

**ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**Факультет здоров'я, психології, фізичної культури і спорту**  
**Кафедра теорії і методики фізичного виховання і спорту**

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**  
Другого магістерського рівня  
**«ОРГАНІЗАЦІЙНІ АСПЕКТИ КОРЕКЦІЙНОГО ФІЗИЧНОГО**  
**ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗВО З ПОРУШЕННЯМИ**  
**ПСИХОФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ»**

Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка

Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»

Освітня програма «Фізична культура і спорт»

Шифр 017

Виконав студент: ФКСм-20 Соловей Павло Васильович

Керівник: канд.пед.наук, доцент Чопик Тетяна Вікторівна

Нормоконтролер \_\_\_\_\_

**До захисту допускаю:**

Завідувач кафедри теорії і методики

фізичного виховання і спорту \_\_\_\_\_ Солтик О.О.

Дата \_\_\_\_\_



## АНОТАЦІЯ

Соловей Павло Васильович. «**Організаційні аспекти корекційного фізичного виховання студентів ЗВО з порушеннями психофізичного розвитку**». – Кваліфікаційна робота магістра зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» за освітньо-професійною програмою «Фізична культура і спорт». Хмельницький національний університет. – Хмельницький, 2021.

Кваліфікаційна робота магістра складається з трьох розділів. Об'єкт дослідження - процес фізичного виховання студентів ЗВО з порушеннями психофізичного розвитку.

У роботі розглядаються: проблема організації фізичного виховання студентів ЗВО з порушеннями психофізичного розвитку ; визначити та обґрунтувати психолого-педагогічні умови процесу організації фізичного виховання студентів ЗВО з порушеннями психофізичного розвитку; розроблена та апробована програма фізичного виховання студентів з порушеннями психофізичного розвитку.

Проаналізовано ступінь наукової розробленості особливостей організації процесу фізичного виховання студентів ЗВО з порушеннями психофізичного розвитку

Запропоновано педагогічні умови процесу організації фізичного виховання студентів ЗВО з порушеннями психофізичного розвитку.

**Ключові слова:** психофізичні порушення, фізичне виховання.

## ANNOTATION

Solovei Pavlo Vasylovych. "Organizational aspects of correctional physical education of freelance students with mental and physical disabilities" - Qualification work of the master in specialty 017 "Physical culture and sports" on the educational and professional program "Physical culture and sports". Khmelnytsky National University. - Khmelnytsky, 2021.

The master's qualification work consists of three chapters. The object of research is the process of physical education of students of ZVO with disorders of psychophysical development.

The paper considers: the problem of organizing physical education of students of the Free Economic Zone with disorders of psychophysical development; to determine and substantiate the psychological and pedagogical conditions of the process of organizing physical education of students of the Free Economic Zone with disorders of psychophysical development; developed and tested a program of physical education for students with mental and physical disabilities.

The degree of scientific elaboration of the peculiarities of the organization of the process of physical education of students of ZVO with disorders of psychophysical development is analyzed.

Pedagogical conditions of the process of organization of physical education of students of ZVO with disorders of psychophysical development are offered.

**Keywords:** psychophysical disorders, physical education.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП .....</b>	<b>5</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА РОБОТА ЗІ СТУДЕНТАМИ З ОБМЕЖЕНИМИ ПСИХОФІЗИЧНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ ЯК РЕСУРС САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ЇХ ОСОБИСТОСТІ ТА РОЗВИТКУ.....</b>	<b>9</b>
1.1. Сучасний стан проблеми осіб з обмеженими психофізичними можливостями в умовах їх навчання у вищих навчальних закладах.....	9
1.2. Аналіз існуючої системи фізичної культури і спорту студентів з обмеженими психофізичними можливостями в умовах навчання у закладах вищої освіти.....	19
1.3. Корекційна спрямованість занять фізичною культурою і спортом студентів-інвалідів в умовах вищих навчальних закладів.....	34
<b>РОЗДІЛ 2. ПРОГРАМА КОРЕКЦІЙНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ З ОБМЕЖЕНИМИ ПСИХОФІЗИЧНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ.....</b>	<b>42</b>
2.1. Визначення педагогічних умов Програми корекційного фізичного виховання студентів з обмеженими психофізичними можливостями .....	42
2.2. Структура та зміст програми корекційного фізичного виховання студентів з обмеженими психофізичними можливостями .....	51
2.3. Впровадження педагогічних умов функціонування програми корекційного фізичного виховання студентів з обмеженими можливостями у навчальний процес вищих навчальних закладів.....	56
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>65</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....</b>	<b>67</b>
<b>ДОДАТКИ .....</b>	<b>73</b>

## ВСТУП

Відповідно до Конституції України та законодавства у галузі освіти, держава має забезпечити доступність до якісної освіти відповідного рівня дітям і молоді з особливими освітніми потребами з урахуванням здібностей, можливостей, бажань та інтересів кожної такої особи шляхом запровадження інклюзивної освіти. У Національній доктрині розвитку освіти України в XXI столітті чітко вказується, що для всіх громадян України незалежно від національності, статі, соціального походження та майнового стану, віросповідання, місця проживання та стану здоров'я забезпечується рівний доступ до якісної освіти. Реалізація зазначеного права передбачає прозорість, наступність системи освіти всіх рівнів.

**Актуальність теми дослідження.** Однією з складових професійної підготовки студентів з порушеннями психофізичного розвитку у ЗВО є фізична підготовка до майбутньої трудової діяльності, яка сприяє формуванню необхідних фізичних і психічних якостей, рухових навичок щодо профілю майбутньої професії.

Фізична і розумова працездатність студента мають спільну фізіологічну основу, які пов'язані між собою. Низький рівень фізичної підготовки може негативно впливати на ефективність засвоєння навчальних програм із фаху, а в наступному - на можливість бути компетентним фахівцем.

Підготовка фахівців у закладах вищої освіти характеризується інтенсифікацією процесу навчання, психічною напругою, недостатнім обсягом рухової активності і, як наслідок, недостатнім рівнем фізичної підготовленості, стану здоров'я. Реальна система фізичного виховання студентів, що склалася в державі, малоефективна та потребує удосконалення.

Вітчизняними та зарубіжними науковцями проводилися численні дослідження, спрямовані на вивчення дітей з порушеннями психофізичного

розвитку, узагальнено результати та доведено вплив трудової та практичної діяльності на формування в аномальних дітей пізнавальної та мовленнєвої діяльності, розвиток спілкування та моторики (В. Блейхер, О. Глоба, В. Григоренко, А. Колупаєва, Г. Костюк, В. Синьов, О. Хохліна, М. Шеремет).

Вища освіта в Україні реформується для того, щоб стати загальнодоступною, а майбутні фахівці – конкурентоспроможними та адаптованими до нинішніх умов соціуму. Цьому допомагають процеси демократизації освітнього простору, варіативність освіти, відповідність європейським стандартам, завдяки приєднанню до Болонського процесу.

Тому, на сучасному етапі у сфері української вищої освіти адаптація студентів з обмеженими можливостями є актуальною проблемою. Це питання вивчали вчені О. Дубогай, А. Капська, С. Харченко, П. Плотніков, М. Євтух, С. Савченко, Г. Лактіонова, В. Щеколодкін, та ін.

У студента з інвалідністю є свої особливості і функціональні обмеження, які ускладнюють процеси навчання. Болонська система покликана зрівняти у правах і можливостях випускників усіх європейських вузів, розширити можливості для їхнього працевлаштування. Існують міжнародні положення стосовно навчання студентів з особливими потребами, де підкреслюється надання їм рівних прав, умов і можливостей.

На сьогоднішній день, ускладнюють процес інтеграції інвалідів у соціум такі соціальні фактори: матеріально-фінансове становище більшості інвалідів та їх сімей; побутові умови, недостатнє забезпечення комп'ютерами; рівень медичного обслуговування; недоліки суспільної свідомості по відношенню до осіб з особливими потребами.

Велика кількість бар'єрів існує і в самій сфері вищої освіти України: недостатній рівень якості середньої освіти інвалідів і у зв'язку з цим проблеми із вступом у ЗВО; під час навчання – проблеми зі здоров'ям; пропусками занять; відсутність відповідних зручностей у ЗВО тощо. Враховуючи всі перераховані перешкоди, потреба в отриманні освіти для

більшості осіб з інвалідністю залишається нереалізованою, та важко отримати бажану професію без зовнішньої підтримки.

В науковій літературі недостатньо розкриті питання організації фізкультурної діяльності осіб з особливими освітніми потребами в умовах їх навчання у закладах вищої освіти, теоретичні та практичні аспекти міжгалузевого співробітництва працівників соціальної сфери, враховуючи особливості психофізичного розвитку студентів-інвалідів.

Таким чином, актуальність зазначеної проблеми та її недостатня теоретична і практична розробленість зумовили вибір теми нашого дослідження.

**Мета дослідження** полягає в визначенні та обґрунтуванні педагогічних умов реалізації програми фізичного виховання студентів закладів вищої освіти з порушеннями психофізичного розвитку.

**Завдання роботи:**

1. Дослідити проблему організації фізичного виховання студентів ЗВО з порушеннями психофізичного розвитку у сучасній теорії та практиці.
2. Визначити та обґрунтувати психолого-педагогічні умови процесу організації фізичного виховання студентів ЗВО з порушеннями психофізичного розвитку.
3. Розробити та апробувати програму фізичного виховання студентів з порушеннями психофізичного розвитку.

**Об'єкт дослідження** – процес фізичного виховання студентів ЗВО з порушеннями психофізичного розвитку.

**Предмет дослідження** – особливості організації процесу фізичного виховання студентів ЗВО з порушеннями психофізичного розвитку.

**Теоретико-методологічну основу дослідження складають:** положення теорії взаємозв'язку процесів навчання й розвитку (І. Бех, Л. Виготський, В. Давидов, Д. Ельконін, І. Єременко, Г. Костюк, С. Максименко,); положення теорії функціональних систем, заснованої П.

Анохіном; теорія взаємодії в ієрархічних систем М. Бернштейна; основні положення спортивного тренування М. Булатової, Л. Матвєєва, В. Платонова; теорія самоорганізації, синергетики Г. Хакена, А. Шевцова; теорія і методика фізичного виховання О. Глоба, В. Григоренко, Т. Круцевич; педагогічні концепції безперервної професійної освіти, реалізації новітніх антропних технологій І. Зязюна; система контролю рухової діяльності людини В. Запорожанова, В. Заціорського.

**Методи дослідження:** системний аналіз загальної та спеціальної літератури з проблеми дослідження; психолого-педагогічний експеримент з констатуючою, формуючою та контрольною частинами; процедури кількісної, якісної та статистичної обробки експериментальних даних.

**Практичне значення** одержаних результатів полягає в можливості використання авторських підходів при розробці змісту фізичної підготовки, методики організації корекційного фізичного виховання студентів з порушеннями психофізичного розвитку у навчальному процесі ЗВО. Визначені експериментальним шляхом особливості організації фізичного виховання студентів з порушеннями психофізичного розвитку можуть бути враховані в психопрофілактичній роботі з молоддю, що навчається у ЗВО.

## **РОЗДІЛ 1**

### **ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА РОБОТА ЗІ СТУДЕНТАМИ З ОБМЕЖЕНИМИ ПСИХОФІЗИЧНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ ЯК РЕСУРС САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ЇХ ОСОБИСТОСТІ ТА РОЗВИТКУ**

#### **1.1. Сучасний стан проблеми осіб з обмеженими психофізичними можливостями в умовах їх навчання у закладах вищої освіти**

Студентська молодь – майбутнє нашого суспільства. Головним завданням освіти є виховання відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих як до найбільшої суспільної цінності.

За власними спостереженнями, загальна кількість дітей і молоді, які мають хронічні захворювання, постійно зростає. Найбільш поширеними захворюваннями у молоді є: вегето-судинна дистонія; захворювання або порушення опорно-рухового апарату; захворювання серцево-судинної системи; захворювання травлення; нирок; дихальної системи; вади зору й ін.

Сучасна молодь більшу частину вільного часу проводять біля екрану телевізора, монітора комп'ютера. Вступники приходять до ЗВО вже з хронічними захворюваннями і низьким рівнем фізичної підготовленості. Поганий стан здоров'я заважає значній частині студентів добре вчитись і займатися фізичною культурою та спортом.

Проаналізувавши науково-педагогічну літературу з питань фізичного виховання і спорту дало змогу визначити визначені цілі збігаються з реальним виконанням. Такі порівняння і оцінювання уможливають прогнози щодо удосконалення визначених цілей у законодавчих, нормативних, програмних документах тощо.

У 1948 р. Міністерство вищої освіти прийняли одне з перших положень

і одну з перших програм фізичного виховання студентів, де було визначено мету, завдання, управління фізичним вихованням, форми й організація роботи. У 1962 р. міністерство вищої і середньої спеціальної освіти затвердило другу програму з фізичного виховання студентів. У 1975 р. те саме міністерство затвердило і задіяло третю програму з фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів [18].

У 1978 р. Міністерство вищої і спеціальної середньої освіти видало інструкцію, де прописувалося, що головною метою фізичного виховання у вищих навчальних закладах було сприяти підготовці гармонійного розвитку висококваліфікованих фахівців. Передбачалося розв'язання наступних завдань: збереження і зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму; всебічній фізичній підготовці; професійно-прикладній фізичній підготовці; здобуттю студентами необхідних знань з основ теорії, методики й організації фізичного виховання і спортивного тренування, набуттю навичок серед громадських інструкторів, тренерів і суддів із спорту тощо [27].

У 1990 р., комісія і науково-методична рада з фізичного виховання студентів Державного комітету з народної освіти, розробили загальносоюзну базисну програму для вищих навчальних закладів «Фізична культура» [18]. Після цієї програми в українській державі настав час створення власної нормативної і законодавчої освітньої бази.

У зв'язку з проголошенням у 1991 р. незалежності України відповідні накази втратили свою чинність на території нової держави. Міністерству освіти і науки України, знадобилося більше двох десятків років, щоб прийняти рішення щодо навчальної програми з фізичного виховання студентів. В університетах стали скорочувати навчальні години на фізичне виховання. Фізичне виховання почали розглядати як навчальний предмет, а не сферу студентської діяльності.

У 1993 р. було введено в дію Закон України «Про фізичну культуру й спорт». В статті записано, що «Фізичне виховання є головним напрямом упровадження фізичної культури і становить органічну частину загального виховання, покликану забезпечувати розвиток фізичних, морально-вольових, розумових здібностей та професійно-прикладних навичок людини. Фізичне виховання шляхом проведення обов'язкових занять здійснюється у вищих навчальних закладах відповідно до навчальних програм, затверджуваних у встановленому порядку» [27].

У 1994 р. у Державній програмі розвитку фізичної культури і спорту в Україні звертається увага на негативні тенденції у фізкультурно-спортивному русі, а також на те, що «в країні має місце недооцінка соціально-економічної, оздоровчої і виховної ролі фізичної культури і спорту, відсутня чітко скоординована програма взаємодій різних державних структур і громадських організацій, які беруть участь у фізкультурно-спортивному русі, що негативно позначається на здоров'ї населення і соціально-економічному розвитку держави» [18].

У 1996 р. приймається постанова «Про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України». Тести і нормативи були розроблені ініціативною групою фахівців у період відсутності нормативних документів і мали дати орієнтири з фізичної підготовки населення різних вікових груп. Здебільшого заняття з фізичного виховання у закладах вищої освіти перетворилися на заняття з контролю за фізичною підготовкою молоді. На наш погляд, тести Єврофіт [28] не мають тих недолік, які виявилися у зазначених вітчизняних тестах, але європейський досвід не було взято до уваги.

У 1998 р. провідні українські фахівці з фізичного виховання розробили Концепцію фізичного виховання в Україні, в концепції особлива увага зверталася на мовознавче забезпечення навчального процесу: «система фізичного виховання має забезпечуватися загальноприйнятими понятійними,

іншомовними, тлумачними та іншими словниками, які пояснюють поняття, терміни й визначення теорії та методики фізичного виховання й тренування. Це передусім стосується понять: здоровий спосіб життя, фізична культура, лікувальна фізична культура, фізичне виховання, спорт, спортивне тренування, фізична підготовка» [30].

25 травня 1998 р. у наказі «Про нормативні документи з фізичного виховання» було сформульовано державні вимоги до системи виховання студентської молоді, до навчальних програм із фізичного виховання, а також положення про заліки з фізичного виховання [27].

У 2001 р. Міністерство освіти і науки України керівникам вищих навчальних закладів направило проекти базових навчальних програми для використання їх під час розробки галузевих і робочих програм та методичної документації щодо організації навчального процесу з фізичного виховання у вищих навчальних закладах I–IV рівнів акредитації, незалежно від форм власності.

Все це було організовано правильно, але не вирішувалось питання фінансування фізичного виховання у ЗВО.

У 2002 р. Міністерство освіти і науки України ще раз направило керівникам вищих навчальних закладів листа «Про організацію занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах I–IV рівнів акредитації», яким нагадувало, що організація і планування навчальних має здійснюватися відповідно до затверджених проектами базових навчальних програм із фізичного виховання [18].

У 2003 р. затверджується навчальна програма з фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів III–IV рівнів акредитації. Де для досягнення студентами вищезазначеної мети передбачається розв'язання таких завдань фізичного виховання:

- «формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності, мотиваційно-

ціннісного ставлення до фізичної культури, установлення на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом;

- формування системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності, під час навчання, на роботі, у колі сім'ї;

- зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану, працездатності протягом усього періоду навчання;

- оволодіння системою практичних умінь і навичок займатися головними видами і формами раціональної фізкультурної діяльності, а також забезпечення, збереження і зміцнення здоров'я, розвиток і вдосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості;

- набуття фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості, що визначають психофізичну готовність випускників вищого закладу освіти до життєдіяльності та обраної професії;

- набуття досвіду творчого використання фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності для досягнення особистих і професійних цілей;

- забезпечення здатності виконувати державні або відомчі тести і нормативи на рівні вимог освітньо-кваліфікаційних характеристик та освітньо-професійних програм відповідного спеціаліста» [30].

На думку авторів навчальної програми, це має дати змогу підвищити рівень профілактичної роботи, стимулюватиме молоді до здорового способу життя і зменшення вживання шкідливих звичок.

У 2004 р. відбувся I Спортивний Конгрес в якому взяли участь керівники регіональних спортивних організацій. Де було прийнято проект Національної доктрини розвитку фізичної культури і спорту, зазначено головні напрями розвитку фізичної культури й спорту. Мета Доктрини –

орієнтація українського суспільства на поетапне формування у державі ефективної моделі розвитку фізичної культури і спорту. В основу покладено ідею надання переваги загальнолюдським цінностям та задоволення потреби кожного громадянина країни у створенні належних умов для занять фізичною культурою і спортом. У Доктрині також зазначено: «Визначальним напрямом удосконалення управління сферою фізичної культури і спорту в Україні є створення механізму ефективного поєднання зусиль суб'єктів її державного, громадського і приватного секторів із чітким визначенням меж повноважень та відповідальності суб'єктів різних секторів»; «Фізична культура як складова загальної культури, суспільним проявом якої є фізичне виховання та масовий спорт (спорт для всіх), виступає суттєвим чинником здорового способу життя, профілактики захворювань, організації змістового дозвілля та формування гуманістичних цінностей різних груп населення, створення умов для всебічного гармонійного розвитку людини» [30].

Отже, у період з 1991-2004 рр. в Україні вперше були створені законодавчі засади з означеної проблеми.

З педагогічних поглядів замість значущого терміна «фізична культура» доцільно вживати термін «фізична культура особистості» або «фізична культура людини», що збігається з думкою таких фахівців, як Т. Круцевич, Ю. Курамшин і В. Петровський [24].

У 2010 р. прийнято Закон України «Про фізичну культуру і спорт», про те, що фізичне виховання в усіх закладах освіти має називатися «фізичною культурою».

У сфері фізичної культури зберігаються негативні явища, які проявляються у розриві між запланованими цілями і можливостями їх виконання, превалює намагання бажане видавати за дійсне.

На це звертає увагу Г. Дмитренко (1999), вважаючи, що існуюча певний час мета щодо формування гармонійно розвинутої особистості не відповідає реальній меті освіти. Автор вважає, що з погляду управління

глобальною метою освіти має бути формування розвинутої гуманної особистості, відповідно до вимог загальнолюдської й національної моралі. Визначені чотири компоненти глобальної мети освіти: *знання, навички, уміння; розвиток творчості; розвиток моралі; фізичний розвиток*. Г. Дмитренко вважає, що на усіх ступенях освіти необхідно включати зазначені компоненти (фактори), які є суттю мети освіти, як одного явища [34].

На сучасному етапі розвитку суспільства державні установи, що займаються питання фізичного виховання і спорту, не спроможні без додаткових бюджетних вливань досягнути недосяжне. Про це свідчать висновки Цільової комплексної програми «Фізичне виховання – здоров'я нації», де зазначено, що «наявна в Україні система фізичного виховання, фізичної культури й спорту перебуває в кризовому стані і не може задовольнити потреби населення» [6].

Сучасні умови технічного прогресу, високий ритм життєдіяльності, щоденне психоемоційне навантаження значно впливають на стан здоров'я людини. На сьогодні ще постало питання інтенсифікації освіти з високими вимогами щодо підвищення якості підготовки спеціалістів у ЗВО до конкретних видів професійної діяльності. Відповідно, виникає необхідність профілювання фізичного виховання з урахуванням вимог до обраної професії. У процесі виробничої діяльності у студентів будуть розвиватися і вдосконалюватися ті якості, навички, уміння, які характеризують рівень професійної майстерності [8].

На нашу думку, молоді необхідні не сухі знання, а й життєві навички, що допомагають досягати мети, зберігати та покращувати здоров'я. Для таких студентів необхідно організувати навчальний процес з фізичного виховання, мотивований на зміцнення здоров'я, знищення остаточної явищ після перенесених захворювань, привити любов до систематичних занять фізичними вправами та здорового способу життя.

Фізичне виховання суттєво відрізняється від інших навчальних дисциплін. За умови оптимізації рухової активності студентів, зміцнення здоров'я фізичне виховання сприяє більш якісному засвоєнню численних навчальних дисциплін, забезпечує різнобічну фізичну підготовку, закладає основи більш високої працездатності. Проблема зміцнення здоров'я, покращення фізичної підготовленості студентів спеціального медичного відділення основи ефективних, науково обґрунтованих програмах з фізичного виховання має першочергове значення для нашої держави [11].

Молодь, яка вступає до вищого навчального закладу, потрапляє під вплив незвичних соціальних факторів, пов'язаних з необхідністю творчого засвоєння великого обсягу інформації, зумовлених необхідністю формування певних професійних умінь та навичок, а також з незвичними побутовими умовами студентського життя. Відчуття дискомфорту виникає насамперед у студентів перших курсів. Такий феномен умовно можна назвати «неприспособленістю молоді до навчання у вищому навчальному закладі» і пов'язаний він з наступними причинами: відмінностями методів і організації навчання у ЗВО, що відрізняються від шкільних і потребують значного підвищення самостійності в засвоєнні учбового матеріалу; відсутністю добре налагоджених міжособистісних відносин, групового контакту, що характерно для нового колективу на стадії формування; руйнуванням старого життєвого стереотипу, що склався за роки навчання в школі, та формуванням нового, «вузівського»; з новими турботами при вступі до ЗВО, що пов'язані з проживанням у гуртожитку, відірваністю від батьків, самообслуговуванням, самостійним веденням бюджету, плануванням і організацією свого учбового та вільного часу тощо.

Для подолання такого психологічного дискомфорту, від молодої людини вимагається значних витрат фізичних сил. Компенсувати витрати цих сил покликані заняття фізичною культурою, які повинні стати складовою підготовки студентів до майбутньої професійної діяльності.

На необхідність зміцнення здоров'я студентської молоді вказує той факт, що випускники середніх закладів освіти недостатньо фізично і підготовлені до виконання нормативів навчальних програм ЗВО з фізичної культури. Під час навчання у ЗВО також спостерігається тенденція до погіршення показників стану здоров'я молодих людей. Установлено, що у 37% студентів відзначаються відхилення в стані здоров'я, більше 20% знаходяться під диспансерним наглядом, постійно зростає кількість спеціальних медичних груп від 5,36% на першому курсі до 14,46% на другому [9].

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я поняття «здоров'я» визначається як стан повного комфорту – фізичного, психічного і соціального, а не лише відсутність хвороб чи фізичних вад. З огляду на вище викладене фізичне здоров'я потрібно розглядати як потенційні можливості, резерв, який визначає напрям змін у стані здоров'я, а не лише як стан функцій організму. Отже, здоров'я можна оцінювати не лише якісно, але й кількісно [7].

У сучасних умовах спостерігається особиста і соціально-економічна необхідність спеціальної психофізіологічної підготовки до виробничої діяльності. Змінюється місце і функціональна роль людини в сучасному виробничому процесі, що вимагає її цілеспрямованої психофізіологічної підготовки. Зменшення частки простої фізичної праці не знімає вимог до психофізіологічної підготовки студентів, але змінює її структуру і зумовлює додаткові вимоги до активного формування психофізіологічних здібностей за допомогою цілеспрямованого використання фізичних вправ [4].

Велике значення для людини після перенесеного захворювання або травматичного ураження має процес відновлення організму до здорового стану. У цьому процесі велику роль відіграють фізична культура та спорт. Між м'язовою діяльністю і практично будь-яким захворюванням існує тісний фізіологічний і функціональний зв'язок. Недолік рухів згубно впливає на

будь-який орган, порушуючи його функцію та погіршуючи загальний стан здоров'я людини [38].

У молодому віці, коли хвороба ще не дала своїх наслідків, вкрай необхідно здійснити лікування та профілактичні дії, які на нашу думку, неможливо буде здійснити у майбутньому для повного відновлення організму. Тому фізичні вправи для студентів, є найважливішим компонентом оздоровлення та реабілітації ушкоджених функцій організму.

Навчальний процес з фізичного виховання студентів у СМГ спрямований на зміцнення здоров'я; підвищення рівня фізичної працездатності організму; усунення функціональних відхилень і недоліків у фізичному розвитку; придбання необхідних вмінь і навичок для майбутньої діяльності [26].

Основною формою роботи з фізичного виховання є навчальне заняття, де вирішуються основні задачі, передбачені навчальною програмою. Починати заняття з дисципліни «Фізичне виховання» у СМГ краще за все у формі бесіди перед початком заняття. Навчальний матеріал, передбачений програмою, вивчається протягом усього періоду їхнього навчання. Значна увага на заняттях приділяється спеціальним вправам, які підібрані з урахуванням нозології захворювань.

Фізичне навантаження у перші два місяці мінімальне, тому, як в цей період вивчається відповідна реакція організму, засвоюються прості навички у виконанні фізичних вправ різної спрямованості. Навчальний матеріал має бути різноманітним за характером у межах доступних загальнорозвиваючих вправ.

З підвищенням рівня тренуваності до занять включаються більш складні за формою вправи. У даний період використовуються фізичні вправи, які сприяють розвитку більш складних рухів, зміцненню м'язів, гнучкості опорного-рухового апарату, розвитку загальної витривалості.

З метою удосконалення навичок, заняття повинно починатися з

повторення вже вивченого матеріалу, але при цьому змінюються вихідні положення, темп рухів, їх амплітуда. З часом використовуються більш складні за координацією вправи. Необхідно звертати увагу на техніку їх виконання.

На наступних етапах приділяється увага удосконаленню фізичних якостей. Студенти набувають навичок у проведенні підготовчої частини заняття, беруть участь в організації змагань, які проводяться в навчальному закладі. Ступінь підготовленості до виконання залікових вправ для студентів визначається, власне, викладачем з фізичного виховання [42].

Заняття зі студентами цієї категорії необхідно проводити на свіжому повітрі – у парку, сквері, лісі, на березі моря чи озера, коли одночасно діють такі фактори, як оздоровлення, тренування та загартовування. Одяг і взуття обов'язково повинні відповідати погодним умовам і місцю проведення заняття.

## **1.2. Аналіз існуючої системи фізичної культури і спорту студентів з обмеженими психофізичними можливостями в умовах навчання у вищих навчальних закладах**

Аналіз стану здоров'я молоді, переконує в тому, що на сьогодні система його формування істотно підірвана. У «Декларації щодо охорони здоров'я студентів в Європі», прийнята 5 червня 2007 р. на XIV Конгресі Європейського союзу шкільної та університетської медицини і здоров'я в Тампере (Фінляндія), вказується, «...студенти, що представляють молоду частина населення, потребують особливої уваги з боку фахівців служб охорони здоров'я. У зв'язку з важливими соціальними змінами за останні 10

років майже у всіх країнах Європи спостерігалось значне зрушення в поведінці по відношенню до здоров'я. Це призвело до виникнення нових проблем в юному віці, наприклад, до надлишкової маси тіла та ожиріння, шлунково-кишкових розладів, порушень кістково-м'язової системи, зростанням ризику серцево-судинних захворювань...» [3].

Значна частина абітурієнтів вже має різні відхилення у стані здоров'я і фізичному розвитку (А. Чоговадзе, 1993; В. Козлов, 1995; О. Токмакова, 1999) [2].

Сучасним студентам, в майбутньому потрібно реалізувати пріоритетні соціальні функції суспільства такі як професійно-трудова, репродуктивна, інтелектуальна і моральна. Від них вимагається вагома мобілізація сил з високим розумовим навантаженням, формуванню відносин, нових умов навчання, а часто і проживання. Але на сьогодні в країні зберігаються негативні тенденції в стані здоров'я студентської молоді, знижується успішність у навчанні. За даними різних авторів 25-30% першокурсників віднесені до спеціальної медичної групи, що в більшості випадків призводить до звільнення їх від занять фізичною культурою у зв'язку з погіршенням стану здоров'я (А. Петухова, В. Дедюлина, 2010) [1].

У свою чергу, зростання обсягу інформації, підвищення вимог до підготовки майбутніх фахівців, при необхідності ведуть до інтенсифікації процесу навчання. Це, у свою чергу, негативно позначається на стані здоров'я студентів: частіше виявляється недостатня фізична, функціональна і психологічна готовність студентів до підтримання належного рівня навчально-трудової активності (А. Маріченко, 1992; Н. Верушкин, 1996; Д. Гилязетдинов, Б. Акчурін, 1996).

Система фізичного виховання у ВНЗ у зв'язку з дією ряду факторів (недостатня кількість занять, невідповідна матеріально-технічна база), не відповідає сучасним вимогам. Багато авторів відзначають про відсутність належного ефекту державної програми (Ю. Розенфельд, 1988; В. Козлов,

1995; Н. Верушкин, 1996; В. Николаїчева, 1997) [6].

Наукові дослідження в галузі сучасної системи фізичного виховання у ЗВО присвячені, головним чином, методиці занять з групами основного відділення (В. Юшков, 1991; Н. Верушкин, 1996). Дослідження, спрямовані на оптимізацію фізичного виховання в спецмедгрупах, відображають підходи до планування занять, що мають подібні захворювання (Д. Льницька, 1993; В. Николаїчева, 1997; В. Голомолзина, 2009) [16].

Основний збиток оздоровленню студентів СМГ завдає звільнення від занять фізичними вправами, які не мають над достатніх підстав. Мова має йти не про виключення фізичних вправ, а про їх відповідність індивідуальним можливостям юнаків і дівчат. Саме таким, на нашу думку шляхом можна забезпечити адаптацію організму до дії фізичних вправ і, відповідно, підвищити їх стійкість. Відзначено науковцями, що показники організму змінюються предболезненном стані що відчуває вплив м'язових навантажень. Тому викладачі, які проводять заняття зі студентами СМГ, пропонують методичні розробки, в яких реалізуються основні вимоги до підбору фізичних вправ адекватних стану здоров'я і фізичної підготовленості студентів, спрямованої на залучення їх до активності, формуванню і зміцненню власного здоров'я, з урахуванням їх особливостей (В. Нігреєва, 2002) [36].

Між тим в роботах різних авторів представлені численні докази ефективності новітніх методик, технологій і різних систем фізичної підготовленості, заснованих з урахуванням особливостей студентів (В. Нікішин, 1993; В. Зайцева, 1995; В. Єрмаков, 1996; Р. Дорохов, 1997; С. Ізаак, 1997; В. Зайцева, С. Блінков, 2000; С. Садова, 2004; А. Мещеряков, 2009) [8].

Головним фактором ефективності такого підходу, на нашу думку, є його здатність підвищувати мотивацію до занять навіть тих, студентів, фізична підготовленість яких значно відрізняються від норми і з цієї причини практично не мають шансів на позитивну оцінку. Суть даного підходу

полягає у виборі індивідуально-оптимальних режимів фізичної активності. Цей підхід, при необхідності у поєднанні з урахуванням характеру захворювання, на думку фахівців, може бути ефективний при розробці різних методик оздоровчої фізичної підготовки студентів спеціальної медичної групи [7].

В умовах оволодіння студентами збільшеним обсягом інформації, розвиток їх творчості і самостійності викликає потребу в інтенсифікації навчального процесу, оскільки неможливим є збільшення часу на навчання у ЗВО. З іншого боку, підвищення вимог до навчання потребує збільшення уваги до стану здоров'я студентів, зокрема засобами фізичного виховання.

Сьогодні спостерігається тенденція зниження стану здоров'я студентів, збільшується кількість студентів, які займаються в спеціальних медичних групах. Майже 85% молоді мають відхилення в стані здоров'я, а понад 45% – погану фізичну підготовленість (О. Дрозд 1998, О. Дубогай 1995, Л. Довженко 2007). На думку ряду авторів (С. Канішевський 1997, 2005, В. Старшинов 1986) у основної маси студентів не сформовано потребу та бажання займатися фізичними вправами. Студенти байдуже відносяться до занять з фізичного виховання (С. Канішевський 1997, В. Романенко 2005, О. Подлесний 2007, тощо) [19].

Навчальний процес з фізичного виховання у ЗВО, на сьогодні є невід'ємною складовою підготовки спеціалістів всіх напрямків. Його зміст регламентується відповідними нормативно-правовими документами та базовою програмою з фізичного виховання Клімакова С., 2011.

Ряд авторів (А. Драчук 2001, С. Канішевський та ін. 2008, М. Зубалій та ін. 2008) відмічають, що організація фізичного виховання у ЗВО недостатньо ефективна для підвищення рівня фізичної активності, здоров'я, мотивації і інтересів значної кількості студентів до занять фізичними вправами.

Впровадження в навчальний процес кредитно-модульної системи змушує, на нашу думку ЗВО скорочувати обсяг годин на непрофільюючі

предмети, фізичне виховання у тому числі. Що веде до зниження ефективності занять з фізичного виховання, зміцнення здоров'я, розвитку важливих фізичних та психофізіологічних якостей [25].

З іншого боку, держава потребує у здоровому, працездатному фахівці.

У вересні 2021 р. було проведено анкетування студентів I - II курсів. Анкетування проводилося на базі ХНУ. В анкетуванні прийняли участь 150 студентів.

В анкетуванні з'ясовувалися такі питання: ваше ставлення до фізичного виховання сім'ї та друзів студента; ваше ставлення студента до свого здоров'я та здорового способу життя; вплив занять фізичним вихованням на здоров'я студента; ставлення студента до змісту занять, організації занять та розподілу навчального матеріалу; можливість займатися фізичним вихованням в секціях замість обов'язкових занять і яким видом спорту; пропозиції, щодо змін у викладанні фізичного виховання у ХНУ.

В ході дослідження були отримані такі результати:

1. З питання про ставлення до фізичного виховання сім'ї та друзів студента з'ясувалося, що: ставлення сім'ї до фізичного виховання - добре ставляться I курс – 77,2% , II курс – 86,9% опитуваних; негативно або байдуже ставляться I курс – 22,8%, II курс – 13,1%.

Ставлення друзів і ровесників до фізичного виховання – добре ставляться – I курс 89,8%, II курс 90,2%; байдуже ставляться – I курс 10,2%, II курс 9,8% опитуваних. Таким чином спостерігається тенденція позитивного ставлення сім'ї до занять фізичною культурою і спортом як на I курсі (77,2%) так і на II курсі (86,9%), а також позитивне ставлення спостерігається і в оточенні студентів (89,8%) друзів на I курсі та (90,2%) на II курсі займаються фізичною культурою і спортом.

Відношення оточуючих студента ЗВО до занять фізичним вихованням і спортом можна вважати позитивним. Але виникає питання, якщо оточуюче середовище студента ставиться позитивно до занять фізичним вихованням і

спортом, у самих студентів є змога постійно займатися фізичною культурою на заняттях, то чому самі студенти неохоче відвідують заняття з фізичного виховання? На нашу думку причина криється у їх особистому ставленні до свого здоров'я.

Для перевірки цього твердження студентам були задані питання які з'ясували їх особисте ставлення до свого здоров'я та здорового способу життя. Так на питання, чи мають студенти потребу турбуватися про своє здоров'я та бажання займатися фізичними вправами отримані такі результати: мають – 71,8% I курс і 73,7% II курс; не мають потреби – 7,7% I курс і 9,8% II курс; не ставили собі такого питання – 20,5% I курс і 16,5% II курс. Тобто, майже третина студентів на I і II курсі байдуже ставляться до свого здоров'я і фізичної культури.

На питання, чи дотримуються студенти здорового способу життя були такі відповіді: так – 20,5% I курс і 27,8% II курс; намагаються дотримуватися – 67,9% I і 63,2% II курс; не дотримуються – 11,6% I курс і 9% II курс. Отже на II курсі студенти дещо відповідальніші стають за своє здоров'я, але основна частина ще над цим не розмірковувала.

На питання, чи дозволяє стан здоров'я студенту займатися фізичною культурою у ЗВО – 81,7% I курсу і 78,7% студентів II курсу відповіли що їх стан здоров'я дозволяє займатися фізичною культурою у загальній групі і займатися додатково одним із видів спорту, а 19,3% студентів I курсу і 21,3% студентів II курсу відповіли, що їх стан здоров'я не дозволяє займатися у загальній групі і вони займаються у спеціальній медичній групі.

На питання, чи вважають студенти, що фізичне виховання у ЗВО сприяє формуванню в них здорового способу життя студенти відповіли: вважають, що так 60,5% I курс і 58,2% II курс; вважають, що ні 23,1% I курс і 21,3% II курс; ніяк не вважають – 16,4% I і 20,5% II курс. Хоча при цьому відповідальнішими за своє здоров'я вони стають на 7,3%. 64,1% студентів I курсу і 67,2% студентів II курсу вважають, що заняття фізичним вихованням

у ЗВО сприяють покращенню здоров'я, а 35,9% студентів I курсу і 31,8% II курсу вважають, що заняття фізичним вихованням у ЗВО не сприяють покращенню здоров'я.

Отримавши відповіді на питання про ставлення студентів до свого здоров'я та здорового способу життя можна сказати, що більша кількість студентів як I та II курсі: мають потребу турбуватися про своє здоров'я та бажання займатися фізичними вправами (71,8% I курс і 73,7% II курс); намагаються дотримуватися здорового способу життя також більша частина студентів (88,4% I курс і 91% II курс); 81,7% студентів I курсу і 78,7% студентів II курсу стан здоров'я дозволяє займатися фізичною культурою у загальній групі і займатися додатково одним із видів спорту; більша кількість студентів вважають, що фізичне виховання у ЗВО сприяє здоровому способу життя (60,5% I курс і 58,2% II курс); 64,1% студентів I курсу і 67,2% студентів II курсу вважають, що заняття фізичним вихованням у ЗВО сприяють покращенню здоров'я.

Отже, особисте ставлення до свого здоров'я та здорового способу життя у більшості студентів позитивне і більша частина студентів визначилась у тому, що фізичне виховання у ЗВО сприяє здоровому способу життя та покращенню здоров'я.

I знову постає питання: чому студенти неохоче відвідують заняття з фізичного виховання? Для цього студентам були задані питання, які з'ясували їх ставлення до організації занять, змісту занять та розподілу навчального матеріалу. Відповідно до організації занять з фізичного виховання були отримані такі відповіді: 37,5% студентів I курсу і 38,3% студентів II курсу визначили що заняття проводяться цікаво, мають пізнавальний ефект і оптимальне навантаження; 9,8% студентів I курсу і 10,6% студентів II курсу ходять на заняття фізичним вихованням із задоволенням; 24,5% студентів I курсу і 24,8% студентів II курсу визначилися в тому, що заняття не цікаві, одноманітні з високим рівнем

навантаження; 9,8% студентів I курсу і 15,6% студентів II курсу не задовольняє матеріально-технічна база та інвентар для проведення занять з фізичного виховання; а 18,4% студентів I курсу і 10,6% студентів II курсу ходять і ходили на заняття примусово. Бачимо, що більше 40% студентів I та II курсів не задоволені організацією навчального процесу з фізичного виховання.

Відповідно до змісту обов'язкових занять з фізичного виховання – 39,7% студентам I курсу і 46,5% студентам II курсу зміст занять подобається; 38,5% студентам I курсу і 26,5% студентам II курсу зміст занять не подобається; 21,8% студентів I курсу і 27% студентів II курсу байдуже ставляться до змісту занять. Тобто більше 60% студентів не є задоволеними змістом занять. Студентам II курсу він подобається більше.

Відповідно до розподілу навчального матеріалу за кредитно-модульною системою – 46,2% студентам I курсу і 43,4% студентам II курсу розподіл навчального матеріалу подобається; 43,6% студентам I курсу і 26,2% студентам II курсу розподіл навчального матеріалу не подобається; 10,2% студентів I курсу і 30,4% студентів II курсу байдуже ставляться до розподілу навчального матеріалу за кредитно-модульною системою. Тобто, к II курсу студенти вже не цікавляться навчанням фізичному вихованню за кредитно модульною системою.

На питання задане студентам, чи хотіли б ви збільшити кількість занять з фізичного виховання у вашому розкладі – 70,5% студентів I курсу і 55,7% студентів II курсу відповіли ні; 21,8% студентів I курсу і 34,5% студентів II курсу відповіли так; 7,7% студентів I курсу і 9,8% студентів II курсу відповіли, що їм байдуже. Ці дані протилежні тому, що студенти хотіли б займатися фізичними вправами, тобто їх влаштовує кількість занять з фізичного виховання. 42,3% студентів I курсу і 38,5% студентів II курсу відмітили, що їх влаштовує те, як організована підготовка з фізичного виховання у нашому вузі; 41,1% студентів I курсу і 28,7% студентів II курсу

не влаштовує те як організована підготовка з фізичного виховання у нашому вузі; а 21,8% студентам I курсу і 31,9% студентів II курсу байдуже, що до цього питання.

Маємо незадоволення студентами організацією фізичним вихованням у ЗВО. Отже, з питання щодо організації занять, змісту занять та розподілу навчального матеріалу немає позитивної тенденції як у попередніх питаннях: заняття з фізичного виховання подобаються, проводяться цікаво і мають пізнавальний ефект та оптимальне навантаження 47,3% студентів I курсу та 48,9% студентів II курсу; не подобається організація занять, не задовольняє матеріально-технічна база, а також ходять на заняття примусово 52,7% студентам I курсу та 51,3% студентам II курсу; також більшій кількості студентів не подобається або вони байдуже ставляться до змісту обов'язкових занять (60,3% – I, 53,5% – II курс) і меншій кількості студентів подобається зміст обов'язкових занять (39,7% I курс, 46,5% II курс); розподіл навчального матеріалу за кредитно-модульною системою не подобається також більшій кількості студентів або їм байдуже (53,8% – I курс, 56,6% – II курс), і меншій кількості студентів подобається розподіл навчального матеріалу за кредитно модульною системою (46,2% – I курс, 43,4% -II курс); не хотіли б збільшити кількість занять з фізичного виховання у розкладі 70,5% студентів I курсу, 55,7% студентів II курсу – це також більша кількість студентів; не влаштовує організація фізичного виховання у ЗВО, або байдуже ставлення до цього питання у 61,9% студентів I курсу та у 60,6% студентів II курсу.

Було з'ясовано, що у більшій кількості студентів виявилися негативне або байдуже ставлення до організації занять, змісту занять та розподілу навчального матеріалу на заняттях з фізичного виховання. Це в цілому свідчить про їх байдужість до свого здоров'я.

Нами було з'ясовано, щодо можливості займатися фізичним вихованням в секціях замість обов'язкових занять і якими видами спорту

студенти хотіли б займатися були отримані такі результати: можливість займатися фізичним вихованням в секціях подобається 60% студентів I курсу і 58,2% студентів II курсу; можливість займатися фізичним вихованням в секціях не подобається 11,5% студентів I курсу і 12,3% студентів II курсу; байдуже відносяться до цього питання 29,5% студентів I курсу і 29,5% студентів II курсу; студенти I курсу розподілили види спорту, якими б вони хотіли займатися наступним чином: музично-ритмічне виховання – 23,6%, спортивні ігри -17,9%, плавання – 13,6%, гімнастика – 12,8%, інші види спорту – 10,7%, легка атлетика – 7,8%, одноборства – 6,4%, лижи – 3,6%, ніяк не визначилися – 3,6%; студенти II курсу розподілили види спорту, якими б вони хотіли займатися у такому порядку: спортивні ігри – 21,8%, плавання – 17,3%, музично-ритмічне виховання – 13,5%, легка атлетика – 13,5%, гімнастика -11,6%, одноборства – 10,5%, лижи – 6,8%, інші види спорту 4,1%, ніяк не визначилися – 0,9%.

Отже, більша кількість студентів (60% – I курс і 58,2% – II курс) визначилась в тому, що їм подобається можливість займатися фізичним вихованням в секціях. Найбільш популярними видами спорту за думкою студентів I і II курсів виявилися: спортивні ігри, музично-ритмічне виховання, плавання, легка атлетика, гімнастика. Спостерігаємо зміни у інтересі до фізичного виховання.

Стосовно пропозицій, щодо змін у викладанні фізичного виховання у ЗВО – 46,2% студентів I курсу та 52,4% студентів II курсу не внесли ніяких пропозицій нижче ми викладаємо ті основні пропозиції, що були внесені студентами.

**I курс:** більше різноманітності, бо через одноманітність зникає інтерес до занять фізкультурою; зменшити навантаження на заняттях з фізичного виховання; зменшити тривалість розминки на заняттях з фізичного виховання; займатися лише в секції замість занять фізичним вихованням; додати аеробіку для дівчат; збільшити кількість інвентарю та різноманітності

види фізичного навантаження; менше нормативів; зробити необов'язковими заняття з фізичного виховання; прибрати нормативи, бо у всіх різний рівень фізичної підготовки і комусь важко їх здавати, а також вони впливають на формування оцінки; ввести факультативи, щоб це не було примусово; змінити ставлення до фізичного виховання з боку адміністрації нашого ЗВО, щоб більше звертали увагу на фізичне виховання студентів; спорт – це особисте діло кожного, не обов'язково змушувати людей ходити на заняття фізичним вихованням.

**II курс:** перетворити примусові заняття на секції; зміст уроків непогано було б зробити більш цікавим та різноманітним; покращити стан матеріально-технічної бази для проведення занять з фізичного виховання; щоб кожна група студентів займалась тим видом спорту який їм подобається більше і менше часу витратити на розминку; збільшити заняття з плавання; більше часу для занять спортивними іграми; більше пар на свіжому повітрі; надати перевагу і більше часу спортивним іграм; зменшити фізичне навантаження на заняттях; фізичне виховання потрібно зробити окремо від інших занять, щоб була змога більше уваги приділяти заняттям, а не бігти на наступну пару.

Бачимо, що як на I так і на II курсі студенти прагнуть до різноманітності занять, бажають зменшити фізичне навантаження на заняттях, тривалість розминки, пропонують перетворити примусові заняття на секційні, покращити стан матеріально-технічної бази для проведення занять з фізичного виховання. Студенти II курсу пропонують повністю змінити систему фізичного виховання у ЗВО; надати можливість ходити на пари з фізичного виховання у II зміну, або окремо від інших занять, щоб була змога більше уваги приділяти заняттям, а не бігти на наступну пару.

На необхідність зміцнення здоров'я студентської молоді вказує той факт, що випускники середніх закладів освіти недостатньо фізично і функціонально підготовлені до виконання тестів і нормативів навчальних

програм ЗВО з фізичної культури. Під час навчання у ЗВО також спостерігається тенденція до погіршення показників стану здоров'я молодих людей. Встановлено, що у 37% студентів відзначаються відхилення в стані здоров'я, більше 20% знаходяться під диспансерним наглядом, постійно зростає кількість спеціальних медичних груп від 5,36% на першому курсі до 14,46% на другому [9].

Як обов'язкова навчальна дисципліна, фізичне виховання передбачає вирішення наступних завдань:

1. Виховання потреби у систематичних заняттях фізичними вправами.
2. Придбання знань з основ теорії, методики організації фізичного виховання в системі забезпечення здорового способу життя.
3. Формування практичних умінь і навичок з основ методики оцінки рівня фізичного стану і фізичної підготовленості.
4. Зміцнення здоров'я, підвищення опірності організму дії несприятливих факторів зовнішнього середовища шляхом регулярних занять обраними формами та видами фізичного виховання в обсязі індивідуальної рухової активності (6 – 10 годин на тиждень).
5. Придбання технічних умінь та навичок, підвищення функціональних можливостей організму, розвиток фізичних здібностей і якостей.

Для проведення практичних занять з фізичного виховання формуються навчальні відділення за такими напрямками:

- оздоровче (рекреаційної спрямованості);
- спеціальне (відновлювальної спрямованості);
- спортивне (спортивного вдосконалення).

До оздоровчого навчального відділення зараховуються студенти, які віднесені до основної і підготовчої медичних груп. На цьому відділенні формуються навчальні групи із ЗФП.

Метою оздоровчого тренування на заняттях цього відділення є підвищення рівня фізичного стану і зміцнення здоров'я студентів.

Навантаження, мають бути досить інтенсивними, щоб викликати оздоровчий ефект.

До спеціального навчального відділення зараховуються студенти, які віднесені до спеціальної медичної групи. Навчальні групи формуються з урахуванням стану здоров'я, рівня фізичного стану. Студенти, які звільнені за станом здоров'я від практичних занять на тривалий термін, здають теоретичний курс з фізичного виховання.

Як навчальна дисципліна фізичне виховання потребує від студентів певних обов'язків: систематично відвідувати заняття фізичного виховання; здавати заліки в установлені терміни; додержуватись раціонального режиму навчання; регулярно займатись фізичними вправами або будь-яким видом спорту; брати участь у оздоровчих і спортивних заходах, які проводяться кафедрою теорії і методики фізичного виховання і спорту; проходити обов'язкове медичне обстеження в установлені терміни, самостійно контролювати стан свого здоров'я і фізичного розвитку.

Однією із основних проблем формування основ програмно-нормативного забезпечення фізичного виховання є впровадження сучасних навчальних програм, які б забезпечували вимоги держави в сфері гармонічного розвитку, фізичного та психічного здоров'я молоді особи [37].

Фізичне виховання - це складне багатофункціональне явище в житті колективу вищого навчального закладу, що виконує оздоровчі, виховні й освітні завдання. Метою фізичного виховання є сприяння в підготовці майбутніх фахівців до високопродуктивної праці, формування в них здатності використовувати різні форми фізичних вправ і спорту в особистому житті, в умовах майбутньої виробничої діяльності [44].

Навчальні програми з фізичного виховання розробляються трьох рівнів: базові, регіональні та робочі. У них визначається мінімальний рівень фізкультурної освіти, яку держава зобов'язується забезпечити студентській молоді. Нормативну основу програм з фізичного виховання виконують

Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. Мета дисципліни «Фізичне виховання» у вищих закладах освіти - послідовне формування фізичної культури особистості фахівця відповідного рівня освіти.

Для проведення практичних занять з фізичного виховання у вищих закладах освіти студенти розподіляються по учбовим відділенням: основне, спеціальне і спортивне. Залікові вимоги для студентів, що за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи, розробляються з урахуванням медичних показників і протипоказань.

Кількість і профіль учбових груп визначається кафедрою з фізичного виховання з урахуванням матеріальних і штатних можливостей.

З одного учбового відділення (групи) до іншого студенти можуть бути переведені після закінчення навчального року або семестру. Переведення студентів у спеціальне учбове відділення у зв'язку із хворобою може проводитись у будь який час навчального року.

Обсяг навчальних занять в учбових відділеннях може бути доцільно збільшений з урахуванням фізичної, спортивної, функціональної підготовки і бажання студентів за рахунок дисциплін вільного вибору вищого навчального закладу та студентів (факультативних форм занять), у тому числі, оплачуваних самими студентами.

Засвоєння навчального матеріалу з фізичного виховання здійснюється в учбових відділеннях відповідно до робочих програм і графіка курсу.

Засвоєння програми фізичного виховання у закладі вищої освіти припускає систему контрольних заходів, що включає оперативний, поточний, підсумковий контроль і підсумкову атестацію. Головна ціль цих заходів - оптимізувати процес фізичного виховання. Оперативний контроль забезпечує інформацію про хід виконання студентами окремих видів навчальної роботи: відношення студентів до програми занять; засвоєння програмного матеріалу;

ступеня прийнятності навчальних навантажень; вихідному рівні підготовленості студентів до оволодіння програмним матеріалом та інше.

Поточний контроль ставить своїм завданням виявити ступінь засвоєння студентами окремих розділів і тем навчальної програми з фізичного виховання на контрольному етапі освіти. Формами і методами оперативного і поточного контролю є педагогічні і лікарсько-педагогічні спостереження: усне і письмове опитування студентів, виконання контрольних робіт, завдань, вправ, тестів, аналізи тощо.

Підсумковий контроль проводиться з метою оцінки кінцевих результатів фізичного виховання на його завершених етапах. Підсумковий контроль у ЗВО включає річний контроль і заключну атестацію студентів. У вищих закладах освіти може також проводитися модульна й інші форми підсумкового контролю після закінчення визначеної частини занять з фізичного виховання, результати якого враховуються при виставленні студентам підсумкової оцінки з дисципліни.

Фізична підготовленість оцінюється за результатами тестів і нормативів студентів розроблених ЗВО. Графік проведення заліків визначається навчальним закладом.

На сьогодні однією з актуальних проблем є пошук дієвих чинників оздоровчого впливу на студентську молодь, яка за станом здоров'я віднесена до *спеціального навчального відділення* (зараховують студентів, що за даними медичного обстеження належать до *спеціальної медичної групи*). Тенденції збільшення контингенту у спеціальних медичних групах свідчать на можливі перспективи зростання кількості молодих фахівців із зниженою працездатністю і ранньою інвалідністю [3].

У сучасній програмі фізичного виховання для студентів спеціального навчального відділення відсутні конкретні рекомендації з організації та змісту навчальних занять згідно фізичних можливостей кожного студента. Про те, проблема підвищення значимості індивідуального підходу дуже

актуальна. Рішення цього питання, на нашу думку знаходиться у використанні методу програмованого навчання, в основі якого лежить тренування з використанням, наприклад, тренажерів. Використання тренажерів дозволяє істотно розширити різноманіття засобів і методів фізичної культури, точно дозувати інтенсивність і спрямованість навантаження, зменшити витрати часу на навчання техніці виконання вправ і, тим самим, підвищити оздоровчу ефективність занять з фізичного виховання [5, с. 8].

Для того щоб забезпечити ефективність процесу оздоровлення студентів спеціальних медичних груп, потрібно чітко знати завдання, які необхідно вирішувати. Нам всім відомо, що хвороба сприяє виникненню негативних змін в організмі. А саме є наслідком обмеженої рухової активності. Знижується імунітет, погіршується функціональна діяльність важливих органів. Невипадково за останні роки помітно «омолодилося» багато захворювань, особливо серцево-судинних, нервової системи, органів зору та опорно-рухового апарату [4, с. 37-38].

Отже, для студентів спеціального навчального відділення важливим є не тільки систематичні заняття фізичними вправами, але й забезпечення оздоровчо-тренувального впливу. Інакше кажучи, берегти ослаблений організм студентів у процесі занять з фізичного виховання необхідно не тільки від небезпеки надмірних навантажень, але й від недостатньо малих навантажень. Тому студенти, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи, на нашу думку мають значно більшу потребу в заняттях дозованими фізичними вправами, ніж їх ровесники, які займаються в основному навчальному відділенні та групах спортивного удосконалення.

### **1.3. Оздоровча спрямованість занять фізичною культурою і**

### **спортом студентів-інвалідів в умовах закладів вищої освіти**

Психофізичний розвиток і соціалізація можуть відбуватися несподівано, само собою, і в таких випадках результати не відповідають значущим сподіванням. Для того, щоб спрямувати процеси на досягнення позитивних результатів, саме існує педагогічна діяльність виховання, за допомогою якої люди, можуть кваліфіковано управляти розвитком особистості інших людей, з урахуванням вікових особливостей та зміною соціальних функцій людини та забезпечувати здійснення прямих виховних впливів, при потребі протягом усього життя [8].

Корекційне виховання зменшує недоліки розвитку та соціалізації, попереджує виникнення небажаних новоутворень в особистості, створює спеціальні умови для формування її позитивних рис та якостей, розвиток та соціалізація якої відбувається на порушеній, специфічній основі. Саме корекційне виховання, за словами академіка В. Синьова (2010р.), цілеспрямовано і послідовно поліпшує розвиток і соціалізацію особистості у єдиному процесі її абілітації [13].

Все це вимагає значної, а іноді принципової трансформації завдань, принципів, засобів, методів, організаційних форм основних розділів (або видів) базової дисципліни стосовно такої незвичайної для фізичної культури категорії осіб. Звідси назва – «корекційне фізичне виховання».

Саме своєю орієнтацією на хворих та інвалідів корекційне фізичне виховання відрізняється від одного з розділів (видів) загальної фізичної культури «оздоровчо-реабілітаційна, або лікувальна фізична культура» [9] або «рухова реабілітація» [3].

Якщо звернутися до навчальних планів і програм дисциплін спеціальності «фізична культура», які є своєрідною моделлю змісту знань, умінь і навичок випускників університетів, то легко буде переконатися в тому, що практично всі дисципліни, включаючи дисципліни медико-біологічних, психолого-педагогічних циклів, містять відомості тільки про

здорову людину. Винятком є дві дисципліни: адаптивне фізичне виховання і адаптивний спорт.

Важливу роль у ситуації, що склалася, відіграє недостатня розробленість теоретичних, концептуальних проблем фізичної культури інвалідів.

Така постановка питання викреслювала величезні групи людей - інвалідів з системи здоров'я та здорового способу життя, ядром якого є раціональна рухова активність людини або, більш узагальнено, адекватна стану психофізичного розвитку фізична культура.

Таким чином, інваліди опинилися в сфері діяльності медицини, в якій порівняно недавно з'явився самостійний напрям - реабілітація. У медичному словнику медичних термінів вона визначається як «комплекс медичних, педагогічних та соціальних заходів, спрямованих на відновлення (чи компенсацію) порушених функцій організму, а також соціальних функцій і працездатності хворих та інвалідів» [38, с. 29]. Як бачимо з визначення, в поняття «реабілітація» входять функціональне відновлення, або компенсація того, що не можна відновити, пристосування до повсякденного життя і долучення до трудового процесу хворого або інваліда.

Важливо зазначити, що медична реабілітація включає в себе лікувальні заходи, спрямовані на відновлення здоров'я хворого, психічну підготовку постраждалого до необхідної адаптації [11, с. 21].

Таким чином, на відміну від лікувального фізичного виховання медична реабілітація більшою мірою спрямована на відновлення порушених функцій організму, а не на максимальну самореалізацію людини в нових умовах, що вимагає від хворого або інваліда значно більшої активності і самостійності.

Головна мета валеології полягає в реалізації «прямого шляху» до здоров'я, в його збереженні, зміцненні і «відтворенні». На відміну від медицини основними засобами валеології є компоненти здорового способу

життя: 1) свідоме, виховане з дитинства розумне ставлення до свого здоров'я, режиму праці та відпочинку; 2) рух (фізична культура і загартовування організму); 3) раціональне харчування; 4) біологічні добавки (ліки для здорових) [42].

Однак, на відміну від медицини, що займається хворими, валеологія - це наука про здоров'я здорових людей.

Мета лікувального фізичного виховання – одного з напрямків фізичної культури - може бути визначена як максимально можливий розвиток життєздатності людини, що має стійкі відхилення у стані здоров'я, за рахунок забезпечення оптимального режиму функціонування його психофізичних можливостей і духовних сил.

Максимальний розвиток за допомогою засобів і методів фізичного виховання життєздатності людини, підтримання оптимального психофізичного стану дозволяє інваліду реалізувати свої творчі потенції і досягти значних результатів.

Зміст лікувального фізичного виховання (освіти) спрямовано на формування у інвалідів і людей з відхиленнями у стані здоров'я комплексу спеціальних знань, життєво і професійно необхідних рухових умінь і навичок, розвиток основних фізичних і спеціальних якостей, підвищення функціональних можливостей різних органів і систем людини; на більш повну реалізацію його генетичної програми, на становлення, збереження та використання наявних психофізичних якостей інваліда.

До традиційних ознак індивідуалізації рухових програм можна віднести наступне:

- особливості соматичного розвитку (загальний стан ЦНС, хвороби серцево-судинної, дихальної, особливості імунітету, наявність алергії тощо).

- особливості рухового розвитку дитини (за кожним видом рухової діяльності виявляється: характер порушення; ступінь його тяжкості; локалізація ураження ЦНС).

- особливості психічного розвитку (тип нервової системи, характер психіки).
- ступінь інтелектуального розвитку (норма, затримка психічного розвитку, розумова відсталість).
- стан сенсорної сфери (форма і ступінь порушення зору і слуху).
- особливості мовлення (норма або вид мовленнєвого порушення).
- супутні захворювання.
- вік, статеві особливості.

Під час складання фізкультурно-корекційної програми для осіб з однаковими руховими порушеннями необхідно чітко враховувати наступне:

1. Мету процесу, та необхідні для її вирішення завдання;
2. Спрямованість процесу;
3. Тривалість програми;
4. Вибір загального рухового режиму, форм занять, їх обсяг та інтенсивність;
5. Послідовність заходів;
6. Етапність проведення рухового розвитку;

Методичне наповнення комплексної програми проходить наступні етапи:

*I – оздоровчий етап.* Головна спрямованість даного етапу - повне відновлення морфо-функціонального статусу. Його завдання вирішуються засобами лікувальної фізичної культури (ЛФК), фізіотерапії, масажу, мануальної терапії.

*II – корекційно-розвивальний етап.* На цьому етапі поступово зростає роль педагогічних можливостей корекційного фізичного виховання осіб з порушеннями опорно-рухового апарату та вирішуються такі завдання: розвиток комплексу рухових якостей; формування вміннь та навичок виконання основних рухів та рухових дій.

*III – адаптивний етап:* пристосування до власних рухових обмежень з

метою удосконалення індивідуальних прийомів, навичок у різних видах рухової діяльності. Основна форма занять на цьому етапі – адаптивна фізична культура.

Зміст програми адаптивного фізичного виховання передбачає розв'язання *оздоровчих, корекційних, освітніх та виховних завдань*. При плануванні змісту занять слід враховувати такі методичні положення:

- 1) фізичні вправи повинні відповідати анатомо-фізіологічним можливостям;
- 2) необхідно поступово збільшувати фізичні навантаження, ускладнюючи рухи та їх дозування;
- 3) слід виконувати вправи з різних вихідних положень (стоячи, сидячи, лежачи);
- 4) навантажувати всі великі м'язові групи (плечовий пояс, живіт, спину, руки, ноги);
- 5) застосовувати оптимальні засоби організації малюків під час виконання фізичних вправ, не допускати тривалих статичних положень та чекання черги для виконання вправи;
- б) забезпечувати позитивні емоції під час виконання рухів та ігор;

*При проведенні всіх видів занять з розвитку й корекції рухових навичок треба уникати:* а) перевтоми; б) тривалої затримки подиху при виконанні всіх видів вправ. в) вправ із тривалим збереженням статичних поз; г) надмірного збудження; д) вправ, що вимагають тривалого нахилу голови вниз. При виконанні фізичних вправ дуже важливо постійно стежити за самопочуттям, за стомлюваністю, увагою, працездатністю.

Розглядаючи фізичне виховання студентів ЗВО з порушеннями психофізичного розвитку як процес цілеспрямованих контрольованих та регульованих змін функціональних можливостей організму, необхідно враховувати основні біологічні закономірності їх життєдіяльності.

Основним питанням є підбір засобів фізичної культури, які найкращою

мірою сприятимуть вирішенню завдань з адаптації людини до специфічних умов діяльності.

Суттєвий вклад у розуміння адаптаційних процесів своїми працями вніс Ганс Сельє. На думку автора, сильні стресові навантаження, діючи відносно тривалий час, приводять до три фази реакції. Фаза тривоги змінюється фазою опору, яка, у свою чергу, якщо дія стресу дуже велика і тривала, переходить у фазу виснаження. Підкреслюючи циклічну природу «адаптаційного синдрому», Г. Сельє пояснює настання третьої фази виснаженням адаптаційної енергії [52].

Ідея Г. Сельє отримала свій подальший розвиток у працях спеціалістів. На їх думку, резерви першої фази включаються при переході від стану спокою до звичної діяльності і характеризуються переважно реакціями анаболізму. Друга група фаз резервів використовується організмом тільки в екстремальних ситуаціях, досягається дуже важко і проходить на зразок реакцій на «гострий стрес» [49].

Дослідження, виконані Ф. Меєрсоном, М. Пшенниковою та іншими дослідниками, показали, що у відповідь на навантаження, що формуються м'язовою діяльністю та іншими зовнішніми факторами на клітинному рівні, виникає активізація синтезу нуклеїнових кислот, яка стає причиною вибіркового росту структур, основою підвищення фізіологічної потужності і ефективності систем, що забезпечують адаптацію. Сучасні дослідження змін, які відбуваються в організмі після різних впливів, виявили чотири стадії адаптації [48].

На першій стадії, в нетренованому організмі відбувається виражена стрес-реакція.

На другій, перехідній стадії довготривалої адаптації суттєво активізуються морфофункціональні перебудови. Отже, можна говорити про розвиток тренуваності на цій стадії.

На третій стадії поступово мінімізуються реакції організму на

адаптуючий фактор. На цій стадії завершується формування системних структурних наслідків. Ступінь морфофункціональних поступових змін в організмі закономірно зменшується. Четверта стадія процесу – стадія зношення системи, яка відповідає за адаптацію [49].

При цьому у всіх випадках у системі ФВ здійснюється орієнтація на розвиток тих можливостей організму студентів, які є основою спеціальної працездатності професіонала в конкретній спеціальності. Успішна побудова цього можлива на основі врахування загальних біологічних закономірностей адаптації організму.

Згідно з дослідженнями Л. Матвеева потрібно розглядати взаємопов'язані категорії «розвиток» і «адаптація». За загальнонауковим визначенням розвиток – це процес закономірних змін стану систем компонентів природної і соціальної реальності (організмів, інших природних і соціальних систем), які характеризуються такими ознаками, як взаємозв'язок кількісних і якісних змін, не випадковість, незворотність у загальній тенденції і довготривалість у часі. Зміна структури як консервативної сторони системи, свідчить про її глибокі якісні зміни [35].

Отже, організаційно-методичні засади навчального процесу у закладах освіти, орієнтовані на молодь з типовим розвитком, і не враховують особливостей навчально-пізнавальної діяльності осіб з особливими освітніми потребами. Реальна система фізичного виховання студентів не забезпечує психофізіологічну і професійну готовність випускників до виробничої діяльності, подальшого життя та потребує удосконалення.

Процеси розвитку та соціалізації студентів-інвалідів у своїй взаємодії суттєво ушкоджені. Організованого звичайним способом навчання та виховання, орієнтованого на нормальний перебіг цих процесів, виявляється для таких студентів недостатньо. Для того, щоб забезпечити якісну організацію й управління системою реабілітаційних заходів студентів з обмеженими психофізичними можливостями процес їх навчання має набути

корекційного характеру. Корекційне виховання зменшує недоліки розвитку та соціалізації, попереджує виникнення небажаних новоутворень в особистості, створює спеціальні умови для формування її позитивних рис та якостей.

## **РОЗДІЛ 2**

### **ПРОГРАМА КОРЕКЦІЙНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ З ОБМЕЖЕНИМИ ПСИХОФІЗИЧНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ**

#### **2.1. Визначення педагогічних умов Програми фізичного виховання студентів з обмеженими психофізичними можливостями**

Комплексна реабілітація та соціалізація осіб з порушеннями психофізичного розвитку являє собою складний педагогічний феномен, які орієнтуються на розвиток у цих осіб свободо здатності до самостійних дій і

вільного вибору, на підтримку в духовному самовдосконаленні та формуванні внутрішнього світу [7].

Нами використовувалися основні теоретичні положення вітчизняних науковців (О. Глоба, І. Дмитрієва, С. Конопляста, С. Миронова, М. Ярмаченко та ін.) про закономірності розвитку пізнавальної, емоційно-вольової, мовленнєвої діяльності дітей з порушеннями розвитку.

Соціалізація студентів з порушеннями психофізичного розвитку передбачає індивідуально орієнтовану допомогу цим особам у реалізації їх первинних базових потреб; створення умов для максимально повної та вільної реалізації заданих природою фізичних, інтелектуальних; здійснення психолого-педагогічного супроводу та підтримки.

Педагогічний смисл соціалізації відображається, по-перше, у створенні сприятливих умов безпечного адаптованого середовища, необхідного для розвитку та саморозвитку студентів, розкриття й реалізації їх внутрішніх сил, формування у них здібностей до самостійних дій і вільного вибору; по-друге, в допомозі колективу спеціалістів, батьків і членів сім'ї, у вирішенні проблем навчання, виховання, спілкування молоді з вадами психофізичного розвитку.

Загальні особливості студентів з порушеннями психофізичного розвитку обумовлені тим, що провідним є руховий дефект (недорозвинення, порушення або втрата рухових функцій). Частина осіб з такою патологією не мають порушень у розвитку пізнавальної діяльності та не потребують спеціально організованого навчання і виховання. Але практично усі такі особи потребують особливих умов для життя, навчання й наступної трудової діяльності. У їхній соціальній адаптації є два напрямки. Перший має на меті пристосувати навколишнє середовище за допомогою спеціальних технічних засобів пересування й предметів побуту. Другий спосіб адаптації такої особи - пристосувати її до звичайних умов соціального середовища [18].

Дуже важливий розвиток їх позитивного ставлення до життя, суспільства, родини, навчання й праці. Важлива умова - комплексність

впливу - погодженість дій фахівців різного профілю: невропатолога, психоневролога, лікаря ЛФК, логопеда, дефектолога, психолога, соціального педагога. Необхідна їх спільна позиція при обстеженні, лікуванні, психолого-педагогічній, логопедичній і соціально-педагогічній корекції як в умовах перебування цих осіб у лікувально-санаторних, навчально-виховних, реабілітаційних закладах, так і за їх межами [20].

Процес історичного розвитку показав, що на зміну спеціальним установам закритого типу системи спеціальної освіти та соціального захисту приходять сучасні психолого-медико-педагогічні системи, які відповідають змінам стосовно прав і можливостей молоді з проблемами розвитку. [3].

Ми погоджуємось із визначенням, що соціалізація молоді з порушеннями психофізичного розвитку - це сукупність діагностичних, медичних, психолого-педагогічних заходів, особливий вид соціально-значущої діяльності, яка полягає у виявленні, визначенні та вирішенні проблем, яка ґрунтується на індивідуально орієнтованій допомозі та співробітництві суб'єктів корекційно-реабілітаційної роботи з метою реалізації прав цих осіб на повноцінний розвиток, самовизначення та самореалізацію [6].

Останнім часом підвищується самостійність регіонів у вирішенні завдань відтворення й розвитку власного потенціалу. Саме на регіональному рівні повинна визначатися специфіка змісту освіти й виховання, спрямованість професійної підготовки, здійснюватись розробка, упровадження та корекція регіональних програм і концепцій, у тому числі щодо категорії дітей і молоді, які мають порушення психофізичного розвитку. Психологічно особи з обмеженими психофізичними можливостями легше адаптуються саме в умовах «малої батьківщини», з якою в абсолютній більшості з них пов'язані очікування професійного становлення та плани особистого життя [8].

Отже, корекційно-реабілітаційна робота зі студентами з порушеннями

психофізичного розвитку має бути реалізована в певному середовищі (реабілітаційному просторі), яке ми сприймали у двох «вимірах». По-перше, у часі - неперервність процесу реабілітації протягом всього життя людини, що в певний вік отримала патологічні ушкодження свого здоров'я і потребує постійної корекції знань, умінь та здібностей заради адаптації до мінливих соціальних умов. По-друге, з самих елементів системи реабілітації. Остання, в свою чергу, не може бути замкнута лише на спеціалізованих закладах (центрах соціальної реабілітації, інтернатах тощо), а має включати в себе родину, соціально-культурне оточення людини, побутову сферу, освітній заклад тощо[8].

Таким чином, реабілітаційне середовище щодо здійснення соціалізації студентів з порушеннями психофізичного розвитку ми бачимо як цілісну систему з великою кількістю внутрішніх зв'язків, що відображають різноманітні можливості[6].

Основною метою нашого дослідження стало створення сприятливих педагогічних, організаційних умов для реалізації прав студентів-інвалідів на отримання вищої освіти у відповідності до фізичних можливостей особистості. Програма має сформувані цілісне бачення необхідних дій задля покращення умов отримання вищої освіти людьми з обмеженими фізичними можливостями та їх фахової підготовки, соціалізації та інтеграції в суспільство.

Вирішення цих та інших проблем закладено в декількох напрямках: *«по-перше*, просторові особливості ВНЗ (організація спеціалізованого житла, в тому числі), які обумовлюють вирішення проблем інвалідів, пов'язаних з їх фізичними недоліками; *по-друге*, створення інклюзивного простору в умовах вищої школи; *по-третє*, проведення просвітницької роботи зі «здоровими» студентами; *по-четверте*, розповсюдження ідей інклюзивної освіти на всіх її рівнях через роботу з батьками дітей-інвалідів, які мають намір отримати вищу освіту; *по-п'яте*, організація добровільної студентської діяльності, яка

обумовлена такою ідеєю: «завжди є поруч люди, які потребують допомоги»; *по-шосте*, система педагогічної підтримки в процесі навчання в вузі, яка повинна бути на високому рівні» [18, с. 87].

Проаналізувавши наукову літературу, визначивши загальний рівень стану осіб з порушеннями психофізичного розвитку та рівень їх адаптованості до умов середовища, орієнтуючись на аналіз досвідчених вітчизняних та зарубіжних науковців і практиків у галузі навчання та виховання інвалідів, нами були визначені педагогічні умови забезпечення процесу фізичного виховання студентів з порушеннями психофізичного розвитку в умовах їх навчання у ЗВО.

Першу умову - створення умов для студентів з обмеженими психофізичними можливостями у закладах вищої освіти - ми пов'язуємо зі створенням освітньо-виховного, спрямованому на адаптацію, розвиток активності у різноманітній самостійній діяльності, інтеграцію осіб з порушеннями психофізичного розвитку у сучасне суспільство.

Другу умову - розробка та впровадження програми корекційного фізичного виховання осіб з порушеннями психофізичного розвитку; з підготовкою, перепідготовкою та підвищенням кваліфікації фахівців, які працюють зі студентами спеціальних медичних груп.

Третю умову – з організацією безперервного медико-психолого-педагогічного супроводу студентів з обмеженими психофізичними можливостями у ЗВО, на основі особистісно орієнтованого підходу щодо надання комплексної допомоги особам з порушеннями психофізичного розвитку.

Це дозволило по-перше, обґрунтувати програму фізичного виховання студентів з порушеннями психофізичного розвитку в умовах даного середовища; по-друге, розробити індивідуальні програми комплексної корекції вад їх психофізичного розвитку, на основі спільної праці багатопрофільного колективу спеціалістів; по-третє, визначити місце і роль

кожного з учасників діяльності, передбаченої відповідною програмою, які полягають у: підборі навчальних засобів для розвитку життєвої компетентності осіб з порушеннями психофізичного розвитку, оволодіння ними навичками навчальної діяльності, вмінням долати труднощі, самостійно виконувати завдання.

Таким чином, використання запропанованих педагогічних умов при реалізації програми сприяло появі нових поглядів соціального оточення та самої особи з порушеннями психофізичного розвитку, та до її недоліків. Діяльність усіх була спрямована на зміну наслідків внутрішньої соціальної незадоволеності, на тривожність, очікування, відхилення в поведінці. Застосування практичних методів реабілітації сприяє тому, що студенти з порушеннями психофізичного розвитку навчаються альтернативним засобам спілкування, виявляють творчі здібності, а їхні батьки навчаються сприймати свою дитину такою, яка вона є.

Розробляючи педагогічні умови ми враховували, що комплексна реабілітація осіб з обмеженими психофізичними можливостями - це не лише опіка, турбота про людей з інвалідністю, але й сукупність заходів, які допомагають людині стати переконаною у своїх силах, сприяють її власній активності.

Особливістю впровадження умов стало те, що всі вони повинні були гармонійно поєднуватись із загальним процесом.

Розуміння студентами значимості процесу фізичного виховання породжує в них певний інтерес, потребу, що переходить у мотив фізкультурно-оздоровчої діяльності. Мотиви розглядаються нами як «психічні явища», що стають спонуканням до певної діяльності. Вивчення мотивів дає можливість виявити суб'єктивний погляд, а отже, і значимість фізкультурно-оздоровчої діяльності, особливості орієнтації молоді на цю діяльність. Вивчення цих факторів та усунення причин, які викликають подібне ставлення до предмету є завданням для науково-педагогічного

складу кафедр ТМФВС та ФТЕ.

Нами були проведені дослідження в університеті ХНУ. На основі анкетування виявлено, що студенти 1-2 курсів з порушеннями психофізичного розвитку вважають головним мотивом до занять фізичною культурою і спортом - розвиток та вдосконалення фізичних якостей (табл. 1). Серед мотивів які б спонукали до занять фізичною культурою та спортом 18,7 % респондентів бажають покращити своє здоров'я, а 12,9 % відповідей студентів відносяться до підтримання оптимальної фізичної форми.

**Таблиця 1**

**Визначення мотивів студентів перед початком систематичних занять фізичною культурою та спортом**

№	Варіанти відповідей	Кількість відповідей (%)
1.	покращити здоров'я (реабілітація)	18,7 %
2.	розвиток фізичних якостей (сила, витривалість, спритність, гнучкість, швидкість)	55,8 %
3.	підтримання оптимальної фізичної форми	12,9 %
4.	зменшити вагу	2,6 %
5.	для самовдосконалення	10 %

Встановлено, що позитивно ставляться до здорового способу життя і дотримуються його 69,4% респондентів; усвідомлюють корисність регулярних занять фізичними вправами – 84,8%; задоволені власним рівнем фізичної підготовленості – 40,7%.

**Таблиця 2**

**Ставлення студентів до здорового способу життя та фізичного виховання**

№	Зміст запитання та варіанти відповідей	Всього студентів (%)	Юнаків (%)	Дівчат (%)
1	2	3	4	5
1.	<b>Ставлення до здорового способу життя</b>			
	Позитивне (дотримуються ЗСЖ)	69,4	62,3	76,4
	Позитивне (але не дотримуються ЗСЖ)	30,7	37,7	23,6
	Байдуже	0	0	0
2.	<b>Наявність шкідливих звичок</b>			
	Відповідь «ні»	68,8	62,3	75,3

	Відповідь «так»	14,3	19,5	9,0
	«Іноді» (випивають або палять)	16,9	18,2	15,8
<b>3.</b>	<b>Ставлення до фізичного виховання</b>			
	Позитивне (усвідомлюють корисність занять)	84,8	83,1	86,5
	Негативне	0	0	0
	Скоріше позитивне, ніж негативне	15,2	16,9	13,5
	Скоріше негативне, ніж позитивне	0	0	0
<b>4.</b>	<b>Вважають себе фізично активним</b>			
	«Так» (займаються в спортивних та спортивно-оздоровчих секціях)	23,4	29,9	16,9
	«Досить» активні (ведуть ЗСЖ)	38,9	35,1	42,7
	Займаються лише на заняттях у рамках навчальної програми (за розкладом)	37,7	35,0	40,4

	Ведуть малорухливий спосіб життя	0	0	0
<b>5.</b>	<b>Оцінка власного рівня фізичної підготовленості</b>			
	Високий	13,1	18,2	7,9
	Середній	77,5	66,2	88,8
	Низький	9,5	15,6	3,3
<b>6.</b>	<b>Задоволені рівнем своєї фізичної підготовленості</b>			
	«Так»	40,7	53,2	28,1
	«Ні»	59,4	46,8	71,9
<b>7.</b>	<b>Участь в спортивно-масових заходах, які проводяться у навчальному закладі</b>			
	Приймають участь	27,7	35,1	20,2
	Не приймають участь	72,4	64,9	79,8

В результаті дослідження встановлено, що 69,4% опитаних студентів позитивно ставляться до здорового способу життя. Також позитивно ставляться, але не дотримуються (не долучилися до цього процесу) – 30,7%. Отримані результати свідчать про те, що студенти усвідомлюють корисність здорового способу життя, але за різними причинами, не дотримуються цих вимог.

Таблиця 3

**Ставлення студентів до оцінки фізичних якостей  
та власного рівня фізичної підготовленості**

№	Зміст запитання та варіанти відповідей	Всього студентів (%)	Юнаків (%)	Дівчат (%)
1	2	3	4	5
<b>1.</b>	<b>Найбільш важливі фізичні якості (пріоритет)</b>			
	витривалість	41,8	36,4	47,2
	сила	14,9	26,0	3,8
	швидкість	7,6	11,7	3,4

	гнучкість	12,2	5,2	19,1
	спритність	13,7	10,4	16,0
2.	<b>Оцінка власного рівня фізичної підготовленості (найвищий бал)</b>			
	витривалість	11,9	10,4	13,5
	сила	22,3	31,2	13,5
	швидкість	16,1	22,1	10,1
	гнучкість	15,3	10,4	20,2
	спритність	14,9	14,2	15,7

На питання «Що Вам заважає займатися фізкультурно-оздоровчою діяльністю?» 70% студентів відповіли, що їм бракує часу, його поглинає навчання, тобто необхідність отримати професію. Таке ставлення може бути цілком зрозумілим, так як дана категорія опитаних, це студенти які бажають отримати знання, пов'язані з майбутньою професійною діяльністю (табл. 4).

Таблиця 4

**Визначення причин які заважають займатися  
фізкультурно-оздоровчою діяльністю**

№	Варіанти відповідей	Кількість відповідей (%)
1.	немає бажання	7,5 %
2.	відсутність часу його поглинає: робота, навчання	70 %
3.	інше	22,5 %

На поставлене питання 7,5% відповіли що не бажають взагалі займатися фізичними вправами. Аналіз результатів опитування студентів засвідчив, що головна причина полягає не в об'єктивних, а в суб'єктивних факторах. До останніх студенти відносять: недостатній рівень організації фізкультурних і спортивно-масових заходів на рівні факультетів, їх практичну відсутність в академічних групах, інші причини, які заважають повноцінним заняттям з фізичної культури.

На питання «Яка форма проведення занять з фізичної культури та спорту Вас влаштовує?» 75% студентів відповіли, що оптимальною формою для них є заняття за вибором ( табл. 5).

Таблиця 5

**Визначення форм проведення занять з фізичної культури та спорту**

№	Варіанти відповідей	Кількість відповідей (%)
---	---------------------	--------------------------

1.	заняття з фізичного виховання	14,3 %
2.	заняття по секціям (за вибором)	75 %
3.	самостійні заняття	10,7 %

Анкетування засвідчило, що тільки 14,3% студентів усвідомлюють необхідність занять з фізичного виховання, і тільки 10,7% бажають займатися самостійно. До числа найбільш популярних видів занять з фізкультурно-оздоровчої діяльності студенти назвали ігрові види спорту, фітнес, аква-фітнес, заняття на тренажерах. 94,6% студентів відповіли що вважають за необхідне проведення занять з фізичного виховання у ЗВО. Натомість є відповіді які свідчать про негативне відношення до фізичної культури у закладах вищої освіти, вони склали 5,4%.

Формування позитивної мотивації студентів до занять фізичною культурою і спортом залежить від цілеспрямованої роботи кафедр, активності самих студентів, врахування індивідуальних особливостей студентів, варіативності організації занять.

## **2.2. Структура та зміст програми фізичного виховання студентів з обмеженими психофізичними можливостями**

В останнє десятиліття рівень здоров'я молоді погіршився. Свідчення того, 90 % абітурієнтів вузів мають відхилення у стані здоров'я[17].

Основними причинами такого становища, на думку багатьох дослідників, є дефіцит рухової активності протягом усього періоду навчання в освітніх установах, обумовлений недосконалістю діючих програм з фізичного виховання та недостатнім рівнем культури здорового способу життя [16].

Ця проблема загострюється для студентів з відхиленням у стані здоров'я і віднесених до спеціальних медичних груп [19]. За результатами поглиблених

медичних оглядів близько 30 % студентів ЗВО відносяться до спеціальних медичних груп і кількість їх щороку збільшується на 3-8 % [32].

Аналіз науково-методичної літератури показав, що методологія фізичного виховання та оздоровлення студентів спеціальних медичних груп на даний час розроблена не на належному рівні [44] та не дозволяє в повній мірі здійснювати поставлені завдання з ряду причин: комплектування навчальних груп (по захворюванням, фізичного розвитку, підготовленості і функціональним станом); зміст навчальних занять (державній програмі для вузів, вузької спеціалізації); організація навчальних занять (з основною групою за строго дозованого навантаження, спеціальної медичної групи з урахуванням діагнозу захворювання); спрямованість навчальних занять (професійно-прикладна фізична підготовка, оздоровча.).

Найчастіше ці підходи залежать від: умов вузу (матеріальних, регіональних, кліматичних); компетенції і можливостей викладача, його творчого потенціалу; особистісних особливостей займаються (потребностно-мотиваційної сфери, структури особистості, інтересу тощо) і рівня стану студентів (фізичного, функціонального, психічного).

Звідси випливає потреба в пошуку найбільш ефективних організаційних форм, засобів і методів фізичного виховання, раціональних підходів до нормування фізичних навантажень, що забезпечують стійку фізичну та розумову працездатність студентів. Деякі пропоновані підходи носять лише загальний характер [51] і не сприяють комплексному вирішенню оздоровчих і виховних завдань студентів спеціальних медичних груп. Тому проблема пошуку раціональних підходів фізичного виховання та оздоровлення студентів спеціальних медичних груп, що забезпечують відновлення порушених функцій організму, підвищення розумової і фізичної працездатності в умовах навчальної діяльності вузу є надзвичайно актуальною.

Спостерігається явне протиріччя між зростаючим рівнем вимог до

підготовленості фахівців до майбутньої діяльності і підвищеною потребою суспільства в здорових і фізично розвинених людях, з одного боку, а з іншого - недостатньою розробленістю здоров'язберігаючих технологій у фізичному вихованні студентів спеціальних медичних груп у ЗВО.

В основі програми фізичного виховання студентів з порушеннями психофізичного розвитку лежить індивідуальний підхід та комплексності психолого-педагогічної допомоги кожній особі з вадами психофізичного розвитку.

Ми згодні, що фізкультурно-спортивна підготовка осіб з порушеннями психофізичного розвитку - це педагогічний процес, спрямований на визначення фізичної придатності, розвиток основних і спеціальних рухових здібностей, вдосконалення важливих рухових навичок і вмінь, на основі яких формується техніка рухів, тактична і інтелектуальна підготовленість [12].

Таким чином, процес фізичного виховання осіб з порушеннями психофізичного розвитку, з одного боку, це метод, технологія, а з іншого - цілісна система професійної діяльності фахівців, спрямована на створення умов, щоб зробити цей процес більш успішним та результативним.

Програма орієнтує на роботу у змішаних групах, де реалізується гнучкий зміст. Різні рівні засвоєння матеріалу потребують великої індивідуальної роботи. За одними розділами роботи доцільно визначати зміст програми у відповідності до року навчання, а в інших - до етапу навчання, що є більш широким поняттям, оскільки не відомо, як довго молода людина затримається на кожному з визначених етапів. У зв'язку з цим розподіл матеріалу має рекомендаційний характер. Показники розвитку студентів за роками навчання з певних розділів програми також є орієнтовними.

Аналіз засвоєння програми студентами обговорюється на педагогічних нарадах, засіданнях кафедр, а результати такого обговорення є підставою для вчасного коректування її змісту.

Зміст програми корекційного фізичного виховання студентів ЗВО з порушеннями психофізичного розвитку передбачає розв'язання *оздоровчих, корекційних, освітніх та виховних завдань*. При плануванні змісту занять зі студентами з порушеннями опорно-рухового апарату слід враховувати такі методичні положення: фізичні вправи повинні відповідати анатомо-фізіологічним можливостям; необхідно поступово збільшувати фізичні навантаження, ускладнюючи рухи та їх дозування; слід виконувати вправи з різних вихідних положень (стоячи, сидячи, лежачи); навантажувати всі великі м'язові групи (плечовий пояс, живіт, спину, руки, ноги); застосовувати оптимальні засоби організації під час виконання фізичних вправ, не допускати тривалих статичних положень та чекання черги для виконання вправи; забезпечувати позитивні емоції під час виконання рухів та ігор.

Необхідним напрямком програми фізичного виховання студентів ЗВО з порушеннями ОРА є розвиток та удосконалення *основних рухів*, а також поліпшення у них орієнтації у просторі та відчуття рівноваги . Необхідно навчити студента аналізувати свої рухові дії, порівнювати їх зі зразком.

Другим напрямком програми фізичного виховання студентів ЗВО з порушеннями психофізичного розвитку є *загально розвиваючі вправи*. Ці вправи рекомендують виконувати з різними предметами (прапорці, кубики, обручі.) та з різних вихідних положень (стоячи, сидячи, лежачи). Такий підхід до загальнорозвиваючих вправ сприяє чіткішому й цілеспрямованому виконанню фізичних вправ, підвищує фізичне навантаження та викликає в них більший інтерес до гімнастичних вправ.

Наступним напрямком програми фізичного виховання студентів ЗВО з порушеннями опорно-рухового апарату є *рухливі ігри та спортивні ігри*.

При проведенні всіх видів занять з розвитку рухових навичок у студентів ЗВО з порушеннями психофізичного розвитку слід уникати:

перевтоми; тривалої затримки подиху при виконанні всіх видів вправ. Учити правильно дихати. Якщо студент при виконанні вправ починає дихати через рот, треба знизити дозування вправ; вправ із тривалим збереженням статичних поз; надмірного збудження; вправ, що вимагають тривалого нахилу голови вниз. При виконанні фізичних вправ дуже важливо постійно стежити за самопочуттям студентів, за стомлюваністю, увагою, працездатністю.

Деякі науковці зазначають, що відмінності між людьми є нормальним явищем, навчання необхідно певним чином адаптувати до потреб осіб, не пристосовувати людей до заздалегідь визначених рамок щодо організації і характеру навчального процесу. «Педагогіка, що спрямована на задоволення потреб учнів, вигідна для всіх, а тому і для усього суспільства» [9].

Науково-дослідні центри та інститути мають включати тематику щодо освіти осіб з обмеженнями життєдіяльності у свої перспективні плани.

Ми вважаємо, що в ідеалі всі ЗВО повинні потенційно мати можливість створити абсолютно всі умови, необхідні для індивідуальних освітніх потреб дітей і молоді з обмеженнями життєдіяльності.

Г. Банч, Е. Валео наголошують, що включена освіта є суперечливою реформою міжнародного масштабу, впровадження якої є складна і проблемна практика. Проте цю реформу обійти неможливо, адже вона визначена основною стратегією розвитку Міжнародної освітньої програми ЮНЕСКО «Освіта для всіх». Вони пишуть, що в основному включена освіта концентрується на двох аспектах розвитку: академічному (когнітивному, пізнавальному) та соціальному (афективному, емоційному)[15].

Група вітчизняних авторів у навчально-методичному посібнику «Інклюзивна школа: особливості організації та управління» [52 ] зазначають також, що інклюзивна модель освіти охоплює: 1) систему освітніх послуг, зокрема адаптацію навчальних програм та плану, фізичного середовища, методів і форм навчання, залучення батьків та ресурсів громади; 2)

співпрацю з фахівцями для надання спеціальних послуг відповідно до потреб дітей; 3) створення позитивного клімату у шкільному середовищі. Розглянемо останню тезу про «позитивний клімат» шкільного середовища.

Для створення таких умов керівництво закладу освіти, психологи та соціальні педагоги мають відповідно працювати як з особами з обмеженнями життєдіяльності, так і з їхніми однолітками, батьками, викладачами для створення позитивної настанови у взаємодії з такими особами[20].

Отже, для системної побудови комплексного простору одночасно з академічною навчальною програмою необхідно забезпечити комплексне впровадження соціальної навчально-виховної програми, профілактичного та реабілітаційного супроводу, навчальні програми.

У ЗВО, адаптованому до навчання студентів з обмеженнями життєдіяльності, на нашу думку, має бути адаптованим та устатковано спеціальними технічними засобами для комфортного пересування студентів з порушеннями опорно-рухового апарату або створити для цього всі умови. Навчальний процес повинен забезпечуватись спеціальними технічними засобами, які полегшують навчання.

Психолого-медико-педагогічна реабілітація студентів з функціональними обмеженнями у ЗВО спрямована на: перебування інваліда в колективі за умов звичайного середовища, без ізоляції від суспільства; рання соціальна інтеграція в суспільство; розробка і реалізація індивідуальних реабілітаційних програм з урахуванням рівня розвитку та можливостей.

У багатьох випадках навчання проводиться за індивідуальним підходом. Адже певна кількість студентів мають, крім основного захворювання, мають і наслідки. Певна кількість студентів має значні вади маніпулятивної функції рук, що не дає можливість таким студентам швидко писати, або мають серйозні мовленнєві вади.

Тому, враховуючи інтелектуальний розвиток, особливості психоемоційної сфери, фізичні вади, основна мета впровадження педагогічних умов полягає в удосконаленні індивідуального підходу в навчанні, розробки індивідуальних форм та методів навчання з індивідуальними навантаженнями.

Індивідуальний план включає комплекс реабілітаційних заходів та враховує діагноз студентів, їх психофізичний розвиток, індивідуальні особливості та можливості, а також стан у цілому. План може включати індивідуальні заняття з логопедом, групові та індивідуальні заняття із спеціалістом ЛФК за спеціально розробленими індивідуальними комплексами з урахуванням форм і ступеня важкості захворювання, заняття із тренером з корекції рухів у тренажерному залі, створення системи інтенсивної фізичного реабілітування, використання різноманітних тренажерів для подолання або зменшення моторних порушень, психологічну допомогу.

### **2.3. Впровадження педагогічних умов функціонування програми фізичного виховання студентів з обмеженими можливостями у навчальний процес вищих навчальних закладів**

Численні дослідження науковців України констатують тенденцію, відповідно до якої з кожним роком збільшується кількість студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальних медичних груп. Приблизно 90% молоді мають відхилення у стані здоров'я і понад 50% - незадовільний стан фізичної підготовленості [1, 2, 15].

Задача кожного ЗВО - підготовка висококваліфікованих, компетентних фахівців з достатнім рівнем здоров'я, фізичної та розумової працездатності, гуманітарних і професійних знань, умінь, а також підготовка фахівців, обізнаних у питаннях фізичного виховання та спорту, зміцнення здоров'я і

профілактики захворювань. Цим повинен оволодіти кожен випускник ЗВО, незалежно від стану його здоров'я і фізичної підготовленості [16, 22].

В даний час практично на всіх кафедрах фізичного виховання ЗВО поряд з основними відділеннями та з різних видів спорту створені спеціальні відділення, в яких фізичним вихованням займаються студенти, віднесені за станом здоров'я до спеціальних медичних груп. Спеціальні відділення охоплюють до 30% усіх студентів, що займаються на I - II курсах. Якщо основному відділенні розв'язують поставлені задачі без особливих труднощів, то спеціальному відділенню доводиться долати перешкоди, зумовлені неповноцінним здоров'ям студентів, відсутністю у них попередньої фізичної підготовки і частішою захворюваністю порівняно зі студентами основної та спортивної груп [3, 44, 51].

Так як, єдиних програм і єдиної методики проведення занять зі студентами спеціальних груп нема, ЗВО це завдання розв'язується по-різному. По-перше, існують розбіжності в питанні про принцип комплектування навчальних груп. Велика частина викладачів кафедр фізичного виховання і вузівських (дільничних) лікарів вважає, що комплектування груп спеціального відділення повинне проводитися за формами захворювань [16, 27].

Інші пропонують вести заняття в загальних групах навчальних потоків незалежно від наявних діагнозів захворювань.

По-друге, спірним залишається питання про навантаження. Лікарі й викладачі фізичного виховання відстоюють мінімальні фізичні навантаження на заняттях спеціального відділення або наполягають на веденні занять за типом лікувальної фізичної культури. Як правило, студенти, які відвідували заняття з фізичного виховання в спеціальних медичних групах, відзначали високу, на їх погляд, щільність занять, велику інтенсивність вправ і надмірне загальне навантаження всього заняття в цілому.

По-третє, не вирішене дотепер питання про єдині для студентів ЗВО

контрольні нормативи тестування і залікові вимоги для студентів спеціальних груп, оскільки їх не можуть виконати більшість студентів, тоді як контрольні вправи або тести (ненормативні) й педагогічні спостереження дозволяють визначити ефективність занять і ставлення студента до предмета.

Поряд з оздоровчою спрямованістю спеціальне відділення ставить за мету вироблення основних рухових якостей - сили, витривалості, швидкості, спритності, координації, а також прикладних навичок і спонукання до самостійних систематичних занять фізичними вправами.

Поважне питання в роботі спеціального медичного відділення це, на нашу думку засвоєння програмного матеріалу студентами.

Нормативи розробляються звичайно з урахуванням виконання їх на оцінку в балах. Проте при прийманні заліків багато студентів, які сумлінно займалися, деякі нормативи не можуть виконати навіть на мінімальну оцінку. Особливо старанні, бажаючи одержати високий бал, перенапружуються фізично, що явно протипоказано для даного контингенту студентів. Таким чином, втрачається сенс виконання нормативу тестування.

Але такі вимоги, як складання і виконання комплексу індивідуальної гімнастики і проведення його в групі, участь у суддівстві спортивних змагань бажані добиватися їх виконання можна беззастережно від усіх студентів спеціального відділення.

Студенти, які займаються в групах спеціального відділення, знаходяться під постійним лікарським контролем. Первинний огляд вони проходять після вступу до ЗВО нарівні й одночасно зі всіма студентами. Наприкінці першого року навчання необхідний повторний огляд всіх студентів спеціального відділення для обліку ефективності занять з фізичного виховання та для того, щоб до початку наступного навчального року були підстави для допуску їх до практичних занять. Таким чином, повний медичний огляд студентів спеціальних груп повинен проводитися, на нашу думку, на початку кожного навчального року на I - II курсах.

Заняття фізичним вихованням у спеціальному медичному відділенні зміцнюють студентів фізично, виховують у них основні рухові якості, тому звільнення їх від фізичних вправ і видів спорту тільки заважає їм оволодіти знаннями і навичками. Більш того, кредитно-модульна система навчання, за якою на кожному занятті студент заробляє бали, сприяла зменшенню кількості звільнених від занять з фізичного виховання на 50%.

Регулярні заняття в повному обсязі спеціальних програм у жодному разі не можуть зашкодити здоров'ю тих студентів. Навіть студентів спеціальної групи можна допускати до занять так і у загальних групах, але тримати їх на особливому обліку. Індивідуальні заняття необхідні лише у випадках наявності важких захворювань у студентів.

Фізичні вправи, що використовуються для вирішення завдань фізичної культури, розподіляються на такі групи: гімнастичні вправи: вправи для розслаблення; силові вправи; швидко-силові вправи; вправи на розвиток координації рухів; вправи на розвиток здатності до рівноваги; фізичні вправи прикладного характеру.

Індивідуальні самотійні заняття з виконуються самотійно студентами у випадку, коли для досягнення реабілітаційного ефекту необхідне тривале застосування індивідуально підібраних засобів.

У комплекс вправ включаються також загальнооздоровчі та дихальні вправи. Вони активізують захисні сили організму, покращують обмін речовин, роботу серця і легені, сприяють кращій адаптації студента до фізичних навантажень. Кожен комплекс фізичних вправ доцільно розпочинати з ходьби. Ходьба є однією з найбільш корисних вправ. Вона посилює кровообіг і дихання та поступово підготовляє організм до роботи.

Для отримання максимально позитивного результату під час занять фізичними вправами необхідно дотримуватися трьох основних правил:

- правильно виконувати фізичні вправи;
- поступово нарощувати фізичне навантаження;

- систематично застосувати фізичні вправи.

Правильне і систематичне застосування фізичних вправ значно прискорює процес одужання і попереджає повторні захворювання.

Завданнями навчально-тренувальних занять з фізичного виховання студентів, які за станом здоров'я віднесені до спеціального медичного відділення, є:

1) зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню та всебічному розвитку організму, високої працездатності впродовж всього періоду навчання, а в майбутньому – професійної діяльності;

2) формування системи умінь і навичок з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності, навчання, праці та сімейному побуті;

3) оволодіння системою практичних вмінь і навичок занять основними видами та формами фізкультурної діяльності, які спрямовані на зміцнення та покращення рівня фізичного здоров'я, розвиток і вдосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості з використанням методів самоконтролю за функціональним станом організму;

4) надбання багажу рухових вмінь і навичок, забезпечення загальної та професійно-прикладної фізичної підготовленості, які визначають психофізичну готовність випускників [11].

Основним критерієм ефективності проведення занять з фізичного виховання вищого навчального закладу є:

- міцне здоров'я та висока працездатність;
- психоемоційна стійкість до фізичних перенавантажень і стресів, пов'язаних з нестандартними ситуаціями;
- знання та застосовування на практиці основ професійно-прикладної фізичної підготовки;
- знання та дотримання основ здорового способу життя;

- знання основ методики оздоровлення та фізичного вдосконалення традиційними та нетрадиційними засобами і методами фізичної культури;
- систематичне фізичне тренування з оздоровчою або спортивною спрямованістю.

Проведення занять з фізичного виховання студентів відділення фізичної реабілітації здійснюється за певними принципами.

*Принцип свідомості й активності.* Від того, наскільки студент усвідомлює для себе необхідність занять фізичними вправами, залежать його успіхи у навчанні, а в майбутньому і у працевлаштуванні.

*Принцип поступовості.* Від простого до складного, від відомого навчального матеріалу до невідомого.

*Принцип систематичності.* Виконання фізичних вправ підвищує функціональні резерви всього організму, сприяє функціональній адаптації до фізичних навантажень, розвиває й удосконалює професійно важливі психофізичні якості.

*Принцип повторюваності.* Виконання вправ має важливе значення для створення та закріплення динамічного стереотипу й адаптації ушкоджених органів до довготривалої виробничої діяльності.

*Принцип доступності.* Завдання повинні співпадати з можливостями студента, враховуючи його діагноз. Це зовсім не означає, що у вправах необхідно уникати складних елементів. Успішне подолання труднощів, у свою чергу, викликає зацікавленість заняттями та впевненість у своїх силах [34].

Для створення позитивної мотивації навіть маленькі успіхи відмічаються викладачем, що ціно для студентів спеціального медичного відділення.

В організації занять з фізичного виховання студентів спеціального медичного відділення використовуються традиційні та нетрадиційні засоби і методи фізичної культури для зміцнення здоров'я, правильного формування та всебічного розвитку організму і фізичного удосконалення майбутнього

фахівця.

Добір засобів і методів здійснюється за розсудом викладачів з урахуванням діагнозу, фізкультурних інтересів й індивідуальних особливостей студентів, фізичної підготовленості, наявності умов для занять, екологічного стану [24].

Забороняється використання у фізичному вихованні засобів і методів, пов'язаних з невиправданим ризиком для життя і здоров'я студентів, які не відповідають етичним вимогам.

Заняття з фізичного виховання у спеціальному медичному відділенні організовують і проводять фахівці, що мають спеціальну фізкультурну освіту. Кожні п'ять років викладачі кафедри обов'язково проходять курси підвищення кваліфікації у провідних навчальних закладах [7].

Робоча програма з фізичного виховання для студентів спеціального медичного відділення складається на основі загальної програми з фізичного виховання студентів для вищих навчальних закладів і адаптується з урахуванням стану здоров'я, рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості, медичних показань і протипоказань до фізичних вправ і навантажень.

Навчальний процес з фізичного виховання у вищих навчальних закладах зі студентами, які за станом здоров'я віднесені до СМГ, будується на основі програми з фізичної культури у відповідності з існуючими вимогами.

Основний зміст навчально-тренувальних занять:

- 1) розгляд захворювання студента (на початку року);
- 2) розгляд ролі фізичного виховання в оновленні втрачених функцій організму (перше, друге заняття);
- 3) виконання функціонального та фізичного тестування (3 рази, на початку кожного триместру);

4) вправи на зміцнення здоров'я та ліквідацію залишкових явищ після перенесеного захворювання, сприяння правильному формуванню та всебічному розвитку організму;

5) формування рухових навичок і вмінь, виховання фізичних здібностей, забезпечення високого рівня фізичного стану працездатності впродовж всього періоду навчання;

6) забезпечення професійно-прикладної фізичної готовності;

7) розроблення самостійних вправ щодо профілактики захворювання для виконання в домашніх умовах.

Відповідно до програми плануються й організуються заняття з лікувальної або профілактичної фізичної культури, професійно-прикладної фізичної підготовки та навчально-тренувальні заняття.

Залікові вимоги для студентів, що за станом здоров'я віднесені до спеціального медичного відділення, розробляються з урахуванням медичних показників і протипоказань.

Організація навчально-тренувальних занять з фізичного виховання зі студентами СМГ містить обов'язковий самоконтроль свого самопочуття як на заняттях, так і після занять, а також вдома. Самоконтроль повинен бути систематичним і довготривалим, спостереження проводяться в однаковий період часу та в однакових умовах. Це дозволяє правильно дозувати фізичне навантаження й уникнути перенавантаження.

Важливим напрямком під час занять з фізичного виховання є забезпечення безпеки на заняттях. По-перше, це своєчасний медичний огляд студентів; по-друге, це проведення інструктажів з техніки безпеки організації занять фізичними вправами, використання різноманітних технічних засобів, протипожежної безпеки; третє - знання правил профілактики порушень стану здоров'я у процесі фізичного тренування; четверте - оволодіння студентами навичками страхування та самострахування; п'яте - своєчасна перевірка устаткування, інвентарю і використовуваної техніки, дотримання санітарно-

гігієнічних умов і норм [14].

Для підсилення позитивного впливу вправ на організм тих, хто займається, їх рекомендовано виконувати з різних вихідних положень (стоячи (наприклад, для захворювань дихальної системи), сидячи, лежачи); під час руху; у парах; по колу. Під час занять широко використовуються різні предмети (гімнастичні палки, гантелі, обручі). Дуже велике значення мають нові напрямки фізкультурно-оздоровчих занять: це різні види оздоровчого фітнесу (аеробіка, аква-аеробіка, пілатес, йога й ін.).

Індивідуальні заняття організовуються за окремим графіком з урахуванням індивідуального навчального плану студента і можуть охоплювати частину або повний обсяг занять з фізичного виховання або його спеціалізованих напрямів. Види індивідуальних занять, їх обсяг, форми проведення, методи поточного і підсумкового контролю визначаються індивідуальним навчальним планом студента.

Самостійна робота студента є основним засобом оволодіння навчальним матеріалом у час, вільний від обов'язкових навчальних занять. Навчальний час, відведений для самостійної роботи студента, регламентується навчальним планом з фізичного виховання і повинен становити не менше  $1/3$  та не більше  $2/3$  загального обсягу навчального часу студента, відведеного на фізичне виховання.

Головним критерієм ефективності фізичного виховання випускника ЗВО з порушеннями психофізичного розвитку є: знання дотримання основ здорового способу життя; знання основ організації та методики найбільш ефективних видів та форм раціональної рухової діяльності й уміння застосувати їх на практиці у своїй фізичній активності; різноманітних раціональних формах; систематичне фізичне тренування з оздоровчою або спортивною спрямованістю; виконання нормативів професійно-прикладної підготовленості; поінформованість про всі головні цінності фізичної культури та спорту.

## ВИСНОВКИ

1. Аналіз існуючої системи фізичної культури і спорту студентів з обмеженими психофізичними можливостями в умовах навчання у закладах вищої освіти показав, що реальна система фізичного виховання студентів, малоефективна. Вона не забезпечує психофізіологічну і професійну готовність випускників до виробничої діяльності, подальшого життя та потребує удосконалення.

2. Визначені педагогічні умови забезпечення процесу фізичного виховання студентів з порушеннями психофізичного розвитку в умовах їх навчання у ЗВО: (створення середовища для студентів з обмеженими психофізичними можливостями у вищих навчальних закладах; розробка та впровадженням в режим діяльності суб'єктів корекційно-реабілітаційної діяльності програми корекційного фізичного виховання осіб з порушеннями психофізичного розвитку; організація безперервного медико-психолого-педагогічного супроводу студентів з обмеженими психофізичними можливостями у вищих навчальних закладах, яка базується на професійній діяльності суб'єктів на основі особистісно орієнтованого підходу щодо надання комплексної психологічної, педагогічної, медичної допомоги особам з порушеннями психофізичного розвитку та членам їх сімей.

3. До основних функцій, які можуть бути реалізовані за допомогою програми фізичного виховання, враховуючи особливості психофізичного розвитку студентів-інвалідів, можливості реабілітаційного середовища, психолого-педагогічні умови реалізації програм, нами визначені адаптивна та розвивальна.

4. Головним критерієм ефективності фізичного виховання випускника закладу вищої освіти є: дотримання основ здорового способу життя; знання основ організації та методики найбільш ефективних видів та форм раціональної адаптованої рухової діяльності й уміння застосувати їх на

практиці у своїй фізичній активності; знання основ професійно-прикладної фізичної підготовки й уміння застосувати їх на практиці; сформовані навички до щоденних занять фізичними вправами у різноманітних адаптованих формах.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. **Базильчук В. Б.** Організаційні засади активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів в умовах вищого навчального закладу: Автореф. дис...канд. наук з фіз.. виховання: 24.00.02 /Львів.держ.ін-т фіз. культури. / В.Б. Базильчук. – Л., 2004. – 22 с.
2. **Бондар І. Р.** Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості: Автореф. дис....канд. наук з ФВіС: 24.00.02./ І. Р. Бондар, Волинск. ун-т – Луцьк, 2000. – 19 с.
3. **Бондар І.** Фізичне виховання студентів спеціальних медичних груп / І. Бондар, М. Породько // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. праць. – Х. – Л., 2003. – № 16. – С. 79-87.
4. **Вихров К.** Педагогический контроль в процессе тренировки / К. Вихров, В. Догадайло. – К. : Науч.-метод. (техн.) комитет Федерации футбола Украины, 2000. – 66 с.
5. **Глоба О. П.** Використання педагогічних технологій адаптивної фізичної культури і спорту в процесі соціальної інтеграції осіб з обмеженими можливостями / О.П.Глоба, Ю.М.Полулященко // Вісник ЛНУ ім. Т.Шевченка. – Луганськ, 2011. - №23 (234).
6. **Глоба О. П.** Корекційно-реабілітаційне навчання студентів вищих навчальних закладів з обмеженнями психофізичного розвитку засобами адаптивної фізичної культури / О.П.Глоба, О.О.Ніколаєва // Вісник ЛНУ ім. Т.Шевченка. – Луганськ, 2011. - №23 (234).
7. **Глоба О. П.** Регіональне реабілітаційне середовище як фактор соціалізації дітей і молоді з обмеженими психофізичними можливостями [монографія] / Олександр Петрович Глоба. – Краматорськ: ДДМА,2011. - 348с. - Бібліогр.: с.379-396. – ISBN 978-966-2484-02-1.

8. **Глоба О. П.** Інноваційні підходи щодо організації процесу фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп / Вісник ЛНУ ім. Т.Шевченка. – Луганськ, 2012.- №11(246).

9. **Глоба О. П.** Теорія і практика спортивної підготовки осіб з порушеннями ОРА / О.П.Глоба // Проблеми сучасної педагогічної освіти. Сер.: Педагогіка і психологія. – Зб. статей: - Ялта: РВВ КГУ, 2013. Вип.39. – Ч.1. – 284 с.

10. **Глоба О. П.** Специфіка підготовки фахівців з адаптивної фізичної культури до роботи зі студентами-інвалідами / О.П.Глоба, Ю.М.Полулященко // Зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. – Серія соціально-педагогічна. – Вип.23, част. 2. - «Медобори - 2006», 2013.

11. **Глоба О. П.** Особливості методики корекційного фізичного виховання дітей дошкільного віку з порушеннями постави / О.П.Глоба, І.М.Пригородова // Наук. часоп. НПУ ім.М.П.Драгоманова. Серія 19 – корекційна педагогіка та спеціальна психологія. – Випуск 28. – К.: НПУ ім.М.П.Драгоманова, 2014. – С. 181-184

12. **Глоба О. П.** Програма корекційно спрямованого фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку з порушеннями психофізичного розвитку / О.П.Глоба // Інклюзивне навчання: організаційне, змістове та методичне забезпечення: навчально-методичний посібник [кол. авторів за заг. ред. С. П. Миронової]. – Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2015. – 236 с.

13. **Глоба О. П.** Педагогические аспекты оптимизации учебного процесса по физической культуре студентов с ограниченными возможностями здоровья / О.П.Глоба, В.Я.Кострыкин // Журнал научных публикаций аспирантов и докторантов. №9 (111). ISSN 1991-3087. Курск, ООО «Призма», сентябрь 2015г.

14. **Глоба О. П.** Место и роль адаптивной физической культуры в системе средств коррекционно-реабилитационного обучения студентов ВУЗов / О.П.Глоба, Е.А.Николаева // Журнал научных публикаций аспирантов и докторантов. №9 (111). ISSN 1991-3087. Курск, ООО «Призма», сентябрь 2015г.

15. **Гурвич, С. С.** Физическое воспитание студентов / С. С. Гурвич, Е. А. Пинчук. – К. : Вища шк., 1983. – 44 с.

16. **Долженко Л. П.** Фізична підготовленість і функціональні особливості студентів із різним рівнем фізичного здоров'я: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук із фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / Л. П. Долженко. - К., 2007. - 21 с.

17. **Доценко О.** Проблеми організації фізичного виховання в вищих навчальних закладах, як фактора зміцнення здоров'я і підвищення рухових можливостей студентів, за станом здоров'я віднесених до спеціальних медичних груп / О. Доценко, В. Астахов, Ю. Попович // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2000. – № 2. – С. 78-83.

18. **Драчук А. І.** Оптимізація фізичного виховання студентів вищих закладів освіти гуманітарного профілю: Автореф. дис...канд.наук з фіз.. виховання і спорту: 24.00.02/Львів. держ. ін-т фіз..культури. / А.І. Драчук. – Л., 2001. – 20 с.

19. **Дубогай О. Д.** Методика фізичного виховання студентів віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи. Навчальний посібник / О.Д. Дубогай, В.І. Завадський, Ю.О. Короп. – Луцьк, 1995. – 362 с.

20. **Дубровский, В. И.** Лечебная физическая культура (кинезотерапия) : учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – 3-е изд., испр. и доп. – М. : Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2004. – 624 с.

21. **Евсеев, Ю. И.** Физическая культура : учеб. пособие. – Ростов н/Д : Феникс, 2002. – 384 с.

22. **Евстафьев Б. В.** Анализ основных понятий в теории физической культуры /Материалы к лекциям. - Л.: ВИФК. - 133 с.
23. **Епифанов, В. А.** Лечебная физическая культура : учебное пособие. – М. : ГЭОТАРМЕД, 2002. – 560 с.
24. **Иващенко, Л. Я.** Самостоятельные занятия физическими упражнениями / Л. Я. Иващенко, Н. П. Страпко. – К. : Здоровья, 1988. – 160 с.
25. Инновационный подход к физическому образованию студентов специальной медицинской группы в ВУЗе. / А. И. Загревская // Адаптивная физическая культура. – 2007. – №1. – С 4.
26. **Каган М. С.** Мир общения: Проблема межсубъектных отношений. - М.: Политиздат, 1988. - 319 с.
27. Карпова І. Б. Фізична культура та формування здорового способу життя / І. Б. Карпова, В. Л. Корчинський, А. В. Зотов: Навч. посіб. – К.: КНЕУ, 2005. С. 4 -6.
28. **Котов Є. О.** Підготовка студентів вищих закладів освіти до самостійних занять фізичними вправами: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук із фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / Є. О. Котов. - Харків, 2003. - 24 с.
29. **Кузин В. В.,** Никитюк Б.А. Очерки теории и истории интегративной антропологии. - М.: ФОН, 1995. - 174 с.
30. **Кузнецова О. Т.** Фізична і розумова працездатність студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості: Автореф. дис....канд. наук з ФВіС: 24.00.02./ О. Т. Кузнецова, ЛДіФК. – Л.,2005. – 22 с.
31. Лечебная физическая культура : справочник / Епифанов В. А. [и др.] ; под ред. В. А. Епифанова. – М. : Медицина, 1987. – 528 с: ил.
32. Лечебная физическая культура : учебник / С. В. Попов, Н. М. Валеев, Т. И. Губарева, Т. С. Гарасева ; под ред. С. Н. Попова. – М. : Академия, 2004. – 416 с.

33. Лечебная физкультура в системе медицинской реабилитации: Руководство для врачей /Под ред. А.Ф. Каптелина, И.П. Лебедевой. - М.: Медицина, 1995. - 400 с.
34. **Лубышева Л. И.** Концепция формирования физической культуры человека. - М.: ГЦОЛИФК, 1992. - 120 с.
35. **Матвеев, Л. П.** Теория и методика физической культуры. Введение в предмет : учебник. – 3-е изд. – СПб : Лань, 2003. – 160 с.
36. **Милюкова, И. В.** Лечебная физкультура : новейший справочник / Милюкова И. В., Евдокимова Т. А. ; под общей ред. проф. Т. А. Евдокимовой. – СПб. : Сова; М. : Изд-во Эксмо, 2005. – 862 с., ил.
37. **Мурза В. П.** Психолого-фізична реабілітація / В.П.Мурза: Підруч. - К.: Олан, 2005. - 608 с.
38. Общая физическая подготовка студентов с отклонениями в состоянии здоровья. / Спортивная медицина: учеб. пособие / под ред. В. А. Епифанов. – М., 2006. – С. 288-297.
39. **Пирогова, Е. А.** Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека / Е. А. Пирогова, Л. Я. Иващенко, Н. П. Страпко. – К. : Здоров'я, 1986. – 151 с.
40. **Присяжнюк С. І.** Фізичне виховання: Навч. пос. - К.: Центр учбової літератури, 2008. - 504 с.
41. Сборник материалов к лекциям по физической культуре и спорту инвалидов (Ред. и сост. В.С. Дмитриев, А.В. Сахно). Т I и II. - М.: МОГИФК, ВНИИФК, 1993. Т I. - 272 с. Т. II. - 292 с.
42. **Смирнов, В. М.** Физиология физического воспитания и спорта : учебник / В. М. Смирнов, В. И. Дубровский. – М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 608 с.
43. Теория физического воспитания и спорта : учебное пособие / Я. С.Вайнбаум., В. И.Коваль, Т. А. Родионова – М. : Академия, 2000 – 240 с.

44. Теория и методика физического воспитания / За ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – Т. 1. – С. 10 - 14.

45. **Турчина Н. І.** Педагогічні особливості моделей фізичного виховання студентів вузів на різних курсах навчання: Автореф. дис...канд. пед. наук / Н.І. Турчина. – Київ, 2009. – 23 с.

46. Физическая культура : учебное пособие / под ред. Е. В. Конеевой. – Ростов н/Д : Феникс, 2006. – 558 с.

47. Физическая культура студента : учебник / под ред. В. И. Ильинича. – М. : Гардарики, 2003. – 448с.

48. Физическая реабилитация : учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по Государственному образовательному стандарту 022500 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (Адаптивная физическая культура) / под общей ред. проф. С. Н. Попова. – Изд.5-е. – Ростов н/Д : Феникс, 2008. – 602 с.

49. Физическая реабилитация : учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по Государственному образовательному стандарту 022500 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (Адаптивная физическая культура) / под общей ред. проф. С. Н. Попова. – Изд.5-е. – Ростов н/Д : Феникс, 2008. – 602 с.

50. **Холодов, Ж. К.** Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2000. – 480 с.

51. **Чабан І. П.** Програмування занять з фізичного виховання студентів спеціального медичного відділення. / І.П. Чабан // ПП та МБПФВіС. Х., 2003. – С. 58.

52. **Чабан І. П.** Оздоровчо-прикладне фізичне виховання студентів спеціального медичного відділення з використанням тренажерних пристроїв: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук із фізичного виховання і

спорту: спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / І. П. Чабан. - Рівне, 2002. - 18 с.

## ДОДАТКИ

### ДОДАТОК 1

#### **Нормативно-правова база діяльності керівника та викладача фізичного виховання.**

1. Закони України:

Закон України «Про освіту»;

Закон України «Про професійно-технічну освіту»;

Закон України «Про фізичну культуру і спорт».

2. Державний стандарт базової та повної середньої освіти, затверджений постановою Кабінету Міністрів України від 14.01.2004 № 24;

Державний стандарт базової і повної загальної середньої освіти, затверджений постановою Кабінету Міністрів України від 23 листопада 2011 року № 1392.

Програма для професійно-технічних навчальних закладів з фізичної культури, рекомендована Міністерством освіти і науки України, (лист Міністерства освіти і науки України від 22.07.2009 р. № 1/11-5948 ).

3. Накази:

Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту в дошкільних, загальноосвітніх та професійно-технічних закладах України (наказ Міністерства освіти і науки України від 02.08.2005 р. № 458).

Положення про організацію навчально-виробничого процесу у професійно - технічних навчальних закладах (наказ Міністерства освіти і науки України від 30.05.2006 № 419).

Міністерства освіти і науки України від 20.02.2002 р. № 128 «Про затвердження Нормативів наповнюваності груп дошкільних навчальних закладів (ясел-садків) компенсуючого типу, класів спеціальних загальноосвітніх шкіл (шкіл інтернатів) груп подовженого дня і виховних груп загальноосвітніх навчальних закладів усіх типів та Порядку поділу класів на групи при вивченні окремих предметів у загальноосвітніх навчальних закладах».

Міністерство освіти України від 15.04.93 р. № 102 «Про затвердження Інструкції про порядок обчислення заробітної плати працівників освіти» (zareestrovano в Міністерстві юстиції України 27 травня 1993 року за № 56).

Міністерства освіти і науки України від 22.03.2002 р. № 210 «Про утворення фізкультурно-спортивних клубів та їх осередків у вищих, середніх і професійно-технічних навчальних закладах».

Спільний наказ Міністерства освіти і науки України та Міністерства охорони здоров'я України від 20.07.2009 р. № 518/674 «Про забезпечення

медико-педагогічного контролю за фізичним вихованням учнів у загальноосвітніх навчальних закладах».

Міністерства освіти і науки від 01.06.2010 р. № 521 «Про затвердження Правил безпеки під час проведення занять з фізичної культури і спорту в загальноосвітніх навчальних закладах» (zareєстровано в Міністерстві юстиції України 9 серпня 2010 року за № 651/17946).

Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України від 13.04.2011 р. № 329 «Про затвердження Критеріїв оцінювання навчальних досягнень учнів (вихованців) у системі загальної середньої освіти».

Міністерства освіти і науки, молоді та спорту від 23.04.2012 р. № 491 «Про Всеукраїнський огляд-конкурс на кращий стан фізичного виховання в навчальних закладах системи освіти України».

Міністерства освіти і науки України від 21.07.2003 р. № 486 «Про систему організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи в ДНЗ, ЗНЗ, ПТНЗ та позашкільних навчальних закладах».

Пакет документації, що регламентує спортивно-масову і фізкультурно-оздоровчу роботу у навчальному закладі обов'язково повинен включати наступні документи:

1. Державна програма.
  2. Календарний план на рік для колективів фізичної культури.
  3. Плани-конспекти уроків.
  4. Річний звіт (форми).
  5. План роботи колективу фізкультури.
  6. Журнал з техніки безпеки на уроках фізкультури з видів спорту (за програмою).
  7. Склад колективу фізкультури і розподіл обов'язків між його членами.
  8. Список фізоргів.
  9. Список учнів, які за станом здоров'я віднесені до основної, підготовчої та спеціальної медичної груп.
  10. Положення про спартакіаду з видів спорту.
  11. Зведена таблиця результатів спартакіади.
  12. Календарний план фізкультурно-оздоровчих заходів на навчальний рік.
  13. Розклад занять спортивних секцій.
  14. Журнал обліку роботи спортивних секцій.
  15. Папка протоколів про проведення змагань із видів спорту, звіти суддів.
  16. Таблиця рекордів навчального закладу.
  17. Критерії оцінювання навчальних досягнень з фізичної культури.
  18. Фотостенди, фотомонтажі, тощо.
  19. Акти прийому спортивного залу (кімнати, майданчика, стадіону).
- Перелік документів з безпеки життєдіяльності у спортивному залі

1. Акт-дозвіл.
2. Посадові інструкції:
3. Інструкція з безпеки життєдіяльності учнів під час проведення навчальних занять у спортивному залі та на спортивних майданчиках № 1.
4. Інструкції з охорони праці:
 

під час занять легкою атлетикою	№ 2;
під час занять спортивними іграми	№ 3;
під час занять гімнастикою	№ 4;
під час занять лижною підготовкою (ковзанами)	№ 5;
під час занять плаванням	№ 6;
при проведенні спортивно-масових заходів	№ 7;
5. Правила надання першої допомоги при одержанні травм.
6. Правила рятування та надання допомоги потопаючому.
7. Витяг із Закону України „Про охорону праці”.
8. Орієнтовний перелік питань вступного інструктажу для учнів.
9. Журнал випробувань на надійність встановлення та кріплення спортобладнання.
10. Граничні норми піднімання і переміщення важких речей неповнолітніми.
11. Правила дотримання техніки безпеки та поведінки на воді при навчанні учнів плаванню.
12. Інвентарна книга.
13. Паспорт спортивного залу.
14. План роботи спортивного залу на рік.
15. Графік роботи спортивного залу.
16. Наявність вогнегасника.
17. Схема евакуації зі спортивного залу.

## ДОДАТОК 2

### КОМПЛЕКСИ ВПРАВ З КФК

#### У РУСІ

Різновиди ходьби слід виконувати босоніж або в тонких шкарпетках. Ходьба виконується з різним положенням рук у поєднанні з правильним диханням.

Тривалість кожної вправи 30-60 с.

1. Ходьба на носках.
2. Ходьба на внутрішній стороні стопи.
3. Ходьба на зовнішній стороні стопи.
4. Ходьба на п'ятках.
5. Ходьба в положенні носки всередину, п'ятки назовні.
6. Ходьба в положенні носки всередину, п'ятки назовні, з почерговим підніманням на носки.

7. Ходьба на носках на півзігнутих ногах.
8. Ходьба на носках з високим підніманням стегна.
9. Ковзні кроки з одночасним згинанням пальців.
10. Ходьба по ребристій дошці.
11. Ходьба вниз по похилій поверхні.
12. Ходьба на носках вгору і вниз по похилій поверхні.

### **СИДЯЧИ НА ПІДЛОЗІ**

*Вправи слід виконувати босоніж або в тонких шкарпетках. Слідкувати за поставою і правильним диханням. Кожну вправу виконувати по 6-8 разів.*

1. В.П. сидячи, ноги зігнуті в кульшових і колінних суглобах, стопи паралельно. Одночасне і почергове піднімання п'яток.
2. В.П. сидячи, ноги зігнуті в кульшових і колінних суглобах, стопи паралельно. Одночасне і почергове тильне згинання стоп.
3. В.П. сидячи, ноги зігнуті в кульшових і колінних суглобах, стопи паралельно. Піднімання п'ятки однієї ноги з одночасним тильним згинанням стопи другої ноги.
4. В.П. сидячи, захват пальцями ніг дрібних предметів і перекладання їх на інше місце.
5. Сидячи по-турецьки. Нахилиючись вперед, стати з опорою на тильну поверхню стоп.
6. В упорі сидячи ззаду, ноги прямі. Розвести коліна і підтягнути стопи до сідниць.
7. В упорі сидячи ззаду, ноги прямі. Супінація стоп з одночасним згинанням пальців.

### **ЛЕЖАЧИ НА СПИНІ**

*(Кожну вправу виконувати 6-8 разів).*

1. В.П. лежачи на спині, ноги прямі, руки вздовж тіла. Одночасне і почергове розведення пальців ніг з одночасним їх супінуванням. П'ятки разом.
2. В.П. лежачи на спині, ноги зігнуті, впертися стопами в підлогу, руки вздовж тіла. Розведення і зведення п'яток. Після серії рухів—розслаблення.
3. В.П. лежачи на спині, ноги зігнуті, впертися стопами в підлогу, руки вздовж тіла. Одночасне і почергове незначне піднімання п'яток від опори.
4. В.П. лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах і розведені, стопи торкаються одна одної підошвами. Відведення п'яток з упором на пальці.
5. В.П. лежачи на спині, покласти зігнуту в коліні ногу на коліно другої, напівзігнутої ноги. Колові рухи стопи в одну та іншу сторони. Те саме, змінивши положення ніг.
6. В.П. лежачи на спині, ковзні рухи стопою однієї ноги по гомілці

іншої, "охопивши" гомілку. Те саме другою ногою.

### **СТОЯЧИ**

*(Кожну вправу виконувати 6-8 разів).*

1.В.П. стоячи, стопи паралельно на ширині ступні, руки на пояс. Підніматися на носки одночасно і почергово.

2.В.П. стоячи, стопи паралельно на ширині ступні, руки на пояс. Піднімати пальці ніг з опорою на п'ятки одночасно і почергово.

3.В.П. стоячи, стопи паралельно на ширині ступні, руки на пояс. Перекат з п'ятки на носок і навпаки.

4.В.П. стоячи, стопи паралельно на ширині ступні, руки на пояс. Напівприсідання і присідання на носках, руки вгору, вперед, в сторони.

5.В.П. стоячи, стопи паралельно, руки на пояс. Перекат на зовнішні краї стопи і навпаки.

6.В.П. стоячи, носки разом, п'ятки нарізно. Напівприсідання і присідання у поєднанні з рухами рук.

7.В.П. стоячи, стопи паралельно, руки на пояс. Почергове піднімання п'яток.

8.В.П. стоячи на гімнастичній палиці, стопи паралельно. Напівприсідання і присідання в поєднанні з рухами рук.

9.В.П. стоячи на щаблі гімнастичної стінки, хват руками на рівні грудей, напівприсідання і присідання.

10.В.П. стоячи на щаблі гімнастичної стінки. Піднімання на носки і повернення у В. П.

11.В.П. стоячи на набивному м'ячі, тримаючись за Щабель гімнастичної стінки. Напівприсідання і присідання.

### **З ПРЕДМЕТАМИ**

*Вправи слід виконувати босоніж або в тонких шкарпетках, слідкувати за поставою і правильним диханням. Кожну вправу виконувати по 6-8 разів.*

#### **З гімнастичною палицею.**

1.В.П. сидячи на стільці, руки на пояс. Котити палицю стопами.

2.В.П. стоячи на гімнастичній палиці, стопи паралельно. Напівприсідання і присідання в поєднанні з рухами рук.

3. Ходьба по гімнастичній палиці прямо з різним положенням рук.

4. Ходьба по гімнастичній палиці приставними кроками.

5. Двоє дітей виконують вправу повернуті обличчям один до одного на відстані

2,5-3 м. Йдучи паралельно обличчям один до одного, підбивають палицями надувну кульку («бадмінтон»).

6. Ходьба по гімнастичних палицях, які лежать у вигляді рейсів. Змінювати положення рук.

7. Ходьба по гімнастичних палицях, які лежать у вигляді рейсів, підбиваючи ракеткою надувну кульку під час ходьби.

8. Ходьба по палицях, які лежать паралельно одна до одної (доріжка).

### **Вправи з предметами у ВП сидячи.**

9. Захват пальцями ніг килимка з м'якої тканини.

10. Збирання пальцями ніг дрібних предметів (камінців, кульок, олівців, квасолі та ін.), перекладання їх.

11. Захват двома стопами м'яча і припіднімання його з підлоги.

12. Котіння стопами ніг тенісних м'ячів.

13. Різновиди пересування по похилій поверхні, ребристій дошці, по матах та гімнастичній драбині з різним положенням рук, з предметами в руках.

## **З ПОСТУПОВИМ ЗБІЛЬШЕННЯМ НАВАНТАЖЕННЯ НА СТОПИ**

1. В.П. сидячи, упор ззаду, ноги зігнуті в кульшових і колінних суглобах, стопи паралельно. Одночасне і почергове піднімання п'яток.

2. В.П. сидячи, упор ззаду, зігнути ноги, впертися стопами в підлогу. Розведення і зведення п'яток. Після серії рухів — розслаблення.

3. В.П. сидячи, упор ззаду, ноги зігнуті в кульшових і колінних суглобах, стопи паралельно. Піднімання п'ятки однієї ноги з одночасним тильним згинанням стопи другої ноги.

4. В.П. лежачи на спині. Покласти зігнуту в коліні ногу на коліно другої, напівзігнутої ноги. Колові рухи стопи в одну та іншу сторони. Те саме, змінивши положення ніг.

5. В.П. лежачи на спині. Одночасне і почергове розведення пальців ніг з одночасним їх супінуванням. П'ятки разом.

6. В.П. стоячи, ноги нарізно, стопи паралельно, руки на пояс. Підніматися на носки одночасно і почергово. Піднімати пальці ніг з опорою на п'ятки одночасно і почергово. Перекат з п'ятки на носок і навпаки.

7. В.П. стоячи. Напівприсідання і присідання на носках, руки вгору, вперед, в сторони.

8. В.П. стоячи на гімнастичній палиці, стопи паралельно. Напівприсідання і присідання в поєднанні з рухами рук.

9. В.П. стоячи на рейці гімнастичної стінки, хват руками на рівні грудей, напівприсідання і присідання.

### **У РУСІ**

Усі види ходьби виконувати з гімнастичною палицею за плечима. Тривалість кожної вправи 30-60с.

1. Ходьба на носках.

2. Ходьба на внутрішній стороні стопи.

3. Ходьба на зовнішній стороні стопи.

4. Ходьба на п'ятках.

5. Ходьба в положенні носки всередину, п'ятки назовні.

6. Ходьба в положенні носки всередину, п'ятки назовні, з почерговим підніманням на носки.

7. Ходьба на носках на півзігнутих ногах.

8. Ходьба на носках з високим підніманням стегна .

9. Ковзні кроки з одночасним згинанням пальців.

10. Ходьба по ребристій дошці.

11. Ходьба вниз по похилій поверхні.

12. Ходьба на носках вгору і вниз по похилій поверхні.

13. Ходьба з поворотом тулуба праворуч/ліворуч.

14. Різновиди ходьби, тримаючи палицю вгорі, руки прямі.

### **СТОЯЧИ**

*(Вправи з гімнастичною палицею.*

*Кожну вправу виконувати 6-8 разів.)*

1. В.П. палиця за плечима. Нахили голови вперед, назад, праворуч, ліворуч.

2. В.П. те саме. Кругові оберти головою. Спиною пряма, ноги не згинати.

3. В.П. те саме. Повороти тулуба праворуч/ліворуч.

4. В.П. те саме. Нахили тулуба праворуч/ліворуч.

5. В.П. те саме. Нахили тулуба вперед/назад. Дивитись прямо.

6. В.П. основна стійка, палиця внизу.

Зміна положення рук: перед собою, вгору, перед собою, В.П.

7. В.П. те саме. Руки вгору-пряма нога назад, змінити положення.

8. В.П. те саме. Руки вгору, поворот тулуба праворуч/ліворуч, В.П.

9. В.П. те саме. Палиця вгору, за голову, вгору, В.П. Слідкувати за поставою.

10. В.П. палиця за плечима. Почергове піднімання на носки, тулуб вперед не нахилити.

11. В.П. палиця за плечима. Пів присідання на носках. Спиною пряма.

12. В.П. те саме. Присідання п'ятки від підлоги не відривати. Спиною пряма.

13. В.П. основна стійка, палиця внизу.

Переступання через палицю, не відпускаючи її кінців.

14. В.П. тримаючи палицю вгорі, ноги нарізно, спиною притулитись до стіни (відчуття правильної постави). Утримати положення 20-25 с.

### **ЛЕЖАЧИ НА СПИНІ. ВПРАВИ З М'ЯЧЕМ**

*(Кожну вправу виконувати 6-8 разів).*

1. В.П. лежачи на спині, ноги прямі, руки вздовж. Почергове піднімання прямої ноги. П'ятка не торкається підлоги.
2. В.П. лежачи на спині, ноги прямі, руки вздовж. Почергове відведення прямої ноги. П'ятка не торкається підлоги.
3. В.П. лежачи на спині, ноги прямі, руки в сторони. Поворот голови ліворуч, згинання лівої ноги, перенесення її через середню лінію, відриваючи таз від підлоги. Те саме—правою ногою.
4. В.П. лежачи на спині на м'ячі, руки в сторони, вгору. Необхідне страхування, підтримка дитини.
5. В.П. лежачи на спині, ноги прямі, п'ятки на м'ячі, руки в сторони. Піднімання тазу.
6. В.П. лежачи на спині, ноги прямі, п'ятки на м'ячі, руки в сторони, таз піднятий. Почергове згинання правої/лівої ноги.
7. В.П. те саме. Почергове відведення правої/лівої ноги.
8. В.П. лежачи на спині, ноги прямі, п'ятки на м'ячі, руки за голову. Піднімання тазу.
9. В.П. лежачи на спині, ноги прямі, руки в сторони. Піднімання прямими ногами м'яча.
10. В.П. лежачи на спині, руки за голову, ноги зігнуті в колінах, м'яч під гомілками.

### **ЛЕЖАЧИ НА ЖИВОТІ. ВПРАВИ З М'ЯЧЕМ**

*(Кожну вправу виконувати 6-8 разів).*

1. В.П. лежачи на животі, руки зігнуті в ліктях, ноги прямі. Розгинання тулуба.
2. В.П. лежачи на животі, руки вздовж, ноги прямі. Почергове піднімання правої/лівої ноги.
3. В.П. те саме. Почергове піднімання зігнутої в коліні правої/лівої ноги.
4. В.П. лежачи на животі, руки вгору, ноги прямі. Почергове та одночасне піднімання прямої правої/лівої руки.
5. В.П. те саме. Почергове та одночасне піднімання прямих ніг.
6. В.П. те саме. Одночасне піднімання правої руки, лівої ноги. Поміняти положення.
7. В.П. лежачи на животі, руки за голову, ноги прямі. Розгинання тулуба.
8. В.П. стоячи на четвереньках, м'яч під грудьми. Почергове та одночасне піднімання прямої правої/лівої руки. Опора на стопи.
9. В.П. те саме. Почергове та одночасне піднімання прямої правої/лівої ноги. Опора на кисті рук.
10. В.П. те саме. Відведення рук в сторони. Опора на коліна.
11. В.П. те саме. Одночасне випрямлення рук і ніг. Прийняти горизонтальне положення на м'ячі.

12. В.П. те саме. Прогинання спини (вправа "кішка").

13. В.П. те саме. Перенести вагу тіла на руки і, згинаючи ноги та втримуючи опору на руках, сісти на м'яч в упор сидячи на колінах. Відштовхнутись і прийняти вертикальне положення.

14. В.П. упор на прямих руках, ноги прямі, м'яч під колінами. Відтискання від підлоги.

### **БІЛЯ ВЕРТИКАЛЬНОЇ ПЛОЩИНИ**

*(Кожну вправу виконувати 6-8 разів).*

1. Набути положення правильної постави біля вертикальної площини (стіни, дверей), Запам'ятати це положення і, не порушуючи його, зробити крок вперед, а потім назад

2. Те саме, але зробити 4-8 кроків.

3. Притиснувшись до стіни потилицею, спиною, сідницями і п'ятками, присісти з прямою спиною, руки вгору, повернутись у В.П.

4. Стоячи біля стіни в положенні правильної постави, підняти руки вгору, в сторони, вперед, на пояс, не втрачаючи правильної постави і не відходячи від стіни.

5. В.П.—те саме. Зігнути праву ногу вперед, захопити гомілку руками і притиснути до тулуба, не втрачаючи правильної постави і не відходячи від стіни. Те саме—лівою ногою.

6. В.П.—те саме. Підняти вперед руки і випрямлену ліву ногу, не відходячи від стіни. Те саме—правою ногою.

7. В.П.— те саме, руки на пояс, лікті притиснуті до стіни. Максимальне відведення лівої ноги, не відходячи від стіни. Те саме—правою ногою.

8. В.П.—те саме, руки в сторони. Нахилитись до лівої ноги, не змінюючи положення рук і не відходячи від стіни. Те саме —до правої ноги.

9. В.П. стоячи обличчям до гімнастичної стінки, хват прямими руками на рівні грудей. Нахили тулуба вперед, дивитись прямо.

10. В.П. стоячи обличчям до гімнастичної стінки, хват зігнутими руками на рівні талії, притиснутись ногами до гімнастичної лави, виконати нахил тулуба.

### **НА КООРДИНАЦІЮ РУХІВ**

#### **Вправи з предметами на голові:**

1. У положенні правильної постави біля стіни покласти на голову мішечок з піском (200-300г.), книжку або інший предмет, дійти до протилежної сторони і назад, оминувши стілець, стіл, тощо, утримуючи предмет і зберігаючи правильну поставу.

2. В.П. стоячи з предметом на голові . Повільно сісти на підлогу, повернутись у В.П.

3. В.П. стоячи з предметом на голові. Стати на коліна і сісти на п'ятки, повернутись у В.П.

4. В.П. стоячи з предметом на голові. Стати на гімнастичну лаву, зійти з неї.

5. В.П. стоячи, стопи на одній лінії (одна за одною), утримуючи правильну поставу і предмет на голові, виконати різні рухи руками (з закритими очима).

6. В.П. тримаючи гімнастичну палицю, руки вгору, предмет на голові. Пройти 8-10 кроків з поворотом на 360.

7. В.П. тримаючи гімнастичну палицю на долоні вертикально, предмет на голові. Сісти і стати зі стільця, лави.

8. В.П. основна стійка, предмет на голові. Почергове максимальне згинання/розгинання стегна.

9. В.П. основна стійка, предмет на голові. Почергове максимальне піднімання прямої ноги.

10. В.П. стоячи на колінах на гімнастичній лаві з предметом на голові. Ходьба по лаві.

Кожну вправу виконувати по 4-6 разів, по можливості з закритими очима.

Різновиди ходьби з предметами на голові:

1. Ходьба по прямій.

2. Ходьба у "вузькому коридорі".

3. Різновиди ходьби по хвилястій лінії:

- прямо;
- кроками "ліліпутами";
- приставним кроком правим/лівим боком;
- спиною вперед;
- переступаючи перешкоди;
- з різним положенням рук;
- тримаючи предмети (м'яч, гімнастичну палицю) у різних положеннях (над головою, перед собою, позаду).