну систему взаємодії між учнем (дитиною, студентом, дорослим), продуктом його зображувальної творчої діяльності і педагогом (арт-терапевтом) в так званому «фасілітуючому» (від. фр. *faciliter* – полегшувати) арт-терапевтичному просторі з метою реалізації важливих функцій освіти: психотерапевтичної, корекційної, діагностичної, розвивальної, психопрофілактичної, реабілітаційної тощо» [8, с. 36].

Можна припустити, що арт-терапію вважають методом зцілення не тільки фізичних, розумових недуг, але й духовних, тобто, по суті, це «психотерапевтичний метод, метою якого є досягнення єдності душі і тіла, набуття гармонії між зовнішнім й внутрішнім світосприйняттям, цілісності й комфорту свого «Я»; для людей з особливими потребами – це можливість відобразити свій внутрішній світ, почуття, емоції, думки через діяльність, мистецтво, рухи тіла, голос» [15, с. 55].

Використовуючи ідеї З. Фрейда та К. Юнга про застосування художньої творчості у психоаналітичній і психотерапевтичній практиці, Р. Пік Форд, М. Мілнен, Д. Віннікотт зробили значний внесок у розвиток ідеї терапії мистецтвом, в основу якої на той час покладалося тільки образотворче мистецтво [27, с. 30].

Вперше термін «арт-терапія» став використовувати у 1938 р. англійський лікар А. Хілл в описі своєї роботи з туберкульозними хворими в санаторіях. Згодом його згадують М. Наумбург (1947 р.) та Є. Крамер (1956) в описі психологічного супроводу клієнтів з емоційними, психофізичними порушеннями в процесі занять образотворчим мистецтвом з метою лікування й реабілітації. Основною ознакою прогресування цього методу є відкриття перших професійних об'єднань арт-терапевтів. Так, у 1963 р. була створена Британська арт-терапевтична асоціація, у 1969 р. – Американська арт-терапевтична асоціація, метою діяльності яких цих було сприяння збереженню психофізичного здоров'я громадян за допомогою образотворчого мистецтва та інших видів творчості як психотерапевтичного

інструменту. У 1970-ті рр. Британська асоціація арт-терапевтів зробила перші кроки щодо впровадження арт-терапії в державну охорону здоров'я. Саме тоді починається підготовка спеціалістів-арт-терапевтів у США і Великобританії, а в 1980-90-ті рр. характерним для арт-терапевтичної практики є підвищення її ролі в освіті, зокрема, у спеціалізованих школах [15, с. 56-57].

Інтенсивний розвиток арт-терапевтичної технології в Україні пов'язаний дещо з ментальністю українців: «з архаїчного періоду розвитку нашої держави і до сьогодні збереглися й передаються наступним поколінням колискові, казки, байки, співи, народні танці, ремесла та промисли, що супроводжують нас на кожному кроці і у важливих подіях протягом усього життя. Використання у сучасній українській арт-терапії форм народного фольклору й мистецтва можна розглядати як особливість розвитку арт-терапії в Україні» [15, с. 57].

У 2003 р. в Києві заснована суспільна організація «Арт-терапевтична асоціація», мета якої – науково-просвітницька діяльність, сприяння розвитку і впровадженню арт-терапевтичних методів в Україні. Під егідою асоціації працюють арт-терапевтичні майстерні на базі Київського міського будинку вчителя (8 майстерень); організуються і впроваджуються навчальні програми, майстер-класи та лабораторії як вітчизняними, так і зарубіжними спеціалістами; видаються збірники наукових праць «Простір арт-терапії»; упроваджений курс підвищення кваліфікації «Теорія і практика арт-терапії в освіті та соціальній сфері» тощо.

Зазначимо, що однією з особливостей сучасної арт-терапії є її мультимодальність, тобто терапія різними видами мистецтва, що дозволяє максимально мобілізувати творчий потенціал клієнтів і знайти ті способи творчого самовираження, які найбільшою мірою відповідають їх можливостям і потребам, надати кожному додаткові можливості вираження своїх почуттів і думок. «Сучасні українські терапевти прагнуть до єднання в терапевтичній практиці різних форм і методів арт-терапії, використання різних мистецтв в терапевтичних цілях у рамках однієї терапевтичної групи, адже процес створення художніх образів нерозривно пов'язаний з тілесними рухами, просторовим сприйняттям, часто – вербалізацією і розвитком історії зображуваних персонажів. Саме у мультимодальній арт-терапії закладена якість арт-терапевтичного процесу», – констатує Г. Вітак [5].

Необхідно наголосити на тому, що дослідники визначають надзвичайний вплив музики, театру, танців, живопису, екранного мистецтва на можливість самовираження за допомогою рухів, звуків, листа. Особливе значення має мистецтво і художня творчість в житті людини з особливими потребами, про що свідчать багато чисельні приклади малювання ротом, ігри на фортепіано пальцями ніг і ін.

Музикотерапію як методу психокорекції особи з особливими потребами приділяється велика увага, оскільки «підвищує її соціальну активність, розвиває комунікативні здібності, адекватну соціалізацію в суспільстві, є джерелом активізуючої творчості і соціальної стимуляції, яка позитивно впливає на емоційну і вольову сферу людини», – зауважує М. Лукашевич [29, с. 86]. Намагання усвідомити механізм впливу музики на внутрішній стан людини був притаманний усім історичним епохам. Так, спостереження впливу музики на фізичний та душевний стан людини був відомий ще за часів стародавньої Греції. Як знеболуючий засіб музичне виконавство використовували у своїй медичній практиці Гіппократ та давньоєгипетські лікарі.

Як стверджує О. Ніколаєва, аналізуючи різні види дитячої творчості (художньої, музичної, словесної, ігрової), використання терапії мистецтвом дає змогу глибше вивчити можливості дітей та молоді, їхню фантазію, уяву, працездатність, глибинні психологічні ресурси, креативні якості, творчість у дитинстві – це «механізм адаптації дитини до світу» [27, с. 33].

Перші наукові роботи, що досліджували механізм дії музики на людину, з'явилися в кінці XIX – початку XX ст. У роботах М. Бехтерева, І. Догеля та ін. з'явилися дані про благотворний вплив музики на ЦНС, дихання, кровообіг. У другій половині XX ст. інтерес до музичної терапії і механізму її дії істотно зріс. Науково-технічний прогрес дозволив вивчати фізіологічні реакції, що виникають в організмі під впливом музично-терапевтичної дії. В той же час цей інтерес обумовлений можливістю використання музики як одного із засобів запобігання і зняття втоми, стресів, а також для підвищення працездатності.

Перша навчальна програма з підготовки професійних музикотерапевтів у Великобританії була здійснена в Лондоні в 1961 р., а в 1975 р. було засновано Центр музичної терапії, музично-терапевтичні програми були упроваджені у ряді інших країн Європи. На сьогодні музична терапія як незалежна дисципліна широко практикується в США; сфера її використання постійно поширюється в Австралії, Японії, Новій Зеландії, Південній Америці та інших країнах. У США терапевтичне використання музики вперше отримало визнання після другої світової війни, коли музика була з успіхом застосована при лікуванні емоційних розладів у ветеранів. В Україні ще не існує системи підготовки професійних кадрів у сфері музикотерапії, хоча необхідність у цьому є нагальною.

Музикотерапія як самостійний напрям, отримала продовження у своєму розвитку у 50-ті роки XX ст. у США, коли «були створені Національна асоціація музичної терапії, а пізніше-Американська асоціація музичної терапії (1974 р.), які у 1998 р. об'єдналися в єдину

Американську асоціацію музичної терапії. На теперішній час існують різноманітні національні школи, які займаються дослідженнями в галузі музичної терапії, як одному з видів арт-терапії» [28].

Сьогодні музикотерапія існує як потужний самостійний напрям у арт-терапії. Зазначимо, що у витоків заснування експресивної та активної музикотерапії стояли Д. Алвін, О. Антонова-Турченко, Р. Блаво, А. Виноградова, О. Ворожцова, Г. Вош, С. Захарова, О. Котишева, К. Кенінг Г. Локарева, Л. Лебедева, Д. Морено, Ж. Некту, Н. Роджерс С. Стангріт, І. Старикова, О. Сакс, Т. Степанова, К. Томайно, Е. Уорік, К. Фопель, А. Черкаська, С. Шушарджан та багато інших.

Наукові праці сучасних вітчизняних дослідників Вайноли Р. Х., Гаврилюка В. М., Голик А. М., Грищенко Г. І., Коршакової І. Ю., Левченко І. Ю., Медведєвої О. А., Науменко С. І. та інших розкривають та обґрунтовують поліфункціональність та всебічність впливу на людину мистецтва та музики зокрема.

Науковці впевнені, що завдяки застосуванню специфічних форм, засобів, методів вона впливає на осіб із соціальними, соматичними, психічними відхиленнями, виховуючи і перевиховуючи їх, готуючи до позитивної адаптації у нормальних життєвих умовах. Методи, які застосовує сучасна музикотерапія, відповідають актуальним потребам дітей та молоді з особливим типом розвитку. Так, у її класифікації – за Т. Скрипник – (за критерієм лікувальної дії) виділяються:

- методи, спрямовані на відреагування і емоційну активізацію;
- тренінгові методи, які застосовуються у контексті поведінкової терапії;
- релаксаційні та регулятивні методи;
- комунікативні методи;
- творчі методи у формі інструментальної, вокальної, рухової імпровізації [36, с. 27].

Найважливішою метою занять з музикотерапії у соціально-педагогічній роботі з особами-інвалідами є їх інтеграція в соціальну групу, оскільки в музичній співтворчості добре відпрацьовуються різні комунікативні навички, усувається підвищена соромливість, формується витримка і самоконтроль. Її успішно можна застосовувати як засіб лікування функціональних рухових, психогенних і соціальних відхилень, на чому зауважував А. Вольграфт (1975). При визначенні цілей музичної терапії Е. Лекорд (1973) наводить шість аспектів використання музики: «при блокуванні процесу комунікації з соціальним оточенням, наприклад при аутизмі; як підготовку до використання психотерапії і релаксації; для зняття тривоги і страху перед лікувальними процедурами; як підтримку при релаксації, що пов'язана з аутогенним тренуванням; при подоланні важких станів, які зумовлені невротами тощо» [26].

У сучасній музикотерапії фахівці використовують такі засоби і методи психотерапевтичних підходів, як елементи психоаналізу, гіпнокатарсису, аутогенного тренування, наркопсихотерапії, медитації. Впровадження музикотерапії у соціально-педагогічну роботу з дітьми-інвалідами та дорослими є цілком аргументованим, так як музична освіта є однією з найефективніших форм роботи і значний чинник, що сприяє соціокультурній реабілітації особи, ізольованої від соціуму та його цінностей, допомагає в розвитку емоційної сфери, вихованню естетичних емоцій, смаків.

Ефективним шляхом психолого-педагогічної підтримки осіб-інвалідів з важкими патологіями є метод анімалотерапії, який використовує тварин та їх образи для надання психотерапевтичної допомоги.

На даний момент існує безліч видів психотерапії, і серед цього різноманіття можна виділити так звану натуртерапію – використання природи як самостійний терапевтичний метод, в якій мистецтво і природа виступають як терапевтичний чинник. Психологи і психотерапевти виділяють як «самостійну частину натуртерапії анімалотерапію, яку можна визначити як вигляд психотерапії, що використовує тварин і їх образи для надання психотерапевтичної допомоги» [26]. Вперше про те, що тварини здатні зціляти людей, згадував в своїх працях ще Авіценна. У 1792 р. в Йорке (Англія) в лікарні для психічнохворих, тварин почали використовувати як частину терапевтичного процесу. Як самостійний метод анімалотерапія стала популярною з другої половини ХХ століття. Початок цьому поклав американський дитячий психіатр Б. Левінсон, який у 1962 р. став використовувати власного собаку в терапевтичних сесіях.

В даний час анімалотерапія отримала визнання у всіх розвинених країнах. Скрізь існують спеціальні інститути, які займаються вивченням впливу тварин на людей. Активно проводяться міжнародні конференції і семінари, присвячені методикам лікування за допомогою тварин. У Америці, Британії, Франції і Канаді були створені організації, які за допомогою анімалотерапії надають допомогу особам з фізичними або психічними проблемами. У програмах анімалотерапії беруть участь медики, соціальні працівники і психологи. Проводяться Міжнародні конференції «Взаємодія людини і тварин», в яких бере участь велика кількість фахівців з анімалотерапії. Вперше така конференція відбулася в Америці в 1982 р.

Можна виділити декілька видів програм анімалотерапії. Найчастіше використовується так звана «терапія з використанням тварин» («Animal Assisted Therapy»), яка включає, в основному, використання однієї тварини і терапевта для роботи з одним клієнтом для досягнення певної мети. Також використовується програма

«Діяльність за участю тварин» («Animal Assisted Activities»), пасивна або активна. Пасивна діяльність за участю тварин може бути, наприклад, форму спостереження за акваріумними рибками або звірами у вольєрах; при цьому хворі люди не контактують безпосередньо з тваринами, а отримують відчутну користь просто від їх присутності.

При активній діяльності за участю тварин клієнти грають з ними або їх доглядають. Цей тип призначений для тих, хто за допомогою тварин може поліпшити свою якість життя, перш за все, полегшуючи страждання, викликані самотою, хронічні хворі. Терапія за участю тварин є цілеспрямованим втручанням, при якому тварина є повноправним учасником лікувального процесу, і від нього багато в чому залежить терапевтичний ефект. Для такої терапії потрібні не лише спеціально підготовлені тварини, але і особливо навчений персонал. У ній беруть участь тренер або дресирувальник, лікарка і психолог.

В анімалотерапії є свій інструментарій – це символи тварин: образи, малюнки, казкові герої, іграшки-тварини, спілкування з якими безпечно. Анімалотерапія тісно пов'язана із зоопсихологією і етологією. Від зоопсихології цей напрям отримує знання про психіку тварин, їх можливостях в здійсненні терапевтичних завдань, а спостереження етології використовуються для вчення людей безпечній взаємодії з навколишнім світом.

Залежно від того, які тварини використовуються, анімалотерапія підрозділяється на окремі види:

– іпотерапія – це спілкування з кінями і верхова їзда – ефективною лікувальною фізкультурою; застосовується при порушеннях опорно-рухового апарату, черепно-мозкових травмах, атеросклерозі, поліомієліті, захворюваннях шлунково-кишкового тракту, простатиті, сколіозі і розумовій відсталості;

– дельфінотерапія – спілкування з дельфінами, яке дозволяє поліпшити психоемоційний стан людини і зняти психологічну напругу; є психологічною реабілітацією для людей, що пережили серйозні психологічні потрясіння; допомагає дітям, страждаючим аутизмом, ДЦП, олігофренією і синдромом Дауна;

– каністерапія – використання собак – допомагає при гіподинамії, є профілактикою серцево-судинних захворювань, інфаркту міокарду; позбавляє від дефіциту в спілкуванні, підвищує самооцінку; призначається при неврастенії, істерії, психастенії і неврозах;

– фелінотерапія є терапевтичною дією кішок – сприяє зниженню артеріального тиску, нормалізує роботу серця, позбавляє від суглобових і головних болів; прискорює відновлення після травм, лікує внутрішні запальні захворювання. Дуже корисно і муркотання кішки, яке навіть може підвищувати щільність кісток людини.

Необхідно зазначити, що до видів арт-терапії також відносяться: танцювально-рухова, ізотерапія, кольоротерапія, лялькова, пісочна, бібліотерапія, казкотерапія, драма терапія, праця з глиною і пластиліном, мандалотерапія та ін.

Отже, арт-терапія» – лікування на основі занять мистецтвом, що відображає процеси відокремлення самостійних напрямів: медичного, соціального, педагогічного. У медичному аспекті арт-терапія застосовується як засіб емоційного впливу на дитину з метою корекції присутніх у неї фізичних та розумових відхилень; соціалізуючий вплив проявляється як засіб соціалізації дитини з особливими потребами, невербальної комунікації та як одна із можливостей у пізнанні оточуючого світу, самореалізація у ньому в силу своїх можливостей; педагогічний – проявляється у створенні відчуття конфіденційності та захищеності в міжособистісних стосунках та розвиваючого педагогічного середовища з урахуванням психофізичних можливостей дитини сприятиме її саморозвитку, емоційно-особистісному ставленню до творів мистецтва.

Отже, зміст соціально-педагогічної моделі соціальної роботи з дітьми з особливими потребами складає соціально-педагогічна діяльність соціального працівника, яка спрямована на становлення і розвиток особистості, її позитивну соціалізацію, корекцію відхилень у соціальному поведженні і функціонуванні, формування духовних і моральних цінностей. Можемо виділити педагогічні напрями роботи з дітьми з особливими потребами: використання методів спеціальної та медичної педагогіки, реабілітології до кожної категорії дітей; впровадження освітніх і соціально-педагогічних програм з розвитку життєво-необхідних умінь і навичок і життєвої компетентності у дітей; реалізація соціально-психологічної і соціально-педагогічної роботи з батьками.

Зміст соціального напрямку діяльності постає у наданні соціальної підтримки, забезпеченні рівних можливостей в отриманні послуг і нормалізації життєдіяльності сімей з дітьми з особливими потребами. Соціальний підхід забезпечується через створення безбар'єрного архітектурного середовища для покращення доступності приміщень, налагодження і підтримку партнерських зв'язків з державними і недержавними організаціями і установами (угоди про співробітництво), волонтерство і адвокатство батьків тощо.

Вивчення і узагальнення зарубіжного та вітчизняного досвіду впровадження інклюзивної освіти свідчить про те, що конкурси і фестивалі художньої творчості дітей з патологіями, досягнення у світі фізичної культури і спорту (параолімпійські ігри) яскраво демонструють їх тягу до мистецтва та спорту, бажання поділитися результатами своєї праці, відчути, що вони здібні до самостійних дій;

стимулює бажання спілкуватися, розширювати міжособистісні стосунки. Таким чином, особа з особливими освітніми потребами може завірити себе та інших в участі в житті не лише своєї соціальної групи, але і суспільства в цілому.

Основними напрямками педагогічної допомоги в соціальній адаптації дітей та молоді з особливими потребами в інклюзивне середовище правомірно розцінювати руховий розвиток, формування мови, інтелекту, поведінку особи; використання її особистого потенціалу; таких інноваційних технологій, як арт-терапія, музикотерапія, анімалотерапія тощо. На наш погляд, поглибленого вивчення вимагають такі напрями, як фізкультурно-спортивна діяльність, що прискорюватиме процес соціального становлення, партнерську взаємодію вчителів, батьків, дітей та молоді.

Список використаних джерел:

1. Балахонова О. В. Проблеми інклюзивної освіти в Україні // Інклюзивна освіта: досвід і перспективи: [монографія] / Колектив авторів; відп. ред. Г. В. Давиденко. – Вінниця, 2016. – 242 с.
2. Безпалько О. В. Соціальна педагогіка: схеми, таблиці, коментарі: навч. посіб. (для студентів вищ. навч. закладів) / О. В. Безпалько. – К.: Центр учбової літератури, 2009. – 208 с.
3. Берник Т. Л. Розвиток диференційованих форм логопедичної допомоги дітям з вадами мовлення в Україні (1945-2000): Автореферат дис. ... канд. пед. наук: 13.00.03 / Т. Л. Берник; Інститут спеціальної педагогіки АПН УКР. – К., 2006. – 24 с.
4. Бондар В., Золотоверх В. Інтерпретація еволюції спеціальної освіти: зародження, становлення, розвиток (до десятиріччя Інституту спеціальної педагогіки АПН України) // Дефектологія. – 2004. – №1. – С. 2–10.
5. Вітак Г. Й. Особливості становлення арт-терапії в Україні / Г. Й. Вітак // Гуманітарний вісник ЗДІА. – 2014. – №56 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.zgia.zp.ua/gazeta/znpvgvzdia_2014_56_7.pdf
6. Гладуш В. Розвиток післядипломної освіти дефектологів на завершальному етапі переходу до загальної обов'язкової семирічної освіти в Україні // [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://social-science.com.ua/article/693>
7. Гладуш В. Система пост дипломного образования дефектологов в Украине: история, современность, перспективы // [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://jml2012.indexcopernicus.com/fulltxt.php?ICID=116880>
8. Гончаренко С. У. Український педагогічний енциклопедичний словник / С. У. Гончаренко. – Рівне: Волинські обереги, 2011. – 552 с.

9. Дічек Н. Внесок Науково-дослідного інституту дефектології у розвиток спеціальної школи в Україні // Особлива дитина: навчання і виховання. – 2014. – № 2. – С. 62–74.
10. Дмитрієва І.В. Корекція художнього сприйняття розумово відсталих підлітків засобами образотворчого мистецтва: Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.03 / І. В. Дмитрієва / Ін-т дефектології АПН України. – К., 2002. – 19 с. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.library.univer.kharkov.ua/OpacUnicode/index.php?url=/notices/index/IdNotice:688083/Source:default>
11. Експерименти всеукраїнського рівня. Пошуково-експериментальна робота «Розвиток інклюзивного освітнього середовища у Запорізькій області» в рамках Всеукраїнського науково-педагогічного експерименту «Розвиток інклюзивного освітнього середовища у Запорізькій області» [Електронний ресурс] // Режим доступу: http://ispukr.org.ua/?page_id=309
12. Єжова Т. Є. Мистецтво як засіб реалізації права на всебічний розвиток та участь у культурному житті дітей з особливими освітніми потребами [Електронний ресурс]. – Т. Є. Єжова – Режим доступу: http://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/1282/1/T_Yezhova_PN_7_%20IPSP.pdf
13. Загальноосвітні навчальні заклади України на початок 2015-/16 навчального року. Статистичний бюлетень. Державна служба статистики. – К., 2016. 100 с. http://www.ukrstat.gov.ua/druk/publicat/kat_u/publosvita_u.htm
14. Замашкіна О. Д. Інклюзія – нова парадигма сучасної освіти. – Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди» – Додаток 1 до Вип. 35, Том VII (58): Тематичний випуск «Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору». – К.: Гнозис, 2015. – 588 с., С. 128–134.
15. Замашкіна О. Д. Потенційні можливості розвитку арт-терапії в Україні // Науково-методичний журнал // Соціальна робота в Україні: теорія і практика №3-4 січень-червень. НПУ ім. М. П. Драгоманова. – Ніжин: ТОВ «Видавництво» Аспект-Поліграф. – 2016. – 116 с. – С. 52–59.
16. Замашкіна О.Д. Ретроспектива проблеми інклюзивної освіти в Україні. – Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету. Вип. 32. – Ізмаїл, 2013. – С. 58–62.
17. Замашкіна О. Д. Соціально-педагогічні умови соціальної адаптації дітей з особливими потребами в освітньому просторі / О. Д. Замашкіна // Молодий вчений. – 2017. – № 10 (50) жовтень. – 604 с., С.439–443.

18. Замашкіна О. Д. Становлення системи логопедичної допомоги дітям України: повоєнний етап // Педагогічний альманах : збірник наукових праць / редкол. В. В. Кузьменко (голова) та ін. – Херсон: КВНЗ «Херсонська академія неперервної освіти», 2016. – Випуск 30. – 307 с. – С. 280–286.
19. Іванова І. Б. Соціальна робота з людьми з особливими потребами: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / І. Б. Іванова. – К.: Задруга, 2011. – 416 с.
20. Інклюзивна освіта в Україні: здобутки, проблеми та перспективи. Резюме аналітичного звіту за результатами комплексного дослідження [Електронний ресурс] // Режим доступу: https://osvita.ua/doc/files/news/294/29475/ERA_INCLUSION_RESUME_FINAL_Ukr.doc
21. Колупаєва А. Інклюзивна освіта в контексті реалій сьогодення// Практика управління закладами освіти. – 2010. – № 4. – С. 8–12.
22. Колупаєва А. А. Інклюзивна освіта: реалії та перспективи : монографія / А. А. Колупаєва. – К.: САММІТ-книга, 2008. – 270 с.
23. Концепція реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» на період до 2029 року <https://mon.gov.ua/ua/tag/nova-ukrainska-shkola>
24. Концепція розвитку інклюзивної освіти // Дефектолог. – 2010. – №3(39). – С. 3–5.
25. Круцевич Т. Ю., Когут І. О. Формування понятійно-категоріального апарату в межах адаптивної фізичної культури [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.infiz.dp.ua/joomla/media/sport-visnik-pred/2015-02/2015-02-19.pdf>
26. Кузьминська Л. Зміст та цілі музикотерапії в соціально-педагогічній роботі з дітьми-інвалідами / Л. Кузьминська // Освіта регіону. Політологія. Психологія. Комунікації./ Український науковий журнал. – 2011. – №5. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://social-science.com>.
27. Ленів З. Концептуальні засади застосування арт-терапії корекційній педагогіці / З. Ленів // Дефектологія. – 2009. – № 2. – С.30–33.
28. Локарева Г. В., Рись М. Ю. Використання засобів музичної терапії в самореалізації дітей з особливими потребами / Г. В. Локарева, М. Ю. Рись // [Електронний ресурс] / Вісник Запорізького національного університету. – Режим доступу: <http://www.stattionline.org.ua/pedagog/80/13936-vikoristannya-zasobiv-muzichnoi-terapii-v-samorealizacii-ditej-z-osoblivimi-potrebami.html>
29. Лукашевич М. П., Семігіна Т. В. Соціальна робота (теорія і практика). – К.: Каравела, 2009. – 368 с.
30. Мігалуш А. Інклюзивна освіта та супровід навчання і виховання – основа інтеграції в суспільство людей з особливими потребами

// Актуальні проблеми навчання і виховання людей з особливими потребами: Збірник наукових праць / Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна», Інститут спеціальної педагогіки АПН України, Інститут вищої освіти АПН України. – К., 2009. – № 6/8. – 484 с.

31. Міщик Л. Інклюзивна освіта як умова соціалізації дітей-інвалідів у процесі навчання. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.nbuu.gov.ua/portal/soc_gum/Znpkhist/2012_5/12mliupn.pdf. – Назва з екрану.
32. Національна Асамблея Інвалідів України. Програма: «Через освіту до соціальної інтеграції» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://naiu.org.ua>. – Назва з екрану.
33. Основи інклюзивної освіти: навч.-метод. посіб. / А. А. Колупаєва, О. М. Таранченко, І. О. Білозерська та ін. ; за заг. ред. А. А. Колупаєвої. – К.: А. С. К., 2012. – 308 с.
34. Про інклюзивне навчання // Практика управління закладами освіти. – 2009. – № 10. – С. 15–28.
35. Родюкова Л. В. Физическая реабилитация и социальная адаптация средствами физической культуры и спорта [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://открытыйурок.рф/статьи/661910/>
36. Скрипник Т. Структура і підгрунття методики музичної терапії для дітей з аутизмом / Т. Скрипник // Дефектологія. – 2007. – № 1. – С. 26–29.
37. Соціальна педагогіка: словник-довідник / За заг. ред. Т. Ф. Алексеєнко. – Вінниця: Планер, 2009. – 542 с.
38. Соціологія: словник термінів і понять. – К.: Кондор, 2006. – 372 с.
39. Сташків Б. І. Право соціального обслуговування: Навчальний посібник. – К.: Знання, 2007. – 567 с.
40. Українсько-канадський проект «Інклюзивна освіта для дітей з особливими потребами в Україні»: тренінгові модулі. – К., 2012. – 132 с.
41. Таранченко О. Соціальне інтегрування: ключовий концепт інклюзії // Особлива дитина: навчання і виховання. – № 3(83), 2017. – С. 7–15.
42. Фонд соціального захисту інвалідів [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.ispf.gov.ua/UserFiles/File/2016%20statustuka%20soc%20zahist%20invalid.pdf> – Назва з екрану.
43. Ярмошук І. Інклюзивне навчання в системі освіти // Шлях освіти. – 2009. – № 2. – С. 24–28.

РОЗДІЛ 7

СОЦІАЛЬНО-ОСОБИСТІСНИЙ ПІДХІД ДО ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФІТНЕС-ТРЕНЕРІВ У КОНТЕКСТІ ГУМАНІСТИЧНОЇ ПАРАДИГМИ УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ОСВІТИ

У розділі представлено результати теоретичного дослідження щодо обґрунтування соціально-особистісного підходу до підготовки майбутніх фітнес-тренерів у контексті гуманістичної парадигми університетської освіти.

7.1. Теоретичне обґрунтування професійної освіти сучасних фахівців у контексті гуманістичної парадигми

Категорія «професійна освіта» має достатньо широкий зміст і використовується для позначення освітньої системи, орієнтованої на підготовку фахівців різного рівня і профілю. Ця категорія, як і будь-який процес, перебуває у постійній динаміці і зазнає суттєвих змін відповідно до соціальних, економічних, технологічних, моральних та ціннісних перебудов, що відбуваються у державі і спрямовані на задоволення різноманітних освітніх потреб, забезпечення пріоритетності загальнолюдських цінностей, гармонії стосунків людини й навколишнього середовища.

На сучасному етапі процеси професійної освіти пов'язані з її лібералізацією і гуманізацією, здійснюваних на основі єдності всебічного навчання, розвитку та виховання особистості студентської молоді і, насамперед, у частині формування спеціальних знань, загальної та фізичної культури, ціннісних орієнтацій та спрямованості на оволодіння сукупністю соціальних, матеріальних і духовних цінностей у зв'язку з навчальною та майбутньою професійною діяльністю. Професійна освіта як компонент і складова частина цілісної системи освіти, здійснюється відповідно до основних концептуальних положень описаних у Законах України «Про освіту» [5] та «Про вищу освіту» [4], Державній національній програмі «Освіта» («Україна XXI століття»), Національній доктрині розвитку освіти, Болонській декларації, рекомендаціях ЮНЕСКО тощо. У цих документах акцентується увага на необхідності фундаменталізації, неперервності, гнучкості, прогностичності, доступності, відкритості, гуманістичної спрямованості вищої педагогічної освіти, підвищення вимог до професійних та особистісних якостей сучасного фахівця, створення

культурно-освітнього середовища, яке здатне забезпечити самореалізацію та саморозвиток молоді.

Сучасні умови життя людини істотно вплинули на зміст поняття «професія». Нині на перший план виходить не лише сукупність професійних умінь, а діяльнісно-організаційна здатність людини до аналізу й удосконалення власного професійного рівня, оволодіння новими знаннями, швидкого виявлення та розвитку професійних здібностей, розширення меж професійної діяльності з урахуванням запитів суспільства і ситуації на ринку праці. Ці реформаційні перетворення потребують зміни векторів професійної підготовки з урахуванням сучасних тенденцій розвитку науки, методології, наукових парадигм тощо.

Наукова парадигма – сукупність фундаментальних досягнень у певній галузі науки, які задають загальноновизнані зразки, приклади наукового знання, проблем і методів їх дослідження і зізнаються протягом певного часу науковим співтовариством як основа його подальшої діяльності [10].

Сучасні освітні парадигми стали предметом наукових досліджень учених В. Кравченка, В. Кременя, Т. Куна, М. Овчинникової, В. Світличної та ін. У своїх працях науковці розкривають проблеми сутності парадигмального підходу, філософські аспекти людиноцентризму у контексті проблем освіти тощо [8; 13; 14]. На основі їх досліджень нами з'ясовано, що сучасною науковою парадигмою, яка лежить в основі вищої університетської освіти, і є альтернативною технократичній і професійно-прагматичній, є гуманістична. Поняття «гуманістична» походить від лат. Humanus, що означає людяний [15]. Згідно гуманістичної парадигми головною цінністю вищої освіти є особистість людини, її здібності, потреби та інтереси. Виходячи з цього, в умовах вищого закладу освіти студент повинен отримати універсальну освіту, що уможливить особистісну самореалізацію, соціальну та психологічну зрілість, готовність до професійної діяльності, котра відповідає власними мотивами та інтересами. Саме тому пріоритетом у реформуванні національної системи вищої освіти є особистісно орієнтоване навчання, сутність якого полягає у необхідності забезпечення умов, які забезпечать перетворення особистісних цілей на потужний внутрішній мотив професійного зростання майбутніх фахівців, формування і закріплення в них активної громадської та професійної позиції, творчого мислення та стилю діяльності, моральних цінностей, соціально-комунікативного досвіду.

Підготовка фітнес-тренера, як і будь-якого іншого сучасного фахівця, потребує застосування наукових підходів, які б відображали вимоги суспільства до рівня освіченості випускників, в основі якої

лежать глибокі знання, практичні уміння та навички загальноосвітнього і професійного характеру, мотивація, загальна та фізична культура, ініціативність, креативність, соціальна адаптованість тощо. Цей процес повинен здійснюватися поступово, ґрунтуючись на урахуванні індивідуальних психологічних особливостей, ціннісних орієнтацій, професійних сподівань студентів, їхнього ставлення до отриманої професії; має сприяти розв'язанню суперечностей навчального процесу, досягненню гармонії між студентами і викладачами. Сучасна освіта за своїм змістом повинна бути орієнтована на формування соціально активної, фізично й духовно досконалої особистості, професійно компетентного фахівця, який відповідає затребуванню соціального замовлення. Згідно гуманістичної парадигми вища освіта, у тому числі і підготовка фітнес-тренерів, повинна забезпечити соціально-психологічний комфорт та демократизацію відносин в умовах суб'єкт-суб'єктного управління; конструювання програм навчання і адаптацію їх змісту для становлення і корегування професійних рис та гармонійності розвитку особистості кожного студента.

7.2. Особистісний підхід до професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів

За визначенням низки авторів (Є. Бондаревська, В. Кремінь та ін.) «особистість» – це соціально активна особа, суб'єкт пізнання, що володіє системою константних властивостей, які реалізуються в ході розвитку соціальних зв'язків і взаємовідносин [2; 9]. Виходячи з трактування особистісний підхід вимагає визнання особистості як суб'єкту соціального розвитку, носія культури, її унікальності, інтелектуальної і моральної свободи, права на повагу, що передбачає опору на природний процес саморозвитку здібностей, самовизначення, самореалізацію, самоутвердження, створення для цього відповідних умов. Цей методологічний підхід базується на психологічній теорії особистості та визнає необхідність використання різних видів діяльності для повноцінного розвитку особистості.

Учені (К. Абульханова-Славська, М. Аكوпова, І. Бех, Є. Бондаревська, Г. Бурма, С. Гончаренко, Е. Зеєр, І. Зимня, В. Сластьонін, А. Щербаков, І. Якиманська та ін.) стверджують, що використання цього підходу стимулює професійну самоосвіту й самовиховання студентів, їхню самостійну роботу з оволодіння педагогічною майстерністю [1; 3; 6].

Зокрема, учена К. Абульханова-Славська, у своїх працях розвиває концепції людини, що висунув С. Рубінштейн; розробляє теоретичні концепції особистості як суб'єкта життєвого шляху і суб'єкта діяльності [1].

С. Гончаренко особистісний підхід розглядає як базову ціннісну орієнтацію педагога та визначає його позицію у взаємодії з кожним окремим учнем та колективом в цілому [3].

Ґрунтовне дослідження особистісно-зорієнтованого виховання робить Е. Зеєр; учений визнає, що метою навчання є створення умов для задоволення потреби бути духовно багатою, морально стійкою, психологічно здоровою особистістю [6].

Особистісний підхід до професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів передбачає різнобічний розвиток особистості, формування індивідуального стилю професійної діяльності фітнес-тренера з урахуванням вроджених здібностей, стану здоров'я, потреб та побажань студента; підготовку фахівця здатного до активної творчої діяльності, який усвідомлює себе суб'єктом професійної і загальної культури в нових соціально-економічних та соціокультурних умовах.

7.3. Соціальний підхід до професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів

У контексті нашого дослідження розгляду потребує й соціальний підхід. Поняття соціальний походить від лат. *socialis* – товариський, громадський [15]. За визначенням низки учених (П. Лазарсфельд, В. Нікітін, Л. Шашкова та ін.) поняття «соціальне» – це сукупність певних суспільних відносин, інтегрована індивідами чи спільнотами у процесі спільної діяльності в конкретних умовах, яка виявляється в їхніх стосунках, ставленні до свого місця в суспільстві, соціальних явищ і процесів, одна з основних категорій соціології та соціальної філософії [12; 16; 17].

Зосібна, учена Л. Шашкова досліджує соціальний підхід у методології історії науки. Предметом її дослідження є наука і суспільство, наука як соціальний інститут у її взаємовідношенні з іншими соціальними інститутами, структура наукових революцій, дисциплінарне наукове знання і наукове співтовариство тощо [16].

Соціологічний підхід до поняття особистості розвивався протягом тисячоліть у соціальній філософії. Давньогрецькі мислителі називали світ людини мікрокосмом (Демокріт), відзначали єдиний характер людської душі, яка розпадається на індивідуальні душі (Платон). Остання ідея, яка характеризувала цілісність особистості, отримала розвиток в епоху Відродження у концепції Декарта, який висловив ідею щодо мислячої та протяжної субстанції. В пізніші часи Е. Дюркгейм твердив про перевагу колективних уявлень над світом індивідуального.

Першим дослідником сучасного соціологічного підходу вважається П. Лазарсфельд, який працював у Бюро прикладних соціальних досліджень Колумбійського університету. Учений проводив

комплексні дослідження чинників, які впливають на голосування виборців. П. Лазарсфельд з'ясував, що електоральна поведінка залежить, головним чином, від приналежності виборця до певної соціальної групи [17].

Аналіз праць дозволяє зробити висновок, що специфіка соціологічного підходу до поняття особистості полягає в тому, що воно досліджується крізь призму соціальних відносин, взаємозв'язку людини та суспільства. Адже власне людина є головним суб'єктом соціальних стосунків, її діяльність має цілепокладаючий характер, мотивується ціннісними орієнтирами. Таким чином, соціологію особистості можна трактувати як галузеву соціологічну теорію, яка досліджує особистість як об'єкт і суб'єкт соціальних відносин.

Особливості відносин особистості у суспільстві спонукають людину прийняти властиві певній культурі суспільні закони, правила, традиції; змушують пройти процес соціалізації, сформувати здатність до суспільного життя починаючи з раннього дитинства.

За В. Нікітіним, соціальність, – це не синонім суспільного, оскільки останнє ширше за змістом і виражає типологічну характеристику природи соціальності. Соціальність нетотожна й колективності, котра як здатність до співпраці також належить до першої, але не вичерпує її змісту. Соціальність це єдність особистісного й колективного, є виявом суспільної природи людини на індивідуальному рівні, а відтак, містить у собі суб'єктність, що розуміється як здатність бути джерелом особистої активності. Будучи видом спілкування, соціальність не зводиться лише до комунікації та інформації, не обмежується трансляцією соціального досвіду та налагодженням контактів з іншими людьми. З розвитком соціальності людина набуває здатності до соціального саморозвитку й самовиховання, оскільки не вкладається в схему адаптації – інтеграції, яка має відбиток пасивної поведінки особистості в суспільстві» [12, с. 39]. Таким чином, у центрі соціології – особистість у системі соціальних зв'язків і взаємин.

Аналіз обумовлених дефініцій дає можливість сформулювати нам *соціальний підхід до професійної підготовки фітнес-тренерів* як цілеспрямований організований процес формування особистості тренера, його соціальної зрілості, допомогу в становленні особистісних та професійних взаємин, настанову на особистий та професійний розвиток; процес набуття соціального досвіду в ході формування загальнолюдських і морально-культурних цінностей, які впливають на вектор поведінки, стиль життєвої і професійної діяльності.

7.4. Соціально-особистісний підхід до професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів

Теорію і практику використання соціально-особистісного підходу до виховання дитини досліджував А. С. Макаренко. За визначенням А. С. Макаренка, формування особистості в колективі найбільш повно відтворювала «педагогіку суспільства», яка базувалася на соціоцентричному спрямуванні. А. С. Макаренко стверджував, «... в колонії ім. О. М. Горького відбувається справжнє соціальне виховання». Йому належить висновок, що «виховання – це процес соціальний у найширшому розумінні» [11].

Спираючись на вище викладені трактування під *соціально-особистісним підходом до професійної підготовки фітнес-тренерів* розуміємо систему підготовки центральною фігурою якої є особистість тренера, його індивідуальні психічні і фізичні властивості, потреби, мотиваційні цінності, яка забезпечує умови для професійного і соціального росту, ціннісного ставлення до власної родини, різних соціальних груп, нації, людей різного рівня фізичного розвитку і стану здоров'я, статі тощо, формування здатності до створення психологічно комфортного мікро-клімату в малих соціальних групах (тренерський колектив, спортивна команда, клас тощо), до виховання увічливості, громадянськості, гуманності, соціальної та професійної компетентності, що дає можливість якісного виконання професійних функцій.

Процес формування професійної компетентності фітнес-тренерів є складним і довготривалим, проходить в екстремальних умовах, пов'язаних зі значним розумовим і фізичним навантаженням, оскільки професія фітнес-тренера передбачає виконання різнопланових функцій. Це, у свою чергу, вимагає застосування низки методологічних підходів, які забезпечать принципову методологічну орієнтацію системи підготовки та визначають загальну стратегію її моделювання. Соціально-особистісний підхід до професійної підготовки фітнес-тренерів спрямовує її вектор на формування в студентів компонентів професійної компетентності, що дозволять виконувати функції професійної діяльності, які пов'язані безпосередньо з соціальною взаємодією, що реалізуються в обміні діяльністю, інформацією, досвідом, здібностями, уміннями, навичками тощо.

Під поняттям «професійна компетентність фітнес-тренера» розуміємо інтегральну властивість особистості засновану на взаємопов'язаних знаннях, уміннях і навичках, що передбачає теоретичну, практичну і методичну підготовленість, певний досвід практичної діяльності і характеризується:

– орієнтованістю на майбутнє, тобто швидкістю оновлення знань та умінь, у відповідності до змін на вітчизняному ринку праці та у світових тенденціях фітнес-індустрії;

– умінням використовувати власні фізичні та інтелектуальні ресурси, для вироблення індивідуального стилю професійної діяльності;

– високим рівнем професіоналізму, що виявляється в методичній грамотності організації та проведення занять з оздоровчого фітнесу, з урахуванням запитів і можливостей людей, які займаються;

– здатністю до самовдосконалення, самоосвіти.

Соціально-особистісний компонент пов'язаний зі здатністю фітнес-тренера адекватно оцінювати навколишню дійсність на основі знань про неї, розуміти основні принципи соціальної поведінки, володіти інтелектуальними, моральними, перцептивними якостями, уміннями знаходити вихід із складної психологічної ситуації й упевнено будувати свою поведінку відповідно до умов, що склалися. Цей компонент включає такі уміння та якості:

– інтелектуальні якості: креативність, здатність виділяти головне від другорядного, встановлювати закономірності, порівнювати й узагальнювати, бачити ситуацію з різних ракурсів;

– моральні якості: щирість, доброзичливість, чуйність, толерантність, відповідальність, врівноваженість, наполегливість, самостійність, цілеспрямованість, стриманість, уміння поважати, розуміти, допомагати, підтримувати, домовлятися, прощати, бути безкорисливим тощо;

– перцептивні якості: спостережливість, вміння відчувати стан іншого та адекватно на нього реагувати;

– адекватну самооцінку, високий рівень соціальної зрілості, мотивації, загальної культури;

– уміння спонукати людей до доброзичливих, дружніх міжособистісних стосунків у колективі, об'єднувати їх спільною метою;

– уміння формувати моральний досвід, звичку дотримуватись етичних норм поведінки та фізкультурно-спортивної етики на занятті.

Психолого-комунікативний компонент охоплює комунікативні уміння як здатність будувати ефективні дії в певному колі ситуацій міжособистісної взаємодії й уміння адекватно оцінювати власні здібності, можливості, рівень вимогливості, особливості психіки. Цей компонент включає:

– знання закономірностей різних форм спілкування та правил поведінки в різних ситуаціях, уміння вибирати найефективніший варіант поведінки в той чи той момент;

– знання загальної спортивної термінології і специфічної для галузі фітнесу, уміння використовувати її на практиці;

– уміння керувати власними емоціями, залагоджувати конфлікти, здатність вирішувати складні педагогічні ситуації, встановлювати та

підтримувати доброзичливі стосунки з дітьми, дорослими людьми, тренерським колективом, самовладання;

- уміння перебороти проблему психологічного «вигорання»;
- тактовність, сутність якої полягає в адекватному ставленні і впливі тренера на фітлайкерів, у дотриманні почуття міри в спілкуванні з ними, в умінні обирати продуктивний стиль спілкування у тренувальному процесі та в повазі до особистості людини;
- професійну і наукову ерудованість.

Організаційно-управлінський компонент побудований на умінні залучати людей до рухової активності й співпрацювати з ними для досягнення поставленої спільної мети. Від рівня сформованості цього компоненту залежить ефективність практичної роботи. До організаційно-управлінського компоненту ми відносимо такі уміння:

- організувати власну діяльність відповідно до поставленої мети, дотримуватися наміченого плану, здібність до самоконтролю;
- одночасно виконувати різні функції: показ, розповідь, контроль за діяльністю, регулювання навантаження тощо;
- організувати різноманітні заходи (майстер-класи, корпоративи, свята), популяризувати нові формати, рекламувати тренажерне обладнання;
- створювати робочу атмосферу на занятті, переключати увагу людей з одного виду діяльності на інший;
- застосовувати адекватні методи заохочення і мотивації до занять, стимулювати інтерес й активність людей;
- раціонально розподіляти час тренування (оптимальний розподіл часу на виконання різних видів діяльності (аеробний, силовий));
- контролювати темп тренувального процесу та його ефективність за допомогою різних прийомів регулювання навантаження;
- висувати доцільні і розумні вимоги до людей та домагатися їхнього виконання, свідомо уявляти кінцевий результат тренування;
- вести професійну документацію: розробляти плани, складати звіти.

Перелічені компоненти професійної компетентності доять можливість якісного виконання професійних функцій фітнес-тренера (організаційно-управлінська, іміджево-презентативна, комунікативна), які також пов'язані із соціальною взаємодією.

Організаційно-управлінська функція діяльності полягає в тому щоб:

- організувати людей до початку заняття, виявити поточний стан здоров'я чи ознайомитися з історію хвороби людей, які відвідують групові або персональні заняття (отримана інформація допоможе попередити виникнення суттєвих функціональних порушень в

організмі, які можуть призвести до загострення хвороб), підготувати обладнання та музичний супровід, ознайомити з метою уроку, принести воду й заохочувати до цього інших;

- оглядати і, за потребою, рекомендувати новачкам тип спортивної форми та взуття (тренер повинен допомогти в підборі одягу і взуття, в якому б людина почувала себе комфортно, яке б відповідало конкретним видам групових або персональних занять), режим харчування;

- створити мотиваційно-навчальну атмосферу на занятті;

- виявляти пунктуальність (вчасно розпочате й закінчене заняття привчає людей до дисциплінованості, дозволяє точного розрахувати час, відведений на заняття в цілому й окремих його частини), приймати управлінські рішення.

Організаційно-управлінська функція діяльності потребує вияву ділових якостей при проведенні різноманітних заходів, у встановленні внутрішньо колективних зв'язків і стосунків, уміння активізувати та організувати діяльність групи, залучати людей до занять різних форматів. Організаторська функція вимагає здібностей адекватно оцінювати обставини, приймати управлінські рішення й домагатися їхнього виконання. Вона залежить від комплексу особистісних якостей тренера (швидкості і гнучкості мислення, рішучості, витримки, наполегливості, вимогливості, почуття відповідальності).

Іміджево-презентативна функція фітнес-тренера виявляється в:

- знаннях базових форматів занять (класичної аеробіки, степ-аеробіки, фітбол-аеробіки, памп, кросс-фіт, пілатес тощо), уміннях презентувати їх, запропонувати, відповідно до рівня підготовленості людини, один із форматів;

- показному зовнішньому вигляді: спортивний одяг повинен бути охайним, модним, безпечним, відповідати стилю і формату заняття, який проводить тренер (хіп-хоп, степ-аеробіка, пілатес тощо);

- уміннях презентувати на майстер-класах нові фітнес-програми, робити рекламу тощо;

- артистичності, що дозволяє зацікавити своєю програмою і підтримувати цю цікавість упродовж заняття;

- уміннях розробляти й пропонувати тренувальні програми для персонального заняття.

Комунікативна функція виявляється у:

- спілкуванні й встановленні контакту з людьми, створенні позитивного настрою, естетичній виразності, умінні надихати, налаштовувати на заняття, долучати фітлайкерів до високої культури спілкування і взаємин; в умінні відмічати позитивні моменти, хвалити групу, дякувати за працю, посміхатися;

– уникати конфліктів із відвідувачами клубу, колегами, керівництвом, володіти емпатією (здатністю емоційно відкликатися на переживання інших);

– вмінні правильно називати вправи, пояснювати техніку їхнього виконання, чітко подавати команди та розпорядження, здійснювати підрахунок (від більшого числа до меншого, наприклад 8, 7 та ін.); використовувати жести й мімічні засоби спілкування (к \square юінг), тобто за допомогою підморгування, рухів бровами, губами, руками та інших жестів керувати роботою групи, коригувати техніку виконання вправ;

– здатності надавати методичну допомогу (консультувати) перед початком і після проведення заняття, пояснювати значення й доцільність вправ;

– вимогливості та підтримці дисципліни, толерантності (терпимості до інакшого способу життя, поведінки, звичаїв, почуттів, ідей, вірувань, здатності ставитися до людей із повагою, лояльно, без роздратування, будувати взаємини на гуманній і демократичній основі, керуючись принципами та правилами професійної етики й етикету);

– здатності визначати характер людини, її настрій, забезпечувати умови самореалізації, вмінні самовиражатися, тримати педагогічний такт;

– умінні спілкуватися, робити публічні доповіді, презентації, встановлювати дружні взаємовідносини між фітлайкерами, створювати позитивний психологічний мікроклімат на занятті, мотивувати людей до ведення здорового способу життя, збільшення рухового режиму;

– швидко та правильно орієнтуватися в умовах зовнішньої ситуації спілкування [7].

Таким чином, сучасна система університетської освіти, в основі якої гуманістична парадигма, спрямована на підготовку гармонійно розвиненої особистості, фахівця, здатного до реалізації творчого потенціалу, розвитку креативного мислення, нестандартного ставлення до вирішення життєвих і професійних ситуацій. Ця теоретико-методологічна модель освіти потребує відповідних підходів, які б спрямували процес підготовки у потрібне русло, зокрема формування в студентів не лише знань, умінь і навичок, які безпосередньо стосуються професійних обов'язків, а творчої особистості, гуманної людини, котра урахуовуючи власні мотиви та інтереси прагне допомагати іншим, фахівця з активною громадською та професійною позицією, високими моральними цінностями, позитивним соціально-комунікативним досвідом.

Список використаних джерел:

1. Абульханова-Славская К. А. Активность и сознание личности как субъекта деятельности / К. А. Абульханова-Славская // Психология личности в социалистическом обществе: Активность и развитие личности. – М., 1989. – С. 110–133.

2. Бондаревская Е. В. Педагогика: личность в гуманистических теориях и системах воспитания [Электронный ресурс] / Е. В. Бондаревская, С. В. Кульневич. – Режим доступа: http://ucchebauchenyh.narod.ru/books/uchebnik/2_9.htm
3. Гончаренко С. У. Український педагогічний словник / С. У. Гончаренко. – К.: Вид-во «Либідь», 1997. – 375 с.
4. Закон України «Про вищу освіту», 2014. – № 37-38. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу до тексту закону : <http://zakon1.rada.gov.ua/laws/show/1556-18>.
5. Закон України «Про освіту», 2008 р. – № 1060-ХІІ, із змінами від 11.06.2008 р. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу до тексту закону : http://www.osvita.org.ua/pravo/law_00/.
6. Зеер Э. Ф. Личностно-ориентированное профессиональное образование / Э. Ф. Зеер. – Екатеринбург; Урал. гос. проф.-пед. ун-т, 1998. – 126 с.
7. Корносенко О. К. Професійна підготовка майбутніх фітнес-тренерів: наукові основи і досвід : монографія / О. К. Корносенко. – Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2016. – 396 с.
8. Кравченко В. М. Проблема сутності парадигмального підходу до модернізації педагогічної освіти [Електронний ресурс] / В. М. Кравченко // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах . – 2013. – Вип. 32. – С. 271–278. – Режим доступу до журн.: http://nbuv.gov.ua/j-pdf/Pfto_2013_32_39.pdf
9. Кремень В. Філософія людиноцентризму у контексті проблем освіти [Електронний ресурс] / Василь Кремень // Електронне наукове видання матеріалів міжнар. наук.-практ. конф. «Гуманізм та освіта» (11-13 червня 2006 р.) / Міністерство освіти і науки України, Академія педагогічних наук України, Вінницький національний технічний університет, Університет Євле (Швеція). – Вінницький національний технічний університет (ВНТУ), 2006. – Режим доступу: <http://conf.vntu.edu.ua/humed/2006/txt/06kvkpo.php>
10. Кун Т. Структура наукових революцій: книга / Т. Кун. – К.: Port-Royal, 2001. – 228 с.
11. Макаренко А. С. Книга для родителей / А.С. Макаренко // Педагогические сочинения: В 8 т. – Т.5. – М., 1984. – С.14.
12. Никитин В. А. Социальная педагогика / под ред. В. А. Никитина. – М. : ВЛАДОС, 2000. – 272 с.
13. Овчинникова М. В. Сучасні освітні парадигми: основні визначення [Електронний ресурс] / М. В. Овчинникова // Проблеми сучасної педагогічної освіти: Педагогіка і психологія. – 2010. – Вип. 25, Ч. 1. – Режим доступу: http://www.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/pspo/2010_25_1/ovhinn.pdf. – 6 с.

14. Світлична В. В. Освітній простір в умовах глобалізації: парадигмальний плюралізм і перспективи інтеграції / В. В. Світлична, Т. О. Чистиліна // Гуманітарний часопис. – 2013. – №2. – С. 83–92.
15. Словник іншомовних слів / за ред. О. С. Мельничук. – К.: Гол. ред. УРЕ, 1974. – 776 с.
16. Шашкова Л. О. Соціальний підхід у методології історії науки. – Режим доступу: <http://www.info-library.com.ua/books-text-11455.html>.
17. Lazarsfeld P. F., Berelson B. R., Gaudet H. The People's Choice. – N.Y., 1944. – P. 102.

РОЗДІЛ 8

ПЕДАГОГІЧНА ПРАКТИКА ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ СОЦІАЛЬНОГО ТА ПРОФЕСІЙНОГО ДОСВІДУ

У розділі висвітлено питання організації педагогічної практики студентів спеціальностей 014.11 Середня освіта (фізична культура) та 017 Фізична культура і спорт як засобу формування у студентів позитивного ставлення до обраної професії, розвитку педагогічних здібностей, педагогічного мислення, професійної придатності та підготовленості.

8.1. Роль педагогічної практики у становленні соціального та професійного досвіду (теоретичний аспект)

Пріоритетними завданнями національної системи освіти є: забезпечення умов для оволодіння системою знань у певній галузі, підготовка до практичної професійної діяльності, випуск висококваліфікованого рівня фахівців. Це передбачає формування у студентів практичних навичок пошуку необхідної інформації, формування високої відповідальності студента за результатами своєї навчальної, наукової та творчої діяльності.

Майбутній фахівець галузі фізичної культури і спорту має бути здатним використовувати знання, уміння та навички у своїй професійній діяльності, впроваджувати інноваційні системи, приймати обґрунтовані рішення та обирати стратегію діяльності з урахуванням загальнолюдських цінностей, особистісних, суспільних, державних та виробничих інтересів. Він повинен розуміти особливості розвитку і реально оцінювати сучасний стан фізичної культури та спорту в Україні, уміло використовувати весь арсенал різноманітних методик сучасної педагогіки та психології під час вирішення практичних завдань, мати відповідний рівень загальноосвітньої, етичної, педагогічної культури, чітко сформовані принципові основи світогляду; володіти правильно сформованим педагогічним мисленням, знаннями з філософії, історії світової і української культури, логіки та інформатики. Студент-практикант повинен філософськи оцінювати історичні та сучасні процеси у суспільстві, зважаючи на особливості культурного розвитку свого народу, його національні традиції. Як творча особистість, він має глибоко обґрунтовувати свої рішення, аргументовано відстоювати власну точку зору з урахуванням етичних вимог, володіти навичками організаторської та виховної роботи, вести здоровий спосіб життя, володіти здатністю до образного та абстрактного мислення [1; 5].

У системі професійної підготовки вчителя фізичної культури та тренера з виду спорту важлива роль належить практиці, яка є необхідним етапом підготовки студентів до трудової діяльності. Відповідно до Положення про проведення практики студентів вищих навчальних закладів України, затвердженого наказом Міністерства освіти України від 8 квітня 1993 р. № 93, практика є невід'ємною складовою завершального етапу підготовки студентів у вищих закладах освіти з фізичного виховання та спорту до майбутньої практичної діяльності [2].

Під час проходження практик студенти набувають професійного та соціального досвіду з елементами науково-дослідної діяльності. Це дає можливість спостерігати, узагальнювати, робити висновки, вивчати певні науково-педагогічні проблеми та використовувати результати цієї роботи у написанні курсових робіт. Студент-практикант, в ході практики використовує різні методи педагогічних досліджень: спостереження, бесіда з учнями і вчителями, анкетування, тестування, педагогічний аналіз уроків та навчально-тренувальних занять. Для практиканта предметом його роздумів стають засоби і методи власної педагогічної діяльності.

Важливим кроком до підвищення педагогічної майстерності студента є здійснення педагогічного процесу поряд з творчо працюючими вчителями і педагогічними колективами, в атмосфері творчості та постійного інноваційного пошуку. Студент має можливість проявляти самостійність, ініціативу, творчість, креативність. Самоаналіз власної діяльності допомагає практиканту усвідомити труднощі, що виникають у нього в роботі, і знайти адекватні шляхи їх подолання [4].

Професійна компетенція вчителя фізичної культури та тренера з виду спорту визначається базою наукової підготовки і багато в чому залежить від здатності адаптуватися до змінних умов життя в сучасному суспільстві. Ефективна педагогічна практика є міцним фундаментом для закладки основних педагогічних умінь і навичок майбутніх вчителів та тренерів.

Саме на практиці студент може зрозуміти, чи правильно він обрав для себе сферу діяльності.

Реалізація завдань і програми педагогічної практики залежить від її організації, свідомого творчого ставлення до неї студентів, кваліфікованого керівництва фахівцями. Організуючи практику, необхідно орієнтуватися не тільки на виконання програми практики, але, перш за все, підходити до кожного студента як до індивідуальної особистості, цілеспрямовано і послідовно розкриваючи в ньому професійні сторони. Кожен студент повинен мати можливість отримання щоденної консультації, допомоги і роз'яснення проблем, що

виникли в тій або іншій ситуації як з боку методиста практики, так і зі сторони профільної кафедри факультету.

На жаль, в сучасних умовах студенти, які навчаються за денною та заочною формою навчання проходять практику самостійно за місцем проживання та не мають можливості тісної співпраці з методистом. Враховуючи це, керівникам з практики необхідно підготувати для студентів навчально-методичні комплекси, що включають рекомендації з педагогічних практик, зразкові розробки документації і т. д., створити системи контролю за цим процесом, розробити її параметри.

В умовах ступеневої професійної підготовки педагогічній практиці педагогічна практика носить тривалий і безперервний характер, забезпечуючи фундамент для формування основних педагогічних умінь і навичок у майбутніх учителів та тренерів з виду спорту. За час навчання у педагогічному університеті студенти проходять кілька практик. Кожен вид практики має своє завдання і зміст. Програма практики враховує сучасні тенденції розвитку освіти і виховання в Україні та включає всі види професійної діяльності майбутнього вчителя відповідно до державного освітнього стандарту. Поетапне проведення різних видів практик та їх ефективна організація має значний вплив на формування професійної компетентності майбутніх педагогів.

Студенти повинні **оволодіти** фаховими знаннями з таких питань:

- спортивна термінологія;
- принципи, засоби та методи фізичного виховання;
- особливості розвитку фізичних якостей, школярів та спортсменів;
- структура процесу навчання руховим діям;
- побудова різних типів уроків з фізичної культури та навчально-тренувальних занять спортсменів;
- планування та контроль у педагогічній діяльності вчителя фізичної культури та тренера з виду спорту;
- відбір та спортивна орієнтація спортсменів у процесі багаторічної підготовки;
- організаційні, економічні та правові основи спорту;
- організаційно-методичні засади спортивно-оздоровчої роботи.

На основі набутих знань студенти повинні **вміти**:

- розробляти документи планування вчителя фізичної культури та тренера з виду спорту;
- проводити уроки з фізичної культури та навчально-тренувальні заняття з виду спорту;
- проводити науково обґрунтований відбір та спортивну орієнтацію на різних етапах багаторічної підготовки спортсменів;
- організовувати та проводити масові фізкультурно-оздоровчі та спортивні заходи;

– проводити заняття у фізкультурно-оздоровчих групах з різним контингентом населення;

– здійснювати роботу менеджера у фізкультурно-спортивних закладах;

– проводити науково-дослідну роботу.

Питання практичної професійної підготовки випускників ВНЗ набуває особливого соціального значення в умовах ринкової економіки.

Фахова підготовка практиканта є джерелом інформації для викладача про ступінь оволодіння студентами навчального матеріалу, повноту його засвоєння тощо. Під час проходження практик відбувається поєднання контролюючої діяльності викладача із самоконтролем студента під час виконання професійних функцій та є запорукою ефективності становлення фахівця.

Організація та проведення практик студентів повинна здійснюватися у відповідності до галузевих стандартів освіти.

У Полтавському національному педагогічному університеті імені В. Г. Короленка на факультеті фізичного виховання проводять такі види практик:

– Виробнича літня практика (III курс I рівня освіти бакалавр для всіх спеціальностей денна форма навчання)

– Навчальна самостійна практика (II курс I рівня освіти бакалавр для спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) заочна форма навчання)

– Виробнича практика зі спеціальності (II курс I рівня освіти бакалавр спеціальність 017 Фізична культура, заочна форма навчання)

– Виробнича педагогічна практика (IV курс I рівня освіти бакалавр спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) денна та заочна форма навчання)

– Виробнича практика зі спеціальності (IV курс I рівня освіти бакалавр спеціальність 017 Фізична культура денна та заочна форма навчання)

– Виробнича педагогічна практика у старшій школі (I курс II рівня освіти магістр спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) денна та заочна форма навчання)

– Виробнича практика зі спеціальності (I курс II рівня освіти магістр спеціальність 017 Фізична культура денна та заочна форма навчання)

– Виробнича педагогічна практика у вищій школі (II курс II рівня освіти магістр спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) денна та заочна форма навчання)

– Виробнича практика зі спеціальності (I курс II рівня освіти магістр спеціальність 017 Фізична культура денна та заочна форма навчання)

На основі досвіду роботи з організації та проведення практик студентів факультету фізичного виховання розкриємо систему усіх видів практик студентів:

8.2. Навчальна самостійна практика (II курс I рівня освіти бакалавр для спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) заочна форма навчання)

Ця практика є початковим етапом у системі практичної підготовки студентів заочної форми навчання. Метою практики є формування загального уявлення про організацію навчально-виховного процесу, ознайомлення з вимогами до ведення шкільної документації, формування навичок і умінь спостереження та комплексного аналізу навчально-виховної роботи, ознайомлення зі специфікою педагогічної діяльності.

Спостерігаючи за діяльністю вчителя фізичної культури, студенти мають можливість ознайомитися з особливостями організації і проведення навчальних занять з фізичної культури, з організацією та проведенням позакласної та позашкільної роботи вчителя.

Ознайомившись з нормативно-правовими актами, матеріально-технічною базою загальноосвітньої школи, у студентів формується уявлення про організацію навчально-виховного процесу у загальноосвітній школі.

За результатами спостережень студенти повинні розробити рекомендації щодо покращення роботи з фізичної культури в школі.

8.3. Виробнича практика зі спеціальності (II курс I рівня освіти бакалавр спеціальність 017 Фізична культура заочна форма навчання)

Практика проводиться з метою формування стійкого професійного інтересу до обраної спеціальності, ознайомлення зі специфікою і змістом навчально-тренувальної роботи тренера з виду спорту та створення у студентів уявлення про спеціальність, як сфери своєї майбутньої діяльності.

Студенти ознайомившись зі структурою і змістом роботи державних спортивних організацій (СДЮШОР, ДЮСШ, ШВСМ, що є об'єктами практики), змістом роботи спортивного тренера з виду спорту на різних етапах підготовки спортсменів, створюють цілісне уявлення про зміст та характер тренерської діяльності (організаційна, виховна, навчально-спортивна, науково-дослідна, адміністративно-господарча, суддівська та представницька робота).

Під час практики у студентів є можливість проводити фрагменти навчально-тренувальних занять, допомагати в організації та проведенні спортивних змагань з виду спорту, що сприяє отриманню практичного досвіду тренерської роботи.

Розробляючи конспекти фрагментів навчально-тренувального заняття, студенти удосконалюють навички працювати з нормативно-правовими актами.

8.4. Виробнича літня практика (III курс I рівня освіти бакалавр для всіх спеціальностей)

На III курсі студенти проходять виробничу практику в дитячих оздоровчих таборах, позашкільних навчально-виховних закладах виконуючи функціональні обов'язки інструктора з фізичної культури та інструктора з плавання. Це перші самостійні кроки в професійному житті майбутнього педагога. Вони вимагають мобілізації всіх отриманих у вищому педагогічному навчальному закладі психолого-педагогічних знань, умінь та навичок, високого рівня відповідальності та сумлінності.

Організація масової фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи з дітьми в період літніх канікул має на меті закріплення, поглиблення та удосконалення професійно-педагогічних знань.

Студенти на практиці мають можливість ознайомитися з особливостями організації і проведення масової фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи, удосконалювати навички самостійної організації та проведення фізкультурно-оздоровчих заходів та суддівства з видів спорту в дитячих літніх оздоровчо-виховних закладах. Інструктори з фізичної культури та плавання удосконалюють практичні навички проведення навчально-тренувальних занять по навчанню дітей плаванню, та організації масових фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів на воді.

Плануючи роботу інструктора з фізичної культури та плавання, практиканти удосконалюють навички розробки та складання нормативно-правових актів, документів планування, обліку та звітності з масової фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи у дитячих літніх оздоровчих таборах, формують здатність вести систематичний облік результатів своєї педагогічної діяльності, аналізувати та оцінювати власний педагогічний досвід.

Підготовка до такого виду практики носить системний характер: теоретична підготовка студентів під час вивчення курсу «Основи педмайстерності», збір та розробка дидактичних матеріалів студентами, практична підготовка (комплекси ранкової гігієнічної гімнастики, рухливі ігри на місцевості та на воді, конкурси, сценарії масових фізкультурно-оздоровчих заходів тощо) та участь у навчальних інструктивно-методичних зборах, під час яких, у майбутніх педагогів формуються навички роботи з тимчасовим дитячим колективом, семінар-інструктаж з техніки безпеки та охорони праці за участі провідних спеціалістів.

8.5. Виробнича педагогічна практика (IV курс I рівня освіти бакалавр спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура))

Практика проводиться з метою закріплення студентами професійних умінь та навичок педагогічної діяльності вчителя фізичної культури.

Під час проходження практики у студентів формуються професійно-педагогічні навички необхідні для майбутньої роботи вчителя фізичної культури, навички організації, планування та проведення навчально-виховної та фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями, ведення облікової та звітної документації з фізичного виховання, організації та проведення елементарних досліджень у фізичному вихованні.

На IV курсі студенти проходять педагогічну практику в загальноосвітніх школах I-III ступенів, гімназіях, ліцеях, коледжах у початкових та середніх класах як вчителі з фахових дисциплін та організатори масової фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи. В цей період формуються основи досвіду професійної діяльності, продовжується формування якостей особистості майбутнього вчителя. Студенти мають можливість переймати досвід тих учителів, з якими доводиться співпрацювати, формується вміння осмислювати та використовувати передовий педагогічний досвід. Практична діяльність у школі сприяє подальшому вдосконаленню вмінь і навичок педагогічної діяльності, формуванню вмінь пошуково-дослідної роботи, молоді вчителі мають змогу зрозуміти специфіку роботи з нормативно-правовими документами, організувати та проводити різні фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня школи, позакласну та позашкільну роботу, а також побачити реальну картину роботи сучасної школи із сучасними дітьми. Практикант проводить різні типи уроків з фізичної культури згідно з календарно-тематичним планом, у тому числі з використанням сучасних педагогічних інновацій, спрямованих на підвищення ефективності роботи, поліпшення знань, умінь і навичок.

8.6. Виробнича практика зі спеціальності (IV курс I рівня освіти бакалавр спеціальність 017 Фізична культура)

Практика проводиться з метою опанування сучасних методів і форм організації роботи тренера з виду спорту, формування (на основі отриманих знань, умінь та навичок, необхідних для здійснення професійної діяльності), вміння приймати самостійні рішення, виховання навички систематичного оновлення своїх знань, та творчого використання їх у практичній діяльності.

Користуючись основними положеннями сучасної теорії та методики підготовки спортсменів, студенти повинні навчитися розуміти сутність та структуру навчально-тренувального процесу, підготовки до змагань з урахуванням закономірностей періодизації спортивного тренування, знати особливості організації та проведення масових фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів.

Використовуючи основні положення загальної теорії й методики підготовки спортсменів, студенти повинні навчитися ефективно здійснювати навчально-тренувальний процес з обраного виду спорту з урахуванням вимог сучасних науково-методичних концепцій програмування, контролю та управління процесом підготовки спортсменів, володіти методиками відбору перспективних спортсменів, організовувати та проводити змагання з виду спорту, виконувати функції судді з виду спорту, представника спортивної команди, дотримуватися правил техніки безпеки, страхування, експлуатації спортивного інвентарю, обладнання, спортивних споруд тощо.

8.7. Виробнича педагогічна практика у старшій школі (I курс II рівня освіти магістр спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура))

На I курсі II рівня освіти зміст завдань практики ускладнюється. Студенти проходять стажування в старших класах як вчителі з фахових дисциплін та організатори масової фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи. Цю практику можна розглядати як етап удосконалення професійної діяльності, формування творчої індивідуальності майбутнього вчителя. У практикантів поглиблюється прагнення до пошуку найбільш ефективних методів виховання і навчання дітей.

8.8. Виробнича практика зі спеціальності (I курс II рівня освіти магістр спеціальність 017 Фізична культура)

Мета практики – реалізація професійних умінь і навичок на базі отриманих знань з фізкультурно-оздоровчої роботи. Відповідно до основних напрямів діяльності об'єктів студенти повинні ознайомитися зі специфікою його організаційної структури, особливістю матеріально-технічного, кадрового, методичного та інших видів забезпечення фізкультурно-оздоровчої роботи. Практиканти вивчають планування фізкультурно-оздоровчої роботи, беруть участь в організації створення фізкультурно-оздоровчих груп, розробляють програми фізкультурно-оздоровчих занять з певного виду рухової активності, групові та індивідуальні програми фізкультурно-оздоровчих занять з урахуванням мети, інтересів, вікових особливостей та фізичної підготовленості та проводять навчально-тренувальні заняття. Студенти розробляють рекламні проспекти про послуги фізкультурно-оздоровчого характеру,

здійснюють пошук нової інформації про передові технології у фізичному вихованні і спорті.

8.9. Виробнича педагогічна практика у вищій школі (II курс II рівня освіти магістр спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура))

На II курсі II рівня освіти студенти проходять асистентську практику. Метою практики є оволодіння магістрантами сучасними методами і формами організації навчального процесу у вищих навчальних закладах I-IV рівнів акредитації, вироблення в них фахових умінь і навичок для прийняття самостійних рішень в реальних умовах майбутньої професійної діяльності, формування потреби систематично поповнювати свої знання та творчо використовувати їх у стандартних та нестандартних педагогічних ситуаціях. Наявність професійних знань, умінь та навичок ще не характеризує майбутнього педагога як професіонала. Повинно відбутися якісне перетворення свідомості студента, формування готовності та здатності його до цілеспрямованої діяльності, що веде до зміни властивостей особистості, її поведінки, діяльності та відношень щодо прогресивного особистісно-професійного розвитку. Проходження педагогічної практики сприяє зміні оцінки своїх професійних якостей: підвищується вимогливість до особистої компетентності, посилюється критичне відношення до своїх знань, умінь і навичок, професійної майстерності, змінюється відношення до обраної спеціальності.

8.10. Виробнича практика зі спеціальності (II курс II рівня освіти магістр спеціальність 017 Фізична культура)

Практика орієнтована на вивчення механізму управління організацією, а також системи та стратегії маркетингу. Відповідно до сучасних вимог суспільства та галузі майбутні висококваліфіковані фахівці зі спортивного менеджменту в реальних умовах знайомляться з управлінськими технологіями.

Важливим етапом у підготовці спеціалістів з менеджменту та управління з фізичної культури та спорту є практика, яка має забезпечити випускників практичною фаховою підготовкою, необхідною для майбутньої професійної адаптації. Практика є логічним продовженням навчального процесу в умовах функціонування організацій фізкультурно-спортивної спрямованості різних рівнів управління та форм власності.

Мета практики – оволодіння студентами сучасними методами, формами організації, засобами управлінської діяльності, та формування на базі отриманих теоретичних знань професійних умінь і навичок, прийняття рішень у реальних умовах практичної діяльності менеджера фізкультурно-спортивної діяльності.

У результаті проходження практики студенти знайомляться з технологію функціонування фізкультурно-спортивної організації (об'єкта практики) та механізмом управління, а також особливостями її структурної побудови; вчать аналізувати ситуацію, самостійно приймати та реалізовувати конкретні управлінські рішення; набувають навичок роботи менеджера в організаціях різних форм власності і на різних рівнях управління, а також здійснюють самостійно дослідницьку роботу щодо вдосконалення професійної діяльності.

Студенти приймають участь у методичних нарадах, самостійно розробляють та оформлюють поточну та підсумкову документацію. Вони вивчають організаційну структуру та аналізують особливості фізкультурно-спортивної організації, систему забезпечення її функціонування. Особлива увага приділяється інноваційним процесам та застосуванню сучасних управлінських технологій.

Студенти розробляють програму досліджень та проводять соціологічне опитування, розробляють науковий інструментарій, за допомогою якого збирають та аналізують отриману інформацію. За матеріалами проведення досліджень вони готують доповіді для участі у наукових конференціях.

Під час проходження педагогічних практик студенти прагнуть реалізувати свої напрацювання, набути педагогічного та соціального досвіду. Студенти мають можливість перевірити власну готовність до майбутньої самостійної професійної діяльності. У процесі практики можна спостерігати суперечності між реальним та необхідним запасом знань, умінь, навичок, що спонукає студентів до самоосвіти. Тому під час практики слід спрямовувати студента на процес саморозвитку. Студент повинен навчитися здійснювати систематичний облік результатів своєї педагогічної діяльності, аналізувати й оцінювати власний педагогічний досвід. Ефективність впливу залежить від оптимізації підготовки до педагогічної практики, її проведення та аналізу результатів [3].

Важливою є педагогічна підтримка, яка здійснюється за допомогою використання організаційних форм роботи: настановчі та підсумкові конференції; методичні семінари з вчителями школи, методистами, психологами; консультації; тренінги. Слід звернути увагу на ретельний підбір базової установи, її матеріально-технічного забезпечення, кваліфікацію педагогічних кадрів, їх професійну компетентність [4; 5]. Педагогічна практика допомагає студентам здобути досвід педагогічної діяльності. Вона сприяє формуванню у студентів позитивного ставлення до обраної професії, розвитку педагогічних здібностей, педагогічного мислення, дає можливість оцінити рівень педагогічної майстерності майбутнього вчителя, професійної придатності та підготовленості.

Список використаних джерел:

1. Воробйов М. І. Практика в системі фізкультурної освіти. Навчальний посібник / М. І. Воробйов, Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2006. – 190 с.
2. Положення про проведення практики студентів вищих навчальних закладів України: затв. наказом Міністерства освіти України від 8 квітня 1993 р. № 93.
3. Уйсімбаєва Н. В. Проблеми компетентнісного підходу під час підготовки педагогічних кадрів / Н. В. Уйсімбаєва. Збірник наукових праць: Наукові записки. – Випуск 76. – Серія: Педагогічні науки. – Кіровоград: РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2008. – С.401–411.
4. Формування професійної компетентності майбутнього вчителя в умовах вищого навчального закладу: науковий посібник / Під загальною редакцією професора С. І. Якименко. – К.: Видавничий Дім «Слово», 2011. – 464 с.
5. Шулдик Г. О. Педагогічна практика: Навчальний посібник для студентів педагогічних вузів / Г. О. Шулдик, В. І. Шулдик. – К.: Науковий світ, 2000. – 143 с.

РОЗДІЛ 9

ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ У СИСТЕМІ ПРОФОРІЄНТАЦІЇ ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ

У розділі висвітлюється значення професійно-прикладної фізичної підготовки старшокласників закладів середньої освіти у системі профорієнтації як фактору соціалізації молоді в сучасному суспільстві.

9.1. Формування соціальної та громадянської компетентностей в процесі фізичного виховання як фактор соціалізації учнівської молоді

Підготовка підростаючого покоління до творчої праці на благо суспільства – найважливіше завдання сучасних закладів освіти. Його успішне вирішення пов'язане з постійними пошуком найбільш розроблених шляхів трудового виховання і професійної орієнтації підростаючого покоління. У Законі України «Про освіту» визначено, що метою повної загальної середньої освіти є всебічний розвиток, виховання і соціалізація особистості, яка здатна до життя в суспільстві та цивілізованій взаємодії з природою, має прагнення до самовдосконалення і навчання впродовж життя, готова до свідомого життєвого вибору та самореалізації, відповідальності, трудової діяльності та громадянської активності. Профорієнтація в сучасних умовах все ще не досягає своєї головної мети – формування в учнів професійного самовизначення, що відповідає індивідуальним особливостям кожної особистості й запитам суспільства в кадрах [3].

Фізична культура є складовою частиною загальної культури суспільства і спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних якостей людини з метою гармонійного формування її як особистості. Вона є важливим засобом підвищення соціальної активності людей, задоволення їх моральних, естетичних та творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування, розвиток дружніх стосунків тощо.

Фізичне виховання дітей та молоді покликане формувати свідоме ставлення до власного здоров'я та здоров'я інших; розуміння значення рухової активності в житті людини для покращення здоров'я, вміння організувати різні види та форми рухової активності; вміння спілкуватися і нівелювати конфлікти, здобувати чесну перемогу та з

гідністю приймати поразку, дотримуватися правил чесної гри; формувати навички самоконтролю в процесі занять фізичною культурою, дотриматися правил безпечної поведінки під час уроків, змагань та інших форм фізичного виховання.

Предмет «Фізична культура» в середніх закладах освіти сприяє формуванню необхідних знань для орієнтації у світі професій, уміннями об'єктивно оцінювати свої індивідуальні особливості, формування суспільно-значимих мотивів вибору професії, формування елементів духовної культури в процесі підготовки учнів до свідомого вибору професії.

Однією з головних складових підготовки молоді є професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП) до майбутньої трудової діяльності, яка сприяє формуванню необхідних фізичних і психічних якостей, рухових навичок стосовно профілю майбутньої професії. Фізична і розумова працездатність учнів старшої школи мають спільну фізіологічну основу систем забезпечення, які пов'язані між собою (Н. А. Бернштейн, 1947; С. М. Іващенко, 2008; В. І. Лизогуб, 2010). Вона передбачає наявність адаптаційних можливостей, високого рівня фізичного здоров'я і розвитку рухових вмінь та навичок. Тому низький рівень психофізичної підготовки може негативно впливати на ефективність засвоєння навчальних програм зі спеціальності, а в подальшому – на можливість бути працездатним фахівцем у будь-якій галузі.

На основі проведених досліджень ученими В. А. Бароненко і О. А. Заплатиною виділено й систематизовано професійно графічні й спортографічні характеристики майбутніх фахівців, які доводять, що роботодавцем цінуються такі якості сучасного фахівця як стійкість до стресу, врівноваженість, оптимальний рівень тривожності, працездатність і рівень власного здоров'я. Серед вимог до професійно важливих якостей особистості науковці відзначають витривалість, низьку стомлюваність, високу працездатність, силові якості, а також силу волі, цілеспрямованість, нервово-психічну стійкість, наявність широкого діапазону функціональних можливостей серцево-судинної системи та опорно-рухового апарату.

Традиційні форми та методи підготовки учнівської молоді до подальшої професійної діяльності та до деяких видів професійних робіт стали предметом особливої уваги як для фахівців фізичного виховання, так і науковців у сфері педагогіки та середньої та вищої освіти. При чому, визнання важливості і необхідності ППФП у системі освіти накладає значну відповідальність на теоретиків та практиків фізичного виховання за якість досліджень, що проводяться у сфері багатогранних проблем ППФП. У останні роки на науково-методичних конференціях, у дисертаційних роботах, методичних рекомендаціях відзначено значну

кількість матеріалів з різних аспектів ППФП. Однак у більшості публікацій в основі процесу професійно-прикладної фізичної підготовки залишаються положення і принципи, які орієнтують його тільки на фізичні та психофізичні тренування майбутніх фахівців. Практично відсутні роботи, де ППФП була б органічно пов'язана з формуванням фізичної культури учнів старшої школи, яка б орієнтувала на подальшу професійну діяльність майбутніх фахівців (вибір професії, професійне самовизначення). Тому пошук покращення якості процесу ППФП на основі розробки технологій і програм, удосконалення методик і технологій і нині залишається визначним для теорії та методики фізичного виховання.

Повна загальна середня освіта має три рівні освіти: **початкова** освіта тривалістю чотири роки; **базова** середня освіта тривалістю п'ять років; **профільна** середня освіта тривалістю три роки.

Здобуття профільної середньої освіти передбачає два спрямування:

– академічне – профільне навчання на основі поєднання змісту освіти, визначеного стандартом профільної середньої освіти, і поглибленого вивчення окремих предметів з урахуванням здібностей та освітніх потреб здобувачів освіти з орієнтацією на продовження навчання на вищих рівнях освіти;

– професійне – орієнтоване на ринок праці профільне навчання на основі поєднання змісту освіти, визначеного стандартом профільної середньої освіти, та професійно орієнтованого підходу до навчання з урахуванням здібностей і потреб учнів.

Ідеологічною основою національної системи фізичного виховання є визначення фізичного виховання молоді в Україні невід'ємною частиною системи освіти, важливим компонентом гуманітарного виховання, формування патріотичних почуттів, фізичного та морального здоров'я, вдосконалення фізичної, професійно-прикладної та психологічної підготовки до активного життя і професійної діяльності. В зв'язку з тим, використання засобів фізичної культури і спорту для підготовки до сучасної висококваліфікованої праці вимагає певного профілювання фізичного виховання з урахуванням особливостей обраної професії.

Нами зосереджено увагу на формуванні соціальної та громадянської компетентності у процесі фізичного виховання учнівської молоді. Серед основних умінь визначили: організовувати гру чи інший вид командної рухової діяльності; вміння спілкуватися і нівелювати конфлікти, дотримуватися: правил чесної гри (Fair Play): поважати суперника, здобувати перемогу чесним шляхом за рахунок ретельної підготовки, з гідністю приймати поразку, пам'ятати, що головна перемога – це перемога над собою; поцінування підтримки,

альтернативних думок і поглядів; толерантність; розуміння зв'язку між руховою активністю та здоров'ям, свідоме ставлення до власного здоров'я та здоров'я інших.

Серед ключових компетентностей учнів (соціальних, мотиваційних, функціональних, когнітивних, технологічних і особистісних), які формуються у процесі викладання дисципліни «Фізична культура», ми виділили **професійно-прикладну** (сприяння формуванню умінь і навичок використання фізичних вправ у повсякденній і подальшій професійній діяльності). Заняття фізичними вправами і спортом здійснюють вплив на розвиток лідерських ініціатив, здатність успішно діяти в технологічному швидкозмінному середовищі, забезпечення кращого розуміння молодим поколінням українців практичних аспектів фінансових питань; сприяння формуванню здатності до оцінювання власних можливостей в процесі рухової діяльності, вміння працювати в команді, формувати навички співробітництва, реалізовувати різні ролі в ігрових ситуаціях, відповідати за прийняті рішення, усвідомлювати важливість співпраці під час ігрових ситуацій, власних позитивних сторін та визнавати свої недоліки у тактичних діях в різних видах спорту, проявляти ініціативність та активність у фізкультурній діяльності, вміння планувати змагання між класами, школами тощо та укладати кошторис запланованих змагань.

Навчальна програма «Фізична культура» для 10-11 класів розроблена двох рівнів: рівень стандарту та профільний рівень.

9.2. Зміст та форми професійно-прикладної фізичної підготовки для 10 класу закладу середньої освіти

Зміст предмета «Фізична культура» рівня стандарту містить варіативний модуль «Професійно-прикладна фізична культура (ППФК)» для майбутнього фахівця, яка складається з таких розділів: теоретичні відомості, професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП), виробнича гімнастика для формування психофізичних якостей, інструкторська виробнича та професійно-прикладна практика формування ППФП засобами різних видів спорту, орієнтовні навчальні нормативи та перелік обладнання. В розділі «ППФП» визначені спеціально підібрані вправи щодо комплексного розвитку професійно-важливих психофізичних якостей, прикладних умінь і навичок. Розділ представлений засобами з різних видів спорту для удосконалення професійно-важливих фізичних якостей майбутнього фахівця. Зміст та форми професійно-прикладної фізичної підготовки поданий окремо для 10 та 11 класу закладу середньої освіти (табл. 9.1).

Варіативний модуль
ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА
1-й(2) рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	Зміст навчального матеріалу
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p><u>Знаннєвий компонент</u> Учень, учениця: <i>характеризує</i> та <i>називає</i> основні етапи становлення та розвитку професійно-прикладної фізичної підготовки; особливості трудової діяльності фахівців економічного, військового, інженерного профілів та їхні професійно-важливі якості; особливості використання видів спорту при розвитку та вдосконаленні професійно-важливих якостей економіста, військовослужбовця, інженера</p> <p><u>Ціннісний компонент</u> свідомо ставиться до власного здоров'я та здоров'я інших; дотримується правил безпеки під час занять професійно-прикладною фізичною культурою</p>	<p>Етапи становлення та розвитку професійно-прикладної фізичної підготовки. Особливості трудової діяльності та визначення професійно-важливих якостей економіста, військовослужбовця, інженера. Особливості використання видів спорту при розвитку професійно важливих якостей. Засоби спрямованого формування професійно-значущих рухових навичок, стійкості до професійних захворювань, професійно важливих фізичних і психічних якостей економіста, інженера, військовослужбовця. Вивчення та складання комплексних вправ їхньої професійно – прикладної та відновлювальної фізичної підготовки з використанням вивчених вправ та елементів видів спорту. Правила безпеки під час занять професійно-прикладною фізичною підготовкою</p>
<i>Професійно-прикладна фізична підготовка</i>	
<p><u>Діяльнісний компонент:</u> Учень (учениця) <i>володіє</i> основними прийомами подолання смуги перешкод у поєднанні з бігом та в ускладнених умовах; основними способами плавання, основними прийомами гри у баскетбол, волейбол, гандбол, футбол, регбі, настільний теніс, бадмінтон; <i>виконує</i> подолання смуги перешкод у поєднанні з бігом; подолання смуги перешкод в ускладнених умовах; кроси і марш-кидки в різних погодних умовах</p>	<p><i>Розвиток професійно-важливих якостей майбутніх військовослужбовців (на прикладі офіцерів-операторів).</i> Види спорту та їхні елементи для розвитку тонкої рухової координації, концентрації та стійкості уваги, логічного мислення, аналізу і оцінки результатів та точності рухів майбутніх офіцерів-операторів.</p>

	<p><i>Подолання перешкод.</i> Подолання смуги перешкод у поєднанні з бігом та в ускладнених умовах.</p>
	<p><i>Легка атлетика і прискорене пересування.</i> Кроси і марш-кідки в різних погодних умовах.</p>
<p>плавання різними способами, в одязі, з використанням підручних засобів; пірнання з роздяганням у воді; стрибки у воду з різних вихідних положень, у двох, групові стрибки</p>	<p><i>Плавання.</i> Плавання різними способами. Плавання в одязі. Пірнання з роздяганням у воді. Плавання з використанням підручних засобів. Стрибки у воду з різних вихідних положень. Стрибки у двох. Групові стрибки.</p>
<p>ведення баскетбольного м'яча; передачу баскетбольного м'яча різними прийомами однієї і двома руками; ловіння м'яча однією і двома руками різними способами; кідки по кільцю; стрибки з баскетбольним м'ячем у руках</p>	<p><i>Спортивні ігри.</i> <i>Баскетбол.</i> Ведення м'яча. Передача його різними прийомами однієї і двома руками. Приховані передачі. Лов м'яча однією і двома руками різними способами. Кідки по кільцю. Стрибки з баскетбольним м'ячем у руках. Біг з м'ячем у поєднанні з ривками, зупинками, поворотами. Постійне спостереження за гравцями своєї команди і команди суперника.</p>
<p>біг з м'ячем у поєднанні з ривками, зупинками, поворотами; передачі волейбольного м'яча; нападаючі удари; блокування; подачі волейбольного м'яча; стрибки, випади, присідання, падіння</p>	<p><i>Волейбол.</i> Передача м'яча. Нападаючі удари. Блокування. Подачі м'яча. Стрибки. Випади. Присідання. Падіння.</p>
<p>ведення гандбольного м'яча; ловіння м'яча різними способами; передачі; кідки у ворота: з місця, з розгону, в стрибку, в падінні; біг з м'ячем зі зміною напрямку руху, з поворотами, із зупинками; стрибки з м'ячем</p>	<p><i>Гандбол.</i> Ведення м'яча. Лов м'яча різними способами. Передачі. Кідки у ворота: з місця, з розгону, в стрибку, в падінні. Блокування гравця суперника тілом і руками. Біг з м'ячем зі зміною напрямку руху, з поворотами, із зупинками. Стрибки з м'ячем.</p>

<p>ведення футбольного м'яча; різноманітні удари по м'ячу; зупинку м'яча; обведення суперника; обманні рухи; вкидання м'яча руками; біг з м'ячем зі зміною напрямку руху; зупинки, ривки, стрибки, випади, нахили</p>	<p><i>Футбол.</i> Ведення м'яча. Різноманітні удари по м'ячу. Зупинка м'яча. Обведення суперника. Обманні рухи. Вкидання м'яча руками. Біг з м'ячем зі зміною напрямку руху. Зупинки, ривки, стрибки, випади, нахили. Силова боротьба за м'яч.</p>
<p>удари по м'ячу для настільного тенісу; подачі; випади, нахили, приставні кроки</p>	<p><i>Настільний теніс.</i> Удари по м'ячу. Подачі. Випади, нахили. Приставні кроки.</p>
<p>удари ракеткою по м'ячу; подачі; стрибки, випади, нахили</p>	<p><i>Бадмінтон.</i> Удари ракеткою по м'ячу. Подачі. Стрибки, випади, нахили.</p>
<p>біг з регбійним м'ячем; ведення м'яча ударами ніг; ловіння і кидки м'яча; біг з м'ячем зі зміною напрямку руху; випади, нахили, стрибки</p>	<p><i>Регбі.</i> Біг з м'ячем. Ведення м'яча ударами ніг. Ловіння і кидки м'яча. Участь у силовому єдиноборстві із суперником. Захоплення суперника. Біг з м'ячем зі зміною напрямку руху. Випади, нахили, стрибки.</p>
	<p><i>Розвиток професійно-важливих якостей майбутніх фахівців економіко-підприємницької діяльності (на прикладі маркетологів та податківців).</i> Розвиток фізичних та психофізичних якостей: витривалість, сила, спритність, швидкість реакції, сенсомоторна координованість рук, відчуття дрібних м'язів пальців рук. Розвиток комунікативних та емоційно-вольових якостей: емоційна стійкість, ініціативність, сміливість, рішучість, наполегливість, комунікативність. Розвиток психічних якостей розумової працездатності: обсяг, розподіл, переключення, стійкість та концентрація уваги, оперативна пам'ять, аналітичне, оперативне та креативне мислення. Фізична працездатність та високий рівень соматичного здоров'я.</p>

<p>рішення прикладів і задач на карті; орієнтування на місцевості; правильне написання топографічних диктантів; правильне визначення азимутів; проходження дистанції за найкоротший відтинок часу; самостійний вибір шляху руху від одного контрольного пункту до іншого; рух до вказаного орієнтиру без компасу</p>	<p><i>Спортивне орієнтування.</i> Вивчення топографічних умовних знаків. Рішення прикладів і задач на карті. Робота з картою. Орієнтування на місцевості. Написання топографічних диктантів. Робота із компасом . Проходження дистанції. Самостійний вибір шляху руху від одного контрольного пункту до іншого. Рух до вказаного орієнтиру без компасу. Техніка бігу по доріжках і стежках: на рівнинних ділянках, підйомах, спусках. Особливості техніки пересування по пересіченій місцевості. Поняття тактики під час пересування по незнайомій місцевості. Тактика проходження дистанції в різних видах змагань з орієнтування. Тактичні особливості проходження початкових, середніх та заключних відтинків дистанції. Тактичні помилки, їх аналіз і розбір.</p>
<p>підкидання та ловіння м'яча настільного тенісу різними способами; попадання м'ячем настільного тенісу у підкинуту річ; утримування та пронесення у вертикальному положенні тенісної ракетки на краю фаланг пальців обох рук; правильну хватку ракетки, основну стійку; одночасне утримування на ракетці (двох ракетках) кілька м'ячів; жонглювання тенісним м'ячем (лівою, правою та обома руками одночасно); подачі; основні технічні прийоми: «удар-накат», «удар-підрізка», «удар-підставка»</p>	<p><i>Настільний теніс.</i> Підкидання та ловіння м'яча настільного тенісу різними способами. Попадання м'ячем настільного тенісу у підкинуту річ. Утримування та пронесення у вертикальному положенні тенісної ракетки на краю фалангів пальців обох рук. Хватка ракетки. Основна стійка. Одночасне утримування на ракетці (двох ракетках) кілька м'ячів. Жонглювання тенісним м'ячем (лівою, правою та обома руками одночасно). Подачі. Основні технічні прийоми: «удар-накат», «удар-підрізка», «удар-підставка». Підготовчі ігри та естафети з елементами настільного тенісу. Навчальна гра. Вправи для розвитку відчуття м'яча та ракетки. Навчальна гра з великою кількістю партій і з гравцями різного технічного рівня. Виконання точних ударів (підставок) в умовах дефіциту</p>

	<p>часу. Захоплення та переймання ініціативи при подачах партнера. Навчальна гра у парному та змішаному розряді. Рішення тактичних завдань.</p>
<p>виконує точні удари (підставки) за короткий проміжок часу; захоплення та переймання ініціативи при подачах партнера; біг 30 м з веденням м'яча; біг 5х30 м з веденням м'яча; удари та вкидання м'яча на дальність; удари по воротах на точність; ведення м'яча, обведення стояків та удар по воротах; жонглювання футбольним м'ячем</p>	<p><i>Футбол.</i> Біг 30 м з веденням м'яча. Біг 5х30 м з веденням м'яча. Удари по м'ячу на дальність. Вкидання м'яча на дальність. Удари по воротах на точність. Ведення м'яча, обведення стояків та удар по воротах. Жонглювання м'ячем. Навчальна гра за спрощеними правилами. Комбінаційна гра. Аналіз гри та розбір помилок.</p>
	<p><i>Розвиток професійно-важливих психофізіологічних та психофізичних якостей майбутніх інженерів (на прикладі інженерів-енергетиків):</i> витривалість, реакція, швидкодія, координація рухів, стійкість до несприятливих виробничих факторів, увага, оперативне мислення, емоційна стійкість, дисциплінованість, ініціативність, активність, комунікативність.</p>
<p>прискорену ходьбу до 5 км; тривалий біг підтюпцем у чергуванні зі швидкою ходьбою та у повільному темпі при ЧСС 130-150 ударів за 1 хв.; темповий кросовий біг до 20 хв.; фартлек («гра швидкостей») до 30 хв.; стрибки з місця в довжину на задану відстань; біг зі старту за командою голосом, свистком, з махом прапорцем, під постріл, з одного з обговорених сигналів; повільний біг з ривками за зоровим чи слуховим сигналом; повторний біг 3-4 х 20-60 м у повну силу з обмеженим відпочинком (для розвитку стійкості до гіпоксії); те ж, але в круту гірку (ухил 20-30°), по м'якому ґрунті, із затримкою дихання; біг під гірку між деревами; човниковий біг з перенесенням</p>	<p><i>Легка атлетика:</i> – прискорена ходьба до 5 км; – тривалий біг підтюпцем у чергуванні зі швидкою ходьбою; – тривалий біг підтюпцем і в повільному темпі при ЧСС 130-150 ударів за 1 хв.; – темповий кросовий біг до 20 хв.; – фартлек («гра швидкостей») до 30 хв.; – проведення занять легкою атлетикою на відкритому повітрі в перехідний і теплий час року в умовах інтермітуючих температур; стрибки з місця в довжину на задану відстань; – біг зі старту за командою голосом, свистком, змахом прапорцем, під постріл, з одного з обговорених сигналів; – повільний біг з ривками за зоровим чи слуховим сигналом;</p>

<p>1-2 малих предметів; тривалий біг за розмітками бігової доріжки, вузькою стежкою, з виконанням різних сигналів за завданням викладача; різні тактичні алгоритмічні і евристичні завдання для бігуна на середні дистанції; легкоатлетичні естафети із загальною зоною передачі; біг під гору складним закритим маршрутом з подоланням перешкод; стрибки з місця в глибину; повільний тривалий біг у складних метеорологічних умовах</p>	<p>– повторний біг 3-4 х 20-60 м у повну силу з обмеженим відпочинком (для розвитку стійкості до гіпоксії); – те ж, але в круту гірку (ухил 20-30°), по м'якому ґрунті, із затримкою дихання; – біг під гірку між деревами; – човниковий біг з перенесенням 1-2 малих предметів; – тривалий біг за розмітками бігової доріжки, вузькою стежкою, з виконанням різних сигналів за завданням викладача; – виконання різних тактичних алгоритмічних і евристичних завдань для бігуна на середні дистанції; – легкоатлетичні естафети із загальною зоною передачі; – біг під гору складним закритим маршрутом з подоланням перешкод; – стрибки з місця в глибину; – повільний тривалий біг у складних метеорологічних умовах; – виконання спеціальних вправ ходока.</p>
<p>тривале плавання (до 15 хв.); ходьбу та біг у воді; повторне пропливання коротких відрізків; пірнання у глибину і на дальність; стрибки у воду з 3-х і 5-и метрової вишки різними способами; перекиди вперед і назад у воді; плавання з обертами навколо себе; плавання по лінії; вправи, стоячи на краю вишки для стрибків у воду</p>	<p><i>Плавання:</i> – тривале плавання (до 15 хв.); – ходьба та біг у воді; – повторне пропливання коротких відрізків; – пірнання у глибину і на дальність; – стрибки у воду з 3-х і 5-и метрової вишки різними способами; – перекиди вперед і назад у воді; – плавання з обертами навколо себе; – плавання по лінії; – виконання вправ, стоячи на краю вишки для стрибків у воду; – регулярний контрастний душ після виходу з ванни басейну.</p>
<p>ловіння і передачу баскетбольного м'яча зі зближенням і віддаленням у парах, трійках, із переміщенням уздовж майданчика; максимально швидкі кидки баскетбольного м'яча в стіну, у коло із середньої і невеликої відстані однією і двома руками; ведення баскетбольного м'яча по черзі й одночасно правою і лівою руками, з обведенням різних предметів, зі зміною</p>	<p><i>Спортивні ігри.</i> <i>Баскетбол:</i> – ловіння і передача баскетбольного м'яча зі зближенням і віддаленням у парах, трійках, з переміщенням уздовж майданчика; – максимально швидкі кидки баскетбольного м'яча в стіну, у коло із середньої і невеликої відстані однією і двома руками;</p>

<p>напрямку, вузьким коридором, обведення перешкод; багаторазові кидки в кошик з різних відстаней однією, двома руками з місця, після ведення, зупинок</p>	<p>– ведення баскетбольного м'яча по черзі й одночасно правою і лівою руками, з обведенням різних предметів, зі зміною напрямку, вузьким коридором, обведення перешкод і т.п.; – багаторазові кидки в кошик з різних відстаней однією, двома руками з місця, після ведення, зупинок; – короткочасні і тривалі двосторонні ігри в баскетбол на майданчиках стандартних і скорочених розмірів у різних складах з виконанням різноманітних тактичних і евристичних завдань.</p>
<p>верхню передачу волейбольного м'яча в парах, трійках, з переміщенням уздовж майданчика; удари рукою по м'ячу, що летить, з різною силою; удари по м'ячу правою і лівою руками після його відскоку від підлоги, стіни, передачі партнерам; багаторазові передачі м'яча в парах</p>	<p><i>Спортивні ігри.</i> <i>Волейбол:</i> – верхня передача волейбольного м'яча в парах, трійках, з переміщенням уздовж майданчика; – удари рукою по м'ячу, що летить, з різною силою; – удари по м'ячу правою і лівою руками після його відскоку від підлоги, стіни, передачі партнерам; – багаторазові передачі м'яча в парах; – двостороння гра у волейбол з виконанням різних тактичних і евристичних завдань; – те ж на майданчику зменшеного розміру 5x5; 4x4; 3x3; 2x2; 1x1; – гра у волейбол при високій і зниженій сітці, через закриту сітку та ін.</p>
<p>вільні вправи; вправи із предметами; різні акробатичні вправи; вправи на підвищеній опорі; вправи на спеціальних силових тренажерах; стрибки в глибину, через снаряди; лазіння по гімнастичній стінці</p>	<p><i>Гімнастика:</i> – вільні вправи; – вправи із предметами; – силові динамічні та статичні вправи на гімнастичних приладах і без них, при виконанні яких діють переважно ті ж грудні м'язи, що й у статичних робочих позах фахівців енергетичного комплексу; – різні акробатичні вправи; – вправи на підвищеній опорі; – вправи на спеціальних силових тренажерах; – стрибки в глибину, через снаряди; – лазіння по гімнастичній стінці тощо.</p>

9.3. Зміст та форми професійно-прикладної фізичної підготовки для 11 класу закладу середньої освіти

Навчальна програма «Фізична культура» профільного рівня орієнтує організацію навчального процесу на ознайомлення учнів старших класів з основними формами професійної діяльності фахівців фізичного виховання (вчителя фізичної культури, тренера з виду спорту), оволодіння ними первинними засобами і формами педагогічної діяльності, а також на підвищення майстерності в обраному виді оздоровчо-коректувальної та спортивної діяльності.

Мета дисципліни «Фізична культура» для 10-11 класів реалізується шляхом застосування комплексного підходу до вирішення навчальних, оздоровчих і виховних **завдань**:

- інтеграція базової та додаткової освіти галузі фізичної культури і спорту, цілеспрямоване опанування обраним видом рухової діяльності;

- оволодіння психолого-педагогічними, анатоמו-фізіологічними основами знань, гігієнічними вимогами до фізичного виховання;

- формування вмій щодо організації та проведення самостійних форм занять оздоровчо-коректувальної та спортивної спрямованості;

- формування пізнавальних та творчих здібностей, забезпечення професійної орієнтації щодо вибору профілю подальшої освіти;

- розвиток фізичних якостей та зміцнення здоров'я;

- формування пізнавальних та творчих здібностей щодо фізичної культури;

- забезпечення професійної орієнтації школярів;

- формування фізичної культури особистості, громадянської та патріотичної свідомості [4].

Зміст та форми професійно-прикладної фізичної підготовки для 11 класу представлено в таблиці 9.2. Наприкінці додано перелік обладнання для вивчення модуля ППФК. Для проходження навчального матеріалу з виховання професійно-прикладної фізичної культури необхідно використовувати зміст програми окремим модулем, а також застосовувати фрагменти програмного матеріалу на кожному уроці для спрямування розвитку професійно важливих якостей та здібностей майбутніх працівників [4].

Варіативний модуль
ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

2-й (3) рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	Зміст навчального матеріалу
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p><u>Знаннєвий компонент</u> Учень, учениця характеризує: оздоровчо-профілактичну та прикладну спрямованість виробничої гімнастики; форми виробничої гімнастики. <u>Ціннісний компонент</u> свідомо ставиться до власного здоров'я та здоров'я інших; дотримується: правил безпеки під час занять ППФК.</p>	<p>Форми виробничої гімнастики: вступна гімнастика; фізкультурна пауза; фізкультурна хвилинка. Оздоровчо-профілактичні засоби у режимі дня. Прикладна спрямованість виробничої гімнастики. Правила безпеки під час занять ППФК</p>
<i>Виробнича гімнастика</i>	
<p><u>Діяльнісний компонент</u> Учень (учениця) виконує: кругові рухи, помаху, нахили, випади, присідання, стрибки і т.д.; в повільному темпі вправи на поставу та потягування; в середньому темпі нахили в сторони та назад; в середньому темпі пружні нахили в боки; в середньому темпі кругові рухи тулубом; в середньому темпі повороти тулубом; в повільному темпі повороти, нахили вперед; в середньому темпі пружні нахили вперед, присідання, випади; в швидкому темпі стрибки; в середньому темпі ходьба; махові рухи з розслабленням; нахили назад, нахили назад з поворотами; у швидкому темпі вправи на координацію, точність, увагу; на навчальних (робочих) місцях шляхом напруження окремих груп м'язів з подальшим їх розслабленням коли ускладнюється виконання динамічних вправ (напруження слід утримувати від 5 до 8 секунд, розслаблення - 10-12 секунд. Повторювати 6-8 разів); ходьбу на місці; вправи в потягуванні; для м'язів тулуба і плечового пояса; для м'язів ніг; вправи для м'язів рук і плечового пояса (на розтягування і</p>	<p>Фізичні вправи виробничої гімнастики: – динамічні вправи (вправи на поставу, потягування; нахили в сторони, назад; пружні нахили в боки; кругові рухи тулубом; повороти тулубом; повороти, нахили вперед; пружні нахили вперед; присідання, випади; стрибки; ходьба; махові рухи з розслабленням; нахили назад, нахили назад з поворотами; вправи на координацію, точність, увагу);</p> <p>– статичні вправи;</p> <p>Форми виробничої гімнастики: – вступна гімнастика;</p>

<p>м'язові зусилля для збереження правильної постави); на точність руху і концентрацію уваги; фізичні вправи під час роботи для зниження стомлення і підвищення працездатності людини для отримання навантаження тих органів і систем, які не брали участі в процесі навчання чи праці (рекомендується включати в розпорядок трудового дня і виконувати при появі перших ознак стомлення. Проводити протягом 5-7 хв.); 3-4 вправи протягом 1-2 хвилин безпосередньо на робочому місці якими знімається локальне стомлення найбільш стомленої групи м'язів або частин тіла; вправи в потягуванні з випрямленням і прогином в грудному відділі; кругові і махові рухи руками в боки, вгору, назад для збільшення рухливості в суглобах, зміцнення зв'язок; присідання, випади, згинання та розгинання ніг для збільшення рухливості в суглобах ніг і тазу; кругові рухи тулубом і нахили вперед, назад, в сторони, сприяючи рухливості в хребті; згинання і розгинання рук в упорі, вправи на опір з обтяженнями (слід чергувати виконання силових вправ з маховими і розслабленням м'язів); піднімання тулуба при закріплених ногах (сидячи, лежачи на животі) для зміцнення м'язів спини і черевного преса; помаху ногами в різних напрямках і площинах для розвитку рухливості в суглобах, зміцнення м'язів, зв'язок і суглобових сумок; ротаційні вправи - повороти тулуба вліво, вправо і в поєднанні з нахилами, сприяючи рухливості в хребті; швидка ходьба, біг з помірною швидкістю, багаторазові підскіки, стрибки зі скакалкою; на розслаблення м'язів і зниження досягнутого фізичного збудження (спокійна ходьба, рухи руками в поєднанні з нахилами і присіданнями. Вправи на дихання стоячи, лежачи на спині).</p>	<p>фізкультурна пауза; фізкультурна хвилинка; Оздоровчо-профілактичні засоби у режимі дня</p>
---	---

Інструкторська виробнича та професійно-прикладна практика

<u>Діяльнісний компонент:</u> Учень (учениця) виконує: виробничу гімнастику; комплекс професійно-прикладних вправ відповідно обраній майбутній професії; обов'язки інструктора з виробничої гімнастики; дотримується: правил безпеки на уроках; правил самостійних занять з розвитку професійно важливих фізичних та психофізичних якостей та психологічних властивостей; складає тижневий план навчально-тренувальних занять; пропагує здоровий спосіб життя та систематичні заняття фізичною культурою і спортом.	комплекс професійно-прикладних вправ майбутнього фахівця; обов'язки інструктора з виробничої гімнастики; правила безпеки на уроках; правила самостійних занять з розвитку професійно важливих фізичних та психофізичних якостей та психологічних властивостей; планування навчально-тренувальних занять; здоровий спосіб життя та самостійні заняття професійно-прикладною фізичною культурою і прикладними видами спорту.
---	--

Розділ навчальної програми «Основи знань з фізкультурно-спортивної діяльності» дозволяє учням засвоїти знання основних положень теорії фізичного виховання, оволодіти інтегрованою системою анатоμο-фізіологічних, психолого-педагогічних та гігієнічних вимог до фізичного виховання, поглибити свій освітній рівень для продовження навчання у вищих навчальних закладах фізкультурного профілю.

Розділ програми «Способи фізкультурної діяльності» – змінна складова, що відображає спеціалізовану підготовку, яка базується на одному з видів спорту або видів одного із сучасних фізкультурно-оздоровчих систем. Складовими цього розділу є фізична підготовка, спеціальна підготовка, до якої входить технічна, тактична та інші види підготовки, притаманні даному виду фізкультурної діяльності, та інструкторська і суддівська практика. Цей компонент орієнтований на формування у школярів основ індивідуальної фізкультурної діяльності, розвитку потреби в особистому вдосконаленні, підвищення рівня спортивної майстерності в обраному виді рухової діяльності. Даний розділ може доповнюватись іншими видами фізкультурної діяльності – модулями – в установленому порядку.

Програма кожного виду фізкультурної діяльності складається з фізичної, спеціальної підготовки (технічна, тактична тощо), суддівської та інструкторської практики. У Законі України «Про освіту» визначено термін «Спортивна освіта» – передбачає засвоєння освітньої програми з відповідного виду спорту з метою набуття комплексу професійних компетентностей у галузі фізичної культури і спорту, формування та

розвитку індивідуальних здібностей особи, поглибленого оволодіння спеціалізацією в обраному виді спорту та здобувається одночасно з середньою освітою [3].

Отже, на основі аналізу вітчизняної літератури, законодавчих та інших нормативно-правових актів, нами визначено, що за рахунок інформаційного, операційного та мотиваційного компонентів змісту та варіативного модулю «Професійно-прикладна фізична культура», реалізованого через навчальні програми рівня стандарт та профільного рівня формуються знання, уміння, навички, способи мислення, погляди, цінності, інші особисті якості учнів, набуті у процесі навчання, виховання та розвитку, які можна оцінити і виміряти та які молодь здатна продемонструвати у процесі майбутньої професійної діяльності.

Для закладів середньої освіти основне завдання профільованого фізичного виховання полягає в тому, щоб учні старшої школи вже на стадії вибору професії більш усвідомлено підходили до процесу фізичного виховання, виявляли більше самостійності й активності у процесі навчання.

Список використаних джерел:

1. Довідник кваліфікаційних характеристик професій працівників, Вип. 85 «Спортивна діяльність». – Режим доступу: http://www.dsmsu.gov.ua/media/2016/11/02/29/4080_1.pdf
2. Дутчак М. В. Класифікація професій у сфері фізичної культури і спорту в Україні: стан та перспективи / М. В. Дутчак // Спортивна наука України. 2010. – №2. – С. 25–41.
3. Закон України «Про освіту» – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>
4. Навчальна програма «Фізична культура» для 10-11 класів. – Режим доступу: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/navchalni-programi/navchalni-programi-dlya-10-11-klasiv>
5. Національний класифікатор України «Класифікатор професій» ДК 003: 2010. – Режим доступу: <http://www.dk003.com/>

РОЗДІЛ 10

РОЛЬ ОСОБИСТІСНО ОРІЄНТОВАНОГО ВИХОВАННЯ У ФОРМУВАННІ СОЦІАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ (СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ ТА ПЕРШОГО КУРСУ ЗВО)

У розділі представлено аналіз особистісно орієнтованого виховання старших підлітків як інноваційної стратегії розвитку сучасного освітньо-виховного процесу. Автором розкрито змістову характеристику соціальної поведінки та виокремлено основні особистісно орієнтовані тенденції її формування.

10.1. Основи особистісно орієнтованого виховання старших підлітків

Трансформаційні процеси та суттєві соціокультурні зміни, які мають місце в сучасному українському суспільстві, підвищують актуальність проблеми формування соціальної поведінки особистості, зумовлюють значну увагу до даного питання з боку педагогічної громадськості, наукової спільноти.

Сучасне українське суспільство потребує фізично та психічно здорової людини; креативної, активної, моральної, вольової особистості, яка вміє керувати власною життєдіяльністю, здатна до саморозвитку, самовизначення і самовдосконалення, а також бути відповідальною за своє життя і розуміти свою роль у процесах становлення суспільства, його духовного та економічного розвитку.

Нині одним із пріоритетних завдань (інноваційної стратегії розвитку сучасного освітньо-виховного процесу) сучасної системи освіти і виховання України є реалізація нової парадигми виховання, в центрі якої знаходиться особистість дитини у всіх її взаємозв'язках і опосередкуваннях [16, с. 299].

Виховання це багатофакторний процес, який залежить від низки об'єктивних і суб'єктивних чинників. До об'єктивних чинників слід віднести соціально-історичні особливості, культурні традиції країни, прийняту в ній систему освіти. До суб'єктивних – особистісні якості педагогів, рівень їхньої педагогічної майстерності, психологічні особливості та ціннісні орієнтації учасників виховного процесу. Виступаючи двостороннім процесом («вихователь» – «суб'єкт виховання»), виховання передбачає зміщення акцентів ініціативи від вихователя через партнерство до самовиховання, коли дієвості набуває ініціатива вихованця, що відбувається завдяки акту самовиховання.

Сучасна педагогічна наука стверджує, що кожна дитина унікальна, неповторна і цілісна особистість, яку створюють і яка себе створює. Вона має свої природні задатки, прагне реалізувати свій потенціал, усвідомлено та відповідально обираючи орієнтири свого шляху. І. Бех, звертає нашу увагу на те, що «...виховні методи, які ігнорують почуття, право на свободу і самостійність дитини, індивідуальність підростаючої особистості, ніколи не приводять до бажаного результату. Тому необхідний пошук нових методів, які сповна б реалізували ідею свободи, співпраці, співтворчості в педагогічному процесі. У цьому плані особистісно зорієнтовані технології відкривають широкі можливості розвитку глибинних духовних потенцій дітей, виховання у них гуманізму як стійкого ставлення до навколишнього світу» [5, с. 177].

С. Моїсєєвим установлено, що в різноманітних дослідженнях вітчизняних та зарубіжних науковців особистісно орієнтований підхід має неоднозначне тлумачення: послідовне ставлення педагога до вихованця як до особистості (С. Гончаренко, І. Кон); утвердження людини як найвищої цінності, навколо якої ґрунтуються всі інші суспільні пріоритети (І. Бех, С. Подмазін); сукупність концептуальних уявлень, принципів та засобів, які сприяють більш глибокому і повноцінному баченню, розумінню особистості дитини (В. Рибалка); забезпечення і підтримання процесів самопізнання, самобудівництва і самореалізації особистості дитини, розвитку її незрівнянної індивідуальності (Е. Степанов, Л. Лузіна) [13, с. 10-11].

З вище сказаного можна зробити висновок, що в центрі особистісно орієнтованої виховної парадигми знаходиться особистість підлітка з її потребами, мотивами діяльності, спрямованістю. З погляду на це особистісно орієнтоване виховання розглядається деякими вченими як «процес утвердження особистості як найвищої форми та цінності буття, навколо якої ґрунуються суспільні пріоритети» [17, с. 171].

Зокрема, А. Бойко, зазначає, що особистісно орієнтоване виховання – це організований під керівництвом учителя процес культурної ідентифікації, соціальної адаптації і творчої самореалізації особистості дитини, в ході якого відбувається її входження в культуру, життя соціуму, розвиток усіх творчих здібностей і обдарувань [16, с. 303]. А метою особистісно орієнтованого виховання, за твердженням О. Дубогай, є «не сформувати, а знайти, підтримати, розвинути індивідуальність, виховати механізми самореалізації, самозахисту, самовиховання, необхідні для становлення особистості та її взаємодії з іншими особистостями, з природою, культурою, цивілізацією» [10].

Зокрема Є. Шиянова, основним результатом особистісно орієнтованої освіти вважає перехід людини на новий рівень володіння культурою, зміну відношення до світу, до інших людей, до себе, підвищення відповідальності за свої дії та їх наслідки. Основою культури життєвого самовизначення є сприйняття суб'єктом ідеалів, цілей, планів («хочу»), особистих і фізичних якостей, можливостей, схильностей, обдарувань («можу») і вимог, які пред'явлено до нього нормами, що прийняті в групі, колективі, суспільстві («вимагають»), а також готовність вести відносно автономну життєдіяльність в системі суспільних відносин. Процес співвідношення особистістю «хочу», «можу», «вимагаю» виступає регулятором вчинків і поведінки, визначає зміст, інтенсивність, цілеспрямованість її діяльності [11, 21].

Утім, не зважаючи на різноманітність поглядів науковців на зазначену проблему, особистісно орієнтоване виховання перш за все характеризується зверненням на особистість, її духовний світ. Одним із найскладніших завдань особистісно орієнтованого виховання є створення умов для розвитку особистості та творчого прояву її індивідуальності.

У цьому плані І. Бех, зауважує, що особистісно орієнтоване виховання забезпечує право на свободу вибору ціннісної позиції, на цінність людського духу і цінність життя взагалі, на можливість його дійового здійснення за наявності в неї установки на подолання дисгармонії в досвіді, поведінці, спілкуванні, діяльності [5, с. 29]. Звідси, принципи гуманізму, набувають особливого значення:

– *пізнання і засвоєння учнем істини «людяності»*: встановлення таких взаємовідносин учителя з учнем, в основі яких лежать ціннісні установки вчителя;

– *пізнання дитиною себе як особистості*: передбачає таку організацію навчально-виховного процесу, коли поведінка і діяльність учня відповідають потребам і мотивам його особистості;

– *єдність інтересів учня із загальнолюдськими інтересами*: формуючи власний світогляд, учень засвоює загальнолюдські прагнення, інтереси і переконання через призму особистості вчителя, через світ його цінностей;

– *недопустимість використання у педагогічному процесі засобів, які здатні спровокувати дитину на антисоціальні вияви*: зловживання силою авторитету, зневажання інтересів учня, несправедливість та використання вчителем застарілих неефективних методів і прийомів виховної діяльності;

– *надання дитині необхідного суспільного простору для найкращого прояву своєї індивідуальності*: створення сприятливих умов для розкриття й розвитку здібностей і обдарувань учня;

– олюднення обставин: оптимістичне ставлення до учня, збереження його честі і гідності;

– визначення якостей особистості учня, яка формується, її освіченості й розвитку в залежності від якості самого педагогічного процесу: гуманізація виховного процесу, діалогічна взаємодія сприяють різнобічному розвитку особистості учня [3, с. 191-192].

Концепція гуманізації і демократизації стала основним підґрунтям особистісно орієнтованої освіти, завданнями якої є оптимізація взаємодії особистості і соціуму та забезпечення їх ефективного розвитку. При цьому особистісно орієнтована освіта розглядається нами як система педагогічної діяльності, яка створює спеціально організоване середовище для розвитку здібностей підлітків, апелюючи до їх активності, суб'єктного досвіду, самоцінності, заохочуючи при цьому самостійність та прагнення до самореалізації.

Тому, у соціальному становленні старших підлітків слід використовувати особистісно орієнтований підхід, реалізуючи при цьому гуманістичну спрямованість педагогічної діяльності педагога: визнання цінності та неповторності особистості дитини, її право на розвиток і прояв своїх талантів і здібностей.

При переході від підліткового до раннього юнацького віку, як відзначає Л. Татомир, відбуваються якісні зрушення – в мотивації відповідальної поведінки, у змісті та обсязі предмета відповідальності, зміні її інстанції, що зумовлено об'єктивними та суб'єктивними умовами соціально-психологічного розвитку особистості на даному етапі [20, с. 5].

На нашу думку ці зрушення можна розглядати і як властиві підлітку на межі переходу до юності як більш зрілого, посткризового періоду, враховуючи розмитість вікових меж між старшим підлітковим та раннім юнацьким віком (а часто й ототожнення цих періодів).

Зазначимо, що розбіжності вікових періодизацій є характерними для вітчизняної й світової психолого-педагогічної науки, найбільшою мірою торкнулися саме цього віку, який то виокремлюється на тлі загалом підліткового, то зливається з ним, то відноситься до більш зрілих періодів.

Старший підлітковий вік, згідно з класифікацією Д. Ельконіна [15], це 15-17-річний, і саме ця вікова категорія – студенти закладів фахової передвищої освіти та першого курсу ЗВО.

Даний період є складним у вихованні через зміщення особистісних і соціальних орієнтирів розвитку особистості; розбіжність між уявною і реальною мірою дорослості старших підлітків; зміщення ціннісної домінанти з навчальної діяльності на сферу міжособистісної комунікації та зростання суб'єктивної впливовості ровесників на противагу зниження впливовості дорослих.

На сучасному етапі розвитку суспільства спостерігається зміна в суспільній свідомості поглядів на роль особистості в соціумі – простежується зміщення акцентів – особистість стає головним компонентом, окрема людина більше не розглядається як складова соціального механізму, а постає як найвища соціальна цінність.

І. Бех, О. Кононко, В. Оржеховська, О. Савченко та інші науковці у своїх дослідженнях приділяють увагу проблемі соціального становлення дітей та молоді. Зокрема, предметом досліджень І. Беха стає проблема формування морального досвіду та ціннісних орієнтацій, базової культури особистості як внутрішньої основи становлення особистості [4]. Проблема особистісного становлення особистості представлена у працях провідних психологів: Л. Божович, П. Ельконіна та інших авторів. Соціальне становлення особистості розглядалися О. Безпалько, А. Капською, І. Коном, М. Лукашевичем, А. Мудриком та іншими дослідниками.

Актуальними залишаються також ідеї В. Сухомлинського, щодо соціального становлення особистості в умовах спеціально організованого навчально-виховного середовища; А. Макаренка, щодо соціального виховання, в результаті якого відбувається формування позитивної соціальної поведінки особистості.

10.2. Змістова характеристика соціальної поведінки та особистісно орієнтовані тенденції її формування

Звернення до наукових джерел засвідчує, що розкриваючи сутність поняття «поведінка», дослідники часто акцентують на її ціннісному аспекті. Так, С. Анісімов розуміє поведінку як «дії людини, що оцінюються з погляду їхньої значущості» [2]. Н. Головка, Л. Буєва, В. Шердаков стверджують, що поведінка визначає ціннісний аспект людської діяльності [14]. На думку О. Волченко, індивідуальні здібності і задатки особистості найбільш яскраво проявляються в її поведінці, що стало передумовою виокремлення дослідником категорії морально-звичної поведінки [8].

На відміну від попередніх авторів Г. Акмамбетов та А. Хамідов, розглядаючи поведінку на аксіологічному аспекті, інтерпретують її як вид діяльності, що передбачає самостійний вибір лінії поведінки та відповідальності за неї. На думку цих дослідників, моральна позиція особистості адекватно набуває прояву у зовнішніх діях, а сама поведінка здійснюється на основі свідомовольових зусиль і залежить від самого дієвого суб'єкта [22].

Якщо керуватися інформаційним підходом, то поведінку можна визначити і як спосіб адаптації людини до навколишнього середовища. При цьому в процесі поведінкових реакцій відбувається обмін інформації людини із середовищем. Отже, поведінка людини – це

вчинки, які можна спостерігати, дії індивідів, яких так чи інакше зачіпають інтереси інших людей, груп, усього суспільства. При цьому людська поведінка набуває соціального змісту, стає особистісною, коли особистість залучена до спілкування з іншими людьми. Йдеться насамперед про свідому поведінку, реалізацію в діях і вчинках таких зв'язків і взаємовідносин, в яких суб'єкт поведінки бере участь як розумна істота, котра свідомо ставиться до своїх дій. Звідси соціальна поведінка може інтерпретована як зовнішній прояв, у якому виявляється конкретна позиція людини, її настановлення, перетворення діяльності в реальні дії щодо соціально значущих об'єктів [12].

В контексті нашого дослідження заслуговує на увагу розроблена Т. Спіріною особистісно орієнтована модель управління соціальною поведінкою, що передбачає принципове зміщення суспільних пріоритетів у бік людини, індивіда, особистості. Ця модель відмовляється від трансформації відомих раніше способів регулювання і становить нову форму управлінських відносин. Вона передбачає: орієнтир на людину не як на сукупність соціальних ролей, а як на особистість; визначає пріоритет індивідуального, знімаючи тим самим відчуження індивіда від суспільства; а отже стверджує зміну традиційних підходів до виховання на особистісно орієнтований підхід до формування особистості. Першорядним елементом особистісно орієнтованої моделі управління соціальною поведінкою дослідниця виділяє цінності (зразки соціальної поведінки), які впорядковують навколишню соціальну дійсність і сприяють гармонійному розвитку соціальних відносин [19].

Таким чином, *соціальна поведінка* – це система зовнішніх дій яка забезпечує адекватну взаємодію особистості та навколишнього середовища, ґрунтується на позиції людини, її ціннісних орієнтаціях та настановленнях і здійснюється на основі свідомих вольових зусиль.

Спираючись на погляди О. Бондаревської, саме особистісно орієнтоване виховання повинно допомогти знайти, підтримати та розвинути людину в людині й закласти в ній механізми самореалізації, саморозвитку, адаптації, саморегуляції, самозахисту, самовиховання та інші, необхідні для становлення самобутнього особистісного образу та діалогічної взаємодії з людьми, природою, культурою, цивілізацією [6, 7], а отже – позитивно вплинути на формування соціальної поведінки старших підлітків.

У цьому плані слід звернутися до досліджень І. Беґа, який виділяє наступні вихідні взаємоузгоджені принципи функціонування особистісно орієнтованих виховних технологій:

1) *цілеспрямоване створення емоційно збагачених виховних ситуацій*: виховна ситуація – це соціальні умови, за яких дитина у

стосунках із дорослим засвоює соціальні норми поведінки (більш-менш свідомо сприймає моральні вимоги);

2) *Особистісно розвиваюче спілкування*: передбачає те, що вихователь розуміє, визнає і сприймає особистість дитини, вміє стати на позицію вихованця, формує погляд на дитину як на рівноправного партнера в умовах співпраці, подібне спілкування виключає погрози, образи, покарання, а його провідною формою є переконання;

3) *використання співпереживання як психологічного механізму у вихованні особистості*: співпереживання проявляється у вмінні виділити і назвати емоції, які переживають інші люди, прийняти чужу точку зору та здатності до душевного відгуку, і є дієвим механізмом свідомого прийняття суб'єктом моральних норм;

4) *систематичний аналіз вихованцем власних і чужих вчинків* допомагає усвідомлювати моральні норми, сприяє формуванню здатності передбачати згадані результати і позитивно позначається як на виробленні навичок поведінки, так і на подоланні миттєвих прагнень, станів, бажань [5, с. 123-127].

Під особистісно орієнтованим підходом, деякими вченими, розуміється виховання, яке орієнтоване на людину, і шукає шляхи, як найкращим чином задовольнити пізнавальні потреби особистості, вирішити проблеми її розвитку і підтримки. Роль педагога, і ширше – всієї педагогіки – не формувати особистість, а допомогти їй у процесі формування.

Таким чином, метою особистісно орієнтованого виховання, на думку вчених, є процес психолого-педагогічної допомоги особистості (на основі ідей гуманістичної педагогіки) в становленні її «суб'єктності», соціалізації, життєвому самовизначенні, забезпечуючи й підтримуючи при цьому процеси самопізнання, самоактуалізації й самореалізації особистості старшого підлітка, розвиток його індивідуальності. Особистісно орієнтоване виховання поєднує виховання та освіту в єдиний процес допомоги, підтримки, соціально-педагогічного захисту, особистісного розвитку тощо.

Отже, виходячи з вище сказаного, можна виділити головні завдання реалізації особистісно орієнтованого підходу у формуванні соціальної поведінки, зокрема:

– зосередження уваги на особистості з її власним суб'єктивним досвідом;

– визнання людської гідності та унікальності як самостійних цінностей, установка на розвиток потенційних можливостей кожної людини;

– максимальне розкриття індивідуальності та здібностей кожної особистості;

– створення сприятливих умов для розвитку, вибору, творчості, самооцінки, самоактуалізації та формування суб'єктних властивостей особистості;

– створення виховуючих ситуацій, які здатні розвивати критичне мислення особистості як форми виявлення її самостійності.

Досліджуючи стратегії особистісно орієнтованого виховання, О. Бондаревська вказує, що у підлітковому віці воно спрямоване на процес інтенсивного фізичного і соціального дозрівання особистості, створення передумов культурної само ідентифікації, входження в світ національної культури. Основними механізмами даного вікового етапу є: включення в ситуацію вибору цінностей, їхнє усвідомлення; морально-мотивовані відносини, допомога в оцінці і самооцінці власних дій, учинків; залучення до культури творчої діяльності [7].

Слід зазначити, що специфіка виховання старших підлітків за особистісного підходу полягає у забезпеченні по-перше, гармонії підлітка із самим собою шляхом визначення гармонії з іншими людьми, суспільством та оточуючим середовищем, оскільки саме це складає сутність фізичного, психологічного та морального здоров'я підростаючої особистості; і, по-друге, формуванні дієвої позиції підлітка як творця себе.

У цьому плані ми також поділяємо думку О. Голобородько, яка досліджуючи проблему ролі особистісно орієнтованої парадигми в оновленні виховного процесу, зазначає, що особистісно орієнтована педагогіка, керуючись необхідністю збільшення розвивальної ефективності морального виховання, працює над створенням і застосуванням якісно оновлених виховних методів. Такі нові методи створюються на основі механізмів співпереживання, позитивного емоційного оцінювання, рефлексивно-вольових механізмів, які звернені на свідомість особистості, її самосвідомість, творче засвоєння дитиною пріоритетних моральних норм і цінностей суспільства. При цьому дослідниця виділяє методи індивідуальної підтримки морального розвитку школярів, запропоновані М. Красовицьким, а саме: духовне спілкування з учнем, вивчення особистісних якостей дитини та динаміки їх розвитку, підтримка позитивних тенденцій у моральному розвитку особистості, допомога у подоланні негативних тенденцій у моральному розвитку дитини, аналіз наслідків та проектування наступних дій [9].

Отже, застосування запропонованих підходів у вихованні старших підлітків сприятимуть засвоєнню ними моральних, соціальних норм і цінностей суспільства, тому що, «процес засвоєння відбувається як своєрідний діалог дитини з морально-духовними життєвими пріоритетами і нерозривно пов'язаний з реалізацією активності людини, її саморозвитком і самореалізацією в житті» [1]. А вихователь,

у рамках особистісно зорієнтованої виховної установки, мусить, як стверджує І. Бех «бути сконцентрованим на вихованцеві, будь за що допомагати йому, бути уважним до його емоційних переживань», заглиблюючись в їх сутність [5, с. 143].

Виходячи з вище сказаного, можемо зробити висновок, що ефективність формування соціальної поведінки старших підлітків в особистісно орієнтованому режимі значною мірою залежить від взаємин педагога і вихованця. У цьому плані варто виділити погляди О. Савченко, яка констатує, що: «особистісно орієнтована система освіти створює нову педагогічну етику, визначальною рисою якої є взаєморозуміння. Ця етика змінює позицію учнів і вчителів у спілкуванні; утворює не рольове, а особистісне спілкування (підтримка, співчуття, утвердження людської гідності, довір'я); зумовлює потребу діалогу, діалогової взаємодії між вихователем і вихованцем як домінуючої форми навчального спілкування, спонукання до обміну думками, враженнями, моделювання життєвих ситуацій; включає спеціально сконструйовані ситуації вибору, авансування успіху, самоаналізу, самооцінки» [18].

Таким чином, особистісно орієнтований підхід обумовлює формування соціальної поведінки старших підлітків, зміст якої передбачає прояв таких якостей особистості, як впевненість у собі та своїх силах; відповідальність; дисциплінованість; сила волі; організованість; комунікативність; цілеспрямованість; толерантність тощо.

Список використаних джерел:

1. Алексєєнко Т. Ф. Мотивація соціальної поведінки та механізми її формування / Т. Ф. Алексєєнко // Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді : зб. наук. праць / Ін-т проблем виховання АПН України. – Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2010. – Вип. 14, кн. I. – С. 12–22.
2. Анисимов С. Ф. Мораль и поведение / С. Ф. Анисимов. – М. : Наука, 1985. – 285 с.
3. Амонашвили Ш. А. Размышления о гуманной педагогике / Ш. А. Амонашвили. – М., 1996. – 496 с.
4. Бех І. Д. Особистісно-орієнтована модель виховання як науковий конструкт [електр. ресурс] – Режим доступу: http://library.udpu.org.ua/library_files/psuh_pedagog_probl_silsk_shkolu/3/vupysk_21.pdf
5. Бех І. Д. Особистісно-зорієнтоване виховання : наук.-метод. посіб. / Іван Дмитрович Бех. – К. : ІЗМН, 1998. – 204 с.
6. Бондаревская Е. В. Гуманистическая парадигма личностно-ориентированного образования / Е. В. Бондаревская // Педагогика. – 1997. – № 4. – С. 11–17.

7. Бондаревская Е. В. Смысл и стратегия личностно-ориентированого воспитания / Е. В. Бондаревская // Педагогика. – 2001. – № 1. – С. 17–25.
8. Волченко Е. Б. Гуманность, деликатность, вежливость и этикет / Е. Б. Волченко. – М. : Изд-во Моск. ун-та, 1995. – 115 с.
9. Голобородько О. А. Особистісно орієнтована парадигма та її роль в оновленні морально виховного процесу [електр. ресурс] – Режим доступу:
https://library.udpu.edu.ua/library_files/psuh_pedagog_probl_silsk_shkolu/16/visnuk_20.pdf
10. Дубогай О. Д. Теоретичні та методичні аспекти особистісно орієнтованого підходу у фізичному вихованні дітей [Електронний ресурс] / О. Д. Дубогай // Дошкільна освіта. – 2005. – № 2 (8). – Режим доступу: <http://lips.zp.ua/states/253-120032.html>
11. Котова И. Б. Становление и развитие гуманистической педагогики / И.Б. Котова, Б.Н. Шиянов. – Ростов н/Д : Ростовский педуниверситет, 1997. – 144 с.
12. Лякішева А. В. Соціальна поведінка: сутність, типологічні та видові ознаки / А. В. Лякішева // Наукові записки НДУ ім. М. Гоголя. Психолого-педагогічні науки. – Ніжин, 2012. – № 2. – С. 23–26.
13. Моїсеєв С. О. Особистісно орієнтований підхід до фізичного виховання старшокласників у навчально-виховному процесі загальноосвітньої школи : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / С. О. Моїсеєв. – Дрогобич, 2009.
14. Мораль: сознание и поведение / Н. А. Головкин, Л. П. Буева, В. Н. Шердаков и др. – М. : Наука, 1986. – 208 с.
15. Павелків Р. В. Вікова психологія : підручник / Р. В. Павелків. – К. : Кондор, 2011. – 469 с.
16. Педагогіка. Інтегрований курс теорії та історії : навч.-метод. посіб. : у 2-х ч. Ч. 2 / за ред. А. М. Бойко. – К. ; Полтава : ВІПОЛ : АСМІ, 2004. – 504 с.
17. Подмазин С. И. Личностно-ориентированное образование: Социально-философское исследование / С. И. Подмазин. – Запорожье : Просвита, 2000. – 250 с.
18. Савченко О. Я. Екологія дитинства: В. О. Сухомлинський і сучасна початкова школа // Початкова школа. – 200. – № 1. – С. 1–4.
19. Спирина Т. П. Социальное поведение личности как философская проблема : дис. ... канд. филос. наук : спец. 09.00.11 / Спирина Татьяна Павловна. – Волгоград, 2001. – 428 с.
20. Татомир Л. П. Розвиток відповідальності у дітей підліткового і старшого шкільного віку : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / Л. П. Татомир. – К., 1998. – 24 с.

21. Шиянов Е. Н. Гуманизация образования и профессиональной подготовки учителя : учебное пособие / Е. Н. Шиянов. – М.-Ставрополь : МГПИ им. В. И. Ленина, 1991. – 180 с.
22. Я и общество / сост.: Г. Г. Акмамбетов, А. А. Хамидов. – Алма-Ата : Казахстан, 1989. – 304 с.

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

Баштовенко Оксана Анатоліївна – кандидат біологічних наук, доцент кафедри соціальної роботи, соціальної педагогіки та фізичної культури Ізмаїльського державного гуманітарного університету.

e-mail: osiabasht@i.ua

Голуб Ліна Олександрівна – старший викладач кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка.

e-mail: golub.lina2016@gmail.com

Замашкіна Ольга Дмитрівна – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри соціальної роботи, соціальної педагогіки та фізичної культури Ізмаїльського державного гуманітарного університету.

e-mail: pantera66@i.ua

Житомирський Леонід Олександрович – старший викладач кафедри соціальної роботи, соціальної педагогіки та фізичної культури Ізмаїльського державного гуманітарного університету.

e-mail: leonidzh1945@gmail.com

Корносенко Оксана Костянтинівна – доктор педагогічних наук, доцент кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка.

e-mail: kornosenko@ukr.net

Ніфака Ярослав Миколайович – кандидат з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри соціальної роботи, соціальної педагогіки та фізичної культури Ізмаїльського державного гуманітарного університету.

e-mail: nifakayroclav@i.ua

Свертнєв Олександр Анатолійович – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка.

e-mail: svertneva@gmail.com

Тараненко Ірина Вадимівна – кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теоретико-методичних основ викладання спортивних дисциплін Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка.

e-mail: irinavad.tar.ko@gmail.com

Фурдуй Світлана Борисівна – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри соціальної роботи, соціальної педагогіки та фізичної культури Ізмаїльського державного гуманітарного університету.

e-mail: furduy_70@i.ua

Ярчук Геннадій Васильович – кандидат філософських наук, доцент, завідувач кафедри соціальної роботи, соціальної педагогіки та фізичної культури Ізмаїльського державного гуманітарного університету.

e-mail: qennadiu1310@ qmail.com

Наукове видання

**СОЦІАЛІЗАЦІЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ
ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

Монографія