

потенціалу, але й, у цілому, гармонізації стосунків дитини з навколишнім світом.

**СПИСОК ДЖЕРЕЛ**

1. Баренбойм Л. Музыкальная педагогика и исполнительство / Л. Баренбойм. – Л.: Музыка, 1984. – 136 с.
2. Бойко А. Оновлена парадигма виховання: шляхи реалізації [підготовка вчителя до формування виховуючих відносин з учнями] / А. Бойко. – К.: ІЗМИ, 1996. – 232 с.
3. Выготский Л. С. Психология искусства / Л. С. Выготский. – СПб: Азбука, 2016. – 448 с.
4. Гончаренко С. Український педагогічний словник / С. Гончаренко. – К., 1997. – 376 с.
5. Лебедев В. К. Використання народних музичних інструментів у загальноосвітній школі: навч.-метод. посібник зі спеціальності «Музична педагогіка та виховання» [для студентів муз.– пед. факультетів та вчителів музики] / В. К. Лебедев. – Вінниця: Навч.книга, 2004. – 112 с.
6. Рубинштейн С. Л. Бытие и сознание / С. Л. Рубинштейн. – М.: Изд – во АН СССР, 1957. – 330 с.
7. Теплов Б. М. Психология и психофизиология индивидуальных различий / Б. М. Теплов. – М.:МОДЭК, 2009. – 640 с.
8. Цыпин Г. М. Психология музыкальной деятельности: проблемы, суждения, мнения (пособие для учащихся муз. отделений педвузов и консерваторий) / Г. М. Цыпин. – М.: Интерпракс, 1994. – 384 с.

**REFERENCES**

1. Barenboim, L. (1984). *Muzikalnaia pedahohyka u uspolnytelstvo*. [Musical pedagogy and performance]. Moscow.
2. Boiko, A. (1996). *Onovlena paradyhma vykhovannia: shliakhy realizatsii (pidhotovka vchytelia do formuvannia vykhovuiuuchykh vidnosyn z uchniamy)*. [Updated paradigm of upbringing: ways of realization [preparing a teacher to form a training relationship with students]]. Kyiv.
3. Vihotskyi, L. S. (2016). *Psykhohohyia yskusstva*. [Psychology of art]. SPb.
4. Noncharenko, S. (1997). *Ukrainskyi*

*pedahohichnyi slovnyk*. [Ukrainian Pedagogical Dictionary]. Kyiv.

5. Lebediev, V. K. (2004). *Vykorystannia narodnykh muzychnykh instrumentiv u zahalnoosvitnii shkoli: navch.– metod. posibnyk zi spetsialnosti «Muzychna pedahohika ta vykhovannia» (dlia studentiv muz.– ped. fakultetiv ta vchyteliv muzyky)*. [Use of folk musical instruments in general education: teaching method. a manual on the specialty «Music Pedagogy and Education» [for students of music-ped. faculties and music teachers]]. Vinnytsia.
6. Rubynshtein, S. L. (1957). *Bitye u soznanye*. [Being and consciousness]. Moscow.
7. Teplov, B. M. (2009). *Psykhohohyia u psykhofyzyolohyia yndyvudualnykh razlychyi*. [Psychology and psychophysiology of individual differences]. Moscow.
8. Tsipyn, H. M. (1994). *Psykhohohyia muzikalnoi deiatelnosti: problemi, suzhdeniya, mneniya (posobyе dlia uchashchykh muz. otdeleniy pedvuzov u konservatoryi)*. [Psychology of musical activity: problems, judgments, opinions (manual for students of music. Departments of pedagogical schools and conservatories)]. Moscow.

**ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРА**

**КУРКІНА Сніжана Віталіївна** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри музичного мистецтва і хореографії ЦДПУ імені Володимира Винниченка.

**Наукові інтереси:** удосконалення навчально-виховного процесу у вищій та початковій школі засобами мистецьких дисциплін, історія вітчизняної та зарубіжної педагогіки.

**INFORMATION ABOUT THE AUTHOR**

**KURKINA Snezhana Vitalievna** – Candidate of Pedagogical Sciences, Assistant Professor Centralukrainian Vladimir Vinnichenko State Pedagogic University.

**Circle of scientific interests:** improvement of the educational process in higher and elementary schools by means of artistic disciplines, history of domestic and foreign pedagogy.

Рецензент – д. п. н. професор Черкасов В. Ф.  
Стаття надійшла до редакції 22. 09. 2018 р.

УДК 615.825

**МАЛАХОВА Жанна Володимирівна** – кандидат наук з фізичної культури і спорту, доцент кафедри медичної реабілітації Донецького національного медичного університету  
e-mail: pednauk@ukr.net  
**ЛОСІК Вікторія Георгіївна** – Викладач кафедри фізичного виховання і спорту Донбаської державної машинобудівної академії  
e-mail: pednauk@ukr.net

**ВІДНОВЛЮВАЛЬНО-КОРЕКЦІЙНА СПРЯМОВАНІСТЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП**

**Постановка та обґрунтування актуальності проблеми.** В умовах сучасного

суспільства, коли від фізичного й інтелектуального стану молоді залежить

майбутнє нашої країни, особливо важливим є завдання збереження й зміцнення здоров'я молодого покоління. Фізичне виховання у вищій школі не сприяє ефективному розв'язанню питань зменшення дефіциту рухової активності студентів, який є однією з причин різного роду відхилень у стані їхнього здоров'я. Встановлено, що протягом навчання у ВНЗ чисельність підготовчої і спеціальної медичних груп зростає від 5,36 % на першому курсі до 14,46 % на четвертому курсі. Відповідно спостерігається зменшення чисельності основної групи з 84 до 70,2 %

Аналіз стану здоров'я студентської молоді переконує в тому, що на сьогодні існуюча система його формування істотно підірвана. У «Декларації по охороні здоров'я студентів в Європі», прийнятій 5 червня 2007 р. на 14 Конгресі Європейського союзу шкільної і університетської медицини і здоров'я в Тампере (Фінляндія) вказується, що «студенти, що представляють молоду частину населення, потребують особливої уваги з боку фахівців служб охорони здоров'я».

Значна частина абітурієнтів, що вступають до Вузів, вже має різні відхилення в стані здоров'я і фізичному розвитку (А. Власов, 1982; Е. Раїмова, 1984; А. Кудрявцев, 1989; А. Чоговадзе, 1993; В. Козлів, 1995; О. Токмакова, 1999).

Сучасним студентам належить реалізувати такі пріоритетні соціальні функції суспільства, як професійно-трудова, репродуктивна, інтелектуальна й етична. Від них вимагається значна мобілізація сил для адаптації до високих розумових навантажень, формування міжособистісних стосунків, нових умов навчання і мешкання. Але на сьогодні в країні зберігаються негативні тенденції в стані здоров'я студентської молоді, що знижують успішність адаптації і навчання. За даними різних авторів 25-30% першокурсників Вузів віднесено до спеціальної медичної групи (СМГ), що в більшості випадків призводить до звільнення їх від занять фізичною культурою з неминучим погіршенням стану здоров'я [1].

У свою чергу, зростання об'єму наукової інформації, підвищення вимог до підготовки фахівців неминуче ведуть до інтенсифікації процесу навчання. Це негативно позначається на здоров'ї студентів: все частіше виявляється недостатня фізична, функціональна і психологічна готовність студентів до підтримки високого рівня навчально-трудової активності [5].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Система фізичного виховання у ВНЗ не фізкультурного профілю, у зв'язку з дією низки об'єктивних і суб'єктивних чинників (зростаюча гіпокінезія, недостатня кількість занять, слабка матеріально-технічна

база, зниження у студентів інтересу до занять), не відповідає сучасним вимогам. Багато авторів відзначають відсутність належного оздоровчого ефекту типової державної програми (В. Горащук, 2009; О. Глоба, 2011; О. Дубогай, 2010 та ін.).

Величезною проблемою існуючої системи оздоровлення студентів СМГ стала лікарська «заборона», тобто «звільнення» від занять фізичними вправами або часткове виключення певних рухів з рухового режиму, що не мають під собою достатніх підстав. Мова повинна йти не про виключення фізичних вправ, а про їхню відповідність індивідуальним можливостям хлопців і дівчат. Тільки обираючи такий шлях, можна забезпечити адаптацію організму студентів СМГ до оздоровчої дії фізичних вправ. Визначено, що показники неспецифічної резистентності організму змінюються і можуть слугувати критерієм контролю і прогнозу стану здоров'я студентської молоді.

Тому викладачі, які займаються зі студентами СМГ, пропонують вимоги до підбору фізичних вправ, адекватних стану здоров'я і фізичної підготовленості студентів, що сприяють створенню мотивації, націленої на залучення їх до фізкультурної активності, формування і зміцнення власного здоров'я, з врахуванням їхніх морфофункціональних особливостей [4].

У роботах різних авторів представлені багаточисельні докази ефективності методик, технологій і різних напрямків підвищення фізичної готовності, заснованих на обліку конституціональних особливостей студентів, що займаються фізичними вправами, та організації регулярних корекційно-реабілітаційних диференційно-інтегральних індивідуалізованих занять. Найважливішим чинником ефективності такого підходу є вибір індивідуально-оптимальних режимів рухової активності, а також вживання типологічних нормативів рухової підготовленості [2]. Цей підхід у поєднанні з обліком характеру захворювання може бути ефективним при розробці різних методик оздоровчої фізичної підготовки студентів спеціальних медичних груп.

Таким чином, актуальність цієї роботи визначається необхідністю пошуку нових підходів до оптимізації навчального процесу з фізичного виховання студентів СМГ у зв'язку зі зниженням їхнього стану здоров'я; тенденцією зростання хронічних захворювань до закінчення терміну навчання у ВНЗ; необхідністю розширення діапазону компенсаторних можливостей організму студентів адекватно пред'явленим життєвим вимогам і умовам

**Мета статті.** Нами було зроблено

припущення, що деталізоване виділення соматотипів студентів спеціальної медичної групи на основі діагностики стану їхнього здоров'я та функціональної готовності до навчальної діяльності, надасть можливість розробити індивідуальні диференційно-інтегральні програми з метою здійснення корекції порушень психофізичного розвитку і рівня фізичної підготовленості.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** В ході експериментальної роботи на базі кафедри фізичного виховання Донбаської Державної Машинобудівної Академії були виявлені специфічні особливості взаємозв'язку показників відмінність провідних компонентів фізичної підготовки, що забезпечуються різними руховими режимами з врахуванням психофізичних можливостей представників СМГ різних типоспецифічних груп з різними захворюваннями; розроблені оцінювальні шкали рівня фізичної готовності і морфофункціонального стану представників кожних з обстежених віково-статевих груп на основі обліку конституціональних особливостей, частоти і типу захворювань студентів СМГ; підтверджено, що використання розробленої методики диференційно-інтегральної фізичної підготовки студентів СМГ з врахуванням соматотипу і характеру захворювання, сприяє поліпшенню їхнього морфофункціонального стану, підвищенню рівню фізичного здоров'я і фізичної готовності до навчально-трудова діяльності.

На першому етапі експериментальної роботи було організовано проведення комплексного дослідження вихідного рівня фізичної готовності та рівня морфофункціонального стану студентів СМГ. На другому (основному) етапі, враховуючи стан здоров'я студентів, характер їхнього захворювання, рівень морфофункціонального стану і соматотип, було здійснено підбір індивідуальних тренувальних режимів, які акцентовано впливали на різні компоненти підготовленості цих студентів.

Було з'ясовано, що індивідуально-типологічні особливості студентів СМГ істотно впливають на показники їхнього морфофункціонального стану, структуру і рівень їхньої рухової підготовленості. Так, хлопці і дівчата дигестивного соматотипу відрізняються найбільш високими показниками жирового і кісткового компонентів, ваго-ростового індексу, артеріального тиску систоли і ЧСС у спокої. Студенти СМГ м'язових соматотипів мають найбільші показники м'язового компоненту, ЖЕЛ, станової динамометрії, силового індексу. Дівчата торакального соматотипу найбільш

низькорослі. Хлопці астеноїдного соматотипу найбільш високорослі і мають найбільші значення ЧСС у спокої.

Встановлено, що представники соматотипів істотно розрізняються за структурою хронічної захворюваності: для астеноїдного соматотипу найбільш характерні захворювання опорно-рухового апарату, сечостатевої системи, шлунково-кишкового тракту, органів зору; для представників торакального соматотипу – захворювання шлунково-кишкового тракту; для представників м'язового соматотипу – захворювання органів зору та ендокринної системи; для представників дигестивного соматотипу – захворювання опорно-рухового апарату, серцево-судинної, дихальної та ендокринної систем. Все це свідчить про необхідність обліку соматотипів під час організації корекційно-реабілітаційних занять фізичною культурою зі студентами СМГ з метою їхнього оздоровлення.

**Висновки та перспективи досліджень.** Морфофункціональний стан і рухова підготовленість студентів СМГ різних соматотипів з різними захворюваннями достовірно розрізняється, тому їхня оцінка повинна проводитися з використанням типологічних шкал, що дає змогу співвіднести нормативні вимоги навчальної програми ВНЗ в рухових тестах з морфофункціональним станом і потенційними можливостями представників різних типологічних груп і зробити цю оцінку об'єктивнішою.

Для типоспецифічних груп студентів СМГ найбільш ефективним тренувальним режимом є режим, який буде спрямовано на розвиток сильних сторін рухової діяльності з врахуванням нозології. Для студентів торакального розвивають силові і координаційні здібності, а для студентів астеноїдного і дигестивного соматотипів – рухові режими, переважно спрямовані на розвиток витривалості і силових можливостей.

Заняття зі студентами СМГ слід проводити по розробленій диференційно-інтегральній методиці фізичної підготовки, що складається з двох етапів (підготовчого і основного), спрямованих на поступове збільшення об'єму й інтенсивності індивідуальних фізичних навантажень і використання рухових режимів, оптимальних для окремого соматотипу.

Використання вказаної вище методики, що враховує типи статури і характер захворювання, сприяло підвищенню рівня фізичного здоров'я, фізичної підготовленості і поліпшенню морфофункціонального стану студентів експериментальної групи.

Для об'єктивності оцінювання фізичної готовності студентів СМГ до навчально-

трудої діяльності рекомендується використання розроблених нами шкал комплексної оцінки їхнього морфофункціонального стану і рухової підготовленості з врахуванням соматотипів, хронічних захворювань, що, у свою чергу, дає змогу співвіднести нормативні вимоги навчальної програми ВНЗ в рухових тестах з морфофункціональним станом і потенційними можливостями представників різних типологічних груп.

#### СПИСОК ДЖЕРЕЛ

1. Борисова О. В. Научно-методические основы определения уровня физической подготовленности студентов: учебно-методическое пособие / О. В. Борисова, А. А. Кудинов. – Волгоград: ВГАФК, 2004. – 49 с.
2. Глоба О. П. Корекційно-реабілітаційне навчання студентів вищих навчальних закладів з обмеженнями психофізичного розвитку засобами адаптивної фізичної культури / О. О. Ніколаєва, О. П. Глоба // Вісник ЛНУ ім. Т. Шевченка. – Луганськ, 2011. – № 23 (234). – С. 67–78.
3. Дубогай О. Д. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи / О. Д. Дубогай, В. І. Завацький, Ю. О. Короп. – Луцьк: Надстир'я, 1995. – 220 с.
4. Ермаков В. А. Теория и технология дифференцированного физического воспитания детей и учащейся молодежи: автореф. дис. ... докт. пед. наук. / В. А. Ермаков. – М., 1996. – 48 с.
5. Физическая культура студента: учебник / под ред. В. И. Ильинича. – М.: Гардарики, 1999. – 448 с.
6. Бернштейн, Н. А. О построении движений / Н. А. Бернштейн. – М.: Медгиз, 1947. – 255 с.
7. Голубев, В. Н. Проблема восстановления функциональных резервов в процессе адаптации / В. Н. Голубев // Всесоюз. науч. конф. «Функциональные резервы и адаптация» – К., 1990. – С. 148–151.
8. Грибан Г. Аналіз стану здоров'я студентів вищих навчальних закладів / Г. Грибан, Т. Кутек // Спорт. вісн. Придніпров'я – 2004. – № 7. – С. 130–132.

#### REFERENCES

1. Borisova, O. V. (2004). *Nauchno-metodicheskiye osnovy opredeleniya urovnya fizicheskoy podgotovlennosti studentov*. [Scientific and methodological foundations for determining the level of physical fitness of students]. Volgograd.
2. Hloba, O. P. (2011). *Korektsiynoreabilitatsiynе navchannya studentiv vyshchyykh navchal'nykh zakladiv z obmezhennyamy psykhofizychnoho rozvytku zasobamy adaptyvnoyi*

*fizychnoyi kul'tury*. [Correction and rehabilitation training of students of higher educational establishments with restrictions of psychophysical development by means of adaptive physical training]. Lugansk.

3. Dubohay, O. D. (1995). *Metodyka fizychnoho vykhovannya studentiv, vidnesenykh za stanom zdorov'ya do spetsial'noyi medychnoyi hrupy*. [The method of physical education of students referred to the state of health of a special medical group]. Lutsk.
4. Yermakov, V. A. (1996). *Teoriya i tekhnologiya differentsirovannogo fizicheskogo vospitaniya detey i uchashcheyasya molodezhi*. [Theory and technology of differentiated physical education of children and young students]. Moscow.
5. *Fizicheskaya kul'tura studenta*. (1999). [Physical education of the student]. Moscow.
6. Bernshteyn, N. A. (1947). *O postroyenii dvizheniy*. [On the construction of motions]. Moscow.
7. Golubev, V. N. (1990). *Problema vosstanovleniya funktsional'nykh rezervov v protsesse adaptatsii*. [The problem of restoring functional reserves in the process of adaptation]. Kyiv.
8. Hryban, H. (2004). *Analiz stanu zdorov'ya studentiv vyshchyykh navchal'nykh zakladiv*. [Analysis of the health of students of higher educational institutions]. Kyiv.

#### ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

**МАЛАХОВА Жанна Володимирівна** – кандидат наук з фізичної культури і спорту, доцент кафедри медичної реабілітації Донецького національного медичного університету.

**Наукові інтереси:** фізичне виховання студентів.

**ЛОСІК Вікторія Георгіївна** – викладач кафедри фізичного виховання і спорту Донбаської державної машинобудівної академії.

**Наукові інтереси:** фізичне виховання студентів.

#### INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

**MALAKHOVA Jeanne Volodymyrivna** – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor Department of Medical Rehabilitation Donetsk National Medical University.

**Circle of scientific interests:** physical education of students.

**LOSİK Victoria Georgiivna** – Pedagogue Department of Physical Education and Sports Donbass State Machine-Building Academy.

**Circle of scientific interests:** physical education of students.

Рецензент – д. п. н. професор Анісімов М. В.  
Стаття надійшла до редакції 22. 09. 2018 р.