

6. Солодков А. С. Физиология человека. (Общая. Спортивная. Возрастная) / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб – Москва : Терра-спорт – 2001. – 520 с.
7. Федак С. С. Фізична підготовка як засіб адаптації військовослужбовців до дій в незвичних умовах / С. С. Федак // Перспективи розвитку озброєння і військової техніки Сухопутних військ : міжнар. наук.-техн. конф., 2013 р. : тези допов. – Львів, 2013. – С. 273–274.
8. Romanchuk S. Peculiarities of officers' fitness shape (Scopus) / Serhii Romanchuk, Andriy Yavorskyi / Journal of Physical Education and Sport. – 2015. – Vol 15 (3), art 66. – P. 441–445.

## АДАПТИВНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ СТУДЕНТІВ

**Надія Карабанова, Анатолій Карабанов, Наталія Захожа**

*Східноєвропейський національний університет  
імені Лесі Українки, м. Луцьк*

**Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень.** В останні роки намітилася негативна тенденція яка характеризується зростанням захворювань у нашій державі, в тому числі серед студентської молоді. Статистичні дані свідчать, що в життя вступає «хворе покоління».

У зв'язку з ростом захворювань серед молоді існує проблема в адаптації студентів до високих професійних вимог, які ставить перед ними життя. У зв'язку з цим, виникає актуальна проблема: організувати навчальний процес студентів, що мають відхилення у стані здоров'я, таким чином, щоб користуючись засобами фізичної культури, адаптувати їх до виконання різноманітних фізичних навантажень. Дуже важливою є проблема набуття студентами даної категорії, теоретичних знань з фізичної культури, формування пріоритету здоров'я і на цій основі покращення, як фізичного стану так і працездатності. Адже спортивно-оздоровчий і рекреаційний напрямок фізичної культури позитивно позначається на духовному стані студентів, їх морально-вольових якостях, життєвих інтересах і ціннісних орієнтаціях.

Зокрема, особливе значення для життєдіяльності та соціальної активності студентів, що мають відхилення у стані здоров'я, є освоєння ними мобілізаційних цінностей фізкультурно-спортивної діяльності: здатності

раціональної організації укладу життя, внутрішньої дисципліни, зібраності, наполегливості в досягненні поставленої мети [1; 3].

Серед наук, що займаються питаннями формування, збереження і зміцнення здоров'я, підтримки високої працездатності людини, особливе місце займає фізична культура. Цей вид культури має гуманістичну спрямованість, сприяє духовному розвитку людини, формує цінності, що мають загальнокультурне значення, серед яких головним є здоров'я (О. Д. Дубогай, 2009; Т. Ю. Круцевич, 2013 та ін.). Більше того, предмет «Фізична культура» – єдиний з вузівських дисциплін, при вивченні якого студенти мають можливість практично займатися своїм оздоровленням.

У зв'язку зі збільшенням кількості студентів, що мають відхилення в стані здоров'я, зростає значення сучасного напрямку фізичної культури, об'єктом пізнання, впливу й оздоровлення в якому є хворі люди – адаптивної фізичної культури (АФК). Саме в АФК розробляються засоби та методи, які сприяють оздоровленню і адаптації до навчальної та трудової діяльності осіб з відхиленнями у стані здоров'я, а фахівці активно залучають їх до фізкультурно-спортивної діяльності, сприяючи тим самим максимально можливому розвитку життєздатності та ефективної самореалізації (С. П. Євсєєв, 1998; І. В. Сидорко, Г. С. Чеснокова, 2002; І. Друзяка, Ю. Котлер, 2002; О. М. Мартинів, 2005 та ін.).

Адаптивна фізична культура інтенсивно досліджується в останні роки, вона дає наукове обґрунтування широкому діапазону проблем, вивчаються найбільш ефективні шляхи використання фізичних вправ для організації занять та активного відпочинку студентів з відхиленнями у стані здоров'я, переключення їх на інший вид діяльності, отримання ними задоволення від рухової активності.

Аналіз наукової літератури дає підстави стверджувати, що ще недостатньо досліджена роль занять з адаптивної фізичної культури у розвитку адаптаційних можливостей студентів, що мають відхилення у стані здоров'я до високого темпу життя, включаючи професійні обов'язки, а також особливості роботи зі студентами, звільненими від практичних занять з дисципліни «Фізична культура» на тривалий час. Більшість учених вважають, що повне звільнення від таких занять, повинне носити тільки тимчасовий характер, тому що це завдає серйозної шкоди здоров'ю юнаків і дівчат, які потребують рухової активності.

**Мета дослідження:** вивчити і теоретично обґрунтувати шляхи оптимізації освітнього процесу з навчальної дисципліни «Фізична культура» у студентів, що мають відхилення в стані здоров'я, можливості залучення даної категорії студентів до практичного освоєння ціннісного потенціалу фізичної культури.

**Методи дослідження** – теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, соціологічні методи, педагогічні спостереження, педагогічний експеримент. Дослідження проводились зі студентами інституту психології СНУ імені Лесі Українки, які були звільнені від практичних занять з дисципліни «Фізична культура» на тривалий час. Ці студенти були залучені до практичного засвоєння ціннісного потенціалу фізичної культури та активного оздоровлення і найбільш потребували знань у використанні засобів і методів оздоровчої фізичної культури.

**Виклад основного матеріалу.** Зміна змісту, напрямку викладання предмету «Фізична культура» завжди визначалася історичними та соціально-політичними умовами життя суспільства. Наслідком освіти на заняттях фізичною культурою серед студентської молоді, що мають відхилення у стані здоров'я повинно бути створення в них стійкої мотивації до здорового та продуктивного стилю життя, формування потреби у фізичному самовдосконаленні. Доведено, що студентська молодь байдуже ставиться до змісту обов'язкових занять з фізичної культури. Негативні тенденції, що характеризують стан здоров'я студентської молоді, вимагають нових підходів, а також розробку нових обґрунтованих шляхів удосконалення організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах із студентами, що звільнені від практичних занять на тривалий час.

Всім відомо, що практичною роботою з оздоровлення студентів вищих навчальних закладів, займаються тільки кафедри фізичної культури, тому нами був проведений педагогічний експеримент із залученням даної групи студентів, звільнених за станом здоров'я від практичних занять з фізичної культури на тривалий час у спеціальне навчальне відділення, до вивчення не тільки теоретичного розділу Програми, але і відповідно до її положень, до використання студентами отриманих знань на практиці. Насамперед, ми виходили з того, що для даної групи студентів, немає абсолютних протипоказань від фізичних вправ і заборона на них завдає серйозної шкоди

оздоровленню студентів, що мають відхилення у стані здоров'я. Тим більше не можна позбавляти студентів необхідного для їхнього здоров'я обсягу рухової активності, а медичні працівники звільняють студентів не від рухової активності, а від наявних форм фізичної культури у вищих навчальних закладах, тому насамперед необхідно змінювати підходи до цих форм занять.

Звільнення студентів від практичних занять з фізичної культури на тривалий час, не відповідає рівню підготовленості в області фізичної культури майбутніх фахівців з вищою професійною освітою. Оптимальним варіантом залучення даної категорії студентів до фізкультурно-спортивної діяльності і оздоровлення є організація з ними занять засобами адаптивної фізичної культури.

Щоб ми могли правильно побудувати педагогічний процес, ставити та вирішувати завдання освітньої діяльності, нами були зібрані, проаналізовані матеріали педагогічного, медико-біологічного і психологічного характеру, які дозволили оптимізувати заняття із адаптивної фізичної культури, додати їм особисту значимість, визначити шляхи подальших напрямків оздоровчої роботи зі студентами.

Досить великого значення набувають міжпредметні зв'язки, коли студентами, що мають відхилення у стані здоров'я в процесі занять фізичними вправами здійснюється засвоєння розумових, рухових дій і понять, відбувається розумове, моральне, естетичне, трудове та інші види виховання.

У даному дослідженні була зроблена спроба модифікації фізкультурної освіти студентів спеціального навчального відділення, що мають звільнення від практичних занять з дисципліни «Фізична культура», виявлення закономірностей і особливостей формування в них мотиваційно-ціннісного відношення до фізичної культури, здорового способу та стилю життя, визначення шляхів практичного освоєння ними ціннісного потенціалу фізичної культури.

Адекватними формами стану здоров'я практичних занять із студентами, що мають відхилення у стані здоров'я є робота з реалізації індивідуально-орієнтованих, індивідуальних програм оздоровлення та рекреативні заняття з використанням циклічних фізичних вправ аеробного характеру. Практична реалізація індивідуально-орієнтованих програм оздоровлення формами і засобами адаптивної фізичної культури сприяє ефективному оздоровленню даної категорії студентів, їх самовизначенню у фізичній культурі, а також

доведено, що тільки комплексний підхід до формування власних оздоровчих програм, належним чином мотивує студентів, що звільнені від практичних занять на тривалий час та сприяє їхньому оздоровленню.

**Висновок.** Таким чином, заняття засобами та методами адаптивної фізичної культури формують у студентів, звільнених за станом здоров'я від практичних занять з фізичної культури на тривалий час, стійку мотивацію до освоєння ціннісного потенціалу фізичної культури, здорового способу і стилю життя, дають знання на рівні сучасних наукових досягнень та дозволяють опанувати системою практичних вмінь і навичок, що забезпечують збереження і зміцнення здоров'я.

*Література:*

1. Агаджанян Н.А. Адаптация и резервы организма / Н.А. Агаджанян. – Москва : Физкультура и спорт, 1983. – 176 с.
2. Апанасенко Г. Л. Валеологические принципы физического воспитания / Г.Л. Апанасенко // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : зб. наук. пр. – Рівне, 2001. – Вип. 2 – С. 106–107.
3. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Т.Ю. Круцевич. – Киев : Олимпийская литература, 1999. – 230 с.

ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА  
ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ  
СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП ЗА НОЗОЛОГІЯМИ

**Романа Сіренко, Юлія Стельникович, Рената Марусенкова**

*Львівський національний університет імені Івана Франка*

**Постановка проблеми.** Останні роки спостерігається збільшення кількості студентів, що мають відхилення в стані здоров'я. Щороку кількість студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи у ЛНУ імені Івана Франка, сягає 16–18%. Проблема адаптації таких студентів до інтелектуальних, фізичних і нервових навантажень стає все більш актуальною. Роль фізичного виховання полягає у комплексному системному шляху зміцнення здоров'я, заснованому на глибокій диференціації, виборі