

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЗАПОРІЗЬКА ПОЛІТЕХНІКА»
СУМСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ А. С. МАКАРЕНКА

Кваліфікаційна наукова праця
на правах рукопису

КУБАТКО Аліна Іванівна

УДК 378:63-057.875]:[613:005.336.2]:796.011.1(043.5)

ДИСЕРТАЦІЯ

**ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я
МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ЕКОНОМІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ
У ПРОЦЕСІ ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ**

13.00.04 – теорія і методика професійної освіти

Подається на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

_____ А.І.Кубатко

Науковий керівник: **Дубинська Оксана Яківна**, кандидат наук з фізичного виховання, доцент

Запоріжжя – 2020

АНОТАЦІЯ

Кубатко А.І. Формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук (доктора філософії) за спеціальністю 13.00.04 – теорія і методика професійної освіти. – Національний університет «Запорізька політехніка», Запоріжжя, 2020. – Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка, Суми, 2020.

Дисертаційне дослідження присвячене проблемі формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки.

Для визначення тезаурусу та сучасного стану розробленості проблеми дослідження проведено аналіз дисертаційних робіт, які стосувалися питань збереження здоров'я молоді в умовах освітнього процесу

Обґрунтовано, що культура здоров'я майбутніх фахівців є складовою професійної культури, а тому є особистісним утворенням, що характеризується низкою чинників: кругозір, вміння і здібності, діапазон інтересів (рівень духовних ідеалів), світогляд, норми і методи діяльності. За результатами узагальнення наукових розвідок культуру здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей визначено як цілісне соціально значуще утворення особистості, яке характеризується єдністю пріоритету цінностей здоров'я людини, знаннями про методи його збереження і зміцнення, вміннями й навичками для успішної професійної самореалізації та виражається у здатності майбутніх фахівців економічних спеціальностей ефективно адаптуватися до умов праці і протистояти негативним впливам на власне здоров'я та здоров'я свого оточення.

Обґрунтовано компоненти культури здоров'я фахівців економічних спеціальностей: світоглядний (охоплює соціальну складову здоров'я особистості, цінності фахівця, його мотиви й потреби у здоровому способі життя), когнітивно-праксеологічний (охоплює знання про фізичну, психічну

та соціальну складові здоров'я особистості, про культуру здоров'я, уміння її розвивати, знання про методики відновлення й укріплення здоров'я та вміння їх використовувати у професійній діяльності), особистісний (характеризується здатністю фахівця протистояти негативним впливам умов праці на власне здоров'я та здоров'я свого оточення, уміннями саморозвиватися й удосконалюватися фізично).

Побудована авторська модель формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі ПФП включає взаємопов'язані структурні компоненти: аналітико-методологічний, організаційний, результативний.

Модель розглядається під кутом взаємопов'язаних системного, професійно-особистісного, діяльнісного, холістичного, культурологічного, дискурсивного та аксіологічного підходів.

Процес формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки передбачає використання загальнодидактичних принципів (науковості, доступності, систематичності й послідовності, активності і самостійності, зв'язку навчання з практикою); принципів формування культури здоров'я особистості (превентивності, інтеграції безперервного навчання здорового способу життя з наукою, природою, практичною діяльністю людини і суспільства, гуманістичної спрямованості, комплексної міждисциплінарності, відповідальності, використання сучасних інформаційних технологій, контролю і оцінки, диференціації); принципів прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців економічних спеціальностей (системності, інтеграції, творчої спрямованості, орієнтації на інновації, освітньої рефлексії), принципів ведення здорового способу життя (активність і рухливість; здорове харчування; мінімізація шкідливих звичок; розпорядок дня; настрій; дбайливе ставлення до себе; друзі).

В організаційному блоці моделі увиразнено педагогічні умови формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки: 1) формування ціннісного ставлення до власного здоров'я через урахування біологічних

(генетичні), фізичних (зовнішнє середовище), соціальних (оточення, умови життя, професійна діяльність) та індивідуальних (шкідливі звички, харчування, особиста гігієна, фізичні навантаження, режим праці й відпочинку тощо) чинників; 2) розвиток навичок подолання негативних впливів на здоров'я у професійній сфері (стресові ситуації, розумова втома, перевтомлюваність, низька рухова активність тощо); 3) сприяння рефлексії, самоконтролю і самооцінці культури здоров'я.

До результативного блоку моделі віднесено складові культури здоров'я (світоглядний, когнітивно-праксеологічний, особистісний), критерії (аксіологічний, пізнавально-діяльнісний, поведінковий), показники й рівні сформованості культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей. Результатом взаємодії усіх блоків моделі є позитивна динаміка у рівнях культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки.

Аналіз результатів проведеного експерименту засвідчив успішність реалізації авторської моделі, де якісні й кількісні зміни за кожним із показників підтвердили статистично відмінну позитивну динаміку в рівнях сформованості культури здоров'я фахівців економічних спеціальностей ЕГ.

Зокрема, найбільшій динаміки в ЕГ набули базовий і високий рівні для показників «Мотивація до здорового способу життя» та «Обізнаність у сфері культури здоров'я» 33,3% і 17,8% та 37,8% і 8,9% відповідно. Пояснюємо це урахуванням у процесі прикладної фізичної підготовки першої та третьої педагогічних умов (цілеспрямоване формування ціннісного ставлення до власного здоров'я через урахування біологічних (генетичні), фізичних (зовнішнє середовище), соціальних (оточення, умови життя, професійна діяльність) та індивідуальних (шкідливі звички, харчування, особиста гігієна, фізичні навантаження, режим праці й відпочинку тощо) чинників та сприяння рефлексії, самоконтролю і самооцінці культури здоров'я).

За результатами проведеного дослідження сформульовано рекомендації для успішного формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей, які базуються на попередженні професійних захворювань

Наукова новизна отриманих результатів полягає у тому, що:

– *уперше* теоретично обґрунтовано, розроблено й експериментально перевірено модель формування культури здоров'я фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки як відкритої динамічної системи, що включає аналітико-методологічний (соціальне замовлення, мета, завдання, підходи, принципи), організаційний (педагогічні умови, зміст, форми, методи й засоби) та результативний (компоненти, критерії, показники, рівні, результат) блоки;

– *розроблено* критерії (аксіологічний, гносеологічно-діяльнісний та поведінковий), показники (мотивація здорового способу життя; обізнаність у сфері культури здоров'я; вміння оцінити стан здоров'я; фізкультурно-оздоровчі вміння; емоційно-вольова регуляція; прагнення до саморозвитку), за якими схарактеризовано рівні (пасивний, елементарний, базовий, високий) сформованості культури здоров'я фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки;

– *визначено* педагогічні умови формування культури здоров'я фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки (формування ціннісного ставлення до власного здоров'я через урахування біологічних (генетичні), фізичних (зовнішнє середовище), соціальних (оточення, умови життя, професійна діяльність) та індивідуальних (шкідливі звички, харчування, особиста гігієна, фізичні навантаження, режим праці й відпочинку тощо) чинників; розвиток навичок подолання негативних впливів на здоров'я у професійній сфері (стресові ситуації, розумова втома, перевтомлюваність, низька рухова активність тощо); сприяння рефлексії, самоконтролю і самооцінці культури здоров'я);

– *уточнено* поняття «культура здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей» (цілісне соціально значуще утворення особистості, яке характеризується єдністю пріоритету цінностей здоров'я людини, знаннями про методи його збереження і зміцнення, вміннями й навичками для успішної професійної самореалізації та виражається у

здатності майбутніх фахівців економічних спеціальностей ефективно адаптуватися до умов праці і протистояти негативним впливам на власне здоров'я та здоров'я свого оточення); «формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки» (цілеспрямований процес впливу на мотиви й цінності особистості з метою засвоєння майбутнім фахівцем економічних спеціальностей знань про здоров'я (фізичне, психічне, соціальне), набуття ним вмій оздоровчих дій та самоконтролю й самооцінки їх виконання, а також навичок психофізичної саморегуляції під час професійної діяльності);

– подальшого розвитку набули теоретичні положення щодо формування культури здоров'я фахівців економічних спеціальностей, наукові уявлення про зміст, форми, методи й засоби формування культури здоров'я фахівців у процесі прикладної фізичної підготовки.

Практичне значення отриманих результатів полягає в розробці навчально-методичного забезпечення спецкурсу «Фізичне виховання: Аеробіка» (робоча програма, матеріали лекцій, лабораторних занять, матеріали для контролю знань, завдання для самостійної роботи та виконання індивідуальних завдань) та у визначенні практичних рекомендацій для майбутніх фахівців економічних спеціальностей щодо усунення негативного впливу наслідків професійної діяльності на здоров'я.

Результати дисертаційного дослідження можуть бути використані в системі професійної підготовки фахівців економічних спеціальностей, у навчанні нормативних та варіативних курсів та спецкурсів із прикладної фізичної підготовки, при розробці освітніх програм, написанні посібників, методичних рекомендацій з формування культури здоров'я фахівців інших спеціальностей.

Ключові слова: культура здоров'я, майбутні фахівці економічних спеціальностей, прикладна фізична підготовка, формування, професійна підготовка.

СПИСОК НАУКОВИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Статті у наукових фахових виданнях України

1. Шеховцова Е.В., Чмыхал А.И., Черненко А.Е. Психорегуляція студентів-спортсменів, займаючихся в сборних командах вищих навчальних закладів по спортивній аеробіці, в змагальний період. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт.* 2013. Вип. 107. Т.1. С. 357-360.

2. Кубатко А.І. Методологічні основи формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки. *Фізико-математична освіта.* 2018. Вип. 1(15). Ч. 3. С. 11-16.

3. Кубатко А.І. Упровадження моделі формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки: результати педагогічного експерименту. *Фізико-математична освіта.* 2019. Вип. 2(20). Ч. 2. С. 115-121.

4. Кубатко А.І. Модель формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки. *Фізико-математична освіта.* 2019. Вип. 4(22). Ч. 2. С. 68-72.

5. Кубатко А.І. Критерії, показники та рівні сформованості культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей. *Педагогіка та психологія.* 2019. Вип. 61. С. 88-97.

6. Кубатко А.І. Педагогічні умови формування культури здоров'я майбутніх фахівців з економіки у процесі прикладної фізичної підготовки. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах.* 2020. № 70, Т. 2. С. 201-204.

Статті у наукових періодичних виданнях інших держав

7. Kubatko A. Formation of a health culture of future specialists in economic specialties in the process of applied physical training. *International*

Scientific Journal «Future Science: Youth Innovations Digest». 2019. Volume 3, Issue 3. P. 25-29.

Опубліковані праці апробаційного характеру

8. Кубатко А.І., Шеховцова Т.А. Значення фізичного виховання у житті студентської молоді. *Тиждень науки* : збірник тез доповідей щорічної науково-практичної конференції серед студентів, викладачів, науковців, молодих учених і аспірантів (м. Запоріжжя, 16-20 квітня 2018 року). Запоріжжя : ЗНТУ, 2018. С. 1423-1424.

9. Кубатко А.І. Проблема формування культури здоров'я студентів економічних університетів у процесі прикладної фізичної підготовки. *Актуальні проблеми розвитку освіти в Україні* : матеріали всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (м. Суми, 28 вересня 2018 р.). Суми : СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2018. С. 84-86.

10. Кубатко А.І. Виховання інтересу молоді до спорту. *Тиждень науки-2019. Факультет економіки та управління* : збірник тез доповідей щорічної науково-практичної конференції серед студентів, викладачів, науковців, молодих учених і аспірантів (м. Запоріжжя, 15-19 квітня 2019 року). Запоріжжя : ЗНТУ, 2019. С. 303-305.

11. Кубатко А.І. Використання інтерактивних форм і методів навчання для формування культури здоров'я студентів економічних університетів у процесі прикладної фізичної підготовки. *Україна майбутнього: перспективи інтеграції та інноваційного розвитку* : матеріали міжнародного науково-практичного форуму (м. Суми, 13-15 вересня 2019 року). Суми, 2019. С. 117-118.

12. Кубатко А.І. Формування позитивної мотивації студентів економічних спеціальностей до здорового способу життя у процесі прикладної фізичної підготовки. *Діджиталізація в Україні: інновації в освіті, науці, бізнесі* : матеріали міжнародної науково-практичної конференції (м. Бердянськ, 16-18 вересня 2019 року). Бердянськ, 2019. С. 46-47.

13. Кубатко А.І. Здоров'язберігаючі технології у вищих навчальних закладах. *Тиждень науки-2020. Факультет економіки та управління: збірник тез доповідей щорічної науково-практичної конференції серед студентів, викладачів, науковців, молодих учених і аспірантів* (м. Запоріжжя, 13-17 квітня 2020 року). Запоріжжя : ЗНТУ, 2020. С. 323-325.

14. Кубатко А.І. Про прикладну фізичну підготовку студентів економічних спеціальностей. *Економіка, управління, освіта і наука: трансфер теорії і практики в умовах цифрової глобалізації* : матеріали міжнародної науково-практичної конференції (м. Мелітополь, 14-15 січня 2020 року). Мелітополь, 2020. С. 134-135.

Опубліковані наукові праці,

які додатково відображають наукові результати дисертації

15. Атаманюк С., Чмихал А., Шеховцова К., Сокол А. Комплексний підхід до проведення занять оздоровчою аеробікою як виду фізичної релаксації. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : збірник наукових праць. Вінниця: ТОВ «Ландо ЛТД», 2013. Вип. 15. С. 13-16.

16. Жержерунов А.О., Сокол А.О., Губриенко О.А., Чмихал А.І. Методика формування і розвитку професійно-важливих якостей у студентів електротехнічних спеціальностей технічних вищих навчальних закладів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт.* Чернігів : ЧНТУ, 2013. Вип. 107. Т.1. С. 144-148.

17. Кириченко Е., Терехина О., Луценко С., Кубатко А. Система Табата в процесі фізичної підготовки студентів ВУЗ. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : збірник наукових праць. Вінниця: ТОВ «Планер», 2019. Вип. 7(26). С. 80-84.

ABSTRACT

Kubatko A.I. Formation of a health culture of future specialists in economic specialties in the process of applied physical training. – Qualifying scientific work on the rights of the manuscript.

The thesis on competition of a scientific degree of for candidate of pedagogical sciences (PhD) on a specialty 13.00.04 – theory and methods of professional education. – Zaporizhzhia Polytechnic National University, Zaporizhzhia, 2020. – Sumy State Pedagogical University named after A.S. Makarenko. – Sumy, 2020.

The dissertation research is devoted to the problem of forming of health culture of future specialists in economic specialties in the process of applied physical training.

The health culture of future specialists in economic specialties as a component of the professional culture of a specialist, it is a holistic personal education, which includes: the priority of the health values of each person, knowledge about the methods of its preservation and strengthening, the ability and skills to apply them for successful professional self-realization and is expressed in the ability to carry out effective physical adaptation to working conditions and to resist its negative effects on one's own health and the health of others. components of the health culture of specialists in economic specialties: ideological (determines the social component of an individual's health, its values, motives, needs for a healthy lifestyle), cognitive-praxeological (determines the physical component of an individual's health, knowledge about the culture of health, skills and abilities to improve its level) and personal (determines the mental and spiritual components of a person's health, positive emotions, a positive attitude towards others, the ability for self-development, self-improvement).

The leading role in the formation of the health culture of future specialists in economic specialties belongs to applied physical training. Features of physical training of students of economic specialties are determined by the specifics of their professional activities. It include: development of physical qualities, general and

static endurance, strength of the shoulder girdle, dexterity and coordination of hand movements, muscle sensitivity; development of psychophysiological qualities (improvement of the functions of the motor, visual, vestibular analyzers, attention function, the ability to relax muscles and optimize the state to maintain overall performance during a long stay in a state of hyperkinesia); special knowledge in the theory and practice of physical training (the use of applied exercises in athletics, gymnastics, sports games, table tennis, swimming, badminton, squash, tennis, hockey, programs for training, development, optimization of the state of the eye muscles).

The author's model of the formation of the health culture of future specialists in economic specialties in the process of applied physical training includes interrelated structural components, forms (problem lecture, lecture-binary, lecture-visualization, seminars, practical classes, workshops, press conferences, volunteer activities), methods (verbal, practical, visual, interactive, game, project, problem, trainings, case technologies, discussions) and means (complexes of physical exercises and IT).

The theoretical substantiation of the model was carried out taking into account such methodological approaches: systemic, professional and personal, activity, holistic, cultural, discursive, acmeological. The didactic principles (scientific nature, accessibility, systematic and consistency, activity and independence, the connection of training with practice) and special principles of the formation of a personal health culture (prevention, continuity, continuity, integration of lifelong learning of a healthy lifestyle with science, nature, and practical human activity were also taken into account and society, humanistic orientation, complex interdisciplinary, responsibility, the use of modern information technologies, control and assessment, differentiation) of applied physical training of future economic specialties (consistency, integration, creative orientation, orientation towards innovation, educational reflection) and healthy lifestyle (activity and mobility; healthy eating; minimizing bad habits; daily routine; mood; respect for oneself; friends).

The scientific novelty of the obtained results is that:

- for the first time theoretically substantiated, developed and experimentally tested model of formation of health culture of future specialists in economic specialties in the process of applied physical training;
- developed criteria and indicators that characterize the levels of health culture of specialists in economic specialties in the process of applied physical training;
- defined pedagogical conditions of formation of health culture of future specialists in economic specialties in the course of applied physical training;
- the concept of "health culture of future specialists of economic specialties" is specified; "formation of health culture of future specialists of economic specialties in the process of applied physical training";
- theoretical provisions on the formation of health culture of future specialists in economic specialties, scientific ideas about the content, forms, methods and means of forming a culture of health of specialists in the process of applied physical training have been further developed.

The practical significance of the results is to develop educational and methodological support for the special course "Physical Education: Aerobics" (work program, lecture materials, laboratory classes, materials for knowledge control, tasks for independent work and individual tasks) and practical recommendations for future economic specialists to eliminate the negative impact of professional activities on health.

The results of the dissertation research can be used in the system of professional training of economic specialties, in teaching normative and variable courses and special courses in applied physical training, in developing educational programs, writing manuals, guidelines for forming a health culture of other specialties.

Key words: health culture, future specialists in economic specialties, applied physical training, education, professional training.

LIST OF APPLICANT'S PUBLICATIONS

Articles in scientific professional editions of Ukraine

1. Shehovcova E.V., Chmyhal A.I., Chernenko A.E. Psihoreguljacija studentov-sportsmenov, zanimajushhhsja v sbornyh komandah vysshih uchebnyh zavedenij po sportivnoj ajerobike, v sorevnovatel'nyj period. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni T.H. Shevchenka. Serii: Pedahohichni nauky. Fizychni vykhovannia ta sport.* Chernihiv : ChNTU, 2013. Vyp. 107. T.1. S. 357-360.

2. Kubatko A.I. Metodolohichni osnovy formuvannia kultury zdorovia maibutnikh fakhivtsiv ekonomichnykh spetsialnestei u protsesi prykladnoi fizychnoi pidhotovky. *Fizyko-matematychna osvita.* 2018. Vyp. 1(15). Ch. 3. S. 11-16.

3. Kubatko A.I. Uprovadzhennia modeli formuvannia kultury zdorovia maibutnikh fakhivtsiv ekonomichnykh spetsialnestei u protsesi prykladnoi fizychnoi pidhotovky: rezultaty pedahohichnoho eksperymentu. *Fizyko-matematychna osvita.* 2019. Vyp. 2(20). Ch. 2. S. 115-121.

4. Kubatko A.I. Model formuvannia kultury zdorovia maibutnikh fakhivtsiv ekonomichnykh spetsialnestei u protsesi prykladnoi fizychnoi pidhotovky. *Fizyko-matematychna osvita.* 2019. Vyp. 4(22). Ch. 2. S. 68-72.

5. Kubatko A.I. Kryterii, pokaznyky ta rivni sformovanosti kultury zdorovia maibutnikh fakhivtsiv ekonomichnykh spetsialnestei. *Pedahohika ta psykhologhiia.* 2019. Vyp. 61. S. 88-97.

6. Kubatko A.I. Pedahohichni umovy formuvannia kultury zdorovia maibutnikh fakhivtsiv z ekonomiky u protsesi prykladnoi fizychnoi pidhotovky. *Pedahohika formuvannia tvorchoi osobystosti u vyshchii i zahalnoosvitnii shkolakh.* 2020. № 70, T. 2. S. 201-204.

Articles in scientific periodicals of other countries

7. Kubatko A. Formation of a health culture of future specialists in economic specialties in the process of applied physical training. *International*

Scientific Journal «Future Science: Youth Innovations Digest». 2019. Volume 3, Issue 3. P. 25-29.

Published works of approbatory nature

8. Kubatko A.I., Shekhovtsova T.A. Znachennia fizychnoho vykhovannia u zhytti studentskoi molodi. *Tyzhden nauky* : zbirnyk tez dopovidei shchorichnoi naukovo-praktychnoi konferentsii sered studentiv, vykladachiv, naukovtsiv, molodykh uchenykh i aspirantiv (m. Zaporizhzhia, 16-20 kvitnia 2018 roku). Zaporizhzhia : ZNTU, 2018. S. 1423-1424.

9. Kubatko A.I. Problema formuvannia kultury zdorovia studentiv ekonomichnykh universytetiv u protsesi prykladnoi fizychnoi pidhotovky. *Aktualni problemy rozvytku osvity v Ukraini* : materialy vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii z mizhnarodnoiu uchastiu (m. Sumy, 28 veresnia 2018 r.). Sumy : SumDPU imeni A.S. Makarenka, 2018. S. 84-86.

10. Kubatko A.I. Vykhovannia interesu molodi do sportu. *Tyzhden nauky-2019. Fakultet ekonomiky ta upravlinnia* : zbirnyk tez dopovidei shchorichnoi naukovo-praktychnoi konferentsii sered studentiv, vykladachiv, naukovtsiv, molodykh uchenykh i aspirantiv (m. Zaporizhzhia, 15-19 kvitnia 2019 roku). Zaporizhzhia : ZNTU, 2019. S. 303-305.

11. Kubatko A.I. Vykorystannia interaktyvnykh form i metodiv navchannia dlia formuvannia kultury zdorovia studentiv ekonomichnykh universytetiv u protsesi prykladnoi fizychnoi pidhotovky. *Ukraina maibutnoho: perspektyvy intehratsii ta innovatsiinoho rozvytku* : materialy mizhnarodnoho naukovo-praktychnoho forumu (m. Sumy, 13-15 veresnia 2019 roku). Sumy, 2019. S. 117-118.

12. Kubatko A.I. Formuvannia pozytyvnoi motyvatsii studentiv ekonomichnykh spetsialnostei do zdorovoho sposobu zhyttia u protsesi prykladnoi fizychnoi pidhotovky. *Didzhytalizatsiia v Ukraini: innovatsii v osviti, nautsi, biznesi* : materialy mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii (m. Berdiansk, 16-18 veresnia 2019 roku). Berdiansk, 2019. S. 46-47.

13. Kubatko A.I. Zdoroviazberihaiuchi tekhnolohii u vyshchykh navchalnykh zakladakh. *Tyzhden nauky-2020. Fakultet ekonomiky ta upravlinnia*: zbirnyk tez dopovidei shchorichnoi naukovo-praktychnoi konferentsii sered studentiv, vykladachiv, naukovtsiv, molodykh uchenykh i aspirantiv (m. Zaporizhzhia, 13-17 kvitnia 2020 roku). Zaporizhzhia : ZNTU, 2020. S. 323-325.

14. Kubatko A.I. Pro prykladnu fizychnu pidhotovku studentiv ekonomichnykh spetsialnostei. *Ekonomika, upravlinnia, osvita i nauka: transfer teorii i praktyky v umovakh tsyfrovoy hlobalizatsii* : materialy mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii (m. Melitopol, 14-15 sichnia 2020 roku). Melitopol, 2020. S. 134-135.

Published scientific works that additionally reflect scientific results of the dissertation

15. Atamaniuk S., Chmykhal A., Shekhovtsova K., Sokol A. Kompleksnyi pidkhid do provedennia zaniat ozdorovchoiu aerobikoiu yak vydu fizychnoi relaksatsii. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii* : zbirnyk naukovykh prats. Vinnytsia: TOV «Lando LTD», 2013. Vyp. 15. S. 13-16.

16. Zherzherunov A.O., Sokol A.O., Hubryenko O.A., Chmykhal A.I. Metodyka formuvannia i rozvytku profesiino-vazhlyvykh yakosti u studentiv elektrotekhnichnykh spetsialnostei tekhnichnykh vyshchykh navchalnykh zakladiv. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni T.H. Shevchenka. Serii: Pedahohichni nauky. Fizychni vykhovannia ta sport*. Chernihiv : ChNTU, 2013. Vyp. 107. T.1. S. 144-148.

17. Kirichenko E., Terehina O., Lucenko S., Kubatko A. Sistema Tabata v processe fizicheskoy podgotovki studentov VUZ. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii* : zbirnyk naukovykh prats. Vinnytsia: TOV «Planer», 2019. Vyp. 7(26). S. 80-84.

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	18
ВСТУП	19
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ЕКОНОМІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ У ПРОЦЕСІ ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ	27
1.1. Аналіз результатів науково-педагогічних досліджень з проблеми формування культури фахівців.....	27
1.2. Проблема формування культури здоров'я фахівців економічних спеціальностей.....	46
1.3. Особливості прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців економічних спеціальностей.....	74
Висновки до розділу 1	86
РОЗДІЛ 2. МОДЕЛЮВАННЯ ПРОЦЕСУ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ЕКОНОМІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ У ПРОЦЕСІ ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ	89
2.1. Методологічні основи процесу формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки	89
2.2. Модель формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки..	108
2.3. Особливості реалізації моделі формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки	127
Висновки до розділу 2	151
РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ МОДЕЛІ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНІХ	

ФАХІВЦІВ ЕКОНОМІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ У ПРОЦЕСІ ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	154
3.1. Критерії, показники та рівні сформованості культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей.....	154
3.2. Основні етапи педагогічного експерименту	163
3.3. Аналіз результатів впровадження моделі формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі ПФП	183
Висновки до розділу 3	202
ВИСНОВКИ.....	207
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	211
ДОДАТКИ.....	249

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

ЕГ – експериментальна група

ЗВО – заклади вищої освіти

ЗЗСО – заклади загальної середньої освіти

ІТ – інформаційні технології

КГ – контрольна група

КЗ – культура здоров'я

МОЗ – Міністерство охорони здоров'я

МОН – Міністерство освіти й науки

ПФП – прикладна фізична підготовка

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Розвиток інформаційних технологій і засобів сприяв світовій глобалізації, завдяки якій економіка багатьох країн, у т.ч. України, переорієнтовується на автоматизоване виробництво товарів і послуг. Зазначене вимагає відповідної підготовки фахівців економічних спеціальностей: затребуваними стають навички роботи з інформаційними системами, базами даних та вміння опрацьовувати інформацію, здійснювати її критичний аналіз, моделювати процеси, прогнозувати наслідки, проводити математичні розрахунки тощо. Водночас такі дії потребують тривалого перебування за монітором комп'ютера, максимальної концентрації, частого нервово-емоційного напруження через стресові ситуації, що негативно позначається на здоров'ї фахівців економічних спеціальностей: погіршення фізичного та психологічного самопочуття, поява емоційного виснаження, професійних деформацій, деструкцій, і, як наслідок, виникнення захворювань серцево-судинної і нервової систем, зниження якості зору та ін. Ураховуючи те, що успішність у роботі, професійне довголіття, якість виконуваної роботи напряму залежать від стану здоров'я фахівця, проблема сформованості культури здоров'я набуває професійно орієнтованого ракурсу.

Провідна роль у формуванні культури здоров'я фахівців економічних спеціальностей у закладах вищої освіти належить прикладній фізичній підготовці, що має формувати знання і вміння у галузі охорони здоров'я, мотиви збереження здоров'я як психофізіологічної основи успішної професійної діяльності.

Актуальність цієї проблеми також окреслена в таких нормативних документах, як: Закон України «Про освіту» [119], «Про загальну середню освіту» [118; 120], «Про вищу освіту» [116], «Про охорону здоров'я» (2017 р.), у Концепції «Здоров'я 2020: український вимір» (2011 р.), у Цільовій соціальній комплексній програмі розвитку фізичної культури і здоров'я (2016 р.), у листах Міністерства освіти і науки України «Щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах» (2015 р.), у

постанові Верховної Ради України «Про забезпечення сталого розвитку сфери фізичної культури і спорту в Україні в умовах децентралізації влади» (2016 р.); Міжнародний проєкт «Європейська мережа шкіл сприяння здоров'я» [107]; Регіональна програма розвитку Національної мережі сприяння здоров'ю [226] та інших державних національних програмах і документах.

У роботах науковців наголошується на важливості здоров'язбереження (Л. Сущенко [319]), удосконаленні навчальних планів професійної підготовки фахівців з метою їх орієнтації на формування знань про здоров'я та умінь його зберігати й відновлювати (Ю. Бойчук [51], Б. Долинський [100], Ю. Лянной [199], О. Міхеєнко [216], М. Носко [237], А. Чепелюк [368] та ін.), висвітлюються питання удосконалення системи економічної освіти (Г. Дутка [103], А. Колот [150], Л. Нічуговська [231], О. Набока [224], Л. Петльована [264] та ін.), формування різних аспектів культури здоров'я та здорового способу життя студентів (Н. Башавець [32], В. Бондаренко [54], Д. Воронін [67], О. Глагощук [75], Г. Куртова [182], П. Приходько [352], А. Сущенко [318] та ін.)

Водночас аналіз освітніх програм та змісту прикладної фізичної підготовки засвідчив поряд з обов'язковістю курсів фізичної культури, доступністю секційних занять різними видами спорту відсутність системного формування у майбутніх фахівців економічних спеціальностей культури здоров'я як сукупності знань про його складові, способи й методи збереження, уміння його зміцнювати й відновлювати.

Теоретичний аналіз наукових праць та вивчення практичного досвіду професійної підготовки майбутніх фахівців економічних спеціальностей виявили низку *суперечностей* між:

– запитом суспільства на фахівців економічних спеціальностей зі сформованою культурою здоров'я та недостатньою зорієнтованістю професійної підготовки майбутніх фахівців економічних спеціальностей на формування культури здоров'я;

– наявними ризиками погіршення здоров'я економістів (значні психічні навантаження, необхідність постійної концентрації уваги, пам'яті, зосередженості тощо), їх професійного вигорання та відсутністю спеціально орієнтованої на формування культури здоров'я прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців економічних спеціальностей;

– потребою сформованості культури здоров'я фахівців економічних спеціальностей та недостатньою теоретичною розробленістю проблеми формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей, відсутністю моделей формування такої культури у процесі прикладної фізичної підготовки.

Отже, актуальність проблеми, її недостатня дослідженість та необхідність розв'язання зазначених суперечностей зумовили вибір теми дослідження **«Формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки»**.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проводилося у межах двох науково-дослідних робіт: кафедри теорії і методики фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка за темою «Теоретичні і методичні основи фізкультурної освіти різних груп населення» (номер державної реєстрації 0116U000900, 2016-2020 рр.), де авторкою визначено стан розробленості проблеми формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки.

Тему дисертаційної роботи затверджено вченою радою Запорізького національного технічного університету (протокол № 1 від 31 серпня 2015 року).

Об'єкт дослідження – процес професійної підготовки майбутніх фахівців економічних спеціальностей.

Предмет дослідження – модель формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати, розробити та експериментально перевірити модель формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки.

Для досягнення мети було поставлено такі **завдання**:

1) проаналізувати сучасний стан розробленості проблеми формування культури здоров'я фахівців економічних спеціальностей;

2) визначити сутність поняття «культура здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей» та схарактеризувати його компоненти;

3) теоретично обґрунтувати та розробити модель формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки;

4) розробити критерії, показники та схарактеризувати рівні сформованості культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки;

5) експериментально перевірити ефективність моделі формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки.

Для вирішення поставлених завдань використано такі **методи** дослідження:

– *теоретичні*: аналіз, систематизація та узагальнення психолого-педагогічної, методичної, спеціальної літератури з проблем професійної підготовки майбутніх фахівців економічних спеціальностей, упроваджень здоров'язберезувальних технологій в освітній процес, законодавчих та нормативних документів з питань вищої освіти з метою визначення нормативної бази дослідження, визначення стану розробленості проблеми та низки суперечностей; зіставлення та узагальнення вітчизняного й

закордонного досвіду формування культури здоров'я фахівців економічних спеціальностей; термінологічний аналіз для визначення ключових понять дослідження; структурно-логічний аналіз для визначення структури поняття «культура здоров'я», діагностичного апарату дослідження, характеристики рівнів сформованості культури здоров'я фахівців економічних спеціальностей; метод моделювання для побудови моделі формування культури здоров'я фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки;

– *емпіричні*: анкетування, опитування, бесіди з викладачами, студентами, спостереження з метою визначення рівнів сформованості культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей;

– *методи математичної статистики* для обробки даних та результатів педагогічного експерименту: *t*-критерій Стьюдента для оцінки ефективності моделі формування культури здоров'я фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки.

Наукова новизна отриманих результатів полягає у тому, що:

– *уперше* теоретично обґрунтовано, розроблено й експериментально перевірено модель формування культури здоров'я фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки як відкритої динамічної системи, що включає аналітико-методологічний (соціальне замовлення, мета, завдання, підходи, принципи), організаційний (педагогічні умови, зміст, форми, методи й засоби) та результативний (компоненти, критерії, показники, рівні, результат) блоки;

– *розроблено* критерії (аксіологічний, гносеологічно-діяльнісний та поведінковий), показники (мотивація здорового способу життя; обізнаність у сфері культури здоров'я; вміння оцінити стан здоров'я; фізкультурно-оздоровчі вміння; емоційно-вольова регуляція; прагнення до саморозвитку), за якими схарактеризовано рівні (пасивний, елементарний, базовий, високий) сформованості культури здоров'я фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки;

— *визначено* педагогічні умови формування культури здоров'я фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки (формування ціннісного ставлення до власного здоров'я через урахування біологічних (генетичні), фізичних (зовнішнє середовище), соціальних (оточення, умови життя, професійна діяльність) та індивідуальних (шкідливі звички, харчування, особиста гігієна, фізичні навантаження, режим праці й відпочинку тощо) чинників; розвиток навичок подолання негативних впливів на здоров'я у професійній сфері (стресові ситуації, розумова втома, перевтомлюваність, низька рухова активність тощо); сприяння рефлексії, самоконтролю і самооцінці культури здоров'я);

— *уточнено* поняття «культура здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей» (цілісне соціально значуще утворення особистості, яке характеризується єдністю пріоритету цінностей здоров'я людини, знаннями про методи його збереження і зміцнення, уміннями й навичками для успішної професійної самореалізації та виражається у здатності майбутніх фахівців економічних спеціальностей ефективно адаптуватися до умов праці і протистояти негативним впливам на власне здоров'я та здоров'я свого оточення); «формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки» (цілеспрямований процес впливу на мотиви й цінності особистості з метою засвоєння майбутнім фахівцем економічних спеціальностей знань про здоров'я (фізичне, психічне, соціальне), набуття ним вмінь оздоровчих дій та самоконтролю й самооцінки їх виконання, а також навичок психофізичної саморегуляції під час професійної діяльності);

— *подальшого розвитку* набули теоретичні положення щодо формування культури здоров'я фахівців економічних спеціальностей, наукові уявлення про зміст, форми, методи й засоби формування культури здоров'я фахівців у процесі прикладної фізичної підготовки.

Практичне значення отриманих результатів дослідження полягає в розробці навчально-методичного забезпечення спецкурсу «Фізичне

виховання: Аеробіка» (робоча програма, матеріали лекцій, лабораторних занять, матеріали для контролю знань, завдання для самостійної роботи та виконання індивідуальних завдань) та у визначенні практичних рекомендацій для майбутніх фахівців економічних спеціальностей щодо усунення негативного впливу наслідків професійної діяльності на здоров'я.

Результати дисертаційного дослідження можуть бути використані в системі професійної підготовки фахівців економічних спеціальностей, у навчанні нормативних та варіативних курсів та спецкурсів із прикладної фізичної підготовки, при розробці освітніх програм, написанні посібників, методичних рекомендацій з формування культури здоров'я фахівців інших спеціальностей, кваліфікаційних (курсівих, дипломних та магістерських) робіт.

Результати дослідження упроваджені в освітній процес Національного університету «Запорізька політехніка» (довідка №348/11 від 15.11.2019 р.), Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля (довідка №146-01 від 23.12.2019 р.), Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка (довідка №750 від 27.02.2020 р.), Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького (довідка №820 від 25.02.2020 р.), Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту (довідка №01.01-03/211/1 від 30.03.2020 р.).

Особистий внесок автора у працях, написаних у співавторстві, полягає: у визначенні особливостей психорегуляції студентів на заняттях з аеробіки [20; 356]; в описі засобів фізичного виховання [175]; у характеристиці шляхів розвитку професійно-важливих фізичних якостей у студентів [112; 142].

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати проведеного дослідження апробовані на *міжнародних конференціях*: «Україна майбутнього: перспективи інтеграції та інноваційного розвитку» (Суми, 2019); «Діджиталізація в Україні: інновації в освіті, науці, бізнесі»

(Бердянськ, 2019); «Економіка, управління, освіта і наука: трансфер теорії і практики в умовах цифрової глобалізації» (Мелітополь, 2020), *усеукраїнській науково-практичній конференції з міжнародною участю «Актуальні проблеми розвитку освіти в Україні»* (Суми, 2018) та *тижнях науки факультету економіки та управління НУ «Запорізька політехніка»* (Запоріжжя, 2018, 2019, 2020).

Матеріали дисертаційного дослідження доповідалися й обговорювалися на науково-методичних семінарах кафедри теорії і методики фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка та кафедри фізичної культури олімпійських та неолімпійських видів спорту Національного університету «Запорізька політехніка» (2015-2019).

Публікації. Теоретичні та практичні результати дисертаційного дослідження викладено в 17 публікаціях автора (12 з них – одноосібні): 6 – статті у наукових фахових виданнях України, 1 стаття у закордонному періодичному науковому виданні, 7 наукових праць апробаційного характеру і 3 праці, які додатково висвітлюють результати дослідження.

Структура дисертаційної роботи. Дисертація складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного з них, загальних висновків, списку використаних джерел (374 найменування, із них 8 – іноземними мовами) та 23 додатків на 83 сторінках. Дисертація містить 22 таблиці, 51 рисунок.

Загальний обсяг дисертації становить 332 сторінки, із них основний текст – 183 сторінки.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ЕКОНОМІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ У ПРОЦЕСІ ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

1.1. Аналіз результатів науково-педагогічних досліджень з проблеми формування культури фахівців

Реформаційні процеси в системі освіти України на сучасному етапі ставлять перед педагогічною наукою та освітньою практикою низку завдань, пов'язаних із перебудовою змісту освіти, оновленням форм, методів навчання. Освіта має стати одним із найважливіших чинників прогресу, а формування майбутнього фахівця має розглядатися як процес формування особистості, яка є носієм загальнолюдських і суспільних цінностей, творцем та транслятором надбань культури минулого в майбутнє, через сформовану професійну культуру зреалізувати завдання, що покладає на нього суспільство.

У довідковій літературі поняття «формування» визначається як «дія за значенням формувати і формуватися; виробляти в кому-небудь певні якості, риси характеру і т. ін; надавати чому-небудь завершеності, визначеності; створювати, надаючи якоїсь структури, організації, форми; організовувати, створювати що-небудь» [58].

У педагогічному значенні поняття «формування» – це «процес цілеспрямованого педагогічного впливу на того, хто навчається з метою розвитку у нього певних якостей особистості – світогляду, знань, навичок, уваги, ціннісних орієнтацій» [236].

Л. Лук'янова, О. Аніщенко [197] «формування людини» тлумачать як «складний процес становлення людини як особистості, який відбувається в результаті розвитку й виховання; цілеспрямований процес соціалізації особистості, що характеризується завершеністю». Однак наголошують, що завершеність цього процесу умовна.

У межах нашої праці передбачається з'ясування суті базового поняття «культура».

Поняття «культура» є фундаментальним і вивчається низкою гуманітарних наук: філософією, історією, психологією, соціологією, антропологією, країнознавством, культурологією, етнологією, археологією, мистецтвознавством, лінгвістикою, семіотикою та ін. Кожна з них відповідно до своєї специфіки виділяє в культурі в якості предмета свого дослідження одну з її частин, той чи інший аспект. Як наслідок, не існує єдиного, загальноприйнятого визначення культури. Це свідчить про структурну складність, багатогранність феномена культури й постійний пошук науковцями її визначальних характеристик.

Поняття «культура» була предметом розгляду вчених упродовж багатьох століть. Філософи ХХ та ХХІ ст. В. Межуєв, Н. Бердяєв, М. Бубер, П. Гуревич, А. Шейкін [59; 90; 209; 354] визначили культуру як діяльність людей з відтворення та оновлення соціального буття, а також продуктів і результатів діяльності. Якщо на ранніх етапах людського існування «культура» розглядалась як традиція, що забезпечує збереження соціальної організації, то потім – як інновація, а в останні десятиріччя – як взаємодія різних традицій та інновацій. Учені виділяють різні підходи щодо тлумачення поняття «культура». Так, Т. Персикова [263] визначає шість вимірів цього поняття (рис. 1.1).

Спільною ознакою, яка об'єднує всі вищевказані підходи, є зв'язок культури з людською працею. Автором наголошується також, що культура створена людиною і проявляється у її діяльності, взаємодії, функціонуванні тощо, тобто є невіддільною її складовою.

Одну з перших ґрунтовних дефініцій культури запропоновано А. Кребером і К. Клакхоном [372]. Вчені характеризують цей феномен як структуровані способи мислення, почуття й реакції, отримані та передані головним чином за допомогою символів, що становлять характеристичні досягнення людських груп, включаючи їх втілення в артефактах.

Відзначається, що сутнісне ядро культури складається з традиційних (тобто історично похідних) ідей.

Соціологічний

- Фактор організації суспільного життя, сукупність ідей, принципів і соціальних інститутів

Історичний

- Продукт історії суспільства, який розвивається шляхом передавання придбаного людиною досвіду від покоління до покоління

Нормативний

- Норми і правила, які регламентують життя людей

Психологічний

- Взаємозв'язок культури з психологією поведінки людей, соціально обумовлені особливості людської психіки

Дидактичний

- Сукупність якостей, отриманих у процесі навчання

Антропологічний

- Сукупність результатів діяльності людського суспільства у сферах життя й усіх факторів, що складають й обумовлюють спосіб життя нації, класу, групи людей

**Рис. 1.1. Підходи до трактування поняття «культура»
за Т. Персиковою [263]**

Для порівняння звернемося до словникової та енциклопедичної літератури. Так, С. Гончаренко в «Українському педагогічному словнику» дає визначення: «Культура – сукупність практичних, матеріальних і духовних надбань суспільства, які відображають історично досягнутий рівень розвитку суспільства й людини і втілюються в результатах продуктивної діяльності. У вузькому розумінні культура – це сфера

духовного життя суспільства, що охоплює насамперед систему виховання, освіти, духовної творчості (особливо мистецької), а також установи й організації, що забезпечують їхнє існування (школи, вузи, клуби, музеї, театри, творчі спілки, товариства тощо). Водночас під культурою розуміють рівень освіченості, вихованості людей, а також рівень оволодіння якоюсь галуззю знань або діяльності» [79].

У великій енциклопедії з педагогіки дефініція «культура» тлумачиться як «сукупність категоріальних і духовних цінностей, створених і тих, що створюються людством у процесі суспільної історичної практики, і характеризують історично досягнутий ступінь у розвитку суспільства. У більш вузькому смислі прийнято говорити про матеріальну (техніка, виробничий досвід, матеріальні цінності, створені в процесі виробництва) і духовну культуру (виробництво, розподіл і споживання духовних цінностей в області науки, мистецтва і літератури, філософії, моралі, просвітництва тощо). Культура – явище історичне, яке розвивається в залежності від зміни суспільно-економічних формацій. Не зважаючи на залежність, духовна культура не змінюється автоматично за своєю матеріальною основою, а характеризується відносною самостійністю і наступністю в розвитку, взаєморозумінні культури різних народів тощо» [261].

У філософському енциклопедичному словнику [330] це поняття трактується як специфічний спосіб організації і розвитку людської життєдіяльності, представлений у матеріальних і духовних благах, у системі соціальних норм й установ, у духовних цінностях, у ставленні людей до природи, між собою й до себе самих.

О. Садохін [294] підкреслює, що поняття «культура» пов'язане зі світом матеріальних і духовних продуктів людської діяльності. Відтак, культура включає в себе все, що створено людьми у процесі їх взаємодії, представляє і характеризує їх повсякденне життя, враховуючи ті чи інші історичні умови.

Інтерес для нашого дослідження представляють розвідки А. Річард-Амато [374], який розглядає культуру «як спосіб життя; як контекст, у якому ми існуємо, думаємо, відчуваємо і спілкуємося один із одним; як «клей», що поєднує в одне ціле групу людей; як програму, що закладена з раннього дитинства й управляє поведінкою людей у суспільстві й допомагає зрозуміти, що від них очікують і що відбудеться, якщо ці очікування не будуть виправдані; як ідеї, звичаї, навички, методи і прийоми, що характеризують певну групу людей у певний період часу».

Г. Хофстед [370] серед ознак культури виділяє її динамічність. Учений підкреслює, що так само як особистість, яка прийняла певну культуру, так і сама культура змінюються під впливом обставин і часу. Отже, культура постійно видозмінюється, доповнюється у процесі історичного розвитку. Більше того, в час науково-технічного прогресу, глобалізації ці процеси відбуваються все швидше й інтенсивніше.

Заслуговує на увагу опис дефініції «культура» Г. Кліффорда [371], який визначає її як історично зафіксовану модель, що знаходить своє віддзеркалення у значеннях, втілених у символах, системі успадкованих уявлень, відтворених у формі символів, за допомогою яких люди спілкуються між собою і на основі яких фіксуються й розвиваються їхні знання про життя. Тобто все, що зроблено людиною у процесі її історичного розвитку, є невіддільною частиною культури.

Водночас, для культури характерний динамізм (за Г. Хофстед [370]), що вказує на її неупинний стрімкий розвиток.

Ю. Лотман [194] характеризує культуру як соціальне явище, зазначаючи, що окрема людина може бути носієм культури і здатна активно брати участь у її розвитку. За своєю природою культура, як і мова, явище суспільне, тобто соціальне.

Крім того, більшість дослідників окреслюють культуру як багатокомпонентне поняття, що включає велику кількість складових. Наприклад, Л. Самовар, Р. Портер, Р. МакДеніел Едвін, Р. Секстон виділяють

п'ять основних компонентів: релігія, історія, цінності, суспільний устрій (організація суспільства) і мова. Всі зазначені компоненти, з одного боку, дозволяють створити цілісне уявлення про культуру, з іншого – дають можливість відрізнити одну культуру від іншої, виокремити їх спільні й відмінні риси та ознаки.

У дослідженнях, присвячених феномену культури, зазначається, що у процесі своєї адаптації до навколишнього середовища людина створює власний штучний світ, так звану іншу природу, яка складається з матеріальних предметів, духовних цінностей, норм поведінки, символів та ін. Останні покликані безпосередньо задовольняти потреби людини в цьому ж середовищі. Разом із тим, між різними лінгвокультурними спільнотами основні складові компоненти, які використовують ці спільноти для адаптації у власному оточенні, достатньо відрізняються, що значно ускладнює взаєморозуміння між їх представниками, адже власне бачення одних і тих же речей є подекуди доволі різним.

Як слушно відзначає О. Садохін [294], нова природа продукується людиною не тільки як середовище її перебування. Створюючи матеріальні та духовні предмети і явища, норми поведінки, розвиваючи вміння й навички, людина тим самим створює сама себе, і відповідно, власну культуру, яку вона транслює під час взаємодії з іншими людьми. Це дає право констатувати, що культура – це комплексне поняття, що постійно інтенсивно модифікується залежно від розвитку того чи іншого суспільства, набуваючи при цьому нових рис, характерних ознак. Більше того, під час комунікації через комунікантів відбувається взаємодія різних культур, а, відтак, і їх взаємовплив, що може виражатися у «взаємному збагаченні однієї мови і культури, а також взаємному відштовхуванні, несприйнятті носіями однієї (чи більшої кількості) мов і культур чужої мови і культури».

Культура не тільки зміцнює солідарність між людьми, але і є причиною конфліктів всередині груп і між ними. Це можна проілюструвати на прикладі мови, головного елемента культури. З одного боку, можливість спілкування

сприяє згуртуванню членів соціальної групи. З іншого, спільна мова виключає тих, хто не розмовляє нею. У Великобританії представники різних громадських класів вживають кілька відмінних форм англійської мови. Хоча всі володіють «англійською мовою», деякі групи вживають «правильнішу» англійську, ніж інші. Крім того, соціальні групи відрізняються одна від одної своєю жестикуляцією, стилем одягу і культурних цінностей.

У психолого-педагогічних дослідженнях Н. Богачкіної, В. Сластьоніна, В. Каширіна [46; 299; 299] поняття «культура» розглядається як історично визначений рівень розвитку суспільства, творчих сил і здібностей людини, що знаходить відображення у формах організації життя і діяльності людей, їх взаємовідносинах, а також у створених людьми матеріальних і духовних цінностях.

У вітчизняній культурології домінують два напрями досліджуваного поняття «культура» (у суспільному контексті). [59; 90; 139; 138; 148; 206; 344]. Перший напрям утворився в середині 60-х років, коли культуру почали розглядати як сукупність духовних і матеріальних цінностей, створених людьми. Це є аксіологічною концепцією культури, сутність якої полягає у виокремленні сфери буття людини, що називають системою цінностей (П. Гуревич, А. Здравомислов, Г. Францев, Н. Чавчавадзе, В. Ядов та інші) [90; 344].

Іншої думки дотримуються прибічники діяльнісної концепції В. Давидович, Ю. Жданов, М. Каган, М. Маркарян. Зокрема, М. Маркарян [206; с. 99-110] вбачає у такому тлумаченні певну обмеженість. На його думку, аксіологічна інтерпретація виокремлює культурні явища у відносно вузьку сферу. Тоді як культура постає як єдність об'єктивності і суб'єктивності. Діяльнісний підхід до визначення культури також конкретизовано двома напрямками. Перший напрям розглядає культуру в контексті становлення особистості [90; 344]. Другий характеризує культуру як унікальну й універсальну властивість суспільного життя [59; 148].

Дослідники технологічного підходу до поняття «культура» розглядають її як технологію діяльності, що дозволяє зрозуміти саму сутність цього феномена, його технологічність. Культура, на їх думку, є історично конкретною сукупністю прийомів, норм, процедур, що характеризують рівень і спрямованість людської діяльності [59; 148; 206]. Оскільки культура виникає в процесі взаємодії людей, то першоосновою культури є суспільство. Людина, як складова цього суспільства, постає в ролі агента, який одночасно є її транслятором і творцем. Таким чином, ми отримуємо поняття «культура особистості».

У науковій літературі С. Апенько [15], С. Багадирова [24], І. Бех [38], А. Терещенко [321], А. Цина [341], присвяченій дослідженню культури особистості, сутність культури розглядається з різних позицій (рис. 1.2).

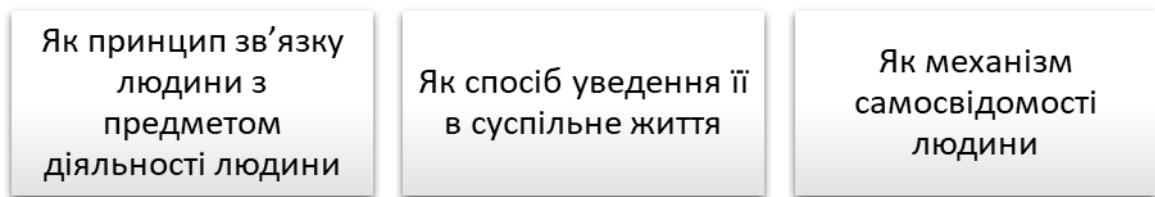


Рис. 1.2. Розуміння сутності культури особистості

Тобто, культура особистості впливає на ефективність будь-якої діяльності та визначають, наскільки фахівець усвідомлено здатний розв'язувати поставлені завдання, реагувати на постійно змінювані умови та вимоги соціуму.

На думку послідовників технологічної концепції [206; 209], бути культурною людиною – це вміти користуватись безліччю речей, уявляти в собі й через себе те, що створено і актуально сьогодні. На наш погляд, у цих поняттях виокремлюється одна з важливих характеристик культури – створення досить чітких інструкцій виконання (своєрідний алгоритм діяльності). Іншими словами, культура спонукає людину до діяльності за правилами – від покоління до покоління передається система послідовних

правил діяльності, а їх інтегральна єдність утворює технологію діяльності, що є сутністю культури. Цей принцип розкриває технологічність культури в соціально-культурній позиції.

Водночас «культура» як спосіб діяльності не є замкненою. Це відкрита система діяльності, що, на думку В. Павлова [249], має відкритий алгоритм. Це дозволяє стверджувати, що культура, якщо її розглядати в динамічному аспекті, не можлива без творчості особистості. Є. Бондаревська [53] виокремлює такі види культури фахівця: політична, економічна, естетична, морально-естетична, духовна, правова й педагогічна. Педагогічну культуру дослідниця поділяє залежно від характеру дії (рис. 1.3).

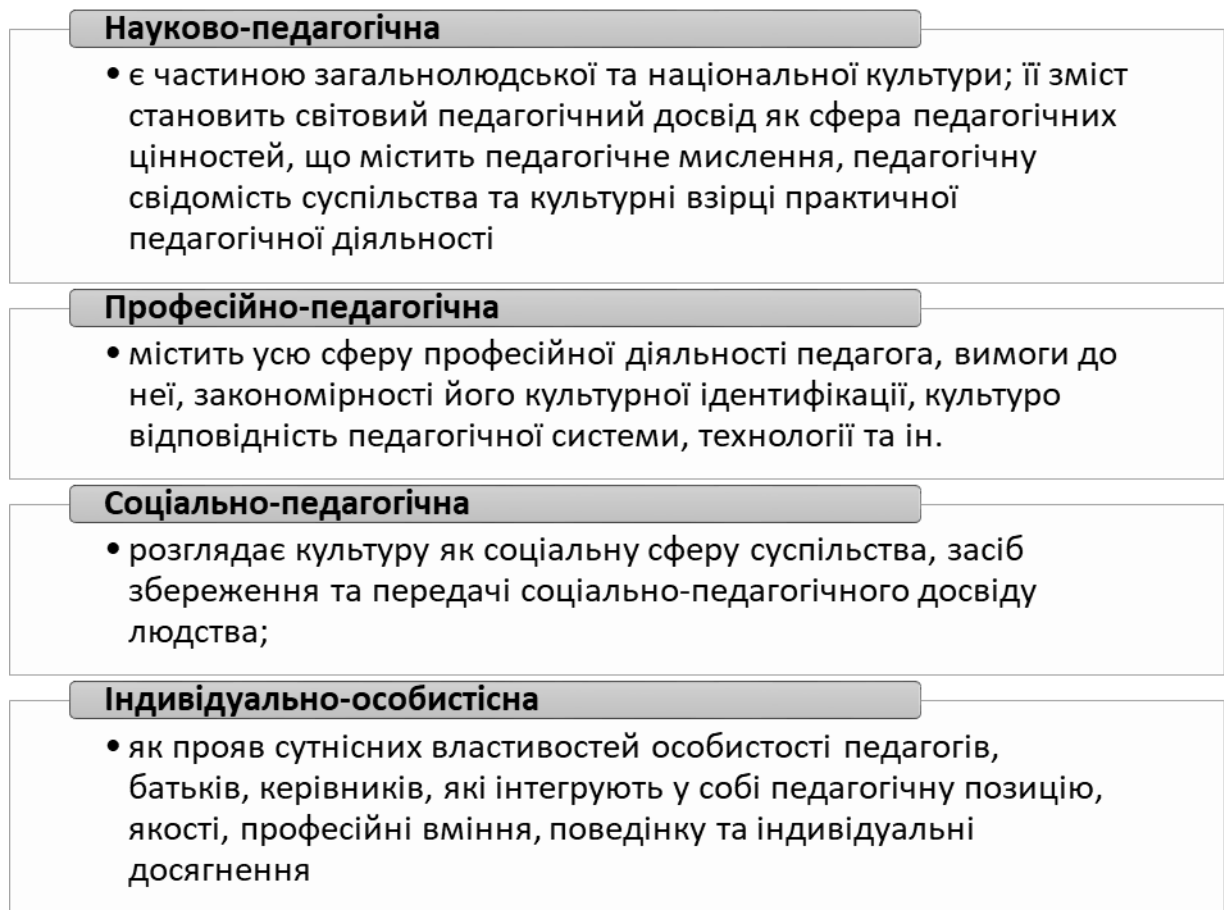


Рис. 1.3. Класифікація педагогічної культури

Сучасна культурологія досліджує не тільки результати культурної діяльності, але й розв'язує задачі засвоєння культурних парадигм. Звідси

виокремлюється комунікативний аспект культури – спілкування між різними інститутами освіти [204; 334]. З огляду на вищевикладене зазначимо, що вченими (Н. Богачкін, В. Давидович, Ю. Жданов, М. Каган, В. Каширін, М. Маркарян, В. Павлов, В. Сластьонін та ін.) феномен культури розглядається як: соціальна сфера (яка є наскрізною характеристикою всієї соціальної системи); певний рівень організації життєдіяльності людей (що відбивається в матеріальній і духовній творчості, у характері опанування прийомів і засобів праці); ознака окремої людини (груп людей, соціальних, професійних і національних спільнот усього суспільства в цілому).

Отже, у загальному розумінні і педагогічному контексті *культура розглядається як інтегроване соціальне явище, результат різносторонньої людської діяльності, показник освіченості і вихованості людей, рівня оволодіння певною галуззю знань або діяльності.*

І. Зязюн [131] розглядає культуру фахівця як інтегральний показник його діяльності, що забезпечується єдністю і взаємодією складників (рис. 1.4).

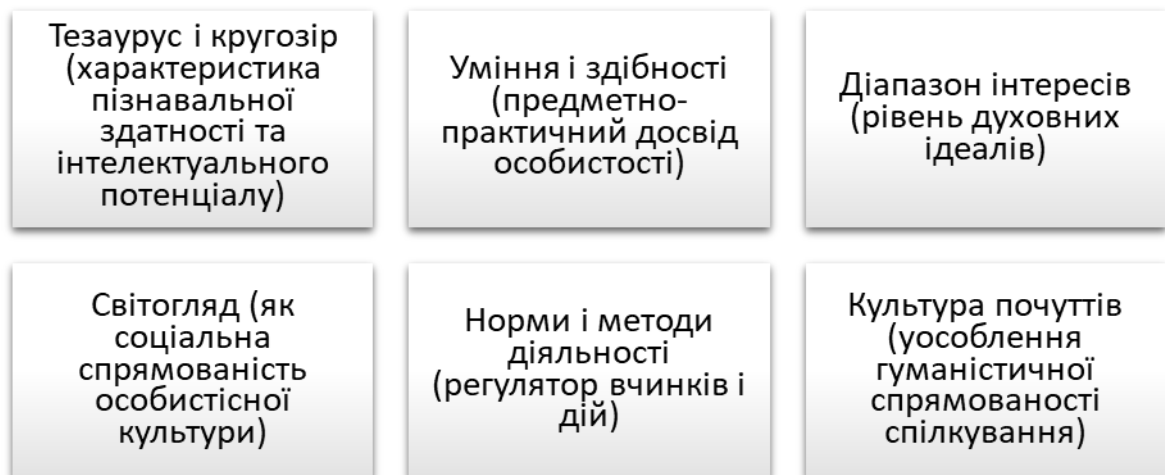


Рис. 1.4. Єдність і взаємодія складників культури фахівця

Розглядаючи процес професійного становлення молодого фахівця, необхідно враховувати одночасно окрему особистість, і представника певної професійної групи людей. Культура фахівця об'єднує всі інтегровані ознаки і

розвивається в особистості як в процесі освіти, так і під час оволодіння самою професійною діяльністю.

Слід зазначити, що проблемі дослідження професійної культури фахівців різних сфер діяльності присвячено не так багато наукових праць, зокрема виявлені нами у вільному доступі дисертації подано на рис. 1.5.

Я. Черньонков	• професійна культура майбутнього вчителя іноземної мови
С. Ісаєнко	• професійна культура студентів інженерно-технічних спеціальностей
Я. Шведова	• професійна культура майбутніх тележурналістів
Т. Спірін	• професійна культура майбутніх соціальних педагогів
Т. Щеголева	• професійна культура майбутніх офіцерів-прикордонників

Рис. 1.5. Напрями досліджень з проблем професійної культури фахівців

Водночас досліджень з проблем формування професійної культури майбутніх економістів у наявній реферативній базі нами, на жаль, не виявлено [136; 309; 345; 353; 362].

Як свідчать результати історичного аналізу культури професійних спільнот, здійснений зарубіжними вченими І. Івановою та Л. Максимовою, актуалізація дослідження професійної культури як «соціального феномену прийшла на останні роки радянського і перші роки пострадянського періоду, тобто до становлення ринкових відносин» [132, с. 89].

Так, професія економіста була престижною і затребуваною в радянський період і залишилася такою в часи ринкових перетворень у сучасній Україні. Однак, не вдаючись до глибокого порівняльного аналізу, можна припустити, що її зміст трансформувався під впливом нових

законодавчих актів, соціально-економічних, політичних і психологічних умов, що призвело до виникнення абсолютно нових назв професійних робіт, їх значного розширення.

Безумовно, для вивчення феномену культури фахівців з економіки слід з'ясувати, хто входить до цієї професійної спільноти сьогодні. З цією метою ми звернулися до Класифікатора професій ДК 003:2010. Зокрема, до професій за кодом 2441 «Професіонали в галузі економіки» включено: наукових співробітників (економіка), аналітиків з інвестицій, кредитування; економетристів; економістів; економістів з: бухгалтерського обліку та аналізу господарської діяльності; договірних та претензійних робіт; матеріально-технічного забезпечення; міжнародної торгівлі; планування; податків і зборів; праці; режимів газопостачання, обліку та контролю за витраченням газу; фінансової роботи; збуту; ціноутворення; обчислювального (інформаційно-обчислювального) центру; економіста-демографа; економіста-статистика (прикладна статистика); економічного радника; консультанта з економічних питань; оглядача з економічних питань; члена виконавчого органу акціонерного товариства; члена правління акціонерного товариства; члена ревізійної комісії; члена спостережної (наглядової) ради.

Даний перелік професій в галузі економіки дає уявлення про достатньо широке коло фахівців, об'єднаних спільними професійними інтересами, а тому правомірно говорити про особливості професійної підготовки майбутніх фахівців економічних спеціальностей та професійну культуру фахівців економічних спеціальностей як соціальне явище.

Економічна освіта має розглядатися як економіко-педагогічний процес вироблення у студентів чітких уявлень про наукові закономірності розвитку економіки, специфіку ринкових відносин, цілеспрямоване, системне формування у майбутніх фахівців економічних компетентностей, високодуховних морально-етичних якостей, чіткої організованості та ініціативи, підготовки їх до високопрофесійної праці, вироблення навичок

використовувати економічні знання у практичній діяльності; це підготовка і перепідготовка фахівців економічного спрямування відповідного рівня, задоволення потреб особи в поглибленні й розширенні знань, здобутих на базі середньої загальної, середньої професійної освіти, що реалізується в закладах вищої освіти економічного спрямування [154].

Як зазначено у державному стандарті вищої освіти за спеціальністю 051 «Економіка» для першого, бакалаврського, рівня освіти [311] майбутні бакалаври з економіки вивчають особливості функціонування та розвитку економічних систем, закономірності соціально-економічних процесів, їх моделювання, регулювання та прогнозування, мотивацію і поведінку економічних суб'єктів, а метою навчання є підготовка фахівців, які володіють новітніми економічними складовими мисленням, теоретичними знаннями й практичними навичками, що забезпечують розв'язання завдань предметної області.

Економічна освіта у ЗВО має за мету підготовку фахівців економічної галузі із сучасними поглядами, професійними знаннями інноваційної природи, вміннями та навичками їх практичного застосування при розв'язуванні економічних проблем на основі постійної самоосвіти. Бакалавр повинен мати фундаментальну загальноекономічну, соціально-гуманітарну, природничо-наукову, професійну підготовку, а також специфічні навички та вміння, необхідні для самостійного вирішення типових, частково діагностичних чи пошукових проблемних питань, виконання економічних розрахунків, підбору та опрацювання даних, на основі яких приймаються управлінські рішення [16].

Серед функцій економічної освіти слід виокремити пізнавальну, регулятивну, соціально-перетворювальну (рис. 1.6) [324].

Отже, *фахівець економічних спеціальностей* – це «фахівець, який володіє сучасним економічним мисленням, теоретичними знаннями й практичними навичками, необхідними для розв'язання завдань предметної галузі, здатний розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні

проблеми в економічній сфері, що характеризуються комплексністю та невизначеністю умов та передбачають застосування теорій та методів економічної науки» [311].

Пізнавальна

- спрямовується на розкриття майбутніми економістами резервів пізнавальних процесів та усвідомленого застосування економічних законів, а також розуміння істотних взаємозв'язків між закономірностями та явищами економічної діяльності в різних галузях існування суспільства – духовній, соціально-політичній, правовій, творчій, ініціативній тощо

Регулятивна

- засновується на логічній мотивації правових правил і норм певного виду суспільних взаємовідносин – державної та приватної власності; правильного ставлення до економічної діяльності, розвиток діловитості, виховання ощадливості, уміння працювати, ініціативності, дотримання правил і норм фахівцем, що вказує на рівень розвитку економічної свідомості, а відповідно і на результат впливу викладача на формування економічного мислення студента

Соціально-перетворювальна

- полягає у забезпеченні креативності студентів у процесі організації продуктивної, суспільно корисної праці, утворенні студентських груп на зразок кооперативів, малих підприємств та інших форм

Рис. 1.6. Функції економічної освіти

За даними Міністерства освіти й науки 28,4% всіх студентів України здобувають спеціальності у сфері економіки, торгівлі та бізнесу, а підготовку за спеціальністю 051 «Економіка» здійснюють 293 ЗВО України [215].

Стандарт вищої освіти визначає перелік компетентностей, які розкривають особливості підготовки бакалаврів зі спеціальності 051 «Економіка», результати освітнього процесу, які розкривають, що саме майбутній фахівець повинен знати, вміти та бути здатним здійснювати після успішного проходження освітньої програми. Ці компетентності погоджені між собою та відповідають дескрипторам Національної рамки кваліфікацій. Кожен заклад вищої освіти окремо складає список дисциплін, практик та різних видів освітньої діяльності, потрібний для набуття визначених Стандартом компетентностей [311].

Специфіка змісту професійної економічної освіти визначається вимогами до її результату – формування та розвиток всебічно гармонійно розвиненої особистості фахівця, для якого фахові компетентності та їх цілеспрямоване вдосконалення складають основу самореалізації в економічній галузі життя суспільства. Фахова підготовка майбутніх економістів включає, перш за все, усвідомлення ними закономірностей формування та розвитку перетворювальних процесів на мікро- та макрорівнях. Критерієм підготовки майбутнього економіста є належне засвоєння економічної теорії та певних практичних навичок на поведінковому рівні, що відповідає нормам сучасної світової культури [65; 144; 196].

Досліджуючи культуру професійних спільнот, І. Іванова та Л. Максимова зазначають: «Незважаючи на те, що термін «професійна культура» сьогодні є загальноживаним і «ходовим» у суспільно-політичній лексиці, спеціальних праць, присвячених комплексному теоретичному й історичному аналізу цього явища практично немає. У небагатьох соціологічних працях розглядаються деякі аспекти становлення і розвитку професійної культури в конкретних видах трудової діяльності» [132].

Серед основних теоретичних засад процесу формування професійної культури, в якій поєднуються високий професіоналізм, інтелігентність, соціальна зрілість і творче начало, провідне місце займає якість культурної вихованості фахівця, зумовлена якістю його діяльності та спілкування. Неухильне дотримання правил мовного етикету членами колективу того чи іншого закладу, виробництва, офісу залишає у клієнтів, співзасновників, партнерів позитивне враження, підтримує позитивну репутацію всієї організації.

Для з'ясування сутності поняття «професійна культура» нами проаналізовано наукові праці вітчизняних та зарубіжних учених. Результати аналізу (табл. 1.1) свідчать, по-перше, про багатоаспектний підхід науковців

до визначення його суті – соціальний, культурологічний, особистісний, особистісний, інтегральний, діяльнісний.

Таблиця 1.1.

Зміст поняття «професійна культура фахівця»

Автор	Зміст поняття
Н. Курілович [181]	інтегральна якість особистості фахівця, умова і передумова ефективної професійної діяльності, і професійного самовдосконалення
Р. Вечірко [64]	високий рівень професійної підготовки, її якість. Це найяскравіша грань людської особистості і суспільства в цілому. Високий стан загальної культури суспільства, нації забезпечує належну освіту і професійну культуру.
А. Лимарь [198]	підсистема культури. Її суб'єктом виступає соціально-професійна група, представники якої можуть бути членами різних виробничих колективів і тому часто віддалені один від одного в реальному часі і просторі. Становлення і розвиток певного типу професійної культури тісно пов'язаний із процесом інституалізації професії. Особливості професійної культури походять як з характеру професійної діяльності, так і з особливостей її суб'єкта, які проявляються в конкретний історичний період. Професійна культура – феномен культури, який має свою логіку розвитку. Професійну культуру можна розглядати як здійснення діяльності на високому рівні (оптимальними способами) з метою досягнення максимального результату. Формування професійної культури особистості означає засвоєння загальновизнаних стандартів кращих зразків професійної діяльності.

Автор	Зміст поняття
І. Іванова, Л. Максимова [132]	«соціальний факт», що зумовлений кількома причинами. По-перше, вона є загальною для співтовариства професіоналів і складає загальну колективну «власність», по-друге, її не виробляють «тут і зараз», а отримують від попередніх поколінь, а по-третє, вона здійснює на членів групи як би примусову дію, тобто якщо суб'єкт потрапляє у групу, то він вимушений приймати прийняті установки.
Я. Черньонков [345]	багаторівневе утворення високого ступеня організованості
Я. Шведова [353]	професійна культура особистості не обмежується професійними знаннями, вміннями, навичками, а ґрунтується на особистісних якостях, що виявляються у загальній культурі
Т. Щеголева [362]	рівень оволодіння певною галуззю професійних знань, або відповідної діяльності
Т. Спіріна [309]	це сукупність інтелектуальних, духовних, творчих здібностей, якостей і властивостей особистості та стилю діяльності, який передбачає усталений спосіб життя, сформовані на основі загальних і специфічних професійних знань загальну культуру, позитивний досвід, що дозволяють особистості ефективно та якісно вирішувати професійні завдання
С. Ісаєнко [136]	цілісне особистісне утворення, сутністю якого є діалектичний зв'язок усіх елементів культури індивіда, яке динамічно та нелінійно розвивається, специфічно проявляючись у сфері професійної діяльності і спілкування

По-друге – професійна культура розглядається також як багатоаспектне явище – феномен культури, її підсистема; інтегральна якість і найяскравіша грань особистості і певної людської спільноти, «соціальний факт», умова і передумова ефективної професійної діяльності і самовдосконалення, показник розвитку інтелектуальних, духовних і творчих здібностей, сформованості професійної компетентності, високого ступеня організованості, є колективною власністю, яка передається від покоління поколінню фахівців.

По-третє, професійній культурі притаманна багатофункціональність. Вона забезпечує належну професійну освіту; наступність від попередніх поколінь; її розвиток тісно пов'язаний із процесом інституалізації професії; відображає взаємозв'язок характеру професійної діяльності з особливостями її суб'єкта, які проявляються в конкретний історичний період; уможливорює досягнення високого результату; означає засвоєння загально визнаних стандартів кращих зразків професійної діяльності; проявляється у сфері професійної діяльності і спілкування; здійснює на членів групи примусову дію (якщо суб'єкт потрапляє у групу, то він вимушений приймати прийняті там установки).

Оскільки в нашому дослідженні суб'єктом професійної культури виступає соціально-професійна група економістів, то за логікою наукового пошуку ми звернулися до здобутків учених у визначенні змісту категорії «професійна культура економістів».

Професійна культура економіста – це культура соціальної організації і регуляції, виражена в сукупності принципів, методів, прийомів здійснення спілкування і взаємодії в системах «людина – людина», «людина – суспільство» в умовах господарювання, де предметом є трудові стосунки і власність, яка включає характерні ціннісні орієнтації, мотивацію, традицію, систему професійно-етичних норм (що внутрішньо містяться і зовні проявляються) та етикет, визначає поведінку особи в професійному середовищі [269].

Дослідник Р. Вечірко в навчально-методичному посібнику наголошує: «Професійна культура економіста передбачає високий рівень професійних знань, умінь, організаційних навичок, порядність, моральність, совість. ... Для економіста головним принципом при прийнятті рішення має бути, як і для лікаря, принцип «Не зашкодь». Загальновідомо, що найбільшої шкоди навколишньому середовищу, біосфері (вичерпній!) завдається економічною діяльністю» [64]. При цьому вона посиляється на позицію відомого і авторитетного українського економіста Віктора Найдьонова, який стверджує: «Економіст – мозок нації. Але він ефективно функціонує лише у взаємодії зі совістю».

О. Пілевич під професійною культурою майбутнього економіста слід розуміти системну багатофакторну і поліфункціональну якість особистості, що характеризується набором професійних знань, умінь, навичок, здатностей, які ґрунтуються на особистісних якостях і виявляються у загальній культурі та свідчать про готовність до професійної діяльності в сфері економіки [269].

Отже, аналіз результатів наукових досліджень з проблем формування культури фахівців тлумачення цього поняття спрямовує до розгляду його змісту як системи соціальних програм людського існування (система дій, система поведінки і система комунікації), що розвивається історично, забезпечуючи відтворення і зміну соціального життя в усіх його основних напрямках. Системи дій й поведінки являють собою сукупність різних знань, навичок, переконань, життєвих позицій, еталонів діяльності та поведінки, ціннісних орієнтацій, життєвих припущень та цілей. Завданням культури є збереження та передача накопиченого досвід, створення нових соціальних систем, що, запускаючись у соціумі, народжують нові форми та види людської діяльності, провокують соціальні зміни в житті.

Культура людини утверджується як комплекс якостей, які людина виробила в собі власними зусиллями, і вона є проявом людської самосвідомості. Одним із таких явищ є професійна культура, основи якої

зкладаються у людини під час навчання, у період підготовки до професійної діяльності та професійного становлення. Професійна культура – це певний ступінь розвитку здібностей, знань, умінь, навичок особистості в конкретній сфері діяльності та її результатах, тобто вона є процесом розвитку цілісної особистісної культури, характеристикою рівня компетентності фахівця та ставлення його до праці та себе як суб'єкта праці. Вона забезпечується єдністю та взаємодією різних її чинників: кругозір, вміння і здібності, діапазон інтересів, світогляд, культура почуттів.

Відповідно культура здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей є складовою частиною загальної професійної культури цих фахівців.

1.2. Проблема формування культури здоров'я фахівців економічних спеціальностей

Проблема збереження здоров'я громадян українського суспільства з інституціонального рівня перейшла на загальнодержавний і міждержавний, що свідчить про її виняткову актуальність і першочергову важливість.

Рівень сформованої у суспільстві культури здоров'я свідчить про соціально-економічний потенціал цього суспільства, впливає на його майбутнє, на генезис соціальної пам'яті та історії.

В основному законі України – Конституції проблема здоров'я громадян задекларована як найвища цінність. Проте фактичний стан здоров'я українських громадян демонструє тенденцію щодо його погіршення. Все це свідчить про існування негативних чинників, зокрема несприятливого екологічного середовища, зростання кількості соціальних ризиків, небезпеки в освітньому середовищі, проведення антитерористичної операції тощо [308].

Значну увагу проблемі збереження та зміцнення здоров'я підростаючого покоління приділено у Законах України «Про освіту», «Про загальну середню освіту», «Про вищу освіту», Постанові Кабінету Міністрів України «Про затвердження Міжгалузевої комплексної програми «Здоров'я

нації на 2002–2011 роки», Національній програмі «Діти України», Концепції «Здоров'я через освіту» та ін. Так, у Законі України «Про загальну середню освіту» наголошується на тому, що завданням загальної середньої освіти є виховання свідомого ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших громадян як найвищої соціальної цінності, формування гігієнічних навичок і засад здорового способу життя, збереження та зміцнення фізичного і психічного здоров'я учнів (вихованців) [121].

У статті 32 Закону України «Про охорону здоров'я» зазначено, що «держава сприяє утвердженню здорового способу життя населення шляхом розповсюдження наукових знань з питань охорони здоров'я, організації медичного, екологічного і фізичного виховання, здійснення заходів, спрямованих на підвищення гігієнічної культури населення, створення необхідних умов, у тому числі медичного контролю, для занять фізкультурою, спортом і туризмом, розвиток мережі профілакторіїв, баз відпочинку та інших оздоровчих закладів, на боротьбу зі шкідливими для здоров'я людини звичками, встановлення системи соціально-економічного стимулювання осіб, які ведуть здоровий спосіб життя» [307, с. 61].

Розглянемо детально категорії «здоров'я», «культура здоров'я», «здоровий спосіб життя» та інші, пов'язані з дослідженням проблематики здоров'я.

Всесвітньою організацією охорони здоров'я (1948 р.) подано таке визначення здоров'я: «Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність захворювань та дефектів». Цілком погоджуючись з цим визначенням, І. Брехман зауважує, що сьогодні здоров'я повинно розглядатися не як відсутність хвороби, а як збереження і підтримання здоров'я, яке досягається за рахунок потенційних можливостей людини [56].

Здоров'я є однією з найвищих цінностей життєдіяльності людини. Результати історичного аналізу проблеми виховання здорового молодого

покоління дали змогу встановити той факт, що окреслене питання є актуальним упродовж усього становлення й розвитку педагогічної науки.

Видатні педагоги І. Зязюн [131] і В. Ільїн [135] висловили ідеї про необхідність виховання гармонійної здорової особистості, конкретизували умови, засоби збереження й зміцнення здоров'я. Водночас, в науковій сфері вже існували передумови щодо появи окремої науки про здоров'я та зміцнення здоров'я, незважаючи на те, що знання про здоров'я належали не до доказової медицини, а були надбанням народних традицій, укладів життя і народної медицини. Доведенням цього твердження є зорієнтованість тогочасної медичної науки на попередження патологій, провокуючи формування сукупності знань про хвороби, оминаючи сутність явища «здоров'я». Визначення цього поняття є актуальною проблемою для науковців, воно має багато аспектів, зумовлене багатьма чинниками і відтак вимагає для свого вирішення комплексного підходу. У зв'язку з поданим вище, тлумачення поняття «здоров'я» не отримало системного аналізу [145]. На сьогодні існує понад триста варіантів розкриття змісту поняття «здоров'я» [357, с. 18].

Представники Всесвітньої організації охорони здоров'я у 1948 р. визначили суттєві ознаки здоров'я та поклали їх в основу його визначення, яке вважається найбільш розповсюдженим: здоров'ям слід вважати стан, за якого відсутні хвороби та фізичні відхилення, а наявні повне фізичне, соціальне та психічне благополуччя [128, с. 13]. Не зважаючи на це, зміст поняття «здоров'я» залишається предметом подальших дискусій. Працівники Всесвітньої організації охорони здоров'я, розробляючи нову концепцію здоров'я людини, запропонували такий варіант цієї категорії – можливість особи чи групи осіб реалізовувати свої потреби та бажання та пристосовуватись чи змінювати середовище існування. За цим підходом здоров'я сприймається як певний ресурс [128].

Генезис суспільства свідчить про існування постійних змін у поглядах на здоров'я з урахуванням відповідних змін у цивілізаційному розвитку

суспільства. «Універсальний словник-енциклопедія» представлений ще одним варіантом визначення поняття «здоров'я», в якому організм знаходиться у стані нормального функціонування всіх органів та систем, тобто це ні що інше як стан певного самопочуття людини [327, с. 455].

Представники зарубіжної науки сприймали здоров'я як сакральне явище, неоцінений дар природи, який необхідно берегти [371; 367; 369; 375]. Спосіб життя, умови праці, культура харчування, система життєвих звичок особистості становлять її здоров'я.

О. Яременко стверджував, що здоров'ям є нормальне функціонування організму на всіх його рівнях [366, с. 45]. За цим функціональним підходом, нормальне функціонування організму є складовою поняття «здоров'я».

Зарубіжні та вітчизняні вчені сприймають здоров'я як феномен, що поєднує в собі фізичну, розумову, духовну та соціальну сфери, а отже є прихильниками цілісного погляду на це явище [60; 86; 125; 180].

Розглянемо нижче взаємопов'язані складники, які мають інтегрований вплив на здоров'я особистості: фізична сфера [157, с. 37]; соціальне здоров'я [246]; духовне здоров'я [248]; психічне здоров'я [323] (рис. 1.7).

1) фізична сфера – означає правильне функціонування органів та систем, позитивізм по відношенню до власного здоров'я, намагання досягнути фізичної досконалості, загартованості та високого рівня загальної працездатності, слідувати правилам правильного харчування, виконувати вимоги щодо особистої гігієни тощо

2) соціальне здоров'я – сформованість громадянської позиції, відповідність соціальної поведінки соціальному статусу людини, комунікативність, реалізація самовдосконалення, самоосвіти та самовиховання тощо

3) духовне здоров'я – здатність самостійно приймати рішення та відповідати за них, наявність гуманістичного ідеалу та духовних традицій, працелюбність, мати почуття прекрасного тощо

4) психічне здоров'я – адекватність емоцій, відсутність переходу за межі когнітивним «вікових порогів», самоконтроль, відсутність шкідливих звичок, відповідний рівень рефлексії

Рис. 1.7. Складники, які мають інтегрований вплив на здоров'я особистості

Слід звернути увагу на дослідження О. Барна [31, с. 46], який до зазначених вище складових здоров'я додає його критерії: я хочу (бути емоційно й психічно здоровим), я прагну (до реалізації власних бажань і здібностей), я зможу (подолати всі перешкоди), я повинен (цінити власне здоров'я), що представлені на рис. 1.8.



Рис. 1.8. Складові здоров'я та його критерії за Х. Барна

Для ґрунтовного аналізу сучасних підходів до трактування дефініції «здоров'я» проаналізовано дисертаційні дослідження, що стосуються проблеми здоров'язбереження студентів.

Так, використовуючи філософсько-методологічний аналіз вимірювання характеристик здоров'я, дослідниця О. Кабацька як прихильник соціологічного підходу, вважає, що здоров'я є станом, за якого існує можливість людини бути соціально активною [137, с. 7]. Тоді як у дисертаційному дослідженні Н. Башавець подано узагальнене філософське розуміння здоров'я як динамічного рівноважного процесу між організмом з природою та соціумом, який закладає здатності проявляти біологічну та соціальну сутність людини [32, с. 111]. В. Горащук співвідносить здоров'я із потенціалом, що дає можливість пристосовуватись людині до середовища (навколишньої обстановки), сповільнити процес старіння організму, здолати

певну хворобу . У визначенні вченого поєднанні природна та соціальна складові, а саме: індивідуальна та соціальна цінність. Здоров'я на його думку, є системним динамічним явищем, що під впливом взаємодії з середовищем змінюється [80].

Конкретизація методологічних аспектів онтогенезу та вчення про здоров'я належить С. Шульзі [360]. Учений розглядав здоров'я як не абстрактний феномен, а як динамічний стан, що постійно розвивається на основі генетичної спадщини в конкретній соціально-економічній формації і дає можливість виконувати індивідуальні та соціальні функції особистості [360].

Теоретичні напрацювання щодо визначення категорії «здоров'я» знаходимо у психологічних дослідженнях. Так, дослідник здоров'я В. Розов визначає його як феномен, що дає змогу людині адаптуватись, зберігати інтерес до життя і досягає самореалізації [289, с. 187]. С. Тищенко визначає еталони, уявлення й установки психології здоров'я людини [323]. Отже, результати аналізу змісту поняття «здоров'я» дали змогу окреслити основні теоретичні й методологічні напрями тлумачення цього феномена.

Було встановлено, що дискусія між науковцями щодо остаточного й загальноприйнятого визначення феномена здоров'я триває й досі. Це поняття розглядається науковцями з урахуванням різних аспектів:

- можливість бути усвідомленою та відповідальною людиною по відношенню до себе та довкілля [76, с. 25];
- стан, що вимагає дотримання оптимальної організації свого життя [55, с. 34];
- соціально-біологічного підходу, що враховує соціальну пам'ять, результати державної політики, духовні цінності [45, с. 138];
- врахування змін соціального середовища, фізичної активності, інтелектуального навантаження, духовного стану людини [71, с. 148];
- забезпечення рівноваги між організмом та біологічним середовищем [83].

У контексті дослідження нам імпонує визначення «здоров'я» як стану динамічної рівноваги між навколишнім середовищем і силами організму; як відображення досконалої саморегуляції останнього та гармонійної взаємодії всіх органів і систем; як можливість повноцінної участі в різних видах суспільної і трудової діяльності; як процес збереження і розвитку оптимальної працездатності та соціальної активності людини за умови максимальної тривалості її активного життя [85, с. 11–12].

Таким чином, погоджуємося з науковцями і розглядаємо «здоров'я» як *динамічний стан фізичного, духовного, соціального благополуччя, збереження та розвитку психофізіологічних функцій особистості, її працездатності й активності, зокрема професійної.*

Ми вважаємо, що це визначення максимально точно відображає взаємозв'язок понять «здоров'я», «здоров'язбереження» і «здоровий спосіб життя».

З урахуванням вищевикладеного, а також за результатами аналізу досліджень феномена здоров'я людини у працях І. Боднара з'ясовано, що стан здоров'я більше ніж на 50% зумовлений життєвим стилем, близько 40% – соціальними і біологічними факторами, і на 10% залежить від медичної системи [47; 273; 295].

В Україні за часи незалежності було прийнято низку Національних програм, які визначають цілі та завдання збереження здоров'я дітей, у шкільний курс було введено навчальну дисципліну «Основи здоров'я», метою якої стало формування в учнів свідомого ставлення до свого життя і здоров'я, оволодіння основами здорового способу життя, навичками безпечної для життя і здоров'я поведінки [141; 342]. У 1995 році Україна офіційно приєдналася до участі у міжнародному проєкті «Європейська мережа Шкіл сприяння здоров'ю». У 2003 році була створена національна мережа шкіл сприяння здоров'ю, в основу концепції якої покладено ідеї збереження і зміцнення здоров'я на основі забезпечення умов і механізмів реалізації педагогічної ідеї щодо сприяння здоров'ю; здійснення навчання і

виховання в інтересах особи і суспільства, створення сприятливих умов для всебічного розвитку окремої особистості [36].

Найважливішим чинником збереження і зміцнення здоров'я дослідники (В. Обиденна [238]; В. Оржеховська [243]; Л. Панфілова [257]; Л. Цьовх [343] та ін.) назвали здоровий спосіб життя – діяльність, активність людей, спрямовані на збереження та поліпшення здоров'я, умова і передумова здійснення та розвитку інших сторін й аспектів способу життя. Учені переконані, що здоровий спосіб життя значно впливає не тільки на підвищення фізичної підготовленості, поліпшення здоров'я, а й на успішну соціалізацію, професійну самореалізацію особистості. Водночас, люди, залучені до здорового способу життя, є не лише активними в суспільстві, але й такими, що позитивно впливають на формування аналогічних соціальних якостей у своїх найближчих навколишніх.

Беручи до уваги сучасний темп життя людства, здоровий спосіб життя виступає явищем, що враховує різні фактори людського життя (філософські погляди, щодо способу життя; взаємозалежність рівня соціальних потреб та суспільних можливостей конкретного історичного етапу; системною медичних показників психофізіологічного та морального стану). У сучасному розумінні здоровий спосіб життя – це поведінка, яка формується на основі науково обґрунтованих валеологічних і санітарно-гігієнічних рекомендацій, спрямованих на збереження і зміцнення здоров'я.

На думку дослідників (С. Кондратюк [281], О. Міхеєнко та ін. [216]), здоровий спосіб життя є гармонійним станом відносин у системі «особистість та соціум», «особистість та природа». Останніми роками в дослідженні проблеми здорового способу життя умовно визначилися три основних напрями, на що звертала увагу В. Сутула [317]:

– філософсько-соціологічний, у якому здоровий спосіб життя досліджують як певну глобальну соціальну проблему, об'єктивну потребу сучасного соціального розвитку [310], а тому здоров'я населення розглядають як показник якості навколишнього середовища [273],

визначають сучасні аспекти стратегії формування здорового способу життя [152; 228]; аналізують дилему філософії фізичної культури (як одного із шляхів здоров'язбереження) чи фізичної культури філософії [161];

– медико-біологічний, що відображає сутність здоров'я в концепції людського потенціалу та біотики [80], а сенс здорового способу життя – як комплекс профілактичних оздоровчих заходів, котрі забезпечують гармонійний розвиток і зміцнення здоров'я, підвищення працездатності людей, подовження їх творчого довголіття [153];

– психолого-педагогічний, представники якого вважають, що для збереження здоров'я дуже важливим є навчання здоров'я [66], мотивація здорового способу життя [82; 331], освіта з використанням здоров'язберезувальних технологій як засобу підвищення ефективності навчання [72; 86; 109; 220 та ін.], розуміння людиною своєї психології та психології здоров'я [243] та ін.

Теоретичний аналіз проблеми формування здорового способу життя засвідчив існування системи цілей щодо такого способу життя (рис. 1.9).

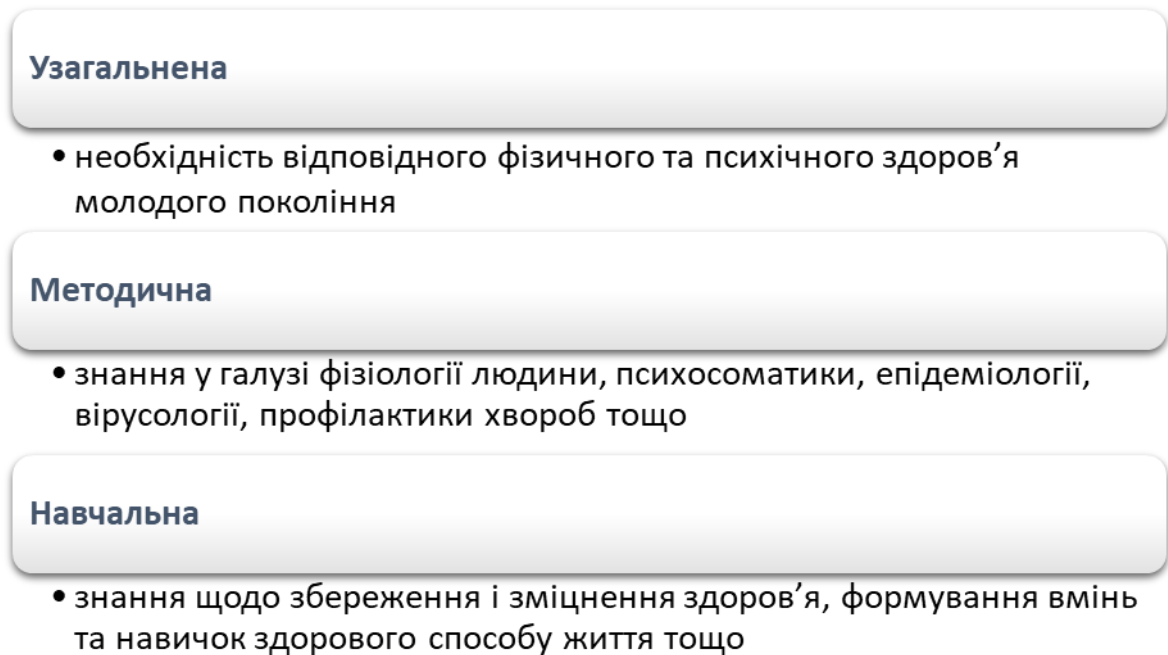


Рис. 1.9. Цілі здорового способу життя

Нам імпонує думка Н. Зимівець, яка трактує феномен здорового способу життя особистості як складне системне утворення [124], всі складники якого мають тісний зв'язок, доповнюють і зумовлюють одне одного (рис. 1.10).

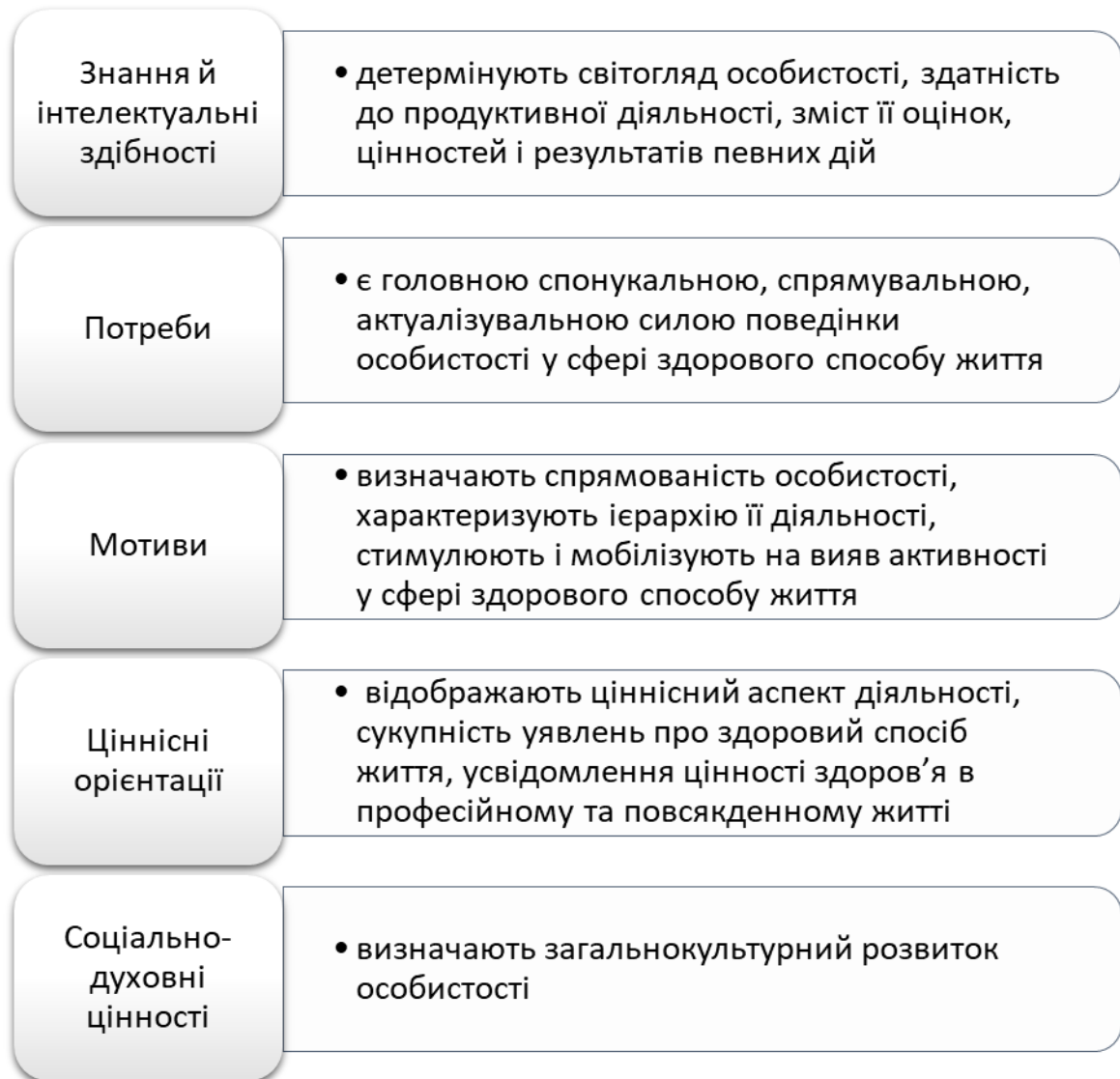


Рис. 1.10. Складники феномену здорового способу життя особистості

Поняття «здоровий спосіб життя» М. Співак [308, с.37] розуміє як «усвідомлене, відповідальне, активне ставлення до власного здоров'я, метою якого є формування, збереження і зміцнення всіх складових здоров'я».

У своїй праці, Ю. Бойко визначає його в широкому й вузькому сенсі. У широкому сенсі – як «динамічне буття особистості, яке відображає позитивне

ставлення до здоров'я як цінності (у тому числі професійної), спрямоване на самозбереження і самореалізацію в різних сферах життя (праці, відпочинку, побуту), яке сприяє підвищенню творчої активності для виконання своїх функцій: навчання, виховання, розвитку необхідних властивостей і якостей особистості». У вузькому сенсі автор розуміє це поняття як «сукупність ціннісних орієнтацій та установок, звичок, режиму і темпу життя, спрямованих на збереження, зміцнення, формування, відтворення здоров'я у процесі навчання, виховання, спілкування, праці, відпочинку та у процесі майбутньої професійної діяльності» [49, с. 39].

У свою чергу О. Міхеєнко розуміє здоровий спосіб життя як «сукупність зовнішніх і внутрішніх умов життєдіяльності людського організму, за яких усі органи й системи працюють ефективно, оптимально й гармонійно, а також залучення сукупності раціональних методів, що не лише сприяють зміцненню здоров'я, а й підвищують якість життя в цілому» [216, с. 24].

Звертаємо увагу на «Вступ до стратегічного планування для формування здорового способу життя», у якому зазначено, що здоровий спосіб життя працює в сукупності з такими компонентами, як: ставлення, знання, навички, дії, які сприяють покращенню здоров'я. А формування навичок здорового способу життя визначається п'ятьма категоріями факторів: міжособистісні фактори; міжособистісні процеси й процеси в базисних групах; інституційні фактори; соціальні фактори та державна політика [68, с. 11].

Таким чином, аналіз праць зазначених вище науковців дав змогу визначити поняття «здоровий спосіб життя» як діяльність людини, спрямовану на профілактику (запобігання захворювань), зміцнення всіх систем організму (серцево-судинної, дихальної, нервової) та поліпшення загального самопочуття особистості, що можна визначити як цінність здоров'я.

Відповідно до Указу президента України [227], здоровий спосіб життя є визначальним чинником забезпечення тривалості активного життя, соціальної, біологічної та психічної стабільності громадян і передбачає оптимальну рухову активність, раціональне харчування, здоровий сон, дотримання гігієнічних правил, відмову від тютюнопаління, вживання наркотиків та зловживання алкоголем, тобто найкращим шляхом до здоров'язбереження.

Погоджуємося з думкою Л. Товкун, що дотримання здорового способу життя та здоров'язбереження, відіграє важливу роль у життєдіяльності майбутніх фахівців, оскільки це гарантія самореалізації, саморозвитку й самовдосконалення в усіх сферах життя, починаючи з духовної і завершуючи фізичною [332, с. 167].

Здоров'язбереження, на думку М. Співака, – це «процес зміцнення та збереження здоров'я, спрямований на перетворення емоційнопсихологічної, фізичної та інтелектуальної сфер особистості»; ціннісне ставлення до власного здоров'я і оточуючих, загальне усвідомлення особистої відповідальності за власне здоров'я [308, с. 58-59].

С. Орґеєва розглядає його як «складне особистісне «новоутворення», спрямоване на збереження, зміцнення, відновлення власного здоров'я, засноване на усвідомленні студентом особистої відповідальності щодо здоров'язбереження, для повноцінної професійної та життєвої самореалізації» [242, с.103].

Отже, погоджуємося з науковцями і розглядаємо здоров'язбереження майбутніх фахівців як процес діяльнісного зміцнення і збереження здоров'я, спрямований на гармонію фізичного (соматичного), духовного, психічного стану майбутнього фахівця; підвищення ціннісного ставлення до власного здоров'я на основі знань про здоров'я, його профілактику і збереження; усвідомлення особистої відповідальності за власне здоров'я [52; 184; 254; 320].

Формування здоров'язбереження у процесі професійної підготовки у ЗВО науковці розкривають як важливу складову підготовки компетентних фахівців.

Зокрема: О. Халло стверджує, що цей процес відбувається на міжпредметному рівні за допомогою предметних компетентностей з урахуванням специфіки предметів та пізнавальних можливостей викладачів [338, с. 168-170].

На думку Ю. Павлова, формування здоров'язбережувальної компетентності полягає, насамперед, у формуванні системи відповідних ціннісних орієнтацій і установок, активної життєвої позиції майбутніх фахівців, їх позитивної мотивації до саморозвитку та самовдосконалення, прийняття відповідальності за власне здоров'я й самореалізацію в соціальному та професійному середовищі [250, с. 456-462].

У свою чергу О. Митчик вважає, що це «процес цілеспрямованого сприяння системи умов освітньої діяльності, які не шкодять здоров'ю студента, зокрема: форми і методи навчання спрямовані на збереження й зміцнення здоров'я; знання, вміння і навички використання засобів зміцнення здоров'я, як викладачів так і студентів; формування ціннісного ставлення до стану свого здоров'я та здоров'я навколишніх; дотримання ними здоров'язбережувальних технологій» [212, с. 76].

Аналіз наукових джерел та власний педагогічний досвід дали змогу констатувати, що формування культури здоров'я має передбачати формування системи знань про здоров'язбереження, навичок, що сприяють фізичному (руховій активності, раціональному харчуванню); соціальному (ефективне спілкування, емпатія, розв'язання конфліктів, спільна діяльність та співробітництво); духовному та психічному здоров'ю (самоусвідомлення та самооцінка, визначення життєвих цілей та програм, самоконтроль, мотивація успіху) [52; 127; 242].

Слід звернути увагу на праці науковців О. Дерев'янка [95], В. Назарука [225], Ю. Палічук [255], М. Смирнова [302], які підкреслюють значущість впровадження «здоров'язберезувальних технологій» в освітньому процесі.

Зокрема, М. Смирнов розуміє їх як «систему організаційних і психолого-педагогічних прийомів, методів, технологій, націлених на збереження і зміцнення здоров'я, формування культури здоров'я в особистості» [302, с. 24-25].

Автори Н. Пастухова, Ю. Садовниченко, В. М'ясоєдов виокремлюють медико-гігієнічні (дотримання режиму дня, режимів рухової активності, харчування і сну;), фізкультурно-оздоровчі (розвиток фізичних якостей, загартування), лікувально-оздоровчі (забезпечує відновлення фізичного здоров'я), екологічні здоров'язберезувальні технології (екологічно оптимальні умови життя в гармонії з природою) та технології безпеки життєдіяльності (правила техніки безпеки та охорони праці) [52; 259].

В. Назарук до зазначених вище здоров'язберезувальних технологій додає технологію проведення занять з фізичного виховання в природних умовах (вони забезпечують всебічний і гармонійний розвиток особистості на основі комплексного вирішення завдань фізичного, екологічного, валеологічного, естетичного та морального виховання) та технологію емоційної підтримки майбутніх фахівців (використання музики в процесі занять з фізичного виховання) [225, с. 188].

Отже, за даними вище зазначених науковців Ю. Бойчук [51]; О. Дерев'янка [95]; О. Митчик [212]; В. Назарук [225]; Ю. Палічук [255]; М. Смирнов [302], здоров'язберезувальні технології в освітньому процесі формують у студентів спеціальні знання, уміння, навички збереження й зміцнення власного здоров'я (удосконалення свого тіла, психіки, емоцій), ведення здорового способу життя, виховує гуманне ставлення до самого себе та оточуючих.

Інтерес до проблеми формування культури здоров'я на державному рівні в Україні виявлено у створенні соціально-економічних, правових й

організаційних основ зміцнення здоров'я, забезпечення відповідного рівня працездатності та довголіття [77; 96; 116; 152; 228; 326].

Окремі аспекти проблеми формування культури здоров'я, які є цінними для нашого дослідження, розглядалися у працях В. Козлової [146], Н. Левінець [186], Л. Сущенко [319] та ін., які вивчали проблему мотивації та ціннісного ставлення особистості до власного здоров'я. Наприклад, Н. Башавець «культуру здоров'язбереження» вважає сукупністю цінностей здорового способу життя [32].

Актуальність формування культури здоров'я як процесуального та діяльнісного відображення сформованої культури здоров'я сучасної людини будь-якого віку знаходить підтвердження у дослідженнях багатьох вітчизняних і зарубіжних науковців. Фундаментальне значення у розгляді проблеми формування культури здоров'я особистості мають праці, присвячені різним її аспектам: створенню здоров'язбережувального середовища (С. Абдуліна [2], В. Бабич [23], О. Ващенко [62], В. Успенська [329]); навчанню здоров'я (І. Карпова [140], Г. Кривошеєва [160]) та здоров'язбереження (Л. Сливка [300]), наприклад, у школі здоров'я (В. Безпалько [34]).

Сучасні дослідження зосереджено на вивченні й розробці інноваційних підходів до розвитку здоров'яформувальної компетентності та формування культури здоров'язбереження, починаючи від дошкільнят (Л. Беш [39]) й учнів [47; 55; 80; 183], до створення здоров'язбережувальної системи освіти (Н. Шахман [5; 351]) для формування культури здоров'я студентів університету (В. Бзильчук [28], Т. Білоус [44], В. Гриневич [87], В. Зайцев [201], С. Орґєєва [242]).

Результати аналізу наукової літератури переконливо довели, що багато вчених працювали у напрямках, суміжних із тематикою нашого дослідження: конкретизували педагогічні умови зміцнення здоров'я студентів у системі фізичного виховання у вищому навчальному закладі (О. Благій [45]); визначили педагогічний супровід здоров'язбереження студентів (Г. Бевз [33],

Г. Єдинак [106]); присвятили наукові розвідки проблемі формування здорового способу життя (О. Аксьонова [4], В. Бугуйчук [57], О. Желева [111], Г. Презлята [280], В. Стасенко [312], Л. Сущенко [319]).

Аналіз дисертаційних робіт, монографій і наукових статей дозволив нам дійти висновку, що проблему формування культури здоров'я досліджували стосовно підготовки майбутніх фахівців певного профілю: учителів (В. Бабич [23], Б. Долинський [100], О. Журавель [114], Л. Цьовх [343], Ю. Юрчишин [364] та ін.); економістів (Н. Башавець [32], І. Боднар [47], Г. Грибан [85]); професійної фізкультурної освіти (М. Данилко [93], І. Максимчук [201], М. Пономаренко [278], Л. Сущенко [319]); студентів різних вищих навчальних закладів (Г. Єдинак [106], В. Нестеренко [229], Г. Опалко [240], О. Подлесний [272]) та ін.

На основі узагальнень теоретичного аналізу наукової літератури і практичного досвіду роботи нами встановлено, що відбувалось використання інноваційних технологій з метою формування культури здоров'я, зокрема: технологія проведення тренінгів із формування здорового способу життя молоді (Г. Бевз [33]); здоров'язбережувальні технології (Г. Грибан [85], Н. Левінець [186], В. Лозинський [193], Т. Осипенко [244], Н. Смирнов [302], С. Футорний [335] та ін.).

У дослідженні К. Пантелєєва [256] виділено функції формування культури здоров'язбереження майбутніх фахівців у вищій школі:

1) адаптаційна функція культури полягає в забезпеченні пристосування студентів до динамічних природних, суспільних і професійних умов життєдіяльності завдяки збільшенню своїх фізичних можливостей шляхом організації здорового способу життя; сприяє підтриманню балансу між ними і навколишнім середовищем;

2) інтегративна – здійснює консолідацію майбутніх фахівців, підтримує комфортні умови їхнього колективного існування на основі формування системи соціальної ідентичності завдяки виробленню спільних цілей та ідеалів;

3) нормативна – передбачає існування системи звичаїв, стандартів поведінки, способів життя, що впорядковують життєдіяльність майбутніх фахівців; включає широке коло вимог, які висуваються до духовного світу людини, її знань, світогляду, моральних якостей, звичок, ставлень до здорового способу життя і проблеми здоров'язбереження;

4) пізнавальна – виражається у фіксації та поєднанні результатів пізнання сутності здоров'я, особливостей власного організму, тенденцій до позитивних і негативних змін у стані здоров'я, способів його збереження, ведення здорового способу життя; у самопізнанні студентів стосовно особистісних можливостей у зміцненні здоров'я;

5) комунікативна функція культури забезпечує процес взаємодії, в першу чергу – обмін інформацією між суб'єктами соціокультурної динаміки, наприклад, у процесі професійної підготовки; сприяє примноженню інформаційно-знаннєвого багажу студентів із питань здоров'я і здорового способу життя шляхом трансляції нагромадженого досвіду як за «вертикаллю» (від попередніх поколінь до сучасних), так і за «горизонталлю» (через обмін ціннісним баченням культури здоров'я і способів його збереження в умовах навчально-виховного середовища – професійної підготовки у вищій школі).

Вищеподані функції не вичерпують усієї повноти сутності культури в контексті представленого дослідження, проте створюють певне уявлення про ті завдання, які вона покликана виконувати у педагогічному процесі формування культури здоров'язбереження на основі дотримання здорового способу життя і розгляду здоров'я як певної особистісної та суспільної цінності.

З цього випливає, що здоров'я фахівця формується із сукупності різноманітних дій: соціальних, професійних, індивідуальних тощо. Таким чином, фахівці усіх напрямів підготовки повинні відповідально ставитись до збереження власного здоров'я у процесі здійснення професійної діяльності,

що обумовлює потребу формування в них особливої індивідуальної якості – культури здоров'я.

З огляду на предмет нашого дослідження та з урахуванням результатів термінологічного та структурно-логічного аналізу понять «культура», «професійна культура», «культура здоров'я» наведемо тлумачення феномена *«культура здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей»*. Його визначено як складову їхньої професійної культури, що є цілісним соціально значущим утворенням особистості, яке характеризується єдністю пріоритету цінностей здоров'я кожної людини, знаннями про методи його збереження й укріплення, уміннями й навичками застосовувати останні для успішної професійної самореалізації та виражається у здатності майбутніх фахівців економічних спеціальностей здійснювати ефективну фізичну адаптацію до умов праці і протистояти її негативним впливам на власне здоров'я та здоров'я свого оточення.

У структурі культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей виокремлюємо три основні компоненти (рис. 1.11).

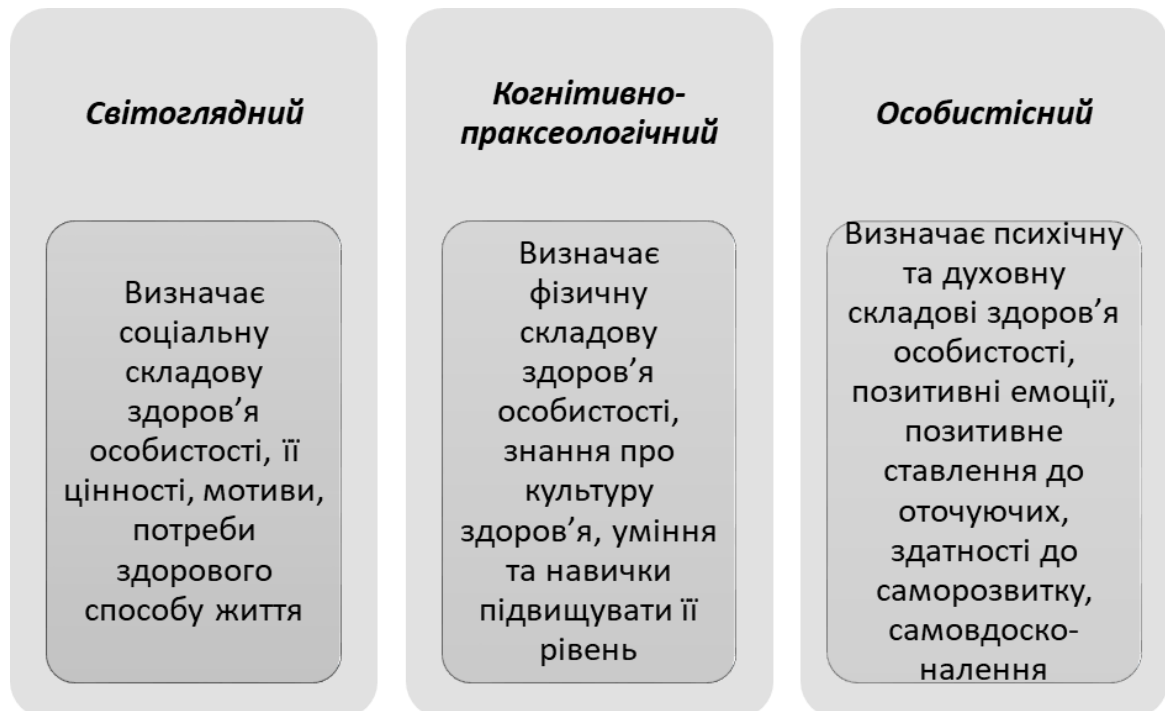


Рис. 1.11. Структура культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей

Обґрунтуємо свою позицію.

Як було зазначено вище, здоров'я є основною життєвою цінністю, що входить до системи ціннісних орієнтацій людини і регулює її життєдіяльність. Можливості кожної людини свідомо зберігати і підтримувати своє здоров'я визначаються способом її життя. Разом з тим розумна організація життя вимагає не лише відповідних знань й умінь, але й певної мотивації. З огляду на висловлене, можна зробити висновок, що формування культури здоров'я потребує розвитку відповідних мотивів, цінностей і переконань. Таким чином, одним із компонентів культури здоров'я майбутнього фахівця економічних спеціальностей є *світоглядний компонент, що виявляється в усвідомленні цінності здоров'я та необхідності його збереження, в турботі про своє здоров'я та здоров'я інших людей, у мотивації до збереження здоров'я*. Цей компонент є стрижнем, навколо якого конструюються головні якості особистості майбутнього фахівця економічних спеціальностей, оскільки тільки адекватна меті здоров'язбережувальної діяльності мотивація забезпечує ефективне здійснення професійної діяльності та самореалізацію особистості. Крім того, світоглядний компонент виконує функцію регуляції соціального здоров'я під час професійної підготовки майбутнього фахівця економічних спеціальностей.

Одним із показників світоглядного компонента культури здоров'я майбутнього фахівця економічних спеціальностей є позитивна мотивація до здоров'язбережувальної діяльності. Потреби людини спонукають її ставити перед собою конкретні цілі, без яких діяльність не може бути свідомою і результативною. Досягненню цих цілей сприяють мотиви. Вони стимулюють і надають сенсу діяльності особистості і, таким чином, забезпечують формування пізнавальних потреб і творчості [71]. Мотив – це динамічна система, що може модифікуватися як спонтанно, так і піддаватися цілеспрямованому формуванню [221, с. 31]. Мотиви формуються під час індивідуального розвитку як відносно стійкі оцінні диспозиції. Мотивація до

формування культури здоров'я майбутнього фахівця економічних спеціальностей – це специфічний вид мотивації, що визначається динамічним поєднанням потреб, мотивів і ціннісних орієнтацій, що спонукають до засвоєння знань про збереження здоров'я, умінь і навичок здоров'язбережувальної діяльності [19, с. 23].

Можливість впливати на мотивацію особистості ґрунтується на тому, що всі мотиви та потреби людини не є вродженими, а формуються у процесі її онтогенезу. Таким чином, формувати мотивацію особистості не означає закласти готові мотиви і цілі «у її голову». Потрібно створити такі умови для діяльності, у яких будуть формувалися бажані мотиви і цілі діяльності з урахуванням минулого досвіду, внутрішніх переконань самого індивіда і вимог навчального процесу [188]. Під час формування культури здоров'я майбутнього фахівця економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки має здійснюватися передача і засвоєння досвіду збереження здоров'я [19, с. 33].

Аналіз психолого-педагогічних досліджень дозволив виокремити мотиви формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей (рис. 1.12).

У педагогічних і валеологічних дослідженнях багато уваги приділено формуванню здорового способу життя (Ю. Бойчук [51], О. Васильєва [61], Л. Дрожик [101], В. Єфімова [108], Н. Завидівська [115], Н. Захаревич [123], М. Кошелева [158], С. Лодкина [192], Н. Смирнов [302], Т. Солдатова [305], Л. Сущенко [319] та ін.).

Якщо розуміти збереження здоров'я як свідому і регульовану самою людиною діяльність, то у процесі навчання потрібно формувати її суб'єктивні передумови, тим більше, якщо мова йде про дорослих людей. Зберегти своє здоров'я в умовах професійної діяльності можуть тільки вони самі, педагоги мають лише вплинути на їхню мотивацію, сформувати ціннісні орієнтації та переконання.

Мотиви, пов'язані із змістом навчання

- Майбутнього фахівця економічних спеціальностей спонукає вчитися прагнення пізнати нові факти про охорону здоров'я, оволодіти здоров'язбережувальними знаннями і способами діяльності, проникнути в сутність явищ тощо

Мотиви, пов'язані з процесом навчання

- Майбутнього фахівця економічних спеціальностей спонукає вчитися прагнення проявити інтелектуальну активність, тобто його захоплює сам процес вирішення ситуацій щодо збереження здоров'я, а не тільки його результати

Мотиви, пов'язані із самовдосконаленням

- Розвиток майбутнього фахівця економічних спеціальностей у результаті навчання, мотиви обов'язку і відповідальності за своє здоров'я

Мотиви самовизначення

- Розуміння значення отриманих здоров'язбережувальних знань та умінь для майбутньої професійної діяльності фахівця економічних спеціальностей

Рис. 1.12. Мотиви формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей

Процес формування ціннісних орієнтацій подібний до виховання, мета якого полягає в розвитку мотиваційної та ціннісної сфери людини [74, с. 151]. Значення сенсу життя і життєвих перспектив у процесі формування культури здоров'я у студентів зазначає С. Добротворська. Аналізуючи закономірності, що визначають формування культури здоров'я, автор доводить, що цей процес є успішним, якщо відбувається через розвиток психолого-педагогічної та валеологічної культури студентів, насамперед через розвиток духовно-моральної культури; за умови наявності мети і сенсу життя, гармонійного розвитку особистості та сформованості гуманістичних цінностей. Крім того, необхідно мати інтерес і цільові установки до самовдосконалення, саморозвитку і самооздоровлення [98, с. 8-12].

Орієнтація майбутніх фахівців економічних спеціальностей на збереження здоров'я вимагає навчання охороні здоров'я, виховання, спрямованого на самообмеження задовольств, що негативно впливають на здоров'я, насамперед, відмови від шкідливих звичок; комплексності і систематичності здоров'язбереження; раціонального харчування; фізичної активності студентів [98, с. 8-12]. Світоглядний компонент також передбачає сформованість таких особистісних якостей майбутнього фахівця економічних спеціальностей, які спрямовують його на професійну та здоров'язбережувальну діяльність [292, с. 56].

Когнітивно-праксеологічний компонент передбачає наявність знань про здоров'я та методи його формування, збереження і зміцнення, формування системи умінь використовувати здоров'язбережувальні знання для збереження свого здоров'я, підвищення рухової активності та розв'язання професійних завдань. В. Паламарчук стверджує, що знання поділяють на емпіричні, теоретичні та квазіметричні. Вважається, що перший тип знань формує емпіричне мислення, другий – теоретичне, третій – конструктивно-прикладне. Поділ знань та їх функцій, звичайно, є умовним. Слід розуміти, що знання самі по собі не визначають рівня розвитку інтелекту [253, с. 62].

Відмінність між висококомпетентним і малокомпетентним фахівцем, на думку Н. Кузьміної, полягає в різному володінні системою здоров'язбережувальних знань. Високий рівень сформованості здоров'язбережувальних знань дозволяє фахівцю переструктурувати раніше набуті знання і перекодувати нові знання таким чином, щоб засвоєння знань стало засобом розвитку його здібностей [176, с. 23]. Знання також зумовлюють рівень професійної мобільності фахівця, яка виявляється в його здатності орієнтуватися в різноманітних здоров'язбережувальних ситуаціях, швидко і правильно виконувати завдання [188, с. 526]. Можна повністю погодитися з тим, що знання розширюють межі індивідуального досвіду фахівця, спрямовують та організують цей досвід, дозволяють осмислити його

в системі соціального досвіду і, таким чином, відкривають можливості для його вдосконалення [359, с. 27].

Здоров'язберезувальні знання формуються під час освітнього процесу, який передбачає визначення мети і завдань майбутньої професійної діяльності і залежно від цього планування здоров'язберезувальної діяльності, аналіз її результатів та корекцію цієї діяльності [186]. Систему здоров'язберезувальних знань представлено нами на рис. 1.13.



Рис. 1.13. Здоров'язберезувальні знання

Слід також зазначити, що для ефективної здоров'язберезувальної діяльності майбутній фахівець економічних спеціальностей повинен мати

знання з медицини, валеології, психології; вміти аналізувати соціально значущі проблеми і процеси, використовувати наукові методи у діяльності; мати акмеологічні знання і на їх основі розвивати навички самоосвіти; мати уявлення про здоровий спосіб життя; володіти комп'ютерними методами збору, збереження й обробки інформації; аналізувати свої можливості; уміти здобувати нові знання, використовуючи сучасні інформаційні освітні технології; знаходити нестандартні рішення типових завдань.

Успішність здоров'язбережувальної діяльності майбутнього фахівця економічних спеціальностей залежить від того, наскільки він володіє способами цієї діяльності, тобто системою умінь і навичок, що забезпечують її ефективність.

Для виконання професійних завдань та функцій майбутній фахівець економічних спеціальностей повинен вміти аналізувати мету і завдання професійної підготовки, планувати і продуктивно здійснювати здоров'язбережувальну діяльність, аналізувати отримані результати. Уміння, необхідні майбутньому фахівцю економічних спеціальностей, передбачають здатність особистості ефективно виконувати операції логічного мислення (аналіз, синтез, порівняння, класифікація, виділення головного та ін.) під час оволодіння системою знань, вирішенні різних проблем і завдань у процесі професійної підготовки [88, с. 129]. Сформованість цих умінь сприяє розвитку професійного мислення, формуванню глибоких знань про збереження здоров'я майбутнього фахівця економічних спеціальностей. Також сюди відносяться вміння усвідомленого проектування дій та їх результатів, оцінка досягнутого результату та його зіставлення їх з поставленою метою [88, с. 82].

Цей компонент виявляється в умінні свідомо контролювати свою поведінку, рівень власного фізичного розвитку та особистісні досягнення у галузі фізичної культури та спорту. Ці якості особистості дозволяють ефективно та адекватно здійснювати розвиток і саморозвиток майбутнього фахівця економічних спеціальностей, сприяють творчому підходу до

здоров'язберезувальної діяльності та досягненню її максимальної ефективності та результативності. Відповідно когнітивно-праксеологічний компонент культури здоров'я майбутнього фахівця економічних спеціальностей включає в себе здоров'язберезувальну спрямованість поведінки (суб'єкт, що має певні переконання), сформованість у майбутнього фахівця економічних спеціальностей валеоформи поведінки, що включає самоконтроль, самокорекцію і самооцінку, сформованість готовності до здоров'язберезувальної діяльності (об'єкт поведінки).

Особистісний компонент культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей передбачає сформованість індивідуально-психологічних якостей, що забезпечують позитивні емоції, позитивне ставлення до оточуючих, здатності до саморозвитку, самовдосконалення. До таких якостей ми відносимо відповідальність (інтегрована особистісна якість, що виявляється у веденні здорового способу життя, дотриманні правил гігієни, готовності відповідати за свої вчинки стосовно збереження здоров'я [43, с. 36]), емоційно-вольову стійкість (характеристика особистості, що забезпечує її готовність протидіяти стресам. Вона передбачає здатність витримувати надмірні навантаження та емоційні напруження, а також здатність зберігати високий рівень активності [346, с. 79]), вимогливість (якість, що допомагає сформувати здоров'язберезувальні уміння і навички, виховує почуття відповідальності за своє здоров'я, тренує волю, формує людську гідність, уміння чинити опір спокусам і переборювати їх. Вона допомагає досягнути високого рівня здоров'язберезувальної компетентності), дбайливість (якість особистості, яка формується під час трудової діяльності і виявляється в ситуаціях, коли людина здійснює заходи для відновлення свого здоров'я. Дбайливість допомагає планувати здоров'язбезпечні способи діяльності і тісно пов'язана з такими особистісними якостями, як бережливість і раціональність), дисциплінованість (вияв високої моральності, що веде до перемоги над самим собою; обов'язкове для всіх підпорядкування порядку і правилам;

знання і постійне виконання своїх обов'язків щодо здорового способу життя [219, с. 68]).

Отже, у культуру здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей будемо розглядати крізь призму трьох її компонентів: світоглядного, когнітивно-праксеологічного, особистісного.

Зауважимо, що професії економічного напрямку (бухгалтер, економіст, аудитор, фахівець галузі фінансів і торгівлі) передбачають ненормований робочий час, інтенсивність інтелектуального навантаження, значне статичне напруження, брак фізичної активності, тому фахівцям економічних спеціальностей необхідно мати [268]: розвинені загальні фізичні якості, особливо статичної витривалості м'язів шиї, тулуба, стійку центральну нервову систему, високий рівень витривалості м'язів зорового аналізатора, емоційну стійкість, витримка.

Аналіз літератури з *проблеми дослідження стану здоров'я економістів* засвідчив існування низки фахових захворювань: геморою, близько- та далекозорості, артеріальної гіпертензії, ішемічної хвороби серця, мігрені, поширеного остеохондрозу хребта та його різних неврологічних ускладнень, тромбофлебітів вен нижніх кінцівок [134; 160].

Достатньо поширеними у таких фахівців є проблеми, пов'язані переважною, психічними й нервовими розладами. Умови праці фахівців даного напрямку належать до категорії фізичної праці середньої інтенсивності, але постійне спілкування з людьми відносить їх до числа найбільш складних і напружених за витратами енергії. Цей напрямок спеціальностей характеризується великим розумовим навантаженням, потребує високого рівня розподілу і переключення уваги, здатності координувати увагу на декількох об'єктах одночасно, зосереджуватися на них впродовж значного часу.

Фахівці економічних спеціальностей виконують здебільшого розумову роботу. Їхня праця визначається одноманітністю робочої пози, низькою руховою активністю та значним нервово-психічним напруженням. Це веде до

негативних змін в організмі, які нерідко закінчуються послабленням функціонального рівня організму, зниженням працездатності, патологією [81, с. 84]. У кінці робочого дня у фахівців економічних спеціальностей виникають погіршення у стані здоров'я (рис. 1.14) [85].

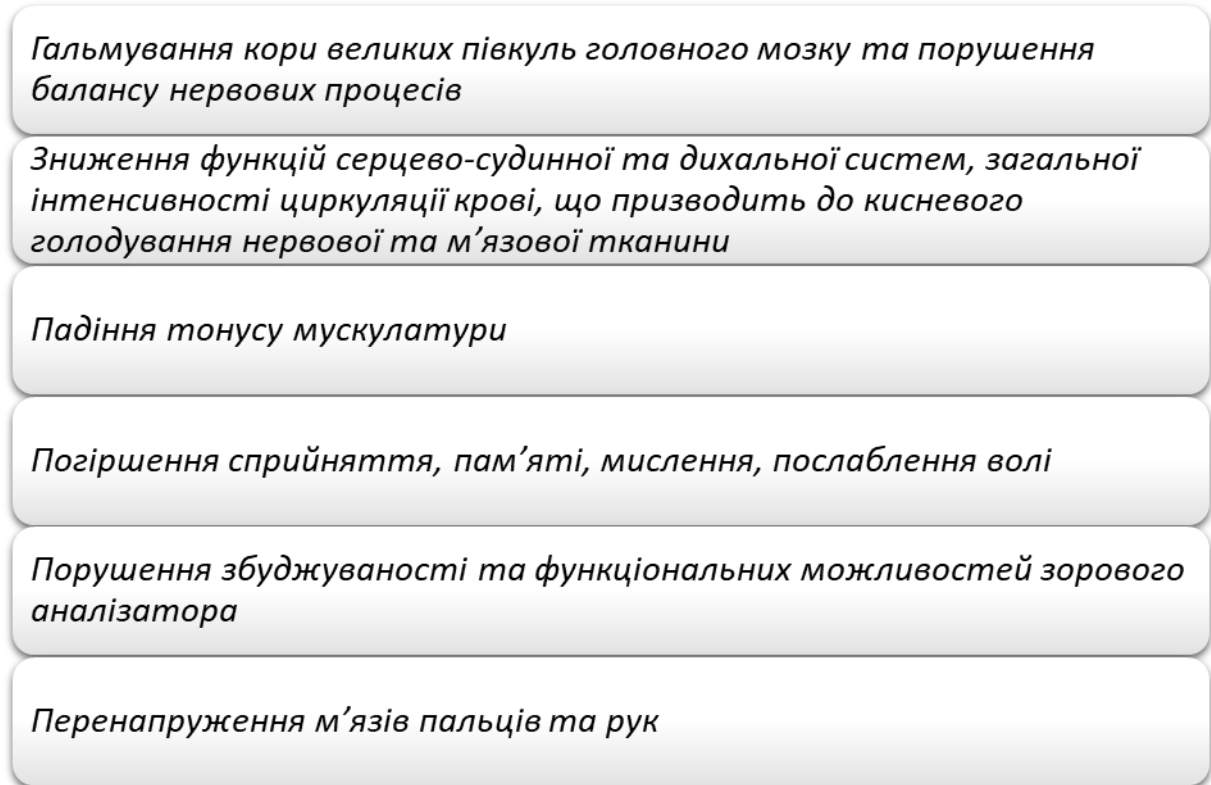


Рис. 1.14. Можливі погіршення у стані здоров'я у фахівців економічних спеціальностей

Внаслідок тривалого впливу навчального навантаження, без активного впровадження засобів фізичної культури та спорту всі перераховані зміни можуть привести до стійких патологічних зрушень, розвитку втоми та перевтоми, гострим хронічним порушенням стану здоров'я, а також послабленню серцево-судинної та дихальної систем, підвищенню артеріального тиску, виникненню неврозів та інших психічних захворювань. Високий відсоток серед фахівців таких професій тих, кому не вистачає часу на підтримання здоров'я, зокрема на ранкову зарядку, заняття спортом,

загартовування, розслаблювальні вправи для очей і спини при тривалій сидячій роботі, відпочинок на повітрі тощо [85].

Статистичні дані переконливо свідчать, що сьогодні в Україні смертність населення значно перевищує народжуваність. Серед молоді поширене куріння, побутове пияцтво, вживання наркотиків. Більше третини молодих людей мають дефіцит або надмірну вагу [85]. За даними МОЗ близько 75% населення палить. Часто вважають, що нікотин допомагає розслаблятися, знімати стреси, спілкуватися тощо. Разом з тим з кожним роком зростає кількість абітурієнтів у економічних закладах вищої освіти з різними відхиленнями у здоров'ї, що в подальшому негативно впливає на якість професійної підготовки фахівців [26, с. 18].

Тому під *формуванням культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей* будемо розуміти цілеспрямований процес впливу на систему мотивів та цінностей особистості з метою засвоєння майбутнім фахівцем економічних спеціальностей знань про здоров'я (фізичне, психічне, соціальне), набуття ним вмінь оздоровчих дій та самоконтролю й самооцінки їх виконання, а також навичок психофізичної саморегуляції під час професійної діяльності.

Отже, проведений аналіз наукових розвідок з проблеми формування культури здоров'я фахівців економічних спеціальностей дозволив установити, що:

– культура здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей є цілісним соціально значущим утворенням особистості, яке характеризується єдністю пріоритету цінностей здоров'я кожної людини, знаннями про методи його збереження й укріплення, уміннями й навичками застосовувати останні для успішної професійної самореалізації та виражається у здатності майбутніх фахівців економічних спеціальностей здійснювати ефективну фізичну адаптацію до умов праці і протистояти їй негативним впливам на власне здоров'я та здоров'я свого оточення;

– культура здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей має нетривіальну структуру, яку увиразнюють світоглядний (визначає соціальну складову здоров'я особистості, її цінності, мотиви, потреби здорового способу життя), когнітивно-праксеологічний (визначає фізичну складову здоров'я особистості, знання про культуру здоров'я, уміння та навички підвищувати її рівень) та особистісний (визначає психічну та духовну складові здоров'я особистості, позитивні емоції, позитивне ставлення до оточуючих, здатності до саморозвитку, самовдосконалення) її компоненти;

– провідну роль у формуванні культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей має відігравати прикладна фізична підготовка.

1.3. Особливості прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців економічних спеціальностей

Вирішення завдань збереження здоров'я є особливо важливим для такої групи молоді, як студентство. Разом із заходами медичного і соціально-культурного характеру важливу роль у системі охорони здоров'я майбутніх фахівців має просвітницька, навчальна і виховна робота, що проводиться відповідно до нормативних документів в усіх ЗВО.

Проблема збереження здоров'я під час професійно-прикладної фізичної підготовки студентів закладів вищої освіти, зокрема економічних, не нова. Різні її аспекти досліджували Ю. Бойчук [52], О. Дворнікова [94], А. Мітяєва [213], О. Соколенко [304], В. Успенська [329], С. Халайджі [337] та інші.

Науковці зазначають, що сучасний фахівець економічного сектору повинен бути не лише високваліфікованим професіоналом, але й мати високий рівень здоров'я. У такому випадку фізична культура і спорт перетворюються на важливі чинники забезпечення нормального функціонального стану організму, оптимальної інтелектуальної працездатності та формування важливих для професійної діяльності особистісних якостей [213, с. 36].

Як правило, під час професійної підготовки зміни в стані здоров'я не мають вираженого характеру. Однак недбале ставлення студентів до свого здоров'я змушують приділяти більше уваги проблемам розвитку у майбутніх фахівців економічних спеціальностей мотивації до охорони здоров'я.

Провідна роль у формуванні культури здоров'я фахівців, безумовно, належить прикладній фізичній підготовці. Перед викладачами фізичної культури ЗВО постає проблема формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі професійно-прикладної фізичної підготовки. Така підготовка повинна вирішувати проблеми охорони здоров'я молоді людини та формувати культуру здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей, зокрема знання у галузі охорони здоров'я і мотиви збереження здоров'я як психофізіологічну основу успішної діяльності майбутнього фахівця [26, с. 19].

Дослідженню проблеми прикладної фізичної підготовки фахівців різного профілю присвячено праці О. Зарічанського [122], Я. Зорія [130], Е. Маляра [202], І. Маріонди [205], Л. Матвєєва [208], Л. Пилипей [268], В. Полянського [208], Р. Раєвського [286], В. Хомича [339] та інших.

У науковій літературі поняття «прикладна фізична підготовка» (ПФП) трактується неоднозначно. Так, Л. Пилипей трактує це поняття як спеціалізований вид фізичного виховання, спрямований на формування і вдосконалення властивостей та якостей особистості, що мають суттєве значення для професійної діяльності [268, с. 10]. На думку науковця, такими властивостями та якостями особистості є не лише рухові навички, а й психічні характеристики [268, с. 10].

Я. Зорій трактує професійно-прикладну фізичну підготовку як складний процес цілеспрямованого педагогічного впливу на фізичні, психічні, психофізіологічні та морфофункціональні показники розвитку організму, в результаті якого професійні знання та навички майбутніх фахівців перетворюються в параметри їх готовності до виконання професійних обов'язків [130, с. 23-24].

На думку Р. Раєвського, під прикладною фізичною підготовкою необхідно розуміти підсистему фізичного виховання, що найкращим чином забезпечує формування й удосконалення властивостей та якостей особистості, які мають суттєве значення для конкретної професійної діяльності [286, с. 256].

На думку І. Маріонди, професійно-прикладну фізичну підготовку потрібно розглядати у двох аспектах: як особисту професійно-прикладну фізичну підготовку та як спеціальну професійно-прикладну фізичну підготовку. Особиста професійно-прикладна фізична підготовка орієнтує студента на випереджальне формування фізичних якостей і рухових навичок, необхідних у майбутній діяльності. Спеціальна професійно-прикладна фізична підготовка здійснюється безпосередньо в процесі професійної діяльності та вирішує низку завдань, що забезпечують фізичну готовність до високопродуктивної праці. Саме тому у процесі спеціальної професійно-прикладної фізичної підготовки застосовуються форми фізичного виховання, спрямовані на використання ефекту активного відпочинку, адаптації організму до фізичних впливів та специфічного виду діяльності [205, с. 59].

Таким чином, профілізація фізичної підготовки відповідно до вимог професії зумовила виникнення особливого виду фізичного виховання – прикладної фізичної підготовки, що є складовою частиною системи фізичного виховання.

У дослідженні ми погоджуємося із підходом, запропонованим у дисертаційному дослідженні Турчинова А.В. [325] і *розглядаємо професійно-прикладну фізичну підготовку як двокомпонентну структуру* (рис. 1.15).

Найбільш загальним інтегрованим завданням професійно-прикладної фізичної підготовки, як зазначає І. Шеремет [355, с. 79], є своєчасне створення у майбутніх фахівців передумов досягнення високопродуктивної праці; запобігання професійним захворюванням і травматизму, забезпечення професійного довголіття.

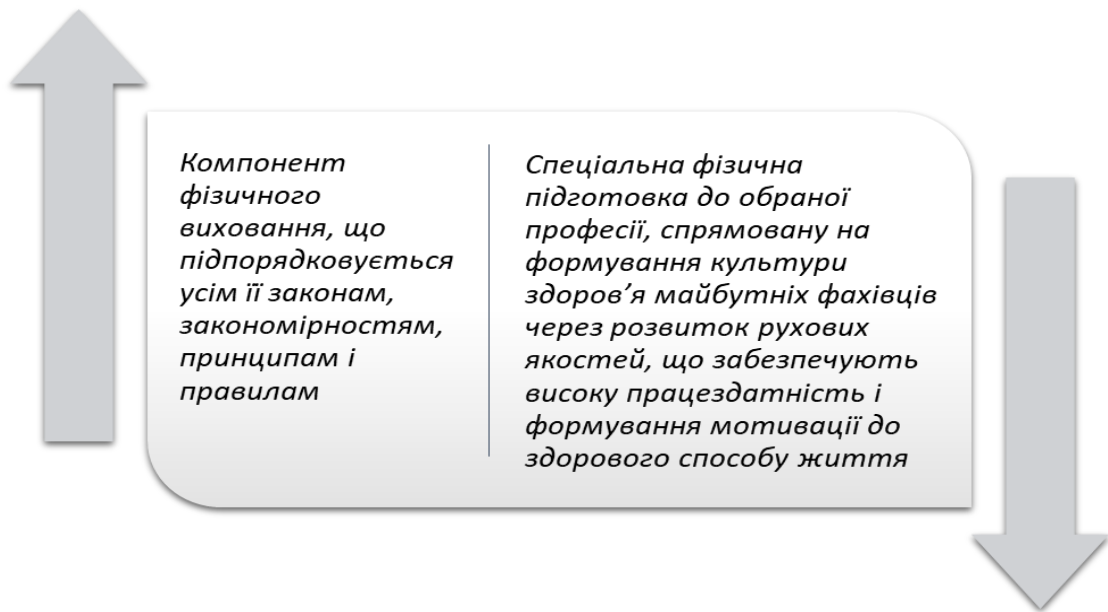


Рис. 1.15. Професійно-прикладна фізична підготовка

Ми погоджуємося з думкою Е. Маляра [202, с. 121] щодо основних завдань прикладної фізичної підготовки в системі професійної освіти (рис. 1.16).

- всебічний фізичний розвиток і досягнення високого рівня фізичної підготовки
- формування спеціальних і психофізичних якостей, які визначають ефективність майбутньої професійної діяльності
- формування і вдосконалення рухових навичок, необхідних для успішної професійної діяльності
- підготовка фахівців до роботи в екстремальних умовах праці, характерних для майбутньої діяльності за фахом
- виховання вольових якостей
- прискорення оволодіння професією та підготовка до високопродуктивної професійної діяльності
- створення умов для активного відпочинку та профілактики фізичної перевтоми засобами фізичної культури і спорту

Рис. 1.16. Основні завдання прикладної фізичної підготовки в системі професійної освіти

Досліджуючи вплив фізичного виховання на гармонійний розвиток особистості, Р. Стасюк зазначає, що сьогодні фізичне вдосконалення можна розглядати як вузькоутилітарну мету – підвищення дієздатності індивіда в майбутній професійній діяльності [313, с. 90]. Разом з тим фізичне вдосконалення нині є одним із завдань виховання людини, підвищення рівня її особистої культури [274, с. 23]. Соціально зумовлена необхідність цілеспрямованого вдосконалення здоров'я людини повинна трансформуватися в культурну потребу, в прагнення до фізичного вдосконалення [348, с. 39]. Відтак, формування прикладної фізичної культури особистості є не лише похідним гуманістичного підходу в освіті, але й реалізує Національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту [53].

Основними напрямками персоніфікації ПФП є сприяння розвитку професійно значущих фізичних якостей і пов'язаних з ними здібностей та психофізичних функцій; засвоєння рухових умінь, навичок і видів спорту, що мають професійно-прикладне значення; підтримка на належному рівні і відновлення за необхідності професійної працездатності; профілактична і корекційна протидія впливу несприятливих чинників виробництва; формування мотивів, розвиток інтересу і звички до регулярних фізичних занять. Усе це підкреслює змістову особливість професійно-прикладної фізичної культури і можливість застосування всієї сукупності засобів фізичного виховання [222].

У цей час у ЗВО України визначилося кілька форм реалізації ПФП у системі фізичного виховання студентів (рис. 1.17) [202].

Важливою особливістю ПФП студентів економічних спеціальностей є спрямованість на досягнення в процесі навчання і виховання безпосередніх прикладних результатів для обраної професійної діяльності у майбутньому, використання засобів фізичної культури та спорту для підготовки до сучасної висококваліфікованої праці на засадах формування культури здоров'я [11; 28; 200].

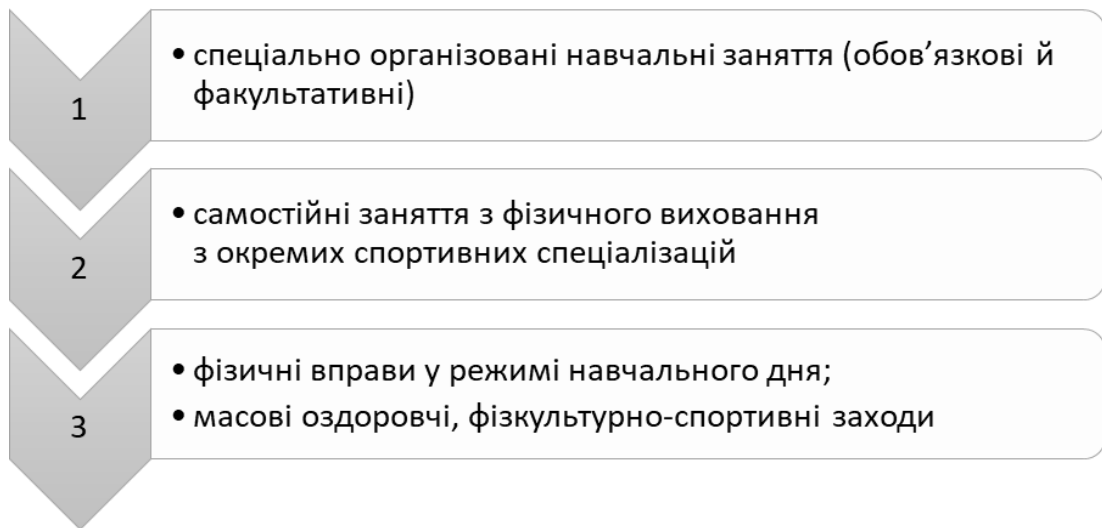


Рис. 1.17. Форми реалізації прикладної фізичної підготовки

Враховавши вищезазначене можна визначити конкретні завдання професійно-орієнтованої фізичної підготовки студентів економічних спеціальностей [85]. ПФП повинна передбачати належний рівень надійності функціонування організму, розвиток професійно-важливих фізичних якостей, розвиток спеціальних фізичних якостей (додаток А) (рис. 1.18).

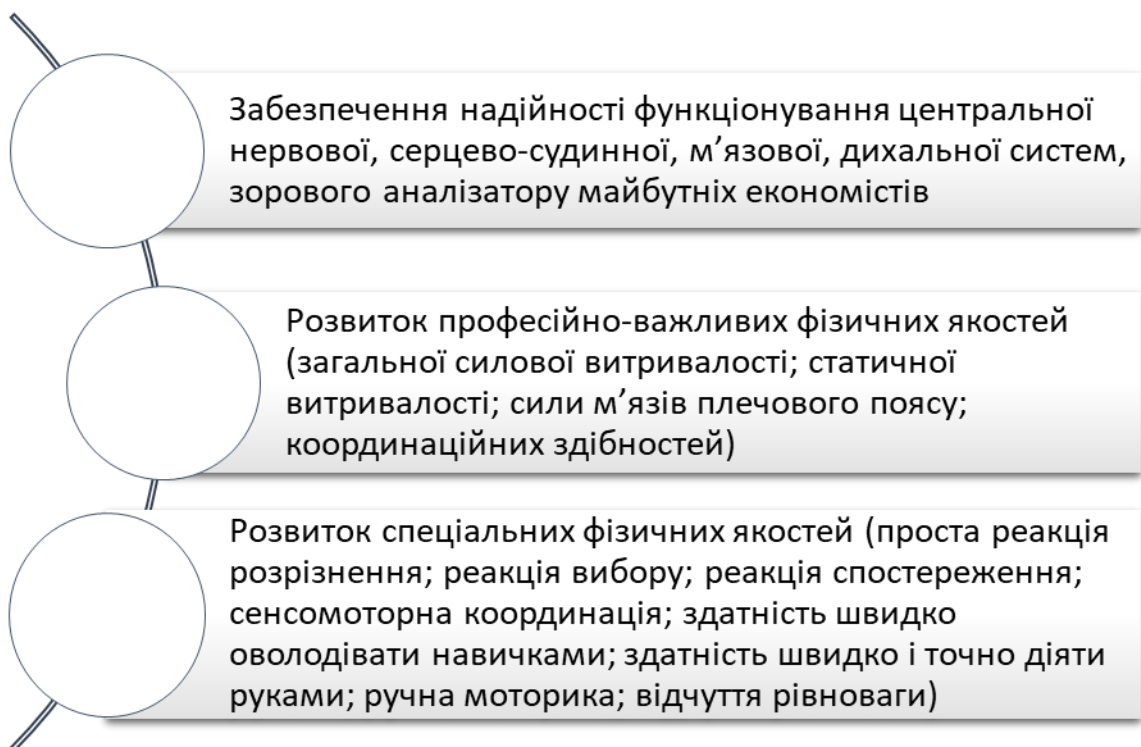


Рис. 1.18. Завдання професійної фізичної підготовки майбутніх фахівців економічних спеціальностей

Отже, мета ПФП майбутніх фахівців економічних спеціальностей полягає у послідовному формуванні культури здоров'я особистості фахівця, підготовці його до високоякісної праці за обраним фахом, який здатний використовувати фізкультурно-оздоровчі засоби і технології в умовах професійної діяльності [85]. Проте, у листі Міністерства освіти і науки України «Щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах» (лист №1/9-454 від 25.09.2015 р.) керівництву ЗВО рекомендовано переглянути чинну систему фізичного виховання як таку, що не задовольняє сучасні вимоги підготовки кваліфікованих фахівців різних спеціальностей і не відповідає інтересам і потребам студентства.

Також, у зазначеному листі вказано на необхідність надання звітів про стан фізичного виховання. Аналіз звітів завідувачів кафедр фізичного виховання економічних ЗВО дає змогу підтвердити незадовільні результати [282]. При цьому більше 52% студентів мають низький рівень кондиційної фізичної підготовленості, а більше половини випускників ЗВО фізично неспроможні якісно працювати на виробництві. У більшості ЗВО відсутня належна матеріально-технічна база, переважає традиційна модель організації фізичного виховання, яка подекуди суміщається зі спортивно-орієнтованою, що реалізується через факультативні заняття з фізичного виховання, які не є обов'язковими для відвідування [67].

Наразі низька інформаційна насиченість, недостатнє залучення студентів до осмислення виконуваних ними рухових вмінь і дій, нехтування освітньою складовою призводить до перетворення занять прикладною фізичною підготовкою в заняття з фізкультурою [7; 8; 10; 11]. У пролонгованому плані це унеможлиблює застосування знань з ПФП протягом всієї трудової діяльності задля організації різних форм занять протягом і після робочого дня з метою раціональної організації праці і відпочинку співробітників і підлеглих [10]. Вирішувати проблему ефективної професійної підготовки спеціалістів належить, розглядаючи цілий комплекс базових і спеціальних здібностей фахівця, і, зокрема, професійно

значущих. Дане положення визначає, в свою чергу, формування і розвиток необхідних здібностей в процесі прикладної фізично підготовки майбутніх фахівців економічних спеціальностей [1; 3; 9].

Нами було проведено дослідження рівня розвитку професійно значущих фізичних якостей 116 студентів економічних спеціальностей (Національного університету «Запорізька політехніка», Класичного приватного університету, Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка) за шкалою оцінок «Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України» [166]: рівень розвитку витривалості, швидкості, сили м'язів рук, вибухової сили відповідає оцінкам «незадовільно»; рівень розвитку спритності, сили м'язів рук і черевного пресу – оцінкам «задовільно» і лише показники гнучкості – оцінці «добре» (рис. 1.19).

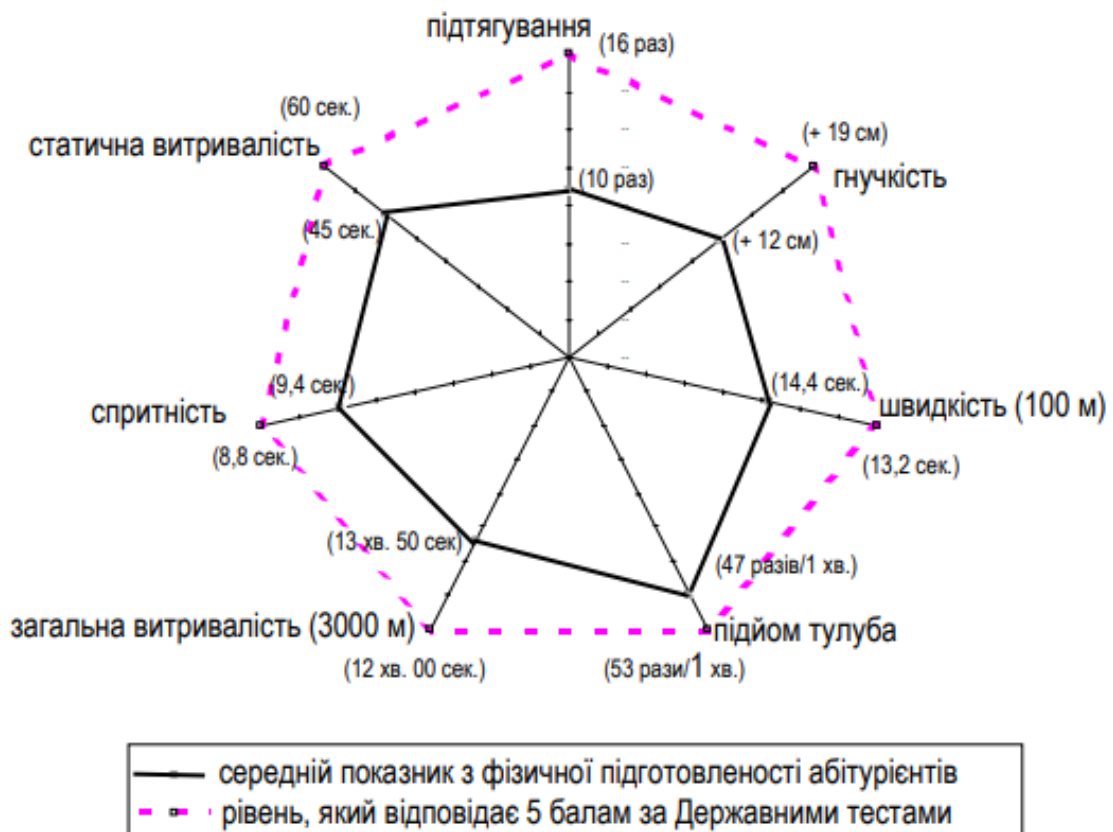


Рис. 1.19. Середній показник фізичної підготовленості студентів економічних спеціальностей відносно моделі державного тестування

Наявність теоретичних знань з фізкультурно-оздоровчої діяльності зазначили лише 9% опитаних, уміння займатися фізичними вправами самостійно – 12%, але тільки 5% підтвердили, що вміють самостійно оптимізувати психофізичний стан. Лише 8% опитаних вказали на знання правил самоконтролю під час занять фізичними вправами і професійною діяльністю. Лише 32% опитаних вважають, що ПФП потрібна для студентів, але її завдання знають лише 15% респондентів.

Однією з основних складових програмно-нормативного забезпечення системи ПФП є навчальні програми з дисципліни. Вони містять науково-обґрунтовані завдання і засоби фізичного виховання, комплекси рухових умінь і навичок, переліки відповідних норм і вимог [18]. Як показав аналіз документації ЗВО України, на даний момент у більшості навчальних програм з дисципліни «Фізичне виховання» розділ «Прикладна фізична підготовка» не містить чітких науково обґрунтованих методичних вказівок щодо організації занять зі студентами економічних спеціальностей. Також в дисципліні відсутнє програмне забезпечення даного розділу.

Обсяг годин, відведених на вивчення дисципліни «Фізичне виховання» та її зміст для студентів економічних спеціальностей різний: кількість семестрів, протягом яких вивчається фізична культура варіюється від 4 до 6; кількість академічних годин – від 2 до 4 на тиждень. У деяких заняття з фізичної культури здійснюються взагалі у кількості двох годин на тиждень; відсутній підсумковий контроль. На третьому курсі навчальне навантаження для дисципліни «Фізичне виховання» у більшості ЗВО економічного сектору зовсім не передбачено (додаток Б).

Навчальна програма з фізичного виховання для студентів економічних спеціальностей передбачає проведення обов'язкових аудиторних занять на I–IV курсах в обсязі не менше 4-х годин на тиждень [85]. Збільшення кількості годин з фізичного виховання здійснюється за рахунок занять в секціях, групах здоров'я, самостійних заняттях тощо в позанавчальний час за вільним вибором студентів. Що стосується професійно-орієнтованого спрямування

фізичної підготовки майбутніх спеціалістів економічних спеціальностей, можна констатувати той факт, що йому не приділяється належної уваги. У багатьох ЗВО незначні елементи прикладної фізичної підготовки реалізуються у таких обсягах, які не дозволяють здійснити підготовку студентів до умов майбутньої праці належним чином [325].

Систему ПФП необхідно розглядати комплексно і аналізувати з метою системного її уявлення і взаємного співвідношення частин. Вона складається з частин, які об'єднують множину елементів, що мають зв'язки і створюють необхідну для результативної підготовки студентів вузів цілісність (рис. 1.20) [268].



Рис. 1.20. Компоненти оптимального функціонування системи ПФП

Основою ПФП студентів ЗВО як освітнього процесу, спрямованого на специфічні зміни у напрямках професіографічних особливостей,

психофізіологічних можливостей студентів, є використання біологічного явища вправління як властивості конкретної морфологічної, функціональної і психологічної адаптації людини до виду і характеру повторної діяльності як фізичної, так і розумової.

Специфічним засобом ПФП є фізична вправа, яка визначає дві сторони процесу – набуття фізичних навичок і розвиток загальних і специфічних фізичних якостей. Це обумовлює використання загальних і спеціальних методів навчання, повтор вправ, чергування навантаження і відпочинку при виконанні вправ, форми, в якій проводиться заняття, і побудови процесу ПФП відповідно до цілей і завдань, зокрема системи занять, їх кратність, циклічність, контроль, який забезпечує управління ПФП [268].

У дослідженні Л. Пилипей [268] виділено загальні рекомендації з організації ПФП студентів різних груп, з яких можемо виокремити особливості ПФП студентів економічних спеціальностей: втомлюваність і негативна динаміка працездатності вимагають проведення фізкультурних пауз для оптимізації психофізіологічного стану; спілкування з людьми створює стресові ситуації, значні перенапруження, негативні емоції, тому необхідно мати витримку, удосконалювати функції рухового і зорового аналізаторів, уміти розслабляти м'язи, оптимізувати стан.

Спеціальні фізичні якості: високий рівень витривалості м'язів зорового аналізатора, статична витривалість тулуба, спритність рук, точність маніпуляцій, сила плечового поясу.

Психічні якості студентів економічних спеціальностей: концентрація і стійкість уваги, розвинена пам'ять, емоційна стійкість і витримка.

Отже, можна виділити *особливості прикладної фізичної підготовки студентів:* розвиток фізичних якостей (загальної і статичної витривалості, сили плечового поясу тощо), розвиток психофізіологічних якостей (розвиток функцій рухового, зорового, вестибулярного аналізаторів), розвиток спеціальних знань в галузі здоров'язбереження, заняття з легкої атлетики,

гімнастики, спортивних ігор, особливо настільного тенісу, плавання, бадмінтону, сквошу, тенісу, хокею.

Узагальнюючи вищезазначене, можна зробити висновок про необхідність та актуальність формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки за такими напрямками:

1) формування умінь і навичок протистояти стресовим та несприятливим чинникам професійної діяльності. Оскільки традиційними засобами боротьби із стресом, в тому, роздратуванням є вживання алкоголю, нікотину та інших психоактивних або заспокійливих засобів, то студенти повинні мати ціннісні орієнтації на здоров'язбережувальну діяльність, бути озброєними методами психічного захисту та релаксації, що не завдають шкоди їхньому здоров'ю. У зв'язку з цим у майбутніх економістів необхідно формувати навички здорового відпочинку;

2) успішна професійна діяльність майбутніх фахівців економічних спеціальностей та їх особистісна реалізація у суспільстві потребує мотивації до збереження здоров'я. Разом з тим аналіз наявної практики професійної підготовки майбутніх фахівців економічних спеціальностей свідчить про несформованість у більшості студентів мотивів до формування культури здоров'я;

3) важливою професійною якістю майбутніх фахівців економічних спеціальностей є здатність здійснювати ефективну фізичну адаптацію до умов праці і протистояти її негативним впливам на власне здоров'я та здоров'я оточення. Це в свою чергу потребує ціннісного ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших людей, спрямованості на здоров'язбереження, сформованості знань про методи збереження й укріплення психічного, фізичного, духовного й соціального здоров'я, уміннями й навички їх застосовувати.

Розглянуті проблеми і протиріччя підтверджують актуальність теми дослідження і вимагають модернізації змісту, вдосконалення форм і методів

навчання, які будуть увиразнені в моделі формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки.

Висновки до розділу 1

Для визначення тезаурусу та сучасного стану розробленості проблеми дослідження проведено аналіз дисертаційних робіт, які стосувалися питань збереження здоров'я молоді в умовах освітнього процесу, за результатами якого:

– з'ясовано різні підходи до визначення здоров'я (стан, в якому існує можливість людини бути соціально активною (О. Кабацька); динамічний процес урівноваження організму із природою та соціумом, який закладає здатності виявляти біологічну та соціальну сутність людини (Н. Башавець); цінність, яка дає можливість пристосовуватись людині до навколишнього середовища, сповільнити процес старіння організму, здолати певну хворобу (В. Горащук); динамічний стан, що постійно розвивається на основі генетичної спадщини і дає можливість виконувати особистості індивідуальні та соціальні функції (С. Шульга);

– узагальнено наукові дослідження стосовно проблеми мотивації та ціннісного ставлення особистості до власного здоров'я (В. Козлова, Н. Левінець, Л. Сущенко), формування культури здоров'язбереження як сукупності цінностей здорового способу життя (Н. Башавець);

– схарактеризовано культуру через систему програм людського існування в їхньому історичному розвитку для змін соціального життя в різних напрямках (А. Кребер, К. Клакхон); її завдання (збереження та передача накопиченого досвіду, створення нових соціальних систем, які сприяють появі нових форм та видів людської діяльності та обумовлюють зміни), професійну культуру (ступінь розвитку здібностей, знань, умінь, навичок особистості в конкретній сфері діяльності та її результатах) (І. Зязюн, Т. Іванова, Л. Максимова).

Обґрунтовано, що культура здоров'я майбутніх фахівців є складовою професійної культури, а тому є особистісним утворенням, що характеризується низкою чинників: кругозір, вміння і здібності, діапазон інтересів (рівень духовних ідеалів), світогляд, норми і методи діяльності. За результатами узагальнення наукових розвідок культуру здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей визначено як цілісне соціально значуще утворення особистості, яке характеризується єдністю пріоритету цінностей здоров'я людини, знаннями про методи його збереження і зміцнення, вміннями й навичками для успішної професійної самореалізації та виражається у здатності майбутніх фахівців економічних спеціальностей ефективно адаптуватися до умов праці і протистояти негативним впливам на власне здоров'я та здоров'я свого оточення.

Обґрунтовано компоненти культури здоров'я фахівців економічних спеціальностей: світоглядний (охоплює соціальну складову здоров'я особистості, цінності фахівця, його мотиви й потреби у здоровому способі життя), когнітивно-праксеологічний (охоплює знання про фізичну, психічну та соціальну складові здоров'я особистості, про культуру здоров'я, вміння її розвивати, знання про методиками відновлення й укріплення здоров'я та вміння їх використовувати у професійній діяльності), особистісний (характеризується здатністю фахівця протистояти негативним впливам умов праці на власне здоров'я та здоров'я свого оточення, вміннями саморозвиватися й удосконалюватися фізично).

Формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей визначено як цілеспрямований процес впливу на мотиви й цінності особистості з метою засвоєння майбутніми фахівцями знань про здоров'я (фізичне, психічне, соціальне), набуття вмінь оздоровчих дій та самоконтролю й самооцінки їх виконання, а також навичок психофізичної саморегуляції під час професійної діяльності.

З урахуванням аналізу навчальних планів підготовки майбутніх фахівців економічних спеціальностей обґрунтовано концептуальні

засадиприкладної фізичної підготовки у формуванні культури здоров'я. Особливості ПФП студентів економічних спеціальностей визначаються специфікою професійної діяльності і полягають у:

- пріоритетному розвитку фізичних якостей, загальної і статичної витривалості, сили плечового поясу, спритності та координації рухів рук;
- розвитку психофізіологічних якостей (удосконалення функцій рухового, зорового, вестибулярного аналізаторів, функції уваги, вміння розслабляти м'язи та оптимізувати стан для збереження загальної працездатності при тривалому перебуванні у стані гіпокінезії);
- систематизації спеціальних знань з теорії і практики ПФП (використання прикладних вправ з легкої атлетики, гімнастики, спортивних ігор, настільного тенісу, плавання, бадмінтону, сквошу, тенісу, хокею, програм для тренування, розвитку, оптимізації стану м'язів ока).

Основні наукові результати розділу опубліковано в працях [165; 166; 169; 171; 172; 175; 373].

РОЗДІЛ 2.

МОДЕЛЮВАННЯ ПРОЦЕСУ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ЕКОНОМІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ У ПРОЦЕСІ ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

2.1. Методологічні основи процесу формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки

Методологічні підходи визначають загальну логіку організації і здійснення навчального процесу. С. Гончаренко тлумачить методологію її «як систему принципів і способів побудови теоретичної і практичної діяльності, а також вчення про цю систему», «вчення про метод наукового пізнання і перетворення світу» [79].

Значний внесок у розвиток педагогічної методології зробили українські вчені В. Андрущенко [10], І. Бех [38], Ф. Василюк [61], І. Зязюн [131], М. Євтух [70], В. Кремень [159], Н. Ничкало [230], В. Ягупов [365] та інші. Як зазначає Н. І. Степанченко [314], складність вивчення та розроблення системи професійної підготовки визначає необхідність чіткої орієнтації на методологічні положення, що стосуються підготовки фахівців.

У дослідженні Л. Пилипей [268] визначено основи проєктування та функціонування систем прикладної фізичної підготовки у ЗВО України, на які також будемо спиратися у власному дослідженні (рис. 2.1).

Дослідник [268] наголошує, що формування завдань проєктування та функціонування системи прикладної фізичної підготовки у ЗВО України здійснювалося на основі таких підходів:

- системно-синергетичний підхід – реалізує дослідження об'єкта ПФП як системи, яка включає в себе всі складові і характеристики: вхід, процеси, вихід, оцінка, прогнозування;



Рис. 2.1. Основи проєктування та функціонування системи прикладної фізичної підготовки у ЗВО України (за Л.Пилипей)

- інноваційний підхід дає можливість суб'єкту ПФП швидко реагувати на зміни зовнішнього середовища, впровадження нововведень, реалізацію нових рішень;
- інтеграційний підхід використовується з метою дослідження функціональних зв'язків інформаційного забезпечення ПФП;
- функціональний підхід дозволяє дослідити функції управління, які забезпечують ефективний процес ПФП, якість реалізації при мінімальних витратах часу;
- комплексний підхід потрібний для пошуку найбільш економічного і ефективного варіанта вдосконалення системи ПФП;

- нормативний підхід дозволяє визначити систему нормативів відповідно до цільової, функціональної і соціальної спрямованості суб'єкта і об'єкта ПФП;

- поведінковий підхід потрібний для виявлення умов з метою реалізації творчих здібностей викладача, керівників і студентів.

У нашому дослідженні визначення й обґрунтування моделі формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки здійснювалося з урахуванням таких взаємопов'язаних методологічних підходів: системний, професійно-особистісний, діяльнісний, холістичний, культурологічний, дискурсивний, акмеологічний.

Системний підхід, як вказує М. Каган, відображає загальний зв'язок і взаємообумовленість явищ і процесів навколишньої дійсності [138]. Це дозволяє розглядати професійну підготовку майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту у закладах вищої освіти як відкриту педагогічну систему, яка передбачає сукупність взаємопов'язаних компонентів: системотвірних факторів, мети, принципів, умов і суб'єктів педагогічного процесу, змісту освіти, форм і методів педагогічного процесу, засобів навчання й виховання, критеріїв ефективності освітнього процесу тощо.

При визначенні терміна «система» враховується його тісний взаємозв'язок з поняттями цілісності, структури, зв'язку, елемента, підсистеми та ін. Основними системними принципами виступають цілісність, структурність, взаємозалежність системи і середовища, ієрархічність тощо [233]. Існують різні типи систем: матеріальні (сукупності матеріальних об'єктів, неорганічна і жива природа), соціальні (від простих людських об'єднань і спільнот до суспільства в цілому), абстрактні (вони є продуктом людського мислення) – поняття, гіпотези, наукові теорії. За іншими критеріями у класифікації систем виділяються статичні та динамічні системи. За характером взаємин системи і середовища системи діляться на закриті і відкриті [251].

У методології науки системний підхід трактується як спосіб вивчення й конструювання складних за організацією об'єктів як системи. Поняття «системний підхід» виникає у 30-і роки ХХ ст. у зв'язку з дослідженнями в галузі природничих наук (Л. фон Берталанфі). У педагогічних науках він активно використовується з 60х років ХХ ст., коли західними вченими розроблялися стратегії досліджень у галузі педагогічних технологій (Р. Андертон, Дж. Майлсон, М. Нейл, Н. Сільверн та ін.), а системний підхід застосовувався для вироблення ефективних методів вивчення, планування та організації педагогічних ситуацій на практиці. Джерелами, з яких виокремився системний підхід, були кібернетика і загальна теорія систем [251].

У філософському плані системний підхід означає формування системного погляду на світ. В основі такого погляду – ідеї цілісності, складної організованості досліджуваних об'єктів та їхньої внутрішньої активності й динамізму [251].

Системний підхід у педагогіці спрямований на розкриття цілісності педагогічних об'єктів, виявлення в них різних типів зв'язку і функціональних залежностей. Будь-яку пізнавальну діяльність можна розглядати як систему, складовими елементами якої виступають суб'єкт пізнання (особистість), процес пізнання, мета, умови, в яких перебуває система тощо. У свою чергу складники системи – підсистеми – також можна розглядати як самостійні системи.

Таким чином, системний підхід – це важливий напрям методології досліджень, сутність якого полягає у вивченні об'єкта як цілісної множини елементів у сукупності відношень і зв'язків між ними, тобто відбувається розгляд об'єкта як системи. Цей підхід дає змогу здійснити поділ складних явищ дійсності на частини або елементи, визначити способи організації окремих частин системи в єдине ціле.

Ми вважаємо, що при проєктуванні педагогічних систем варто дотримуватися позицій П. Анохіна [13, с. 72] щодо атрибутів системи, які

його характеризують. До них дослідник відносить: наявність системоутворювального, системорегулюючого і системонаповнюючого чинників; доцільність системи; наявність інтеграційних якостей; наявність певної структури (будови); функції системи та її компонентів, які обумовлюють спрямованість системи на досягнення певного результату; наявність прямих і зворотних зв'язків; стійкість системи до зовнішніх впливів, збереження її.

Завданням системного підходу є комплексна розробка методів дослідження і проектування організаційно ускладнених об'єктів, зокрема систем [359], а також вивчення об'єкта, зокрема, процесу прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців економічних спеціальностей у ЗВО, як цілого, впорядкованого і складно організованого [45], що складається з різних взаємопов'язаних елементів [333, с. 106]. Одним із таких елементів педагогічної системи прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців економічних спеціальностей є процес формування культури здоров'я, що є компонентом системи здобуття майбутніми фахівцями професії, складником системи здорового способу життя і системи професійної діяльності майбутніх фахівців, адже продуктивність діяльності економістів багато в чому залежить від стану здоров'я, що потребує ціннісного ставлення до його збереження.

Тому ми вважаємо, що системний підхід пов'язаний із проблемою формування культури здоров'я. У цьому контексті визначається ще одна особливість формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей, яка передбачає взаємопроникнення у зміст професійного спрямування при вивченні навчальної дисципліни «Фізичне виховання».

Сучасні тенденції розвитку професійної освіти пов'язані з вступом суспільства у новий постіндустріальний етап свого розвитку. Відповідно до освітньої парадигми постіндустріального суспільства однією з головних альтернатив когнітивно-орієнтованій освіті є особистісний підхід, з позицій якого основною цінністю і системоутворювальним фактором є особистість

суб'єкта навчання, її права на вільний розвиток і повноцінну реалізацію здібностей та інтересів в освітньому процесі та майбутній професійній діяльності [105, с. 22]. При *професійно особистісному підході* відносини між викладачем і студентами стають «суб'єкт-суб'єктними», що сприяє формуванню особистісних якостей фахівця. Його теоретичне обґрунтування представлено у роботах таких науковців, як Л. Париної [258], А. Маркової [207], Ю. Поваренкова [270], С. Батишева [283] та інших. Сенс професійно особистісного підходу – у створенні умов для прояву особистісних функцій людини, мотивації, ціннісних орієнтацій, самореалізації, рефлексії, її здібностей, необхідних для здійснення ефективної та продуктивної професійної діяльності у майбутньому.

У контексті нашого дослідження у підготовці майбутніх фахівців економічних спеціальностей в обов'язковому порядку належить дотримуватися диференціювання змісту навчання, засобів, форм і методів організації освітньої діяльності у процесі ПФП, врахування особистісних й індивідуальних фізичних особливостей студентів, рівня їхньої ціннісно-мотиваційної, інтелектуальної та смислової готовності до формування культури здоров'я, самоосвіти, самовиховання та саморозвитку щодо здоров'язбереження. У професійно-особистісному плані необхідно забезпечити підготовку студентів до майбутньої здоров'язберезувальної діяльності як невід'ємної складової професійного становлення особистості майбутнього фахівця у процесі ПФП у ЗВО економічної галузі.

Наступною альтернативою когнітивно-орієнтованій освіті є *діяльнісний підхід*, за якого пріоритетним є оволодіння певними видами і способами діяльності, в першу чергу навчальної, завдяки якій засвоюються всі інші види діяльності. Основні його положення представлено у дослідженнях Б. Г. Ананьева [9], Г. О. Атанова [21], Б. Ц. Бадмаева [27], Г. О. Балла [29], Л. С. Виготського [69], В. А. Козакова [146], А. М. Леонтьєва [189], В. О. Моляко [218], В. Ф. Шадрікова [349]. Причому навчальна діяльність розглядається як засіб розвитку студента, що забезпечує успішність як у

навчанні, так і в інших видах діяльності, допомагає адаптуватися до будь-яких життєвих та професійних ситуацій. Діяльнісний підхід відображає єдність процесів викладання і навчання. Роль викладача полягає в організації та управлінні цілеспрямованою навчальною діяльністю студентів, що означає орієнтацію освітнього процесу на постановку і вирішення самим студентом конкретних навчальних проблем і завдань. Роль студента полягає в самореалізації та особистісному зростанні. За цих умов формується готовність студента до самостійної навчальної діяльності, вирішення проблемних завдань, відбувається посилення внутрішніх мотивів навчальної діяльності, підвищення рівня активності, отримання задоволення від співпраці з викладачем та іншими студентами, що підвищує рівень його компетентності [260, с. 222].

Діяльнісний підхід у формуванні культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі ПФП визначає організацію роботи викладачів і студентів у єдності концептуально-стратегічної, організаційно-проектувальної та процесуально-операційної складових освітнього процесу, сприяє обґрунтуванню педагогічних умов ефективної підготовки майбутніх фахівців у процесі ПФП у ЗВО економічної галузі, а також успішної реалізації цих умов.

Холістичний підхід (О. Г. Глазунова [76], Н. Н. Малярчук [203]) до людини розроблявся у світовій філософії з глибокої давнини. Ідеї античної філософії про цілісність душі і тіла лежать в основі холістичного підходу до визначення здоров'я. Холістичний підхід ґрунтується на загальнофілософській ідеї холізму – нероздільній цілісності людського буття. У рамках даного підходу здоров'я визначається як здобута індивідом в процесі його становлення цілісність, що припускає особистісну зрілість (Г. Олпорт, Е. Еріксон) і примирення, синтез фундаментальних протиріч людського існування або інтрапсихічних полярностей (К. Юнг). Іншими словами, мається на увазі певний рівень інтегрованості особистості (К. Юнг, Г. Олпорт, С. Гроф) або здатність до інтеграції (асиміляції) життєвого

досвіду (К. Роджерс). Інтегративні процеси здорової психіки протилежні дезінтеграції і розщеплення, характерної для психопатології. Надалі розвиток вчення про здоров'я у філософії продовжилося в період Нового часу. Душевне здоров'я визначалося через розумне самовладання, основа якого – гармонійний цілісний розвиток. Р. Декарт здоров'я душі описує через здатність пізнавати істину.

Характерний для нового мислення холізм (грец. holos – ціле) ґрунтується не на деталізації, а на цілісному уявленні про людину, в якій все взаємопов'язане і взаємообумовлене.

У контексті нашого дослідження здоров'я з холістичних позицій слід розглядати як стан тілесного, душевного і духовного благополуччя, яке дає можливість людині, повністю реалізуючи свій особистісний і фізичний потенціал, найкращим чином вирішувати життєві та професійні завдання, сприяє підтриманню оптимальної працездатності та соціальної активності при максимальній тривалості життя.

Дискурсивний (або диспозитивний) підхід розвивається в межах філософії як сфери наукового пізнання. Основна ідея цього підходу полягає в тому, що будь-яке уявлення про здоров'я може бути досліджено як продукт певного дискурсу, котрий має власну внутрішню логіку конструювання або концептуалізації соціальної реальності [2, с. 124]. Відповідно до дискурсивного підходу здоров'я розглядається як соціальне явище. Науковці вважають, що основним завданням дослідника є аналіз структури уявлень і мотивів особистості, які регулюють соціальну практику оздоровлення та визначають особистісне розуміння здоров'я і хвороби кожного студента [245].

На основі цих ідей окреслено духовно-екологічний та медичний проблемні дискурси дослідження. В основі медичного дискурсу лежить теза, що майбутні фахівці звикли вирішувати всі проблеми, пов'язані зі здоров'ям, тільки «технічним шляхом», тобто шляхом споживання класичних медичних препаратів та зверненням до лікаря. У полі зору духовно-екологічного

дискурсу пріоритетного значення набувають граничні можливості самореалізації особистості майбутнього професіонала, його духовні та моральні детермінанти [86, с. 9].

З позиції *аксіологічного підходу* (Н. Башавець [32], Ю. Бойко [49], Ю. Бойчук [52] та ін.) здоров'я трактується як цінність, а ціннісне ставлення до власного здоров'я є внутрішнім механізмом регуляції поведінки, що заснований на високій значущості здоров'я і його усвідомленні як передумови реалізації життєвих планів, ключовим механізмом розвитку ціннісного ставлення до власного здоров'я є активна самостійна діяльність по вирішенню протиріччя між усвідомленням цінності здоров'я і реальною поведінкою особистості. Аксіологічний контент поняття «здоров'я» дозволяє розглядати його як універсальну цінність особистості. Аналіз праць науковців [32; 49] свідчить, що аксіологія (від грец. *аксія* – цінність) відображає філософську теорію цінностей, що з'ясовує природу та різновиди цінностей, взаємовідношення між ними, при цьому дослідники виокремили таку ієрархію цінностей: інтелектуальні (знання про здоровий спосіб життя); діяльнісні (досвід особистості у сфері здоров'я); педагогіко-технологічні (психологопедагогічні методики й технології здоров'язбереження); соціально-мобілізаційні (мотивація на здоров'я й установки на здоровий спосіб життя); нормативні й матеріально-економічні (правове та фінансово-економічне забезпечення здоров'я особистості).

Зокрема, О. Шукатка [359] зазначає, що «цінності, які сповідує людина, формують ціннісні орієнтації особистості, що є складовими вищих рівнів спрямованості особистості». Аксіологічний підхід спрямований на трансляцію та засвоєння студентами пріоритетних цінностей, пов'язаних зі збереженням життя та зміцненням здоров'я, при цьому аксіологічні установки до здорового способу життя особистості відображають спосіб життя відповідно до отриманих знань, потреб, прагнень, усвідомленого ставлення до здоров'я, сформованості умінь і навичок збереження і зміцнення здоров'я, що проявляються в тривалих позитивних змінах її

поведінки. Це дозволяє під час формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки не випустити з поля зору і акцентувати увагу на формуванні ціннісно орієнтованих установок на здоров'я, зокрема сприйняття майбутніми фахівцями економічних спеціальностей здоров'я як особистісної цінності.

Культурологічний підхід до освіти як основну мету розглядає залучення людини до культурних цінностей. Культурологічний зміст освіти зорієнтований на людину, на формування високоморальних якостей особистості, заснованих на загальнолюдських цінностях, на вмінні будувати свої стосунки зі світом на основі поваги до людини, підвищення уваги до навколишнього середовища і загалом на розуміння людського життя і здоров'я як найвищої цінності.

Культурологічний підхід, на думку Н. Крилової, є «сукупністю методологічних прийомів, що забезпечують аналіз будь-якої сфери соціального і психічного життя через призму системоутворювальних культурологічних понять (культура, культурні зразки, норми і цінності, устрій і образ життя, культурна діяльність, інтереси та ін.)» [163, с. 65].

Значну роль у методологічному обґрунтуванні культурологічної концепції освіти зіграли дослідження Є. Бондаревської, у яких учена сформулювала визначення культурологічного підходу і основні положення концепції. У розумінні автора, «культурологічний підхід — це розгляд освіти крізь призму поняття культури, тобто її розуміння як культурного процесу, що здійснюється в культуровідповідному освітньому середовищі, всі компоненти якого сповнені людськими смислами й служать людині, яка вільно проявляє свою індивідуальність, здатна до культурного саморозвитку й самовизначення у світі культурних цінностей» [6, с. 117].

Вихідні положення культурологічного підходу [6, с. 117-118] узагальнено нами і подано на рис. 2.2.

- 1) ставлення до дитини як до суб'єкта життя, здатного до культурного саморозвитку і самовизначення
- 2) ставлення до педагога як до посередника між дитиною і культурою, здатного вести її у світ культури і підтримати дитячу особистість в її індивідуальному самовизначенні у світі культурних цінностей
- 3) ставлення до освіти як до культурного процесу, рушійними силами якого є особистісні сенси, діалог і співробітництво його учасників у досягненні цілей власного культурного саморозвитку
- 4) ставлення до школи як до цілісного культурно-освітнього простору, де живуть і відтворюються культурні зразки життя дітей і дорослих, відбуваються культурні події, здійснюються творення культури і виховання людини культури

Рис. 2.2. Вихідні положення культурологічного підходу

З позицій культурологічного підходу, за дослідженнями В. Руденко, головною метою закладу освіти є створення сприятливих умов для досягнення тими, хто навчається, самототожності через розвиток сутнісних сил і формування особистості в соціокультурному значенні. Виходячи із суті культурологічного підходу, процес навчання і виховання повинен організовуватися педагогом як органічна частина процесу осмислення реальних об'єктів, своїх дій і себе.

Тобто, культурологічний підхід конкретно реалізовуватиметься в антропоцентричному цілепокладанні, особистісно значущій мотивації, ціннісному ставленні до себе і в конкретному виді діяльності як досягненні культури і засобу самовдосконалення, а також у стимулюванні прагнення до інтеріоризації здобутих знань, включенню їх у свій структурний особистісний план. Таким чином, саме культурологічний підхід в освіті забезпечує ефективність процесу переведення досягнень культури як суспільного явища в план буття [293, с. 48] і, за умови його якісної організації, допомагає виявити соціокультурні проблеми, практично

вирішувати їх на основі ідей та принципів, що відповідають сучасній культурі, і ставити нові питання, які дають змогу переосмислювати педагогіку.

Культурологічний підхід передбачає виховання широкого комплексу взаємозалежних якостей і здатностей особистості, які формують її мотивацію на оздоровчу діяльність, забезпечують готовність до її виконання [316]. Сьогодні обґрунтовано необхідність і доцільність культурологічної переорієнтації фізичного виховання на формування особистої фізичної культури [30]. Культурологічна переорієнтація фізичного виховання має на меті розв'язання проблеми збереження й зміцнення здоров'я школярів через виховання в них культури здоров'я. Серед наукових робіт особливу увагу привернули дослідження щодо формування культури здоров'я школярів (В. Бабич [23], О. Дубогай [102], Л. Биковська [42], О. Бабінець [42] тощо). Сьогодні вже стало очевидним, що культура здоров'я не дається у спадок людині, а є результатом його навчання, виховання, саморозвитку.

Під час формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки, на нашу думку, потрібно враховувати низку дидактичних принципів. Система принципів є одним з визначальних елементів науково-педагогічного дослідження [143].

До *загально-дидактичних принципів* ми відносимо такі: науковості, доступності, систематичності і послідовності, активності і самостійності, зв'язку навчання з практикою.

Принцип *науковості* передбачає відповідність навчального матеріалу сучасному рівню розвитку наук, а також використання у навчальному процесі методів наукового пізнання. Реалізація цього принципу передбачає вивчення системи важливих наукових положень щодо культури здоров'я фахівців економічних спеціальностей у процесі ПФП. Освітній процес вищої школи динамічний, тому передбачає врахування не лише стану розвитку

науки і техніки, а й усіх особливостей і тенденцій розвитку економічної галузі сучасного суспільства.

Принцип *доступності* полягає у неприйнятності під час навчання інтелектуальних і фізичних перевантажень. Реалізація цього принципу передбачає дотримання правил: від простого – до складного, врахування рівня розвитку студентів, їх індивідуальних особливостей. Він вимагає також визначення норм витрат часу і праці, рівня напруження і культури фізичної праці студентів економічних університетів, тобто йдеться про диференціацію освітнього процесу ПФП.

Принцип *систематичності і послідовності* вимагає систематичного і послідовного формування знань, умінь і навичок. Кожний новий елемент змісту навчання має опиратися на попереднє і готувати до засвоєння нового навчального матеріалу. Залежно від змісту роботи, її цілей викладач фізичної культури економічного університету застосовує певну систему професійно орієнтованих методів навчання, ведучи студентів від простого відтворення до самостійних творчих дій. Йдеться, перш за все, про постійну роботу майбутнього фахівця економічної сфери над собою з метою збереження власного здоров'я та оточуючих, над власним професійним зростанням в умовах здоров'язбереження.

Принцип *активності і самостійності* передбачає таку організацію навчальної діяльності, коли формування нових знань відбувається внаслідок самостійного пізнання об'єктів, явищ і процесів. Цей принцип визначає спрямування у процесі ПФП пізнавальної діяльності студентів та управління нею. Свідомому засвоєнню здоров'язберігаючих знань сприяють роз'яснення мети і завдань такої діяльності, її значення для подолання життєвих проблем і для професійних перспектив студента; позитивні емоції і мотиви навчання; належний контроль і самоконтроль. Сприяють реалізації цього принципу на практиці формування позитивного ставлення до здоров'язбереження, інтерес до навчального матеріалу, тісний зв'язок навчання з життям, використання на практиці засвоєного матеріалу, диференційований підхід.

Принцип *зв'язку навчання з практикою* полягає в розумінні майбутнім фахівцем того, у яких ситуаціях одержані знання можуть бути використані. Реалізацію цього принципу забезпечують: використання на заняттях життєвого досвіду студентів, застосування набутих знань у практичній діяльності, розкриття практичної значущості знань тощо. Особливої актуальності цей принцип набуває нині через високий рівень доступності інформації, відеоматеріалів, де ілюструють дотримання здорового способу життя та користь від цього для майбутньої професійної діяльності.

Крім того, процес формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей вимагає врахування специфічних принципів.

На думку П. Гусак, для професійної освіти важливими є такі принципи: інтеграції, творчої спрямованості, орієнтованості на досягнення певного досвіду [91, с. 32].

У дослідженні Г. Грибана [85], виокремлено специфічні принципи фізичного виховання, які нам імпонують:

– вікової і загальноосвітньої адекватності педагогічного впливу фізичного виховання (поступового нарощування педагогічних впливів, безперервності систематичного чергування навантажень і відпочинку, адаптивного збалансування динаміки навантажень, циклічної побудови системи занять);

– формування у студентської молоді позитивної мотивації до зміцнення здоров'я засобами ФКіС (збільшення обсягу рухової активності студентів відповідно до індивідуальної біологічної потреби людини в русі);

– підвищення активності навчального процесу з фізичного виховання, (забезпечення висококваліфікованими кадрами, сучасними науково-методичними засобами тощо);

– удосконалення матеріально-технічного забезпечення даної галузі з урахуванням сучасного економічного стану держави.

У дослідженні Л. Пилипей [268] відзначені принципи, на основі яких має базуватися ПФП і які варто врахувувати в межах нашого дослідження:

- соціальної детермінації – залежність цілей і функцій ПФП від потреб та інтересів суспільства;
- гуманізації, яка вказує на те, що ПФП у освітньому процесі ЗВО здійснюється з врахуванням потреб студента в засобах ПФП, а тому розглядається як кінцева мета;
- демократизму – один з визначальних принципів, який забезпечує ефективність ПФП. Він передбачає участь суспільства і забезпечення відповідності між свободою і відповідальністю при здійсненні ПФП;
- правової пріоритетності і законності – забезпечує розвиток ПФП на основі соціальних і правових законів і законів держуправління;
- структурно-функціонального – відображає організацію функціональної структури;
- науковості і компетентності – передбачає здійснення ПФП професіоналами на науковій основі;
- інформаційної достатності – визначається в системі суб'єктів і об'єктів ПФП її головною роллю на всіх етапах процесу;
- зворотного зв'язку – працює на інформаційне забезпечення процесу спадковості і перспективності, передбачає аналіз майбутнього ПФП, критичну оцінку реальних можливостей, визначення перспектив;
- аналітичного прогнозування – відображає моделювання передбачуваних процесів, які повинні відбуватися у ПФП;
- оперативного регулювання – вказує на те, що все заплановане повинне бути виконане в установлені строки.

Отже, до *спеціальних принципів прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців економічних спеціальностей* ми відносимо такі: системності, інтеграції, творчої спрямованості, орієнтації на інновації, освітньої рефлексії.

Принцип *системності* пов'язаний з принципом науковості і вимагає формування у майбутнього фахівців економічних спеціальностей цілісної системи здоров'язберезувальних знань.

Принцип *інтеграції* передбачає вдосконалення змісту прикладної фізичної підготовки фахівців економічних спеціальностей на основі включення здоров'язбережувальних знань.

Принцип *творчої спрямованості* забезпечує постійне зростання рівня знань фахівців економічних спеціальностей та адаптацію до розвитку науки і технологій. Крім того, цей принцип передбачає процеси самоорганізації та самореалізації майбутнього фахівця економічних спеціальностей.

Принцип *орієнтації на інновації* передбачає здійснення освітнього процесу у економічному ЗВО з використанням науково-обґрунтованих та експериментально перевірених інноваційних педагогічних технологій.

Принцип *освітньої рефлексії* полягає в рефлексивному усвідомленні освітнього процесу, тобто майбутній фахівець економічних спеціальностей усвідомлює не лише зроблене, а й те, як це було зроблено.

Також в основу процесу формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей ми поклали такі *принципи формування культури здоров'я особистості* [49; 298]:

– *превентивності*: означає, що виховні впливи держави, усіх виховних інститутів на основі врахування інтересів особистості та суспільства спрямовуються на профілактику негативних проявів поведінки студентської молоді, на допомогу та їх захист, неприйняття негативних впливів соціального оточення;

– *неперервності*: наступність у реалізації напрямів та етапів цієї роботи на різних освітніх рівнях; охоплює всі сфери життєдіяльності студентської молоді; здійснюється в аудиторній та позааудиторній виховній роботі;

– *наступності*: утверджує спрямованість на досягнення мети підвищення ефективності функціонування власного організму і свідомого позитивного ставлення до нього та забезпечується механізмом наступності між цілями, змістом, формами і методами, характером педагогічної взаємодії;

– *інтеграції безперервного навчання здорового способу життя з наукою, природою, практичною діяльністю людини і суспільства*: передбачає синтез теоретичних, емпіричних і практичних знань у цілісній картині про здоров'я та здоровий спосіб життя; передбачає врахування індивідуальних особливостей (психофізичних, вікових, статевих, професійних та ін.) і подальшу інтеграцію в життя суспільства загалом;

– *гуманістичної спрямованості*: відображає визнання людини, її життя, фізичного, психічного, морального здоров'я і духовного багатства як вищих людських цінностей цивілізації, передбачає орієнтацію на особистість як вищу цінність, урахування її індивідуальних особливостей, задоволення фундаментальних потреб вихованця (у розумінні, пізнанні, прийнятті, справедливому ставленні до нього); вироблення індивідуальної програми розвитку; стимулювання розвитку в особистості свідомого ставлення до своєї поведінки, діяльності, життєвих виборів);

– *комплексної міждисциплінарності*: інтеграція питань здоров'я в різні навчальні програми;

– *відповідальності*: формування відповідальності студентів, викладачів і працівників вищих навчальних закладів за своє здоров'я, поведінку і життя;

– *використання сучасних інформаційних технологій* при формуванні здоров'язберігаючого середовища університету;

– *контролю і оцінки* результатів, заснованих на отриманні зворотного зв'язку, завдяки різним видам діагностики і самодіагностики;

– *диференціації*: при організації заходів щодо вдосконалення фізкультурно-масової та спортивної роботи в університеті з урахуванням специфіки і цільової установки на розвиток оздоровчої фізичної культури та дозвілленої діяльності.

Також пропонуємо врахувати *принципи ведення здорового способу життя*:

– *активність і рухливість* – офісним працівникам, якими є фахівці економічних спеціальностей, часто бракує рухливості, вони цілий день

знаходяться у офісі, за комп'ютером, пишуть, п'ють каву, набирають зайву вагу. Тому коли на спорт часу немає, то прогулянки на свіжому повітрі, ранкові пробіжки, ходьба пішки, прогулянки в парках та лісах дозволяють бути рухливими;

– *здорове харчування* – найважливіше при здоровому способі життя – це правильне харчування, слід вживати більше фруктів і овочів, продуктів, наповнених корисними для організму речовинами;

– *мінімізація шкідливих звичок* – здоровий спосіб життя жодним чином не сумісний з постійними шкідливими звичками: курінням, вживанням алкоголю, наркоманією;

– *розпорядок дня* – це означає 7-8-годинний здоровий сон в один і той же час, незалежно від того, який день тижня: будень чи вихідний, оскільки існує прямий зв'язок між недосипанням і появою надмірної ваги;

– *настрій* – одне з найважливіших правил здорового способу життя – це позитивний настрій, не слід зациклюватися на невдачах і промахах, не варто засмучуватися;

– *дбайливе ставлення до себе* – означає, що про себе потрібно піклуватися, мотивувати себе позитивними думками;

– *друзі* – вести здоровий спосіб життя легше не поодинці, а в компанії, в ідеалі, звичайно, потрібно, щоб усі навколо дотримувалися такої ж життєвої позиції.

Отже, з метою формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі ПФП нами було використано методологічні підходи (системний, професійно-особистісний, діяльнісний, холістичний, культурологічний, дискурсивний, аксіологічний).

Використання системного підходу обумовлено сприйняттям моделі формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей як складної відкритої системи, яка у єдності та взаємних впливах структурних елементів має досягати передбаченого результату. Для забезпечення у підготовці майбутніх фахівців економічних спеціальностей

диференціювання змісту навчання, засобів, форм і методів організації освітньої діяльності у процесі ПФП, врахування особистісних й індивідуальних фізичних особливостей студентів, специфіки їх майбутньої професійної діяльності залучено професійно особистісний підхід. Діяльнісний підхід у формуванні культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі ПФП дозволяє сприймати цей процес більшою мірою як практичний, коли саме в дії та її результаті бачиться ефект від впроваджених форм, методів і засобів навчання, а також педагогічних умов формування культури здоров'я студентів. Зосередженість на холістичному підході дозволила продемонструвати студентам цінність здоров'я з позицій тілесного, душевного і духовного благополуччя, яке дає можливість фахівцю, реалізуючи свій особистісний і фізичний потенціал, найкращим чином вирішувати життєві та професійні завдання, сприяє підтриманню оптимальної працездатності та соціальної активності. Вибір дискурсивного підходу обумовлений уявленнями про здоров'я як продукт певного дискурсу з власною внутрішньою логікою конструювання: з огляду на медичний дискурс усі проблеми зі здоров'ям вирішуються через споживання медичних препаратів та зверненням до лікаря; у полі духовного дискурсу пріоритетного значення набувають духовні та моральні аспекти здоров'я; для соціального дискурсу визначальною є можливість граничної самореалізації особистості як фахівця. Аксиологічний підхід дозволяє сприймати здоров'я як основну й необхідну цінність при досягненні професійних вершин для фахівців економічних спеціальностей. Культурологічний підхід розглядаємо крізь призму фізичного виховання майбутнього фахівця, формування в нього ціннісних орієнтацій, навичок збереження й зміцнення здоров'я через виховання культури здоров'я.

Важливою є низка принципів: загальнодидактичних (науковості, доступності, систематичності і послідовності, активності і самостійності, зв'язку навчання з практикою); формування культури здоров'я особистості (превентивності, неперервності, наступності, інтеграції безперервного

навчання здорового способу життя з наукою, природою, практичною діяльністю людини і суспільства, гуманістичної спрямованості, комплексної міждисциплінарності, відповідальності, використання сучасних інформаційних технологій, контролю і оцінки, диференціації); прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців економічних спеціальностей (системності, інтеграції, творчої спрямованості, орієнтації на інновації, освітньої рефлексії) та ведення здорового способу життя (активність і рухливість; здорове харчування; мінімізація шкідливих звичок; розпорядок дня; настрій; дбайливе ставлення до себе; друзі).

2.2. Модель формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки

Модель, як і інші способи абстрагування, «дає можливість спеціально виділити зв'язки чи відношення, які досліджуються» [306, с. 59]. Уміння відмовитися від розгляду несуттєвих у зазначеному аспекті сторін явища, зосереджуючи увагу на найсуттєвішому, є неодмінною умовою будь-якого дослідження і будь-якого моделювання. Для моделей часто є характерним більший або менший ступінь формалізації, тобто перехід від окремих випадків до загальних закономірностей, що лежать в основі цих окремих випадків [92; 252; 262]. Однак найголовніше полягає в тому, що модель дозволяє перенести виявлені відношення на ізоморфні зв'язки у реальному об'єкті. Це означає, що головною функцією моделей у пізнанні є функція евристична: «саме цією функцією виправдовується тимчасове переключення з реального об'єкта на допоміжний (модель)» [235, с. 67]. Згідно з іншою точкою зору, модель – це, перш за все, засіб виділення інформаційно-синтактичної сторони теорії, тобто інформації про способи встановлення логічного зв'язку [12, с. 55].

Модель містить найбільш істотні межі або параметри об'єкта, що досліджується. Вона абстрагується від неістотного, другорядного. За допомогою моделі сторони об'єкта, що вивчаються, виділяються й

узагальнюються, а характерні для моделі функції аналізу та синтезу дозволяють дослідити об'єкт поелементно, і згодом об'єднати розрізнені дані в єдине ціле на основі закономірностей і логічного твердження [63; 347; 363]. Моделі складного об'єкта як системи дають можливість виділити лише його загальні риси. Для наповнення їх конкретним змістом необхідно виявити та проаналізувати підсистеми об'єкта: інтегральна схема об'єкта містить ті самі елементи та відрізняється лише конкретним змістом підсистем [190].

Науковцями В. Зінченко [104], Н. Коцур [52], О. Міхеєнко [216], В. Назарук [225] доведено, що побудова моделі сприяє вивченню тенденцій, принципів і закономірностей освітнього процесу, оскільки схематично відтворює його послідовність і взаємозв'язки структурних елементів.

Модель (від англ. model - «міра, аналог, зразок») [104] – відображення і відтворення мети, завдань, принципів, компонентів, властивостей ознак, методів, засобів, етапів навчання, характеристик та результатів об'єкта дослідження. Поняття «модель» Т. Круцевич [162, с. 326] розкриває як зразок (стандарт, еталон); таку систему, котра відображаючи або відтворюючи об'єкт дослідження, здатна замінити його; О. Міхеєнко [216, с. 262] – як «зображення, схему, графік будь-якого об'єкта, процесу або явища, що використовується для його спрощення і відкриває можливість перенесення інформації від моделі до прототипу. У визначенні поняття «модель» домінує спільне бачення науковців, що це – послідовне схематичне відображення взаємозв'язків елементів освітнього процесу та технології професійної підготовки майбутніх фахівців.

Тому будь-яке принципове явище піддається аналізу та тлумаченню на основі взаємозв'язків між компонентами цієї схеми. Процес розробки моделі зводиться до побудови такої системи компонентів, яка б могла показати зв'язки між ними і забезпечити виконання поставленої перед дослідником цілі. Як правило, така модель має причинно-наслідковий характер [89]. У нашому випадку наслідком є інтеграція фахової підготовки та здоров'язберезувальної ПФП майбутніх фахівців економічних

спеціальностей, а причина – зміна вимог до рівня їх здоров'язберезувальної компетентності. У своєму дослідженні О. Янзіна зауважує, що «модель діяльності фахівця знаходить своє віддзеркалення в діяльнісній моделі його підготовки, де кінцева мета фахівця не просто фіксує інтегральну (цілісну) підготовленість випускника до розв'язання професійних задач, але й орієнтує його на проблеми прогресу, на розв'язання найбільш ймовірніших задач майбутнього, перспективні проблеми в галузі професійної діяльності» [187, с. 102].

Теоретичні аспекти моделювання процесу формування культури здоров'я для майбутніх фахівців різних галузей висвітлено у працях Н. Белікової [40], Д. Вороніна [67], О. Митчика [212], Ю. Павлова [250], Ю. Палічука [255], Н. Поліщук [275] та ін. Науковці пропонують такі моделі формування різних аспектів культури здоров'я: майбутніх офіцерів Національної гвардії України – А. Турчинов [325, с. 96]; викладачів освітніх установ початкової професійної освіти – Е. Шатрова [350, с. 111-115]; майбутніх фахівців зі здоров'я людини до застосування здоров'язміцнювальних технологій – О. Міхеєнко [216, с. 263]; підготовці медичних кадрів Харківського національного медичного університету – Н. Пастухова [259, с. 428]; майбутніх економістів на засадах аксіологічного підходу – О. Шукатка [359, с. 30]; майбутніх лікарів на засадах міждисциплінарної інтеграції – Л. Новакова [232, с. 115].

Для цілісного уявлення про формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки розроблено модель (рис. 2.3).

Модель містить такі блоки: аналітико-методологічний; організаційний; результативний.

Аналітико-методологічний блок містить соціальне замовлення суспільства, мету та завдання дослідження, а також методологічні підходи та принципи, на яких ґрунтується дослідження.

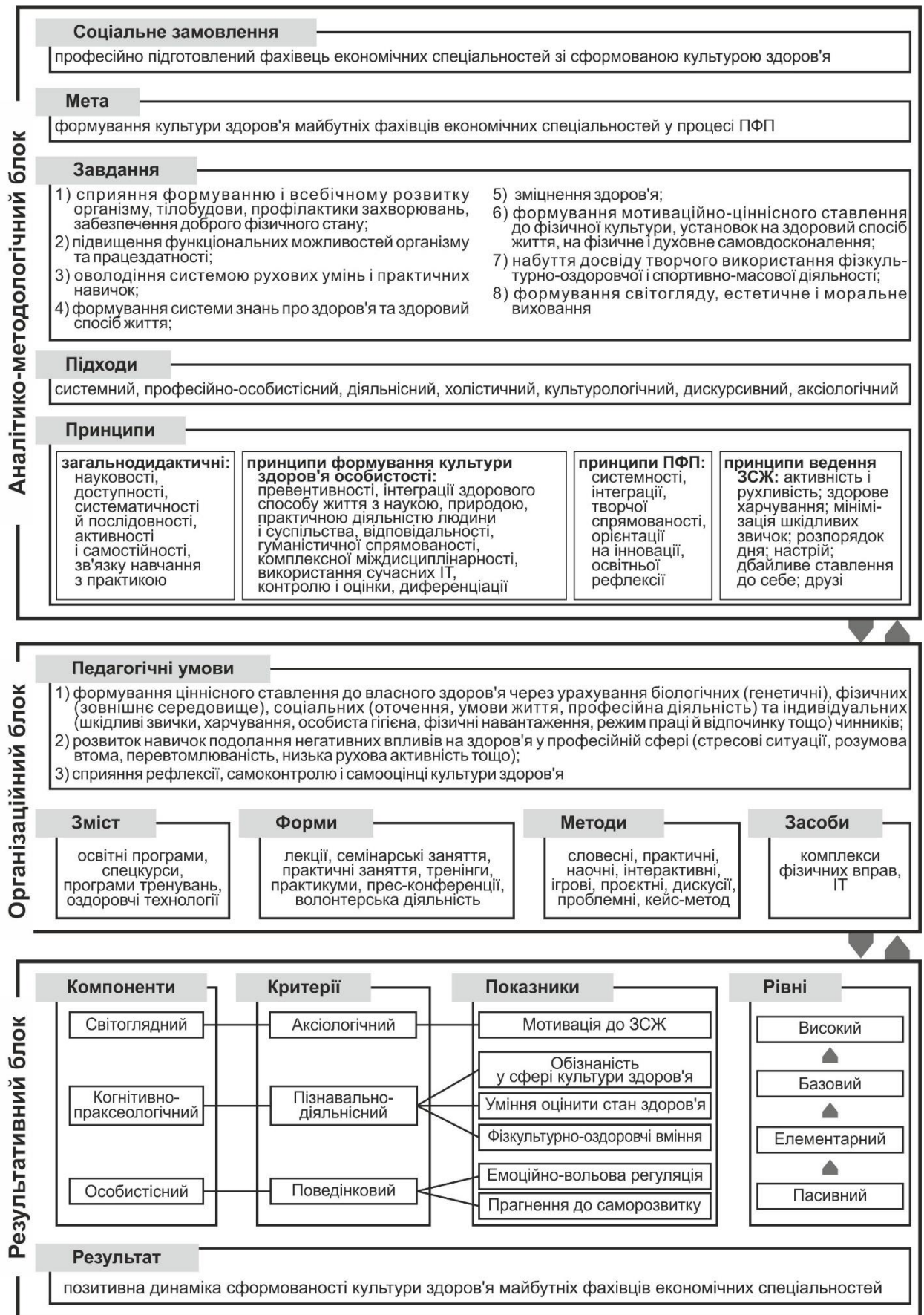


Рис. 2.3. Модель формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки

Соціальним замовленням сучасного українського суспільства є професійно підготовлений фахівець економічних спеціальностей зі сформованою культурою здоров'я. Мета – формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки.

Відповідно до мети були визначені завдання прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців економічних спеціальностей (рис. 2.4).

1	• сприяння всебічному розвитку організму, профілактиці захворювань, забезпечення доброго фізичного стану
2	• підвищення функціональних можливостей організму та працездатності
3	• оволодіння системою рухових умінь і практичних навичок
4	• формування системи знань про здоров'я та здорового способу життя
5	• зміцнення здоров'я
6	• формування мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установок на здоровий спосіб життя, на фізичне і духовне самовдосконалення
7	• набуття досвіду творчого використання фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової діяльності
8	• формування світогляду, естетичне і моральне виховання

Рис. 2.4. Завдання прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців економічних спеціальностей

Авторська модель розглядається з позиції системного, професійно-особистісного, діяльнісного, холістичного, культурологічного, дискурсивного та акмеологічного підходів до формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної

фізичної підготовки як сукупності закономірних, функціонально пов'язаних компонентів, котрі утворюють певну цілісну систему (обґрунтовано у п. 2.1).

Завданням *системного підходу* є комплексна розробка методів дослідження і проєктування організаційно ускладнених об'єктів, зокрема систем. Одним із таких елементів педагогічної системи прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців економічних спеціальностей є процес формування культури здоров'я, що є компонентом системи здобуття майбутніми фахівцями професії, складником системи здорового способу життя і системи професійної діяльності майбутніх фахівців, адже продуктивність діяльності економістів багато в чому залежить від стану здоров'я, що потребує ціннісного ставлення до його збереження.

При *професійно особистісному підході* у контексті нашого дослідження в обов'язковому порядку належить дотримуватися у підготовці майбутніх фахівців економічних спеціальностей диференціювання змісту навчання, засобів, форм і методів організації навчально-виховної діяльності у процесі ПФП, врахування особистісних й індивідуальних фізичних особливостей студентів, рівня їхньої ціннісно-мотиваційної, інтелектуальної та смислової готовності до формування культури здоров'я, самоосвіти, самовиховання та саморозвитку щодо здоров'язбереження.

Діяльнісний підхід у формуванні культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі ПФП визначає організацію роботи викладачів і студентів у єдності концептуально-стратегічної, організаційно-проєктувальної та процесуально-операційної складових освітнього процесу, сприяє обґрунтуванню педагогічних умов ефективною підготовки майбутніх фахівців у процесі ПФП у ЗВО економічної галузі, а також успішної реалізації цих умов.

У контексті нашого дослідження здоров'я з *холістичних позицій* слід розглядати як стан тілесного, душевного і духовного благополуччя, яке дає можливість людині, повністю реалізуючи свій особистісний і фізичний потенціал, найкращим чином вирішувати життєві та професійні завдання,

сприяє підтриманню оптимальної працездатності та соціальної активності при максимальній тривалості життя.

Дискурсивний (або диспозитивний) підхід обумовлений уявленнями про здоров'я як продукт певного дискурсу, котрий має власну внутрішню логіку конструювання. В основі медичного дискурсу майбутні фахівці звикли вирішувати всі проблеми, пов'язані зі здоров'ям, шляхом споживання класичних медичних препаратів та зверненням до лікаря. У полі зору духовно-екологічного дискурсу пріоритетного значення набувають граничні можливості самореалізації особистості майбутнього професіонала, його духовні та моральні детермінанти.

В аксіологічному підході здоров'я є основною і необхідною цінністю людини. З аксіологічної точки зору, здорова особистість – зріла особистість, що передбачає пріоритет розвитку морально-етичних якостей, гуманістичної спрямованості людини, нормативності її поведінки і відносин у сфері збереження власного здоров'я.

Культурологічний підхід до освіти як основну мету розглядає залучення людини до культурних цінностей. Культурологічна переорієнтація фізичного виховання має на меті розв'язання проблеми збереження й зміцнення здоров'я школярів через виховання в них культури здоров'я.

У основу моделювання процесу формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки ми поклали *загальні дидактичні принципи* (науковості, доступності, систематичності і послідовності, активності і самостійності, зв'язку навчання з практикою); *принципи формування культури здоров'я особистості* (превентивності, неперервності, наступності, інтеграції безперервного навчання здорового способу життя з наукою, природою, практичною діяльністю людини і суспільства, гуманістичної спрямованості, комплексної міждисциплінарності, відповідальності, використання сучасних інформаційних технологій, контролю і оцінки, диференціації); *принципи прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців економічних*

спеціальностей (системності, інтеграції, творчої спрямованості, орієнтації на інновації, освітньої рефлексії), *принципи ведення здорового способу життя* (активність і рухливість; здорове харчування; мінімізація шкідливих звичок; розпорядок дня; настрій; дбайливе ставлення до себе; друзі).

Організаційний блок відображає педагогічні умови, зміст, форми, методи та засоби прикладної фізичної підготовки, що забезпечують формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей, які детально розглянуто у п. 2.3.

Формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки може ефективно реалізовуватись за певних умов. Результати аналізу педагогічних наукових досліджень показують, що переважно педагогічні умови визначаються як:

- сукупність об'єктивних можливостей, змісту, форм, методів, педагогічних прийомів і матеріально-просторового середовища, спрямованих на вирішення відповідних завдань;
- система взаємопов'язаних факторів у певній діяльності;
- оцінка відношення суб'єктів діяльності до досліджуваного явища;
- «положення нормативного характеру, орієнтовані на зміну педагогічної дійсності і, тим самим, на отримання нового педагогічного знання про неї, на розвиток цього знання».

Таким чином, результати аналізу педагогічної наукової літератури доводять, що різні автори беруть за основу різні ознаки, як, наприклад: зовнішні об'єкти освітнього середовища, внутрішні особливості предмета дослідження, сукупність зовнішніх об'єктів і внутрішніх особливостей, що визначають існування, функціонування та розвиток предмета дослідження [217, с. 5].

У контексті представленого дослідження пропонуємо педагогічні умови розглядати як необхідні та достатні «обставини», для реалізації процесу формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки. Відповідно до

цього нами визначено систему (комплекс) педагогічних умов, кожна з яких є основною, не випадковою та покликана розв'язати педагогічне завдання. З цього комплексу педагогічних умов не можна виключити жодного компонента, не порушуючи обумовленості цього явища.

Поділяємо точку зору професора Н. Яковлевої [303] про те, що випадкові, розрізнені умови не можуть розв'язати жодного педагогічного завдання. Тому для вирішення проблеми формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки, на нашу думку, слід застосувати саме комплекс педагогічних умов.

Для обґрунтування педагогічних умов формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки необхідним є врахування: соціального замовлення, особливостей майбутньої професійної діяльності фахівців економічних спеціальностей, специфіки їхньої прикладної фізичної підготовки, основних положень культурологічного підходу.

Нами виокремлено низку *педагогічних таких умов*:

- *формування ціннісного ставлення до власного здоров'я через урахування біологічних, фізичних, соціальних та індивідуальних чинників;*
- *розвиток навичок подолання негативних впливів на здоров'я у професійній сфері;*
- *сприяння рефлексії, самоконтролю і самооцінці культури здоров'я*

Першою педагогічною умовою є *формування ціннісного ставлення до власного здоров'я через урахування чинників: біологічні чинники (генетичні); фізичні чинники (зовнішнє середовище); соціальні чинники (оточення, умови життя, навчання здоров'ю); індивідуальні чинники (шкідливі звички, харчування, особиста гігієна, фізична культура, режим праці і відпочинку тощо).*

Проблема культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей є надзвичайно актуальною, оскільки їх здоров'я визначається

особливостями відповідної професійної підготовки. Саме у процесі професійної підготовки формується майбутній фахівець, рівень сформованості культури здоров'я в якого впливає на успішність його діяльності, стиль життя.

Як свідчать результати аналізу наукової літератури, проблема формування ціннісного ставлення до збереження здоров'я, є актуальною. На думку багатьох учених, проблема цінностей тісно пов'язана з освітнім процесом, що є важливим засобом пізнання цінностей. З метою формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей необхідно змінити їх ставлення до власного здоров'я – воно повинно стати цінним.

Ціннісне ставлення є свідомим зв'язком людини зі значущими для неї об'єктами і явищами, що свідчить про активну позицію особистості, котра визначає характер діяльності в цілому й окремих учинків зокрема. У низці наукових досліджень учені зазначають, що у ставленні до власного здоров'я в багатьох людей спостерігаються приховані суперечності, адже з однієї сторони цінність здоров'я є вельми великою, а з іншої – дії, поведінка особистості демонструють відсутність необхідного обсягу знань, емоційних реакцій щодо загрозливих ситуацій, пов'язаних зі здоров'ям.

Поняття «ставлення особистості до власного здоров'я» належить до термінології психологічної науки і на сьогодні має описовий характер. Проте саме освітнє середовище, зокрема освітній процес, має на меті формування ціннісного ставлення до здоров'я особистості.

Ціннісне ставлення до здоров'я в майбутніх фахівців економічних спеціальностей потребує перебудови освітнього середовища, яке дає змогу одночасно формувати життєво важливі рухливі уміння та навички та відповідні фізичні якості, включає сукупність знань про організм та засоби впливу щодо його зміцнення та збереження. Ціннісне ставлення майбутніх фахівців економічних спеціальностей до здоров'я повинно формувати потребу у здоровому способі життя та фізичному самовдосконаленні, в активних заняттях фізичними вправами та спортом.

Суттєві зміни у житті українського суспільства спровокували зміни у ціннісних орієнтирах. Зростає значення таких цінностей як життя, здоров'я, активне довголіття, реалізація індивідуальності. А перераховані цінності розглядаються громадянами як критерії соціального прогресу суспільства. У професійній підготовці майбутніх фахівців економічних спеціальностей реальна картина є такою, що навчальні заняття з дисципліни «Фізичне виховання» є майже єдиною можливістю отримати фізичне навантаження.

У формуванні ціннісного ставлення майбутніх фахівців економічних спеціальностей до здоров'я необхідно дати їм уявлення про поняття «фізична підготовка», яка є багатовимірним явищем. Фізична підготовка майбутніх фахівців економічних спеціальностей забезпечує вибір тих чи інших рухових умінь і навичок з метою самовираження, саморозвитку та самозбереження себе як унікальної особистості.

Формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей є однією з основних проблем у їх професійній підготовці. Період навчання у ЗВО характеризується закладанням основ здоров'я, всебічної фізичної підготовки та гармонійного фізичного розвитку. Ціннісне ставлення майбутніх фахівців економічних спеціальностей має вияв не лише в оцінці значення здорового способу життя, але й в усвідомленості реальних дій і вчинків.

Як зауважили відомі вчені-психологи, зокрема Л. Виготський, ставленням є зв'язок, вибірково встановлений у свідомості з об'єктами навколишнього світу, що має вияв у формі раціональної (словесної), емоційної (переживання і стани) та дієвої (поведінка, дії, діяльність) комунікації. Сформувані ставлення – це означає відчутти, усвідомити у дії зв'язок власного «Я» із об'єктами дійсності. Саме сформованість ставлення надає освітньому процесу відповідної складності. Ставлення не має одноразового й однолінійного вияву, воно виявляється у речах, емоційних реакціях, діях, учинках. Ціннісне ставлення майбутніх фахівців економічних спеціальностей до здоров'я є усвідомленим вибіркоким зв'язком студентів зі

значущими для них об'єктами та явищами, що виражає активну позицію щодо ведення здорового способу життя. Ціннісне ставлення майбутніх фахівців економічних спеціальностей до здоров'я необхідно формувати і розвивати у процесі професійної підготовки, накопичуючи та інтегруючи їх життєвий досвід.

Ціннісне ставлення майбутніх фахівців економічних спеціальностей до здоров'я є основою суб'єктивного світу особистості, а ефективність процесу формування такого ставлення характеризується тим, в якому ступені сформовано це ставлення. Основні види цінностей у структурі ціннісного ставлення майбутніх фахівців економічних спеціальностей до здоров'я нами представлено на рис. 2.5.

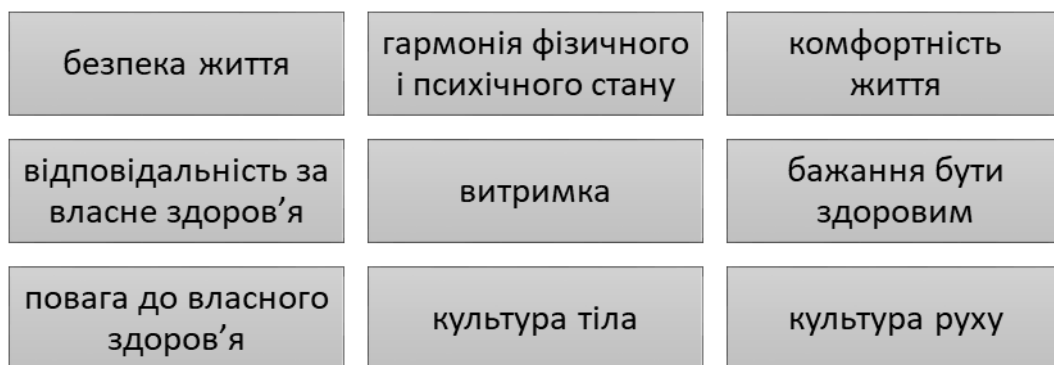


Рис. 2.5. Основні види цінностей у структурі ціннісного ставлення майбутніх фахівців економічних спеціальностей до здоров'я

Сутністю ціннісного ставлення майбутніх фахівців економічних спеціальностей до здоров'я є сформованість умінь самостійно забезпечувати власне здоров'я, формувати мотиви, вміння та готовність зберігати і зміцнювати власне здоров'я.

Основними шляхами щодо формування ціннісного ставлення майбутніх фахівців економічних спеціальностей до здоров'я у процесі професійної підготовки є:

– внесення до програми професійної підготовки майбутніх фахівців економічних спеціальностей елементів культури здоров'я;

- проведення тренінгів щодо емоційної регуляції різних психологічних станів студентів;
- проведення індивідуальних і групових консультацій з майбутніми фахівцями економічних спеціальностей щодо діагностики й оцінювання їх психологічного стану, пов'язаного з емоційним, фізичним здоров'ям;
- актуалізація знань студентів про їхнє здоров'я;
- розвиток потреб у самопізнанні;
- формування вмінь оцінювати і прогнозувати власний емоційний стан;
- вироблення навичок саморегуляції.

Таким чином, ціннісне ставлення майбутніх фахівців економічних спеціальностей до здоров'я тлумачиться нами як формування у них значущості понять «здоров'я», «здоровий спосіб життя», «культура здоров'я», зумовлене усвідомленими та неусвідомленими потребами.

Наступною педагогічною умовою є *розвиток навичок подолання негативних впливів на здоров'я у професійній сфері.*

Проблему формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей посилено тим, що на навчання у ЗВО приходять випускники загальноосвітніх шкіл, в яких фізичну підготовку здійснюють за державними програмами. І серед цих абітурієнтів на сьогодні є ті, в кого вже є хронічні захворювання, низька фізична підготовленість, відсутність позитивного ставлення до фізичної культури, тобто відсутність необхідної мотивації, втім, саме мотивація є однією з умов високого рівня ефективності освітнього процесу.

Сучасні умови розвитку суспільства ставлять нові завдання перед вищою освітою – готувати фахівця, відповідного зміненим запитам суспільства. Молоді фахівці економічних спеціальностей повинні володіти більшою, ніж учора, професійною мобільністю, що потребує вельми високого рівня фізичної й інтелектуальної діяльності. Це обумовлено

особливостями нових соціально-економічних умов й інтенсифікацією науково-технічного прогресу.

У представленому дослідженні структура професійної підготовки майбутніх фахівців економічних спеціальностей містить мету, мотивацію способи досягнення результату. Пріоритетним у цьому взаємозв'язку є мотиви за наявності відповідної мети. З метою спонукання майбутніх фахівців економічних спеціальностей до культурно-оздоровчої діяльності необхідно виокремити декілька мотивів, серед яких будуть першочергові та другорядні.

У сфері фізичної культури зазвичай виділяють такі різновиди діяльності як спортивна діяльність, фізичне виховання та фізична рекреація. Саме завдяки активізації зазначених видів діяльності можна збагатити культурно-оздоровчу діяльність майбутніх фахівців економічних спеціальностей. Спортивна діяльність передбачає конкретне змагання та відповідні фізичні та психологічні навантаження; фізичне виховання є педагогічним процесом, специфіка якого виявляється у навчанні рухів, вихованні фізичних якостей, оволодінні культурно-оздоровчими знаннями й усвідомленою потребою у фізичних заняттях; фізична рекреація передбачає відновлення або одужання організму. Вищеподані різновиди культурно-оздоровчої діяльності передбачають свідому активність, удосконалення і підтримку оптимального рівня рухових навичок, фізичних якостей, функціональних можливостей особистості, а також власні системи мотивів.

Реалізація умови щодо розвитку навичок подолання негативних впливів на здоров'я у професійній сфері здійснювалась нами на основі поєднання дидактичної, розвивальної та виховної мети:

- засвоєння знань щодо основ ведення здорового способу життя;
- забезпечення ціннісного ставлення до ведення здорового способу життя як до життєво необхідної потреби;
- усвідомлення ролі фізичної культури у майбутній професійній діяльності фахівців економічних спеціальностей;

- вироблення системи умінь та навичок, які слугують основою щодо забезпечення збереження та зміцнення здоров'я;
- оволодіння вміннями творчого використання продуктів оздоровчої діяльності у майбутній професії фахівців економічних спеціальностей;
- розвиток психологічних здібностей особистості майбутнього фахівця економічних спеціальностей;
- формування високого рівня фізичної складової підготовки майбутніх фахівців економічних спеціальностей до майбутньої професійної діяльності.

Важливе значення для збереження і підвищення рівня фізичної та розумової працездатності майбутніх фахівців економічних спеціальностей слід відводити комплексу засобів фізичної культури, до числа яких належать розумне поєднання праці й відпочинку, нормалізація сну і харчування, відмова від шкідливих звичок, перебування на свіжому повітрі, достатня рухова активність.

Основні завдання щодо збагачення досвіду культурно-оздоровчої діяльності майбутніх фахівців економічних спеціальностей подано на рис. 2.6.

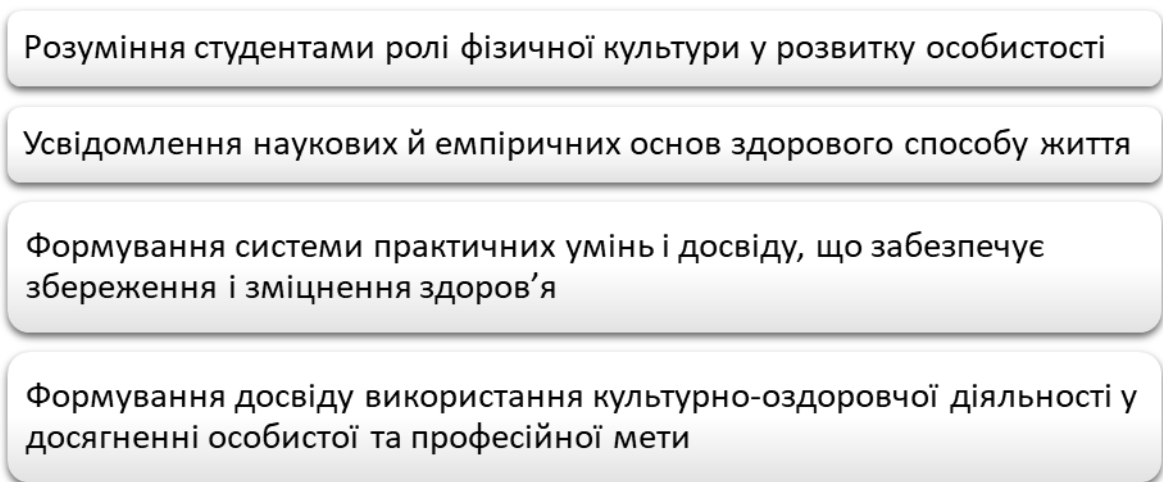


Рис. 2.6. Основні завдання щодо збагачення досвіду культурно-оздоровчої діяльності майбутніх фахівців економічних спеціальностей

При цьому наголошуємо, що діяльність викладача фізичної культури у ЗВО кожного заняття повинна бути орієнтована на формування у майбутніх

фахівців економічних спеціальностей цінності здоров'я, почуття відповідальності за його збереження й зміцнення, поглиблення знань, умінь та навичок, пов'язаних з усіма складовими здоров'я (фізична, соціальна, психічна, духовна).

Таким чином, процес збагачення досвіду культурно-оздоровчої діяльності майбутніх фахівців економічних спеціальностей полягає у зв'язку мотивів із потребами та цілями, а також реальними умовами існування.

Наступною педагогічною умовою є *сприяння рефлексії, самоконтролю і самооцінці культури здоров'я*).

Професійна діяльність фахівців економічних спеціальностей повинна бути заснована на рефлексії. У процесі вирішення професійних завдань з'являються ситуації, які вимагають оперативного реагування. Результати аналізу наукової літератури свідчать про те, що рефлексія є складним психологічним явищем, котре має високий рівень складності, інтегративності, на відміну від інших психічних феноменів. Результатом сформованості рефлексії є виникнення феномена свідомості. Відомий учений О. Леонтьєв уважав свідомість рефлексією суб'єктом власної діяльності, самого себе. Рефлексія є явищем багатовимірним.

Існує декілька напрямів дослідження рефлексії: рефлексія у контексті психології мислення; рефлексія у контексті оптимізації професійної діяльності; рефлексія як один із принципів організації та розвитку психіки людини; рефлексія як складова частина структури діяльності; роль рефлексії в організації комунікативних процесів; значення рефлексії в умовах кооперативної діяльності людей; рефлексія як засіб організації навчальної діяльності; рефлексія як форма розумової діяльності.

Узагальнений аналіз науково-педагогічної та психологічної літератури не використовує єдиний підхід щодо визначення змісту поняття «рефлексія».

За тлумачним словником [234] у поняття «рефлексія» покладено такі суттєві ознаки як міркування над станом своєї душі, самоаналіз, відображення у свідомості відповідних об'єктів, аналіз пізнавального

процесу. Рефлексія виступає як необхідна фахівцю характеристика, що дає змогу ефективно реалізовувати себе і свої особистісно-професійні здібності.

Учені-педагоги пояснюють рефлексію як систему умов, що формує творчий підхід до майбутньої професійної діяльності фахівця, прагнення досягати максимальної ефективності. З точки зору педагогічної науки рефлексія допомагає долати діалектику сучасних педагогічних завдань, які зазвичай потребують глибшого теоретичного обґрунтування. Загалом, варто зазначити, що рефлексія допомагає професійному становленню особистості фахівців економічних спеціальностей.

Умовою успішного оволодіння професійною діяльністю є формування системи професійно важливих якостей. Водночас вміння використовувати рефлексію – головна професійна якість фахівця, оскільки вона є основним феноменом активності особистості та механізмом її самоорганізації та регуляції взаємодії людини в суспільстві. Основними рефлексивними вміннями, якими повинен, на нашу думку оволодіти майбутній фахівець економічних спеціальностей у разі сформованості в нього культури здоров'я є такі:

- вміння орієнтуватись у вирішенні завдань щодо збереження і зміцнення здоров'я;
- вміння виділяти проблеми збереження і зміцнення здоров'я у відповідній професійній ситуації;
- вміння формувати досвід вирішення проблем, пов'язаних зі збереженням та зміцненням здоров'я;
- вміння здійснювати конкретизацію завдань щодо ведення здорового способу життя;
- вміння піддавати аналізу всі етапи пов'язані зі збереженням здоров'я;
- вміння формулювати припущення та версії пов'язані із проблемою зміцнення здоров'я;
- вміння створювати так званій «мисленневий простір» щодо реалізації професійних маневрів;

- вміння опиратись на знання теорії збереження здоров'я;
- вміння поєднувати теоретичні та практичні елементи положень здорового способу життя;
- вміння об'єктивно та неупереджено оцінювати факти та явища.

Слід зазначити, що у фахівців економічних спеціальностей іноді виникають проблеми щодо використання рефлексії як засобу при здійсненні навчально-пізнавальної діяльності. Відсутність навичок самопізнання, вмінь аналізувати власні думки, неупереджено оцінювати свої можливості негативно впливає на процес навчання.

Ми вважаємо, що для професійної підготовки майбутніх фахівців економічних спеціальностей і, зокрема, рефлексивних умінь по відношенню до розвитку власної культури здоров'я вагомого значення набуває проблема формування професійної рефлексії як особистісно-професійної властивості свідомості та мислення. Завдяки таким формам як семінари, тренінги, дебати тощо є можливість формувати рефлексивні уміння у процесі фахової підготовки майбутніх фахівців економічних спеціальностей.

Отже, рефлексія майбутніх фахівців економічних спеціальностей – це їх професійна якість, що дозволяє ефективно здійснювати рефлексивні процеси, реалізовувати рефлексивні здібності, підвищити рівень творчості у професійній діяльності, активізувати індивідуальний розвиток і впливає на становлення особистості як професіонала.

Таким, чином представлені педагогічні умови формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей дозволять, на нашу думку, вдосконалити прикладну фізичну підготовку майбутніх фахівців економічних спеціальностей, здійснити більш широке використання у педагогіці сучасних інноваційних технологій.

Формування культури здоров'я слід здійснювати через удосконалення *змісту* (освітні програми, спецкурси, програми тренувань, оздоровчі технології), *форм* (проблемна лекція, лекція-бінар, лекція-візуалізація, семінарські заняття, практичні заняття, практикуми, прес-конференції,

волонтерська діяльність), *методів* (словесні, практичні, наочні, інтерактивні, ігрові, проєктні, проблемні, тренінги, кейс-технології, дискусії), *засобів* (комплекси фізичних вправ, ІТ) навчання майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки.

Результативний блок моделі містить складові, критерії, показники і рівні сформованості культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей.

Критерії (аксіологічний, гносеологічно-діяльнісний, поведінковий) та відповідні їм *показники* (мотивація ЗСЖ; обізнаність у сфері КЗ, уміння оцінки стану здоров'я, фізкультурно-оздоровчі вміння; емоційно-вольова регуляція, прагнення до саморозвитку), а також чотири *рівні* (елементарний, достатній, високий, професіональний) сформованості культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей детально охарактеризовано у п. 3.1.

Під час створення моделі враховано те, що *результатом* взаємодії усіх її блоків має бути позитивна динаміка сформованості культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі ПФП.

Експериментальне провадження моделі у різних ЗВО показало свою ефективність, про що піде мова у розділі 3.

Отже, розроблена модель формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі ПФП – це цілісна система структурних (мета, методологічні підходи, принципи, сутність культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей, її структура, рівні сформованості культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей) і функціональних (практична реалізація ПФП, оцінювання сформованості культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей) компонентів, що знаходяться у взаємозв'язку та взаємодії і спрямовані на досягнення мети – формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки.

2.3. Особливості реалізації моделі формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки

Процес формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей передбачає вдосконалення змісту, методів і засобів навчання та форм організації навчальної діяльності студентів під час ПФП [37; 66].

На нашу думку, *зміст ПФП* майбутніх фахівців економічних спеціальностей має бути доповнено різним навчальним матеріалом (рис. 2.7).

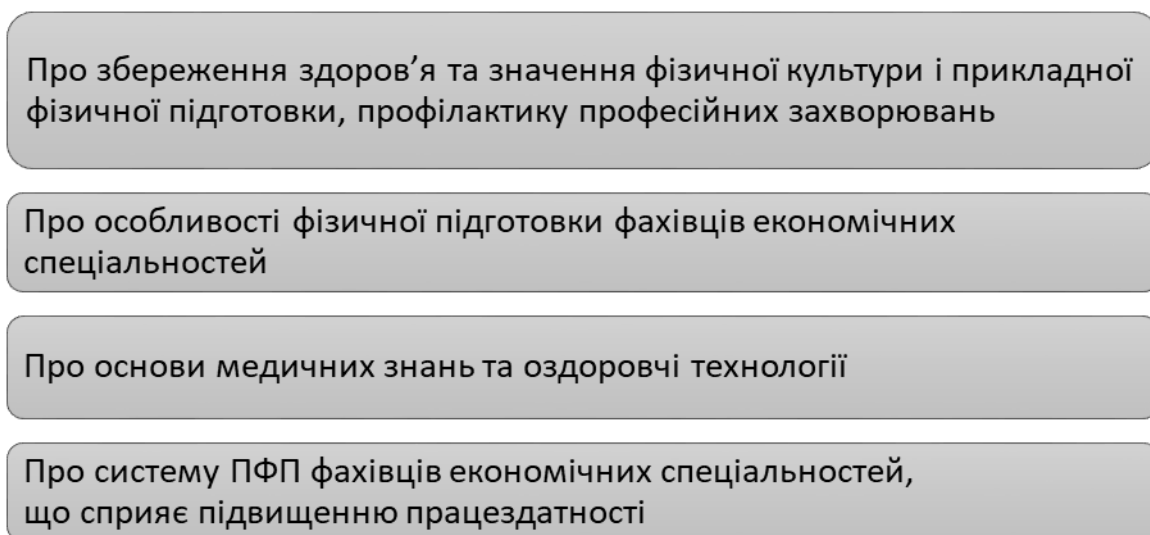


Рис. 2.7. Зміст ПФП майбутніх фахівців економічних спеціальностей

Такий навчальний матеріал демонстрував актуальність і значущість ПФП, концентрував увагу майбутніх фахівців економічних спеціальностей на найбільш складних питаннях здоров'язбереження, стимулював їх активну пізнавальну діяльність та забезпечував формування творчого мислення [290; 291].

Також студенти вчилися застосовувати методи фізичної підготовки для покращення здоров'я, підвищення працездатності і вирішення завдань професійної діяльності та самостійно займатися фізичними тренуваннями [14; 288].

Велика увага під час вивчення дисципліни «Фізичне виховання» приділялась морально-психологічній підготовці та мотивації, метою якої є досягнення морально-психологічної готовності виконувати здоров'язберезувальну діяльність у професійній та повсякденній сферах, витримувати значні фізичні навантаження у різних умовах [214, с. 63]. Для цього створювалися відповідні умови, зокрема заняття і тренування насичувались елементами напруженості, раптовості, що забезпечувало формування навичок дотримання вимог безпеки [358, с. 28]. Для посилення емоційного впливу використовувалися зорові та звукові ефекти (записи вибухів, криків, падінь великих предметів) [279, с. 18].

Також під час вивчення дисципліни було розкрито особливості захворювань серцево-судинної системи під час недбалого виконання професійної діяльності. У зміст теми включено питання про вплив токсичних речовин на функціональний стан організму людини. Розширено навчальний матеріал про патології клітин, що призводить до таких хвороб, як цукровий діабет і ракові пухлини, включено питання про вплив радіації на здоров'я людини тощо. Зміст дисципліни доповнено темою «Лікування та профілактика вірусних інфекцій», яка ознайомлює студентів з бактеріями і вірусами, що викликають інфекційні хвороби, зокрема грип, гепатит. Тема містить навчальний матеріал про способи зараження і переносників інфекційних та вірусних хвороб, вплив продуктів метаболізму мікроорганізмів на стан здоров'я, методи і засоби боротьби з вірусами та інфекціями. Особлива увага під час вивчення дисципліни приділена темі «ВІЛ/СНІД» [285].

У зміст навчальної дисципліни також додано тему «Валеологічні технології», що демонструє важливість для студентів загартування, дотримання режиму дня і раціонального харчування [285; 361].

Також нами розроблено спецкурс «Фізичне виховання: Аеробіка» (додаток В).

Мета курсу «Фізичне виховання: аеробіка»: удосконалення фізичної підготовленості, зміцнення здоров'я студентів протягом їх навчання у вищому навчальному закладі, виховання в них організаторських навичок, проведення самостійної роботи з фізичного виховання та спорту у суспільному житті і на виробництві, отримати та засвоїти основні знання, вміння та навички з навчальної дисципліни фізичне виховання (аеробіка).

Курс допомагає розвинути особистісні якості студента, формувати установки на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потребу в регулярних заняттях фізичними вправами, формувати систему знань з фізичної культури та здорового способу життя, зміцнювати здоров'я, сприяти всебічному розвитку організму, профілактиці захворювань.

Курс розрахований на 2 семестри і передбачає складання 2 заліків.

Програма спецкурсу передбачає вивчення таких тем:

- Предмет і завдання історії та розвитку оздоровчої аеробіки та її значення в процесі фізичного виховання.
- Музика та хореографія у аеробіці.
- Різновиди оздоровчої аеробіки.
- Фізична підготовка та самоконтроль на заняттях аеробікою.
- Фітнес в системі фізичного виховання.
- Базова аеробіка.
- Степ-аеробіка.
- Силкові види оздоровчої аеробіки.

Отже, для ефективного формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі ПФП вважаємо за необхідне доповнити зміст дисципліни навчальним матеріалом здоров'язбережувальної тематики (окремі питання, теми, модулі). Також упровадити у підготовку майбутніх фахівців економічних спеціальностей спецкурс «Фізичне виховання: аеробіка», який поєднує знання про здоров'я в цілісну систему і

забезпечує формування цілісної системи знань про здоров'я та умінь їх використовувати для вирішення професійних завдань.

Під час формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі ПФП використовувалися такі аудиторні *форми організації навчання та відповідні їм методи навчання*: проблемні лекції, лекції-бінари, лекції-настанови, лекції з помилками, міждисциплінарні семінари, семінари-ділові ігри, семінари-прес-конференції, навчально-тренувальні заняття тощо.

Однією з традиційних форм навчання є лекція. Її метою С. Архангельський [18] та А. Кузьмінський [177] вважають формування основи для наступного засвоєння навчального матеріалу. Види лекцій та їх функції розглядає І. Зимня [129]. Крім традиційних лекцій [7; 83], ефективному формуванню культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі ПФП сприяє використання проблемних лекцій, лекцій-візуалізацій, лекцій-бінарів, лекцій-бесід, лекцій-прес-конференцій, лекцій з помилками [287; 297].

Особливістю проблемних лекцій є постановка проблема, що потребує вирішення. Дидактична мета проблемної лекції полягає насамперед у засвоєнні майбутніми фахівцями економічних спеціальностей теоретичного матеріалу, що в подальшому сприяє розвитку здоров'язбережувального мислення. Основне завдання викладача на такій лекції полягає не тільки в передачі інформації, а й в залученні студентів до розв'язання суперечностей під час інтеграції знань з валеології та основ здоров'я. Це сприяє засвоєнню нових знань, формуванню мислення, стимулює до навчально-пізнавальної діяльності. Проблема лекція у процесі ПФП майбутніх фахівців економічних спеціальностей будується так, щоб їх пізнавальна діяльність наближалася до пошуково-дослідницької. У такому випадку буде здійснюватися активізація здоров'язбережувального мислення студента та формуватися його особистісне ставлення до засвоєного матеріалу [247]. Для проблемного викладання відбираються найважливіші положення, які

складають основний концептуальний зміст навчальної дисципліни і є важливими для майбутньої професійної діяльності майбутніх фахівців економічних спеціальностей та найбільш складними для засвоєння.

Наприклад, під час вивчення курсу була проведена проблемна лекція на тему «Фізична культура і спорт як основа збереження здоров'я суспільства, розвиток фізичної культури і спорту». Лекція розпочиналася з формулювання проблемних запитань: «Які зовнішні фактори можуть впливати на людину?», «Від чого залежить здоров'я людини?». Далі мислення майбутніх фахівців економічних спеціальностей активізували під час евристичної бесіди. Потім формували здоров'язбережувальні знання студентів, викладаючи основний зміст лекції. На лекції були розглянуті питання залежності здоров'я людини від впливу фізичних навантажень. Задля їх демонстрації наводилися приклади захворювань, що виникають у результаті неналежної фізичної підготовки. Під час лекції студенти дійшли висновку, що для збереження та зміцнення здоров'я необхідно більше займатися спортом. Проблемна лекція передбачала не лише формування знань, але й активізувала мислення майбутніх фахівців економічних спеціальностей, сприяла їх інтелектуальному розвитку та формуванню наукової свідомості, підвищувала мотивацію до здоров'язбережувальної діяльності [239].

Під час викладання матеріалу, який стосується сучасних проблем здоров'язбереження та їх вирішення, вважаємо доцільним використовувати лекцію-візуалізацію. Цей вид лекції є результатом нових підходів до використання принципу наочності і поєднує традиційні, інноваційні та активні методи навчання [284, с. 473]. Відповідно, така лекція дає можливість візуалізувати отриману інформацію за рахунок виділення ключових елементів змісту професійної підготовки і створює підґрунтя для розвитку розумових і практичних дій, сприяє активізації здоров'язбережувального мислення майбутніх фахівців економічних спеціальностей. Крім того, лекція-візуалізація має елементи проблемності і сприяє створенню на занятті

проблемної ситуації, характерною ознакою якої є стимулювання активної розумової діяльності майбутніх фахівців економічних спеціальностей на основі аналізу, синтезу, узагальнення тощо. Чим більше проблемності в наочній інформації, тим вищий ступінь розумової активності студентів, що забезпечує систематизацію наявних здоров'язберезувальних знань для вирішення проблемних ситуацій.

Під час лекції-візуалізації пропонуємо використовувати різноманітні форми візуалізації, зокрема, такі: символи, образи, рисунки, а також поєднання словесної і наочної інформації тощо. Форма візуалізації обирається залежно від змісту навчального матеріалу. Найкраще використовувати лекцію-візуалізацію на початковому етапі вивчення нової теми чи модуля. Для отримання візуалізаційного матеріалу доцільно використовувати мережу Internet, спеціалізовані видання, фото- та картографічний матеріал. Підібраний та структурований матеріал доцільно подавати за допомогою мультимедійної апаратури (наприклад, у вигляді слайд-шоу, презентацій тощо). Під час використання лекції-візуалізації можуть виникати труднощі, пов'язані з відбором і підготовкою наочних засобів, складним підготовчим етапом, необхідністю враховувати наявний рівень знань майбутніх фахівців економічних спеціальностей, складністю засвоєння навчального матеріалу через специфічність здоров'язберезувальних знань.

Лекція-бінар є ефективною формою навчання, оскільки висока активність викладачів викликає відповідну розумову й поведінкову реакцію студентів [301, с. 210]. Останні отримують уявлення про способи ведення діалогу, а також беруть безпосередню участь у ньому. Все це забезпечує досягнення мети професійної підготовки, формує пізнавальні мотиви, активізує розумову діяльність. В основу такої лекції може бути покладено принцип взаємного доповнення інформації партнера (міркування вголос) або принцип контрасту, де виявляється плюралізм думок, ведеться дискусія. Викладачі залишаються на своїх позиціях або приходять до єдиного погляду

на проблему. Форма лекції дає можливість студентам дістати правильне уявлення про те, як вести дискусію, виокремлювати правдиву інформацію [296, с. 15].

Нами була підготовлена низка лекцій-бінарів. Наприклад, лекція-бінар на тему «Вплив фізичного виховання на здоровий спосіб життя». Заняття проводили викладач і студент старшого курсу. Сутність лекції полягала у тому, що викладач висвітлював питання фізичного виховання, а студент – здорового способу життя. Такі лекції формували у молоді здатність співпрацювати у процесі вирішення навчальних завдань. На лекції було зроблено акцент на тому, що алкоголь, сигарети і наркотики, які молодь найчастіше використовує для зняття стресу, не вирішують проблеми у випадку виникнення стресу. Студентам були запропоновані реальні засоби допомоги під час стресу. На цьому етапі заняття застосовувався елемент рольової гри в парах. Один студент пропонував проблемну ситуацію, інший – спосіб виходу з неї (додаток Г). Такі методичні прийоми дозволили студентам не тільки сприйняти і зрозуміти інформацію, але й оволодіти способами пошуку нових знань, самостійного засвоєння теоретичного матеріалу, що підвищило рівень сформованості здоров'язберезувальних знань, умінь і навичок.

Лекція-бесіда передбачає безпосередній діалог викладача з аудиторією. До участі в лекції-бесіді слухачів можна залучати різними прийомами, наприклад, запитаннями на початку лекції та в її процесі. Запитання можуть бути інформаційного і проблемного характеру. Окрім запитань, така лекція передбачає викладення ними своєї думки [296, с. 17]. Лектор повинен ставити запитання студентам, щоб почути їхню думку щодо розглядуваної проблеми. Так утворюється підґрунтя для обміну думками, для бесіди.

Наприклад, формування мотивів здоров'язбереження забезпечувала вступна лекція, завданням якої була демонстрація впливу неякісного харчування на здоров'я людини. На лекції наводилися приклади різних хвороб та отруєнь, зумовлених неякісними продуктами харчування,

розглянуто проблеми вживання фаст-фуду, снєків та продуктів харчування, до складу яких входить генетично-модифікована сировина. Безпека продуктів харчування – надважлива проблема, оскільки стосується не лише здоров'я людини, але й впливає на економіку країни, оскільки якість продуктів харчування впливає на рівень життя і соціальну активність людини. Отже, щоб забезпечити високий рівень життя людини в державі, розвиток економіки, необхідно приділяти підвищену увагу безпеці продуктів харчування.

Ефективному формуванню культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей сприяє лекція-прес-конференція. Під час такої лекції викладач оголошує її тему і пропонує студентам подати у письмовій формі запитання, які їх найбільш цікавлять. Сама лекція будується таким чином, щоб у процесі розкриття теми студенти одержали відповіді на кожне запитання. На завершення лекції викладач проводить оцінку запитань як відображення знань та інтересів слухачів.

До ефективних форм навчання, які сприяють засвоєнню здоров'язбережувальних знань, належать семінарські заняття. У процесі формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей семінар призначений для поглибленого вивчення здоров'язбережувальних дисциплін, оволодіння методологією наукового пізнання проблем збереження здоров'я. Головна мета семінарських занять – сформувати у студентів уміння і навички використовувати теоретичні здоров'язбережувальні знання для збереження свого здоров'я та здоров'я довколишніх [265]. Традиційно семінар є розгорнутою бесідою за заздалегідь відомим планом або передбачає невеликі доповіді студентів з їх подальшим обговоренням.

Для формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей пропонуємо використовувати декілька видів семінарів [271]. Одним із таких видів є міждисциплінарні семінари, під час яких запропонована тема розглядається з погляду різних наук і навчальних

предметів. На такий семінар запрошуються викладачі різних дисциплін і лікарі. Це спонукає студентів до розуміння та розв'язання проблем з охорони здоров'я на основі встановлення міжпредметних зв'язків. Доцільним є також використання проблемних семінарів. До такого семінару викладач готує студентів заздалегідь. Підготовка передбачає обговорення проблеми ще до початку вивчення нової теми чи модуля. Це відбувається під час самостійного виконання завдань майбутніми фахівцями економічних спеціальностей. Усі завдання пов'язані із самостійним вибором проблеми і розробленням можливих шляхів її вирішення. На семінарі під час групової дискусії проводиться обговорення проблем. Використання проблемних семінарів сприяє виробленню у студентів уваги та інтересу до навчального матеріалу теми, модуля, а в подальшому – дисципліни в цілому. На проблемних семінарах пропонуємо використовувати дебати, під час яких розглядаються дві протилежні позиції, одна з яких у результаті обміну думками та аргументами, має отримати перевагу. Сутність дебатів полягає в тому, що майбутні фахівці економічних спеціальностей повинні чітко, об'єктивно, коректно доводити свої думки та сприймати думки інших, що в подальшій професійній діяльності допоможе їм вирішувати проблеми здоров'язбереження.

Пропонуємо також використовувати тематичні, орієнтаційні та системні семінари, під час яких увага майбутніх фахівців економічних спеціальностей акцентується на актуальній здоров'язбережувальній й проблемі або на найбільш важливому її аспекті. Тематичні семінари дозволяють сконцентрувати увагу на певній проблемі та шляхах її розв'язання, орієнтаційні – спрямовують студента на пошук нової проблеми у вивчених темах, системні – застосовують для поглибленого вивчення певної проблеми чи поєднання декількох проблем.

Пропонуємо наприклад розробку тематичного семінару «Здорові громадяни – багатство й окраса країни» (додаток Д).

Семінарські заняття, як наголошують О. Дзюбенко [97] і Ю. Кулюткін [178], мають широкі можливості для застосування інтерактивних методів навчання, зокрема таких, як «мозковий штурм», круглий стіл, аналіз конкретних ситуацій, дискусії, дебати тощо. Ці методи використовувалися на семінарах під час формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей.

На семінарських заняттях проблеми здоров'я вивчали за допомогою таких методів навчання як евристична бесіда, тренінг, ділова гра, «мозковий штурм», діалог, дебати, диспут, переконання, демонстрація, вирішення ситуаційних завдань, рефлексивні ситуації. Використання методу «мозкового штурму» надавало студентам змогу висловлювати свої погляди на проблеми здоров'я людини, обґрунтовувати необхідність їх термінового розв'язання. Найголовнішим моментом семінарського заняття, на якому використовувався метод «мозкового штурму», була заключна частина, під час якої здійснювалися оцінка й аналіз думок, узагальнень і пропозицій студентів. На семінарах застосовувалися різні форми бесіди, що забезпечували формування умінь формулювати запитання, робити узагальнення і висновки. Це сприяло розвитку самостійності і творчості [277, с. 4].

Однією із форм бесіди, що використовувалася на семінарах, була співбесіда студентів з викладачем (колоквіум). Перед її проведенням студенти самостійно опрацьовували різні джерела інформації; знайомилися з досвідом викладачів, науковців, медиків; узагальнювали навчальний матеріал; формували запитання для колоквіуму. Вирішення сформульованих у вигляді запитань проблем на колоквіумі дозволяло сформувати у студентів уміння висловлювати власну думку, прислухатися до ідей та думок інших, дискутувати, ділитися власними побажаннями та пропозиціями, знаходити спільні шляхи вирішення проблеми.

Під час семінарських занять для формування культури здоров'я студентів економічних спеціальностей використовувався метод аналізу конкретних ситуацій (додаток Е). Метою методу був розвиток у студентів

уміння обирати правильні рішення, обґрунтовувати їх і нести за них відповідальність. Метод використовувався під час проведення ситуативних імітаційних семінарів. Для таких семінарських занять добиралися ситуації, факти і явища, що відображають реальні події і проблеми, які пропонувалося проаналізувати. На занятті студенти пропонували декілька варіантів розв'язання проблеми, визначали найбільш оптимальний, складали проєкт, висловлювали рекомендації для його впровадження в реальних умовах. Усе це сприяло виробленню в майбутніх фахівців економічних спеціальностей конструктивних навичок практичного вирішення проблем здоров'я.

Наприклад, було проведено семінар-прес-конференцію «Проблеми здоров'я у твоїй професії», який дозволив активізувати діяльність майбутніх фахівців економічних спеціальностей, створити сприятливі умови для розвитку ініціативи, творчості і самовдосконалення [267]. На семінарі студенти виступали з доповідями про проблеми здоров'язбереження та їх вирішення, висловлювали свої думки під час обговорення доповідей. Головною вимогою до доповідей було інтегроване використання валеологічних і медико-санітарних знань. Для підготовки майбутніх фахівців економічних спеціальностей до семінару-прес-конференції були запропоновані такі тематичні напрями: вплив професійної діяльності на здоров'я людини; вплив професійної діяльності на стан навколишнього природного середовища. Майбутні фахівці економічних спеціальностей готували доповіді на такі теми: «Шляхи вирішення проблем здоров'язбереження», «Фактори впливу на здоров'я людини», «Вирішення проблеми здоров'язбереження під час професійної діяльності» тощо. Опитування студентів після проведеного семінару-прес-конференції показало значні зміни у їхньому ставленні до професійної діяльності, зокрема, дозволило розглянути її з погляду впливу на здоров'я людини.

Метою навчально-тренувальних занять є досягнення певного спортивного результату, необхідного для подальшої професійної діяльності студентів. У зв'язку з цим постає завдання правильної організації навчально-

тренувальних занять з урахуванням індивідуальних особливостей студентів (додаток Ж.1).

Тренерсько-викладацькому складу необхідно оптимізувати фізичні навантаження, враховуючи індивідуальні особливості студентів, використовувати сучасні методики, що дозволяють досягати високих результатів і мають оздоровчий характер. Основні правила проведення навчально-тренувальних занять передбачають поступове збільшення фізичного навантаження, виконання основної роботи і на завершення – зменшення навантаження. При цьому фізіологічна крива навантаження поступово зростає, деякий час перебуває на найвищому рівні, а потім круто знижується. Така організація обов'язкова для будь-якого навчально-тренувального заняття, у якій би формі воно не проводилося. Така загальна структура занять фізичними вправами визначається працездатністю студентів [223; 241; 272; 282].

На початку занять рівень працездатності зростає, потім перебуває на досить високому рівні та до кінця заняття знижується. З урахуванням цих закономірностей, прийнято виділяти вступну, підготовчу, основну і заключну частини заняття. Завдання вступної частини – організація студентів, зокрема створення групи, перевірка присутності, пояснення завдань заняття. Підготовча частина була спрямована на загальне розігрівання організму студентів та їх підготовку до основних навантажень.

Основна частина забезпечувала фундаментальну фізичну і спеціальну підготовку під час навчання спортивній техніці і тактиці, виховання вольових якостей і розвиток сили, швидкості, витривалості та спритності. Зміст основної частини може змінюватися в широких межах залежно від підготовленості студентів, періоду тренування, спеціалізації, віку, статі та інших причин. Заключна частина вирішує дуже важливе завдання – поступове зниження навантаження і приведення організму в стан, близький до норми. Навчально-тренувальні заняття формують у студентів орієнтацію на здоровий спосіб життя та фізичне самовдосконалення, потребу в

регулярних заняттях фізичними вправами та спортом, і, як наслідок, формують у майбутніх фахівців економічних спеціальностей культуру здоров'я, що є необхідною успішного виконання професійної діяльності.

Навчально-тренувальні заняття забезпечували формування у майбутніх фахівців економічних спеціальностей умінь підтримувати високий рівень фізичної підготовки, упевнено діяти в критичних ситуаціях професійної діяльності тощо [232; 291]. На цих заняттях із спецкурсу «Фізична культура: аеробіка» використовувалися такі словесні методи: пояснення, розповідь, бесіда [185; 190].

Особлива увага приділялася використанню наочних методів навчання. До цієї групи методів під час спеціальної фізичної підготовки відноситься показ фізичної вправи викладачем. Показ завжди поєднується із словесним поясненням. Він може передувати поясненню, супроводжуватися поясненням або здійснюватися після пояснення. Ефективними під час спеціальної фізичної підготовки є такі наочні методи як показ навчальних фільмів та використання ілюстраційного матеріалу (фотографій, схем, малюнків тощо). Показ є ефективним, якщо рух або дія, що демонструються, добре видно усім студентам і виконані технічно правильно. Для того, щоб студенти добре бачили рух або дію, необхідно правильно вибирати місце для їх показу. Залежно від виду руху або дії, їх необхідно демонструвати стоячи лицем або боком до групи. Асиметричні вправи потрібно показувати у дзеркальному відображенні. Деякі технічно складні рухи або дії доцільно демонструвати з різних сторін по декілька разів. Перший показ повинен бути виконаний на високому технічному рівні, у повну силу і швидко. Він повинен скласти у студентів загальне уявлення про дію в цілому. Після цього можна переходити до показу окремих частин дії або показати її уповільнено для детального розгляду. Іноді, для того щоб уникнути типових помилок, доцільно продемонструвати і неправильні способи виконання рухів або дій, однак зловживати цим прийомом не слід (додаток Ж.2).

Значна увага на навчально-тренувальних заняттях із спецкурсу «Фізична культура: аеробіка» приділялася виконанню практичних вправ. У теорії і практиці фізичної підготовки термін «вправа» має два різні значення:

- засіб фізичної підготовки, спеціально організована рухова дія, наприклад, стрибок, кидок, самострахування тощо;
- метод або спосіб застосування засобів, суть якого полягає у повторенні певних рухових дій задля відпрацювання рухових умінь і навичок або розвитку рухових якостей.

Залежно від педагогічного завдання це повторення організовується по-різному. Якщо завдання заняття, наприклад з кросової підготовки, – розвиток витривалості, то дії повторюються багато разів без зміни. Якщо завдання полягає у тому, щоб навчити студентів техніці бігу, то кожне повторення повинне бути спрямоване на усунення помилок, допущених під час попереднього виконання. Ефективність методу вправ залежить від низки умов. Найважливішими з них є такі:

- усвідомлення студентами результатів своїх дій. Якщо студентові важко оцінити виконану вправу, то це повинен зробити викладач. Важливо відзначати і позитивно оцінювати будь-які успішні дії студентів, оскільки оцінка не тільки інформує їх про те, як вони виконали вправу, але й мотивує до подальшого подолання труднощів;

- уважність студентів під час виконання вправ. Усі завдання повинні виконуватися старанно і з максимальним зосередженням уваги. При цьому велике значення мають вказівки, на що потрібно звернути увагу, щоб виконати дію правильно. Під час спроб одночасного вирішення декількох рухових завдань увага розсіюється й ефективність виконання знижується; – рівень розвитку фізичних якостей студентів;

- вправи повинні являти собою систему, тобто виконувати їх потрібно у такій послідовності, коли кожне нове завдання опирається на руховий досвід і раніше сформовані уміння та навички. У випадку, якщо планується

сформувати не одну навичку, а їх низку, рекомендується розпочинати навчання з так званих базових вправ (додаток 3.1).

Основними способами засвоєння рухових дій є їх вивчення в цілому і частинами.

Вивчення дії в цілому. Елементом рухової діяльності людини є цілісна дія, спрямована на вирішення певного завдання за допомогою системи рухів. Дія може бути простою (наприклад, кидок або ловля м'яча) або складною, тобто такою, що складається з низки часткових рухів, спрямованих на досягнення загальної мети. У складних діях окремі рухи об'єднані в єдине ціле і впливають один на одного, таким чином кожний з них набуває значення тільки у системі цілісної дії. Перевага методу цілісного вивчення дії полягає в тому, що зв'язки між окремим рухами не порушуються. Однак виконання складної фізичної вправи в цілому на початковому етапі її вивчення практично неможливе. Метод вивчення дії в цілому використовується під час удосконалення різних технік.

Вивчення дії частинами. Під час спеціальної фізичної підготовки значні труднощі виникають тому, що студентам доводиться опановувати узгоджені рухи декількома частинами тіла одночасно (наприклад, рухи рук і ніг під час плавання, боксу тощо). Підвідні вправи прості і легкі у виконанні, порівняно з основною дією, але подібні з нею або її окремими частинами.

Отже, основу практичного розділу склали фізичні вправи з таких розділів діючої Базової навчальної програми з фізичного виховання, як легка атлетика, футбол, волейбол, баскетбол, гімнастика, загальна фізична підготовка, а також види спорту (атлетична гімнастика, гімнастика), рухливі ігри, ППФП, які у повній мірі сприяють формуванню професійно важливих якостей студентів. Широко використовувався комплекс вправ з гантелями.

Обов'язковим компонентом програми були: окремі види легкої атлетики, легкоатлетичні і спортивні естафети, спортивні ігри, коригуюча гімнастика для очей, дихальна гімнастика, психологічна саморегуляція, психом'язове тренування.

Використовувалися підготовчі, загально-розвивальні, спеціально-підготовчі, прикладні фізичні вправи. Основні засоби, що використовувалися у роботі з експериментальною групою, були спрямовані на розвиток загальної і силової витривалості, координації рухів, статичної і динамічної витривалості м'язів плечового поясу, шиї, спини, сили верхніх і нижніх кінцівок, рухливості у суглобах, розвиток функцій уваги та сенсорно-моторних здібностей.

Для формування, розвитку та вдосконалення точності рухів рук та пальців рук були підібрані вправи, що допомагають підвищити спритність, рухливість, працездатність рук, зняти втому, збільшити силу пальців, попередити професійні захворювання суглобів (додаток Й).

Зміст занять з атлетичної гімнастики був спрямований головним чином на розвиток сили, статичної і динамічної витривалості основних м'язових груп рук, тулуба, ніг, на підвищення рівня морально-вольових якостей та психоемоційної стійкості, виховання впевненості в собі та своїх силах. Заняття проводилися в спеціалізованому залі з використанням силових тренажерів та спеціальних комплексів вправ з гантелями. Вправи на тренажерах застосовувалися для покращення фізичної підготовленості та дозволяли урізноманітнити засоби та методи фізичної і професійно-прикладної фізичної підготовки, підвищити емоційний фон заняття та його щільність. Головною перевагою тренажерів є можливість вибірково, дозовано та ізольовано впливати на різні групи м'язів, скорочувати час тренування за рахунок швидкої зміни величини навантаження. Вільні ваги та вправи з гантелями дають широкий набір вправ для різнобічної стимуляції зростання сили; розвитку координації рухів, стійкості, рівноваги. По мірі підвищення рівня тренуваності студентів відбувалося збільшення навантаження та кількості повторень (додаток З.1).

Серед багаточисельних засобів фізичного виховання особливе місце займають вправи з гантелями, які вирішують проблему рівномірного розподілу навантаження і послідовного його збільшення, позитивно

впливають на всі органи та системи, підвищують працездатність організму, збільшують об'єм і силу м'язів, розвивають витривалість. Завдяки вправам з гантелями зміцнюється серцево-судинна та дихальна системи, покращується робота суглобів. У спеціально розроблених комплексах з гантелями вправи підбиралися таким чином, щоб охопити всі основні групи м'язів, і були розташовані в порядку послідовно зростаючого фізичного навантаження. Студентам було запропоновано п'ять основних комплексів вправ з гантелями (додаток 3.2).

Одним з ефективних компонентів психофізичного тренування є вправи спрямовані на розслаблення (релаксацію). При виникненні тих або інших емоцій напружуються певні групи скелетних м'язів, проте розслабляючи ці м'язи, можна змінювати емоційний настрій у потрібному напрямку, зокрема, знімати напруження, відчуття тривоги, страху і т. ін. Цей фізіологічний механізм покладено в основу методики психом'язового тренування. При довготривалому виконанні будь-якої роботи задіюються різні групи м'язів, в яких згодом накопичується зайва напруга, що призводить до відчуття втоми. Тому до настання ознак втоми або при перших її симптомах рекомендовано застосовувати метод глибокої м'язової релаксації. Опанування методиками релаксації допомагає зняти нервову та фізичну напругу, знизити активну дію психічної діяльності завдяки розслабленню м'язового тону, забезпечити повноцінний, здоровий сон, нормалізувати роботу серцево-судинної і нервової систем.

Релаксаційна техніка «напруга-розслаблення» – є гарним засобом навчання розпізнання напруги у м'язах, і позбавлення від неї. Техніка релаксації виконується в певній послідовності: робота над диханням, розслаблення м'язів рук; розслаблення м'язів ніг; розслаблення м'язів лоба; розслаблення м'язів очей; розслаблення м'язів мовного апарату. Кожній стадії релаксації відповідають спеціальні вправи (додаток К).

Особливої уваги потребує вправа «Зняття напруги в дванадцяти крапках», яка є скороченим варіантом сценарію сеансу релаксації в техніці

«напруга-розслаблення». Ця вправа виділяється своєю ефективністю, оскільки приводить до зняття напруги у всіх основних крапках тіла. Цю вправу можна повторювати кілька разів на день у запропонованій послідовності або кожен ранок повторяти 3 рази (додаток Л).

У економічній галузі багато професійних процесів вимагають від фахівців значної концентрації, але її складно утримувати тривалий час, адже це вимагає великої напруги та швидко призводить до втоми. Саме концентрація визначає рівень працездатності та ефективність вирішення виробничих завдань у економічній галузі. Ефективним засобом психофізичного тренування є концентрація свідомості на процесі дихання.

Зосередження уваги на диханні відбувалося через підрахунок вдихів і видихів («один» – вдих, «два» – видих), що дозволяло відсторонитися від усіх зовнішніх відволікаючих чинників і поступово увійти до стану повного спокою. При цьому відбувається зниження нервового збудження, м'язи розслаблюються, кровоносні судини розширюються. При виконанні вправ слід перебувати у розслабленій позі, слідкувати, щоб дихання було повільним, без зусиль. В процесі оволодіння цією технікою думки, що відволікають, будуть з'являтися все менше, а період зосередженості і концентрації уваги буде збільшуватися. Опанування цих простих прийомів не вимагає особливих зусиль, проте дає можливість швидко відновити нервово-емоційний стан і працездатність.

Дихальні вправи для регулювання психічного стану

Вправа 1. Заспокійливе дихання. В. п. – стоячи або сидячи, зробити повний вдих, затримавши дихання, уявити круг і повільно видихнути в нього. Повторити 4 рази. Потім так само двічі видихнути в уявний квадрат.

Вправа 2. Видихання втоми. В. п. – лежачи на спині. Розслабитися, дихати повільно та ритмічно. Як можна яскравіше уявити, що з кожним вдихом легені наповнює життєва сила, а з кожним видихом вона поширюється по всьому тілу.

Вправа 3. Позіхання. Для виконання вправи закрити очі, якнайширше відкрити рот, напружити ротову порожнину, як би виголошуючи низьке розтягнуте «у-у-у».

Вправа 4. Прес. Вправу рекомендується виконувати перед будь-якою психологічно напруженою ситуацією, яка вимагає самоволодіння, впевненості в своїх силах або на самому початку виникнення несприятливого емоційного стану. Представити усередині себе на рівні грудей потужний прес. Роблячи короткий енергійний вдих, чітко відчуті у грудях цей прес, як важкість, потужність. роблячи повільний, тривалий видих, в думках «опускати» прес вниз, уявляючи, як він пригнічує, витісняє негативні емоції, психічну напруженість, що накопичилася в тілі. Наприкінці вправи «прес» як би вистрілює негативні переживання в землю.

Вправа 5. Черевне дихання «Легкий подих» Цей спосіб дихання збагачує енергією. Вправу слід виконувати сидячи, оскільки вона може викликати запаморочення. Розташувати долоні внизу живота. Сісти прямо, живіт розслаблений. Дихання швидке і глибоке; прискорити темп і глибину дихання, наскільки можливо. Звернути увагу на енергійність видиху, різко скорочуючи м'язи живота. Якщо запаморочилися голова, зробити декілька повільних вдихів. Після припинення запаморочення повернутися до швидкого дихання. Доцільно виконувати вправу при відчутті сонливості.

Ефективною формою організації навчальної діяльності під час виконання практичних дій є створення малих творчих колективів (мікрогруп, мікроколективів). Використання таких груп під час виконання практичних дій допомагає кожному учасникові групи виконувати свої завдання і дає можливість допомагати іншим учасникам, що забезпечує формування комунікативних умінь. Єдиною вимогою до роботи малих колективів є приблизно однаковий рівень сформованості здоров'язбережувальних знань та умінь у кожного її учасника. Окрім цього, у малому творчому колективі створюється психологічна атмосфера, що робить його учасників

рівноправними, а їхня спільна діяльність забезпечує згуртованість мікрогрупи (додаток Й).

Важливе значення для формування культури здоров'я компетентності під час навчально-тренувальних занять має виконання завдань, що відображають найбільш типові здоров'язбережувальні ситуації і пов'язані з діяльністю майбутнього фахівця економічних спеціальностей у галузі збереження свого здоров'я та здоров'я довколишніх людей. Виконання таких завдань активізує мислення студента, сприяє розвитку інтересу до проблем збереження здоров'я та їх вирішення, забезпечує формування відповідних способів діяльності та досвіду прийняття доцільних рішень у проблемних ситуаціях. Прийняття рішення, або здійснення вибору, є характерною ознакою будь-якої діяльності і надає їй цілеспрямованості. Здатність зробити правильний вибір пов'язана з досвідом людини.

У навчальному процесі формуванню досвіду діяльності найбільшою мірою сприяє метод дидактичної гри. Під час дидактичної гри в результаті активного спілкування її учасників обговорюється навчальний матеріал проблемного змісту. Це створює можливість для всебічного розгляду об'єкта, процесу чи явища. Проблемні ситуації переростають у конфліктні, вихід з яких студенти шукають колективно, формулюючи власні думки, відстоюючи їх, а також враховуючи пропозиції й критику інших учасників дидактичної гри. У дидактичній грі тимчасово усуваються бар'єри між сильними та слабкими студентами і навіть між студентом та викладачем. Таким чином, дидактична гра набуває соціальної значущості для її учасників.

Важливе значення у формуванні культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей має позааудиторна діяльність.

Основні види позанавчальних занять, що використовуються в процесі ПФП:

– оздоровче та спортивне тренування, туристичні походи, дні та години здоров'я;

– внутрішні (першість навчальної групи, курсу, факультету тощо) та зовнішні (районні, міські, обласні, регіональні) змагання;

– ранкова гігієнічна гімнастика, профілактичні та відновлювальні вправи, фізкультурні паузи та хвилинки, мікропаузи, оздоровчо-рекреаційні та реабілітаційні заходи після фізичних навантажень (додаток К, додаток Л).

Майбутні фахівці економічних спеціальностей брали участь у спортивних змаганнях. Це одна з найбільш ефективних форм організації оздоровчих та спортивних заходів у ЗВО. Змагання забезпечували не лише досягнення максимально можливого спортивного результату, але й були ефективним засобом розвитку важливих професійних та особистісних якостей майбутніх фахівців економічних спеціальностей. Про спортивні успіхи та досягнення студентів свідчать стенди з кубками і призами, завойованими на змаганнях різних рівнів. Кращі спортсмени ЗВО гідно представляють заклад на змаганнях. Фізична підготовка і спорт в університетах спрямовані на розвиток і підтримку на належному рівні витривалості, сили, швидкості та спритності; оволодіння навичками пересування по місцевості, подолання природних і штучних перешкод тощо; виховання психічної стійкості, впевненості у своїх силах, цілеспрямованості, сміливості, рішучості, ініціативності, винахідливості і наполегливості; зміцнення здоров'я, загартовування і підвищення стійкості організму до впливу несприятливих чинників професійної діяльності.

Позанавчальна робота з фізичного виховання організовується й проводиться у формі:

– занять у спортивних секціях, клубах, фізкультурно-оздоровчих центрах, групах за інтересами;

– самостійних занять фізичними вправами, спортом, туризмом;

– масових оздоровчих, фізкультурних і спортивних заходів;

– оздоровчо-тренувальних занять протягом дня для забезпечення працездатності, відновлення після певного навантаження, психорегуляції та корекції емоційного стану.

Однією з її форм є також участь студентів у волонтерських організаціях, що виконують здоров'язбережувальні функції. У Законі України «Про волонтерську діяльність» остання трактується як «добровільна, безкорислива, соціально спрямована, неприбуткова діяльність, що здійснюється волонтерами та волонтерськими організаціями шляхом надання волонтерської допомоги. У свою чергу волонтерською допомогою вважаються роботи та послуги, що виконуються або надаються волонтерами безоплатно» [117]. Волонтерство є формою соціальної роботи, здатною подолати уникнення людей від громадських проблем, сформувати модель колективної участі, відтворити людські цінності. Сьогодні більшість волонтерів – це молодь, переважно студенти, які мають багато вільного часу і завдяки навчальним закладам добре поінформовані про заходи, що проводяться волонтерськими організаціями. Відомими волонтерськими організаціями, у яких майбутні фахівці аграрного профілю можуть брати безпосередню участь, є міжнародний благодійний фонд «Дихання життя», «Серце до серця», фонд Олени Пінчук «АнтиСНІД» та інші. Волонтерська діяльність сприяла формуванню в студентів не лише здоров'язбережувальних умінь і навичок, а й виховувала у них відповідальність, комунікабельність, ініціативність, рішучість у прийнятті рішень, розвивала професійно-особистісні якості, необхідні для збереження здоров'я під час професійної діяльності.

Майбутні фахівці економічних спеціальностей також здійснювали просвітницьку роботу з питань здоров'я в умовах підвищеного екологічного навантаження на природне середовище; провели природоохоронні акції, на яких прибирали несанкціоновані сміттєзвалища, розчищали джерела, здійснювали прибирання і благоустрій прибережних смуг, висаджували кущі та дерева в місцях інтенсивного руху транспорту.

Важливим чинником активного саморозвитку особистості є самостійна робота. Діяльність викладача під час самостійної роботи майбутніх фахівців економічних спеціальностей полягає у створенні навчально-методичної і

матеріально-технічної бази (забезпечення літературою, комп'ютерами, доступом до мережі Internet), що дає можливість студенту оволодіти певним рівнем методологічної грамотності (принципами, підходами, методами) в організації самостійної роботи. Самостійна робота майбутніх фахівців економічних спеціальностей сприяє оволодінню професійними знаннями, вміннями і навичками, формуванню професійного обов'язку і відповідальності, виробленню соціально значущих норм поведінки і розвитку професійної етики майбутніх фахівців економічних спеціальностей, формуванню професійного мислення, тренуванню психічної врівноваженості, розвитку волевої сфери і формуванню умінь витримувати професійні навантаження [35; 276].

У самостійній роботі майбутніх фахівців економічних спеціальностей ми виділяємо три етапи оволодіння навчальним матеріалом. Перший етап передбачає допомогу викладача в оволодінні методичними рекомендаціями задля закріплення теоретичних знань. При цьому студент може нанести певні відмітки на карті, заповнити таблицю чи схему тощо. Другий етап спрямовує студента на самостійну діяльність у вигляді написання доповіді, повідомлення чи реферату, що передбачає подальше відтворення вивченого матеріалу. Третій етап – це самостійна робота на творчому рівні, що потребує аналізу проблемної ситуації на основі використання нової інформації.

Розроблена методика також пропонувала використання методу проєктів. Реалізація методу проєктів у процесі формування культури здоров'я передбачала такі етапи: цілепокладання; діагностику вихідного стану об'єкта, явища чи процесу; визначення й обґрунтування завдань; моделювання та прогнозування об'єкта; планування й програмування проєкту; поточне коригування проєкту; експертну оцінку проєкту; моніторинг, регулювання та управління проєктом; підсумкову діагностику; зіставлення результатів з прогнозованими; розробку проєкту для нового етапу розвитку об'єкта, явища чи процесу.

Для досягнення найкращих результатів метод проєктів у процесі підготовки майбутніх фахівців економічних спеціальностей має забезпечувати умови для вільної, самостійної і креативної діяльності студентів; оцінювання процесу й результатів діяльності студентів; визначення завдань і складання плану їх виконання; структурування проєкту; використання різних методів; аналізу, обговорення й коригування результатів, підбиття підсумків, формулювання висновків; забезпечення спрямованості на охорону здоров'я.

Це передбачало упровадження в процес підготовки майбутніх фахівців економічних спеціальностей таких проєктів: «Ми – за здоровий спосіб життя!», «Фізичне виховання – запорука здоров'я». Головне їх завдання – забезпечити практичну спрямованість навчання, оскільки вони реалізуються переважно під час позааудиторної діяльності. Зазначені проєкти сприяли формуванню у студентів умінь і навичок фізичної підготовки і збереження здоров'я. У процесі підготовки та здійснення проєктної діяльності педагоги допомагали студентам з пошуком інформаційних джерел, координували роботу над проєктом, підтримували та заохочували студентів до творчої діяльності.

Було організовано і проведено круглий стіл на тему «ВІЛ/СНІД: сутність та проблема». До участі у ньому були залучені медичні працівники, волонтери і студенти різних років навчання.

Перед проведенням круглого студентам було запропоновано пройти тест щодо обізнаності з цього питання (додаток М). На круглому столі обговорювалися різні проблемні питання. Студенти мали можливість вести діалоги, ставити запитання, вступати в дискусію з фахівцями та однокурсниками. Під час роботи круглого столу було використано такі методи як бесіда, візуалізація (перегляд фільмів і презентацій), ознайомлення з буклетами. Було продемонстровано статистику захворювання на ВІЛ/СНІД у світі та в Україні, розглянуто чинники розповсюдження цієї хвороби та шляхи її запобігання. У кінці круглого столу знову здійснювалося

тестування, результати якого показали, що проведений захід дав позитивні результати.

Формуванню культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей сприяє їх залучення до науково-дослідницької роботи (участь у роботі науково-практичних конференцій, наукових семінарів тощо) (додаток М).

Описані форми і методи навчання застосовуються під час прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців економічних спеціальностей і спрямовані на формування у них культури здоров'я: цінності власного здоров'я та здоровового способу життя, знань про здоров'я та методи його формування, збереження і зміцнення, умінь використовувати набуті знання про здоров'я у майбутній професійній діяльності; індивідуально-психологічних якостей, важливих для майбутнього економіста тощо.

Висновки до розділу 2

У другому розділі теоретично обґрунтовано та розроблено модель формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки

Побудована авторська модель формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки включає взаємопов'язані структурні компоненти: аналітико-методологічний, організаційний, результативний блоки.

Аналітико-методологічний блок містить соціальне замовлення суспільства, мету та завдання, а також методологічні підходи та принципи, на яких ґрунтується формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки.

Модель розглядається під кутом взаємопов'язаних системного, професійно-особистісного, діяльнісного, холістичного, культурологічного, дискурсивного та аксіологічного підходів.

Процес формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки передбачає використання загальнодидактичних принципів (науковості, доступності, систематичності й послідовності, активності і самостійності, зв'язку навчання з практикою); принципів формування культури здоров'я особистості (превентивності, інтеграції безперервного навчання здорового способу життя з наукою, природою, практичною діяльністю людини і суспільства, гуманістичної спрямованості, комплексної міждисциплінарності, відповідальності, використання сучасних інформаційних технологій, контролю і оцінки, диференціації);

принципів прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців економічних спеціальностей (системності, інтеграції, творчої спрямованості, орієнтації на інновації, освітньої рефлексії), принципів ведення здорового способу життя (активність і рухливість; здорове харчування; мінімізація шкідливих звичок; розпорядок дня; настрій; дбайливе ставлення до себе; друзі).

В організаційному блоці моделі виражено педагогічні умови формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки: 1) формування ціннісного ставлення до власного здоров'я через урахування біологічних (генетичні), фізичних (зовнішнє середовище), соціальних (оточення, умови життя, професійна діяльність) та індивідуальних (шкідливі звички, харчування, особиста гігієна, фізичні навантаження, режим праці й відпочинку тощо) чинників; 2) розвиток навичок подолання негативних впливів на здоров'я у професійній сфері (стресові ситуації, розумова втома, перевтомлюваність, низька рухова активність тощо); 3) сприяння рефлексії, самоконтролю і самооцінці культури здоров'я.

Дотримання педагогічних умов вимагало модернізації змісту професійної підготовки, добору відповідних форм і методів навчання. При розробці змісту професійно-прикладної фізичної підготовки враховувалися

дані наукових джерел, зміст робочих програм з фізичного виховання у ЗВО, особливості навчальної та майбутньої професійної діяльності студентів, динаміка їх фізичного стану, професіограми економічних спеціальностей.

Основними засобами формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей обрано комплекс фізичних вправ, які були згруповані за їх впливом на розвиток окремих груп м'язів, професійно важливих якостей і психофізичних функцій згідно з принципами різноманітності умов, поступового ускладнення, наближення до специфіки професійної діяльності.

До результативного блоку моделі віднесено складові культури здоров'я, критерії, показники й рівні сформованості культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей. Результатом взаємодії усіх блоків моделі є позитивна динаміка у рівнях сформованості культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки.

Результати дослідження другого розділу висвітлено в публікаціях [20; 112; 142; 164; 166; 168; 170; 174].

РОЗДІЛ 3.
ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ
МОДЕЛІ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я
МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ЕКОНОМІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ
У ПРОЦЕСІ ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

3.1. Критерії, показники та рівні сформованості культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей

У енциклопедичних виданнях критерій трактується як ознака, на основі якої робиться оцінка, визначення чи класифікація; мірило для оцінки предмета чи явища [104, с. 149]; підстава для оцінювання або класифікації чогось [234, с. 211]. У педагогіці під критеріями розуміють «...сукупність ознак, на основі яких складається оцінка умов, процесу і результату навчальної діяльності, що відповідають навчальним цілям» [79, с. 234].

Головними критеріями ефективності навчально-виховного процесу Ю. Бабанський вважає якість розв'язання навчально-виховних завдань та витрати часу в навчально-виховному процесі [22, с. 12].

На думку О. Новикова, основними вимогами до критеріїв є такі: об'єктивність, що дозволяє оцінювати досліджувану ознаку однозначно; адекватність, або валідність, тобто критерій повинен оцінювати саме те, що хоче оцінити дослідник; нейтральність відносно досліджуваних явищ; системність, тобто сукупність критеріїв повинна досить повно охоплювати всі суттєві характеристики досліджуваного явища, процесу [236, с. 142-143].

Узагальнюючи вищезазначене, наголошуємо, що за допомогою критеріїв повинні встановлюватися зв'язки між усіма компонентами досліджуваної системи [133; 149; 210].

Певний рівень розвитку досліджуваного об'єкта за виділеними критеріями характеризують показники. На думку В. Тернопільської і О. Дерев'янка, показник – це кількісні або якісні характеристики сформованості якості, властивості, ознаки об'єкта, що вивчається, міра

сформованості того чи іншого критерію [95, с. 265]. І. Мікман зазначає, що показник – це характеристика досліджуваного об'єкта, яка опосередковує зв'язок між його ознаками, між суб'єктом та об'єктом [211, с. 73].

У дослідженні [266] наголошується, що сформованість культури здоров'я фахівця характеризується:

- спрямованістю особистості;
- мотивацією до належного виконання професійних обов'язків;
- професійними вміннями;
- здатністю до подолання стереотипів;
- готовністю здійснювати здоров'язбережувальну діяльність;
- принциповістю, здатністю доводити задуми до завершення;
- самостійністю, цілеспрямованістю, вольовими якостями.

Під час визначення критеріїв ми враховували, що культура здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей є інтегрованою характеристикою якостей фахівця, структурними компонентами якої є світоглядний, когнітивно-праксеологічний та особистісний. Відповідно до цих компонентів ми виділили такі критерії сформованості культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей: аксіологічний, гносеологічно-діяльнісний та поведінковий. За їх допомогою можна оцінити ступінь сформованості культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей і визначити ефективність процесу прикладної фізичної підготовки [25; 50; 113]. Для кожного критерію культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей ми визначили показники, що характеризують його сформованість [110; 195; 325].

Аксіологічний критерій характеризує світоглядний компонент культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей. Його показником є сформованість у студентів *мотивації до здорового способу життя*.

Під час оцінювання сформованості культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей до стійкої мотивації відносили усвідомлене ставлення до оволодіння нею, професіоналізм у практичній

здоров'язберезувальній діяльності, творчий підхід до вирішення проблем здоров'я [156, с. 102]. Серед здоров'язберезувальних цінностей Н. Добротіна виділяє самодостатні та інструментальні цінності. Самодостатні цінності знаходять своє вираження в меті здоров'язберезувальної діяльності, що пов'язана з розвитком особистості в процесі самооздоровлення, розвитку здоров'язберезувальної свідомості. Інструментальні цінності передбачають оволодіння теорією (нормами, принципами) і технологією (способами, прийомами) здоров'язберезувальної діяльності, що складають основу професійної підготовки [99]. Цінності здоров'язберезувальної діяльності забезпечують суспільну значущість та престиж здоров'язберезувальної діяльності, зацікавленість нею, визнання та підтримку її колективом, можливість здійснювати збереження здоров'я, створювати здоров'язберезувальне освітнє середовище у ЗВО, можливість самоствердження та професійного зростання.

Позитивна мотивація до здорового способу життя є важливим показником сформованості культури здоров'я фахівців економічних спеціальностей є [184, с. 5]. До мотивів здорового способу життя можна віднести такі:

- соціальні мотиви (стосуються охорони здоров'я суспільства в цілому);
- здоров'язберезувальні мотиви (стосуються безпосередньо здоров'язберезувальної діяльності, наприклад, розуміння студентом змісту здоров'язберезувальної діяльності, здатність самостійно формулювати і розв'язувати проблеми здоров'я);
- мотиви особистісного розвитку (володіння собою, можливість реалізувати свій творчий потенціал під час здоров'язберезувальної діяльності).

Гносеологічно-діяльнісний критерій характеризує когнітивно-праксеологічний компонент культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей. Показниками цього критерію є:

- обізнаність у сфері культури здоров'я;
- уміння оцінки стану здоров'я;
- фізкультурно-оздоровчі вміння.

Обсяг і повнота знань про здоров'я та способи його збереження, здатність використовувати знання, уміння і навички, набуті у період навчання для збереження здоров'я під час професійної діяльності і в повсякденному житті є важливою передумовою формування культури здоров'я фахівців економічних спеціальностей, оскільки вони є основою для формування умінь і навичок збереження здоров'я, моральних переконань, естетичних поглядів і здоров'язбережувального світогляду. Знання та правильно обраний процес їх засвоєння є передумовою розумового розвитку фахівця економічних спеціальностей. Будучи складовою частиною здоров'язбережувального світогляду людини, знання визначають її ставлення до дійсності, моральні погляди, переконання, вольові риси і є однією із умов розвитку здібностей та інтересів [325]. Гносеологічно-діяльнісний критерій також відображає систему здоров'язбережувальних умінь, які є результатом якісного розвитку здоров'язбережувальних знань, інтересів, переконань і мотивів. Уміння – це система практичних і розумових дій, необхідних для зіставлення здоров'язбережувальної інформації з діями та використання здоров'язбережувальних знань.

Поведінковий критерій характеризує особистісний компонент культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей. Показниками цього критерію є:

- емоційно-вольова регуляція;
- прагнення до саморозвитку.

Індивідуально-психологічні та духовні якості важливі для майбутнього фахівця економічних спеціальностей, зокрема, такі: відповідальність, емоційно-вольова стійкість, вимогливість, дисциплінованість, висока працездатність, високий рівень адаптаційних можливостей організму [179, с. 195]. Ці якості особистості дозволяють ефективно здійснювати

саморозвиток й самоудосконалення майбутнього фахівця економічних спеціальностей, сприяють творчому підходу до здоров'язбережувальної діяльності та досягненню її максимальної ефективності й результативності [155, с. 94].

Узагальнимо виділені критерії та показники культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

Критерії та показники культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей

Компоненти культури здоров'я	Критерії	Показники
Світоглядний (цінності, мотиви, потреби ЗСЖ)	Аксіологічний	Мотивація ЗСЖ
Когнітивно-праксеологічний (знання про культуру здоров'я, уміння та навички підвищувати її рівень)	Гносеологічно-діяльнісний	Обізнаність у сфері КЗ
		Уміння оцінки стану здоров'я
		Фізкультурно-оздоровчі вміння
Особистісний (позитивні емоції, позитивне ставлення до оточуючих, здатності до саморозвитку, самовдосконалення)	Поведінковий	Емоційно-вольова регуляція
		Прагнення до саморозвитку

Ступінь розвитку показника характеризує рівень. У наукових дослідженнях приділяється значна увага проблемі вивчення рівнів, за якими можна визначити сформованість знань, умінь, компетентностей тощо [322; 328; 340]. Узагальнюючи різні підходи до визначення рівнів сформованості результатів навчання, ми виокремили чотири рівні сформованості культури

здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей: пасивний, елементарний, базовий, високий.

Пасивний рівень сформованості культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей характеризується несформованим ціннісним ставленням до свого здоров'я та здоров'я інших людей; відсутністю стійкої мотивації до оволодіння культурою здоров'я, засвоєння норм і правил збереження здоров'я; обмеженим запасом знань про здоров'я та способи його збереження, відсутністю їх творчого переосмислення та невмінням перенести у практичну площину, несформованістю знань про методи пізнання та способи діяльності, відтворенням тільки готових знань; несформованістю умінь і навичок збереження здоров'я, пасивністю при використанні здоров'язберезувальних знань, здатністю діяти лише за інструкцією. Мотиви вивчення основ здорового способу життя полягають у тому, щоб отримати оцінку на занятті, а потім – на іспиті. Інтерес до основ здорового способу життя у таких студентів нестійкий. Вони не усвідомлюють значення основ здорового способу життя для професійної діяльності й складно піддаються на переконання з боку інших осіб. Обсяг відповідних знань у цілому явно недостатній, щоб розбиратися в певних відносинах, знання часто є поверхневими, вибірковими, майже несистематизованими. Характерним є фрагментарність засвоєння понять, ігнорування окремих із них. Мають лише початкові навички виконання професійних завдань, при складанні фізичних нормативів зазнають труднощів. Такі студенти визначаються відсутністю прагнення до оволодіння новими способами діяльності, переважанням почуттів невпевненості, байдужості і сумніву; несформованістю індивідуально-психологічних та духовних якостей, важливих для майбутнього фахівця економічних спеціальностей, неусвідомленням їх значення під час професійної діяльності; нездатністю до самоосвіти і самовдосконалення; нерозвиненістю рефлексивного мислення, нездатністю до самоконтролю та неадекватною самооцінкою своєї діяльності.

Елементарний рівень сформованості культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей характеризують прийняття цінностей здоров'язбереження лише в окремих ситуаціях; ситуативний інтерес до культури здоров'я та ситуативна мотивація до оволодіння нею; сформованість знань про здоров'я та способи його збереження, здатність їх використовувати. Студенти, що мають цей рівень вважають, що вивчати основи здорового способу життя їм необхідно для загального розвитку, а не підготовки до професійної діяльності. Такі студенти мають різносторонній, але різко окреслений, вибірковий інтерес до основ здорового способу життя. У цілому вони усвідомлюють цінність і значення знань про здоров'я. Відповідні погляди й переконання у них вельми стійкі, такі студенти реагують лише на дуже сильний негативний вплив. Характерним є обсяг знань про здоровий спосіб життя, що відповідає кваліфікаційним вимогам до випускника ЗВО. Знання у таких студентів є вельми глибокими, систематизованими в межах освітньої програми. Студенти мають достатній рівень засвоєння понять і категорій, не розуміють лише окремі з них. Знання основ здорового способу життя достатні, проте у деяких випадках ціннісно неусвідомлені. Можуть виконати професійне завдання, здати фізичні нормативи. Простежується наявність використання знань про здоров'я, загальні закономірності впливу фізичних навантажень на окремі органи й організм у цілому, окремих методик визначення рівня здоров'я та оцінки фізичного розвитку виявляється епізодично; невпевненість у виборі оздоровчих методик при визначенні рівня здоров'я та оцінки фізичного розвитку в типових ситуаціях; достатній рівень розвитку фізичних якостей; готовність до роботи в типових ситуаціях; відсутність прагнення до оволодіння новими способами оздоровчої діяльності; здоров'язбережувальна діяльність не визначається сенсом способу життя. Студенти, що характеризуються цим рівнем культури здоров'я, мають уміння і навички збереження здоров'я, які виявляються в типових ситуаціях, виконання поставлених завдань переважно за інструкцією чи алгоритмом; адекватне

орієнтування в ситуаціях, пов'язаних із збереженням здоров'я, відсутність прагнення до оволодіння новими способами та прийомами діяльності, дефіцит оригінальних рішень; слабо сформовані усвідомлення значущості особистісних якостей під час професійної діяльності.

Для базового рівня сформованості культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей характерним є усвідомлення важливості збереження здоров'я, ціннісне ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших людей; стійкий інтерес та мотивація до формування культури здоров'я й подальшого її удосконалення; сформованість системи знань про здоров'я та способи його збереження, міцність і повнота знань, впевненість в їх істинності, ефективне використання знань; ґрунтовне володіння уміннями і навичками збереження здоров'я під час професійної діяльності і в повсякденному житті, здатність застосовувати відомі способи діяльності у нових умовах.

Базовий рівень характеризується сформованістю позитивного ставлення й інтересу до здоров'я, стійкими мотивами до здоров'язбереження та формування культури здоров'я; розумінням цінності здоров'я та рухової активності в підвищенні його рівня; сформованість системи знань про здоров'я та способи його збереження; усвідомлене застосування методик визначення рівня здоров'я та оцінки фізичного розвитку; загальні закономірності впливу фізичних навантажень на окремі органи й організм у цілому; систематичний пошук й аналіз різних програм фізичного вдосконалення, здорового харчування; свідоме самостійне застосування методик оцінки рівня соматичного здоров'я, функціонального стану та самоконтролю під час занять фізичними вправами та в професійній діяльності; готовністю до роботи в нетипових професійних ситуаціях; високим рівнем фізичної підготовленості та прагненням до самовдосконалення; контролю рівня фізичного здоров'я та результатів фізичної підготовленості; володіння та застосування навичок збереження й зміцнення здоров'я та здоров'язберігаючих інноваційних технологій. Таких

студентів відрізняє здатність до аналізу та узагальнення досвіду збереження здоров'я, прагнення до оволодіння новими способами й прийомами діяльності, перевага завданням творчого характеру; сформованість таких особистісних якостей, як відповідальність, працездатність, вимогливість, дисциплінованість, усвідомлення їх значення під час професійної діяльності; здатність до самоосвіти та постійне прагнення до самовдосконалення.

Окремо нами виділено також *високий рівень* сформованості культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей. Студенти, які мають цей рівень, займають певним видом спорту, відвідують спортивні секції, гуртки, тренажерні зали, часто мають звання кандидата в майстри спорту або навіть майстра спорту.

Для високого рівня сформованості культури здоров'я фахівців економічних спеціальностей характерним є вивчення майбутніми фахівцями економічних спеціальностей основ здорового способу життя з огляду на важливість усебічного розвитку своєї особистості, підвищення загальної й фізичної культури. Такі студенти виявляють різносторонній інтерес до основ культури здоров'я, глибоко розуміють й усвідомлюють роль і місце основ здорового способу життя для соціальної системи суспільства. Мають стійкі погляди за будь-яких обставин. Мають значний обсяг валеологічних, психологічних, фізіологічних знань, що далеко виходять за межі навчальної програми, їх знання щодо різних наукових галузей є глибокими, ґрунтовними й систематизованими. Таких студентів характеризує глибокий і всебічний ступінь освоєння понять і категорій. Знання основ здорового способу життя у них ціннісно усвідомлені. На основі здобутих знань такі студенти можуть швидко й ефективно вирішити проблемні ситуації. Вчасно, самостійно і якісно здатні виконувати професійні завдання, відмінно виконують фізичні нормативи.

Отже, розроблені критерії (аксіологічний, гносеологічно-діяльнісний, поведінковий) та відповідні їм показники (мотивація ЗСЖ; обізнаність у сфері КЗ, уміння оцінки стану здоров'я, фізкультурно-оздоровчі вміння; емоційно-

вольова регуляція, прагнення до саморозвитку), за якими схарактеризовано чотири рівні (пасивний, елементарний, базовий, високий) сформованості культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей.

3.2. Основні етапи педагогічного експерименту

Основні положення дисертаційного дослідження перевірялись експериментально протягом п'яти років (2015-2020). Експериментальна робота здійснювалась у два етапи.

На першому етапі (2015-2017 рр.) проводився *констатувальний експеримент*, метою якого було розглянути стан досліджуваної проблеми та визначити шляхи її вирішення. Відповідно до мети були визначені завдання цього етапу:

- проаналізувати психолого-педагогічну, науково-методичну та навчальну літературу щодо питання формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі ПФП, навчальні програми, підручники та посібники, дидактичні матеріали з дисциплін фізкультурно-спортивного циклу для студентів економічних університетів;
- зібрати та дослідити дані щодо організації формування культури здоров'я під час ПФП майбутніх фахівців економічних спеціальностей;
- визначити показники та критерії сформованості культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей;
- виділити рівні сформованості культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей.

Методи дослідження, що застосовувалися: аналіз психолого-педагогічної, науково-методичної та навчальної літератури, програм, підручників та посібників, дидактичних матеріалів щодо проблематики дослідження; анкетування викладачів фізичного виховання для студентів економічних спеціальностей ЗВО; спостереження процесу ППФП студентів I-VI курсів ЗВО тих же спеціальностей, вивчення досвіду роботи викладачів фізичного виховання і спорту економічних університетів та його аналіз.

Нами було проведено опитування 264 студентів різних курсів економічних університетів з метою визначення потреб, мотивів і відношення студентів до занять фізичним вихованням, прикладною фізичною підготовкою та ставлення до власного здоров'я (додаток Н).

Дані анкетування показали, що студенти недостатньо ознайомлені з вимогами майбутньої професійної діяльності та професійно важливими якостями. Лише 34,2% опитаних впевнені, що ПФП допомагає в опануванні майбутньою професією, тоді як 55,7% вважають, що вона сприяє профілактиці професійних захворювань. Лише невелика кількість студентів вважає, що профільована фізична підготовка сприяє ефективному розвитку професійно-важливих якостей – 23,8% відповідно (рис. 3.1).



Рис. 3.1. Результати анкетування про важливість та значення ПФП

Отже, студенти практично не мають уявлення про важливість та значення ПФП в опануванні майбутньою професійною діяльністю та її необхідності для розвитку професійно-важливих якостей.

Серед професійно важливих фізичних якостей студенти молодших виділили такі: витривалість – 44,2%, координацію – 17,8%, силу – 10,9%, спритність – 21,4%, швидкість – 5,6% і гнучкість – 10,9%.

Відповіді студентів старших курсів значно відрізняються. Так, 66,5% студентів виділили витривалість; 47,6% – силу; 88,2% – координацію; спритність – 43,8%; 27,6% – швидкість, гнучкість – 15,9% (рис. 3.2).

Різні пріоритети студентів різних курсів щодо ступеню важливості фізичних якостей можна пояснити тим, що студенти молодших курсів не

мають практичного досвіду, а лише володіють незначною теоретичною інформацією про майбутню професійну діяльність.

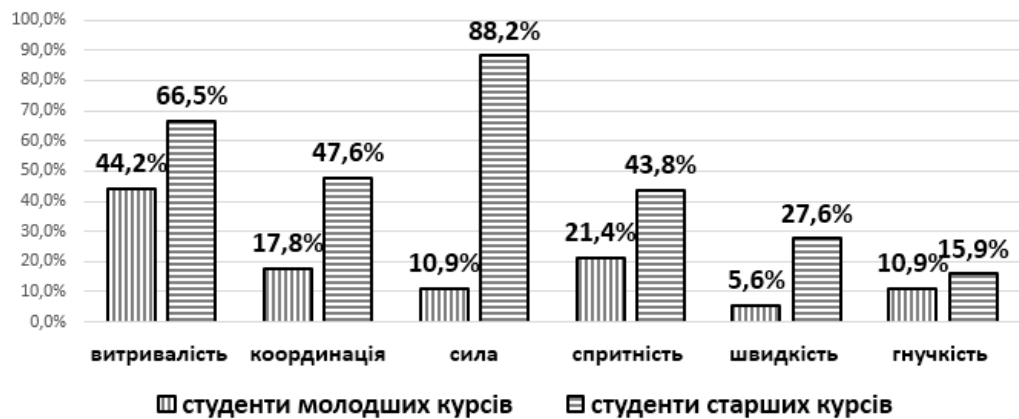


Рис. 3.2. Результати анкетування студентів

Студенти старших курсів уже встигли пройти виробничу практику, оволодіти деякими робочими операціями та отримали практичні знання про майбутні професійні обов'язки.

Отримані відповіді щодо знання умов майбутньої професійної діяльності показали, що лише 36,6% першокурсників володіють елементарною інформацією про майбутню трудову діяльність і тільки 10,6% з них змогли детально описати майбутню професію та професійні обов'язки.

У старшокурсників відповіді щодо цього питання були такими: 41,8% респондентів не володіють вказаною інформацією, 17,9% мають загальне уявлення і 30,3% надали змістовні відповіді щодо виконання майбутніх професійних обов'язків.

Серед психофізіологічних властивостей, необхідних для успішної праці, думки студентів різних курсів значно відрізняються. Так, першокурсники виділяють такі якості, як довготривалу пам'ять та емоційну стійкість (по 34,2% відповідно), концентрацію уваги (36,6%), оперативне мислення та візуальну пам'ять (по 41,5% відповідно). Далі за відсотковим значенням якості розподілилися таким чином: логічне мислення (27,7%), розподіл і перемикування уваги (25,2%), швидкість реакції (13,9%), оперативна пам'ять і вміння швидко орієнтуватися у складних умовах (по 13,4% відповідно); емоційна врівноваженість і стійкість (по 16,3% відповідно). За

даними опитування, найбільш професійно важливою якістю особистості студенти-першокурсники вважають відчуття відповідальності (36,6%), далі – дисциплінованість (12,8%), цілеспрямованість (23,5%), старанність (27,7%) і акуратність (18,2%), по 23,9% респондентів відзначають самостійність і вміння працювати в команді. Однаково були оцінені першокурсниками такі якості, як наполегливість і вміння самостійно приймати рішення (по 21,4%), 27,6% найбільш важливою якістю вважають ініціативність. Незначний відсоток респондентів віддає перевагу таким якостям, як рішучість (13,8%), витримка та творчі здібності (по 12,5%) (рис. 3.3).

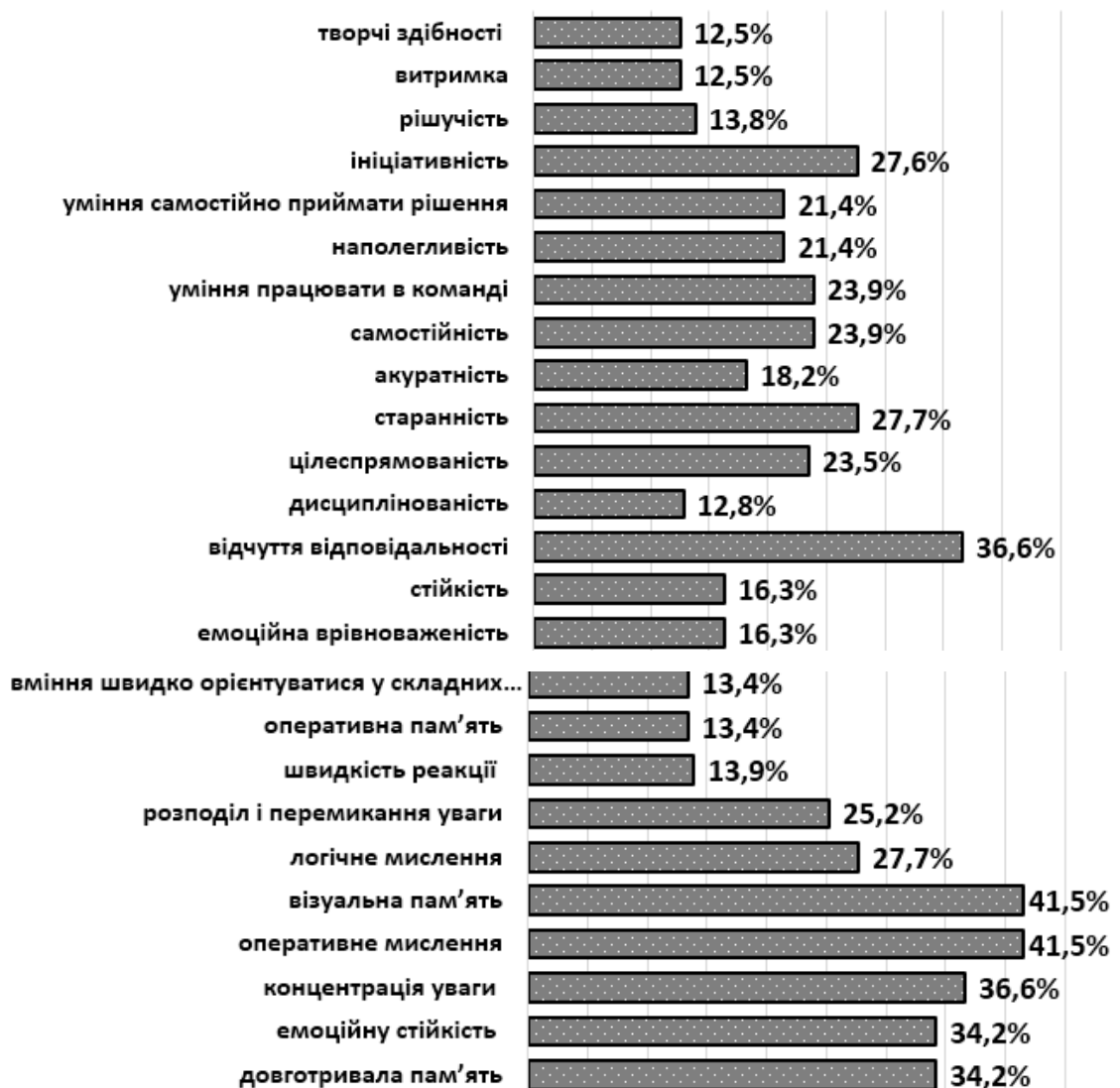


Рис. 3.3. Результати анкетування студентів молодших курсів щодо психологічних властивостей, необхідних для успішної праці, та професійно важливих якостей

Студенти старших курсів курсу серед пріоритетних психофізіологічних властивостей відзначили: концентрацію уваги (66,8%), логічне мислення (61,8%), розподіл і перемикавання уваги (45,9%), емоційну врівноваженість (78,5%), оперативну пам'ять (65,6%), оперативне мислення (42,6%), візуальну пам'ять (51,2%). Далі з однаковими відсотками (25,3%) були виділені довготривала пам'ять і швидкість реакції. Серед важливих якостей майбутньої професії 29,1% студентів емоційну стійкість. Студенти-старшокурсники найбільш пріоритетними для майбутньої професійної діяльності вважають акуратність (40,3%), відчуття відповідальності (48,5%) та цілеспрямованість (55,6%). Уміння самостійно приймати рішення та уміння працювати в команді важливі для 32,6% респондентів. 49,7% опитаних студентів визначили важливою старанність, а 23,8% – дисциплінованість. Самостійність і витримку важливими вважають 37,9% і 26,2% респондентів відповідно. 15,2% студентів віддають перевагу ініціативності, 12,3% – наполегливості, 8,9% – рішучості, 8,4% – творчим здібностям (рис. 3.4).

Аналіз анкетних даних студентів I курсу стосовно оцінки стану власного здоров'я показав, що 22,5% оцінили його як відмінний, 69,9% – як добрий; 7,3% – як задовільний; 0,3% – як незадовільний. Серед студентів старших курсів 19,1% оцінюють стан свого здоров'я як відмінний; 64,7% – як добрий; 13,2% – як задовільний і вже 3% – як незадовільний (рис. 3.5).

Порівнюючи результати анкетування студентів різних курсів щодо ролі фізичної культури у їх житті можна стверджувати, що вони практично не відрізняються. Так, активний спосіб життя ведуть 63,4% студентської молоді. Регулярно займаються фізичною культурою 71,1%; 8,3% студентів розуміють важливість цих занять для підтримки здоров'я, проте стверджують, що можуть без неї обійтися. 29,2% вважають, що їх здоров'я вистачає на те, щоб взагалі обходитися без фізичної культури.

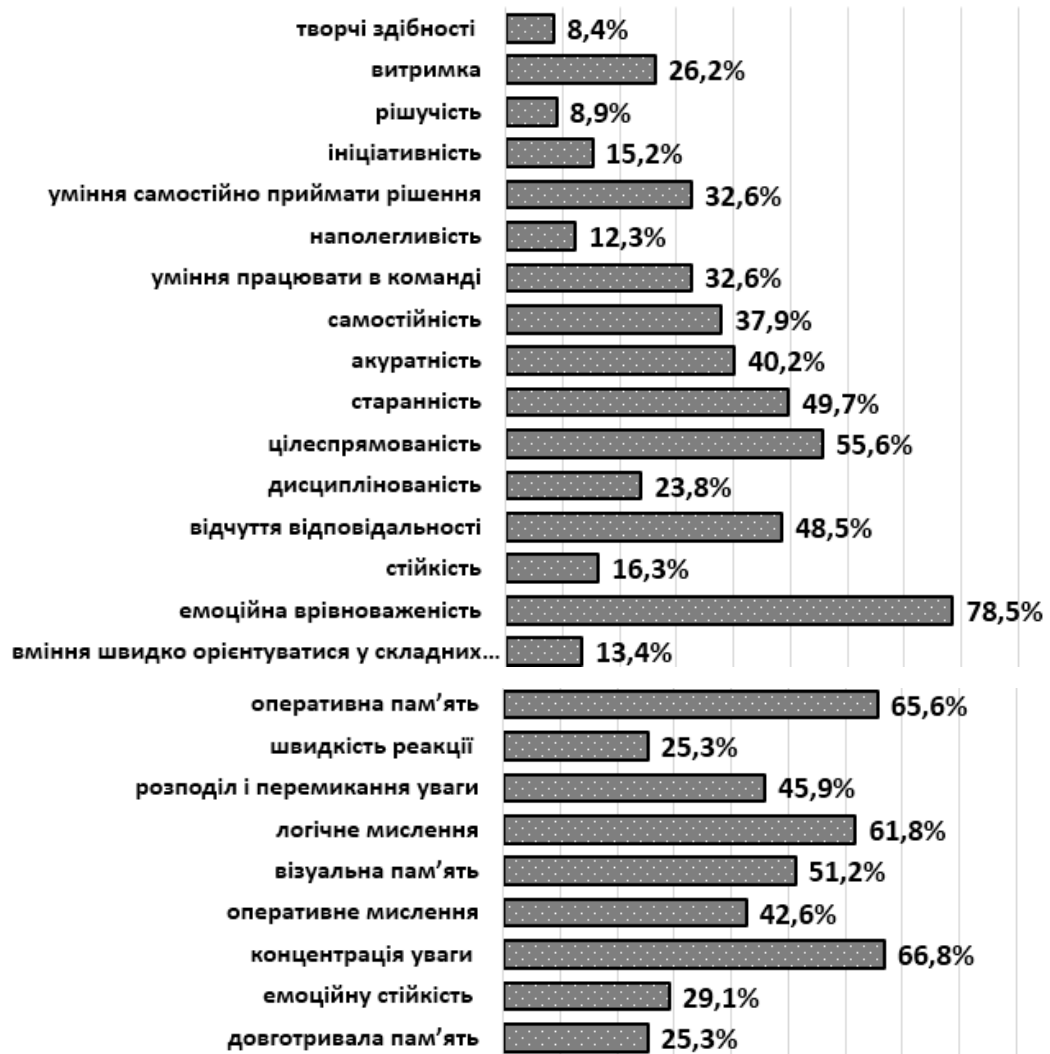


Рис. 3.4. Результати анкетування студентів старших курсів щодо психофізіологічних властивостей, необхідних для успішної праці, та професійно важливих якостей

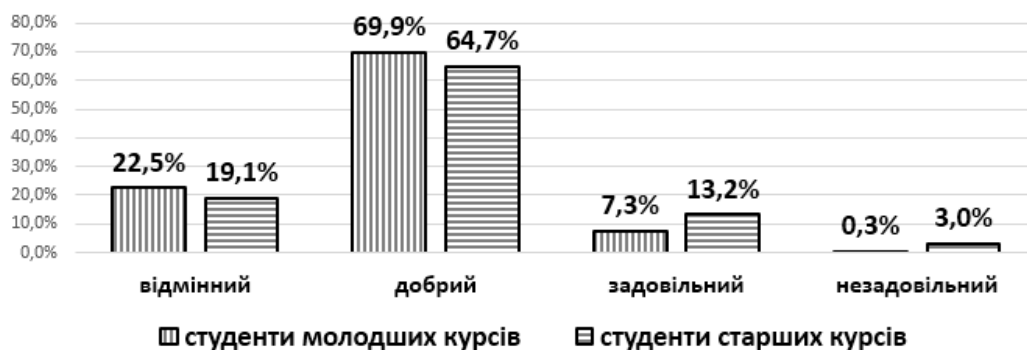


Рис. 3.5. Самооцінка стану здоров'я студентами на початку експерименту

При обговоренні відповідей, студенти пояснили, що під активним способом життя вони розуміють відвідування нічних клубів, а під регулярними заняттями фізичною культурою – відвідування занять з фізичного виховання два рази на тиждень. Хоча незначний відсоток студентів розуміє важливість занять фізичними вправами, проте більш ніж чверть респондентів (28%) вважають, що можна взагалі обходитися без них. На наш погляд, це пояснюється тим, що у молодому віці людина практично не звертає уваги на стан свого здоров'я і не помічає змін, які відбуваються в організмі, і дійсно відчуває себе практично здоровою.

У результаті анкетування виявлено, що існують значні недоліки в теоретичних знаннях не тільки стосовно обраної професії, а й важливості, і необхідності занять фізичним вихованням і спортом. Так, серед студентів, які брали участь в анкетуванні, лише 30,9% вважають, що заняття фізичним вихованням і спортом допомагають в опануванні майбутньої професії. Проте, 38,2% студентів дали негативну відповідь, а 32% студентів не визначилися.

Аналіз даних анкетування свідчить, що 89,9% студентів відвідують заняття постійно, а 7,6% – періодично, за бажанням, а 2,5% вважають, що ці заняття їм взагалі не потрібні і не відвідують їх.

Розкриваючи сутність мотивів студентської молоді до занять фізичним вихованням, слід відмітити, що 60,3% студентів відповідно, вважають ці заняття важливою і необхідною складовою навчання у закладі вищої освіти. На II місце студенти поставили підтримку загальної фізичної підготовленості (42,6%). На III місці для студентів виявився мотив зміцнення здоров'я (30,4%), поліпшення фізичної форми і статури (39,7%). Деякі студенти вважають заняття фізичним вихованням і спортом відпочинком від інших предметів – 17,7% і 10,3% відповідно, а 13,9%, що заняття допомагають зняти нервову напругу, психічні перевантаження, негативні емоції і стрес. Незначний відсоток студентів прагнуть фізично вдосконалитися (15,2%) і брати участь у спортивних змаганнях (7,6%). Розглядаючи стимули для відвідування занять, слід відмітити, що 65,7% студентам подобаються

заняття фізичним вихованням; 76% вважають ці заняття важливими для зміцнення здоров'я та підтримки загальної фізичної підготовленості, а 3,8% студентів вважають заняття фізичним вихованням необхідними для опанування обраної професії. Вищезазначене дозволяє зробити висновок, що майже 86% студентів не зв'язують необхідність занять фізичним вихованням і фізичними вправами з можливістю кращого опанування майбутньої професії. Слід відмітити, що практично постійно заняття з фізичного виховання відвідують 92% студентів.

Результати анкетування свідчать, що для відновлювання фізичної і розумової працездатності після навчального дня 25,6% студентів лягають спати в день; 12,8% дивляться телевізор чи гортають сторінки у соцмережах; 15,1% вживають міцну каву, щоб якось підбадьоритися, а 5,9% здійснюють прогулянки на свіжому повітрі та тільки 5,6% виконують декілька фізичних вправ і 5,1% займаються спортом.

Отже, більшість студентів обирають пасивний відпочинок – денний сон і перегляд телепередач, зменшується відсоток тих, хто займається фізичними вправами та спортом. На думку студентів, таке співвідношення результатів опитування пояснюється тим, що навчальна програма складна та потребує більше часу та зусиль для підготовки, в результаті чого у них залишається менше часу, сил і бажання займатися фізичними вправами.

За даними анкетування виявлена недостатність або практично повна відсутність інформації щодо способів правильного відновлення працездатності. Так, більшість студентів (69,1%) вважають, що їм потрібні теоретичні знання з дисципліни фізичне виховання. Проте, 21,5% дали негативну відповідь, а 17,7% студентів не визначилися з цього питання. Можливо така значна кількість негативних відповідей пов'язана з тим, що самостійне навчальне навантаження на студентів з кожним роком все збільшується, а отже головним для них є отримання позитивної оцінок з інших предметів, а не активні заняття фізичними вправами.

Позитивним є те, що за даними анкетування, 41,8% опитаних студентів хотіли б оволодіти знаннями щодо фізичних вправ, за допомогою яких можливе ефективне відновлення після навчального дня. Але 27,9% ця інформація не цікавить і 22,8% з цього приводу не визначилися.

Отримані показники свідчать, що вказані респонденти не мають уявлення про позитивний вплив фізичних вправ на стан здоров'я тих, хто займається.

Отже, результати анкетування студентів економічних спеціальностей свідчать про недостатній рівень знань у них стосовно питань важливості та необхідності занять прикладною фізичною підготовкою, інформації щодо позитивного впливу занять фізичним вихованням на загальну фізичну підготовленість та розвиток професійно важливих якостей, умінь і навичок.

Не викликає сумніву очевидний зв'язок між професіоналізмом майбутніх фахівців і здоров'ям студентів. Слід відзначити, що формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі ПФП здійснювалося випадково, епізодично, без належного урахування специфіки та структури цього процесу. Виконувана студентами діяльність була позбавлена внутрішньої мотивації і побуджувалася лише зовнішнім чином. Крім того, перенесення набутих ними теоретичних знань у нові умови практичного заняття часто викликали труднощі.

Для з'ясування наявного стану формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі ПФП було проведено анкетування викладачів фізичного виховання та студентів економічних університетів. Приклад анкети наведений у додатку Н. В анкетуванні брало участь 27 викладачів і 260 студентів різних курсів економічних спеціальностей.

На запитання анкети було отримано такі відповіді.

1. Чи погоджуєтесь Ви з твердженням про те, що здоров'я людини значною мірою забезпечує здоровий спосіб життя?

– так, повністю – 56,8%;

- так, частково – 43,2%;
- ні – 0%.

2. Чи погоджуєтеся Ви з твердженням про те, що одним із пріоритетів ПФП майбутніх фахівців економічних спеціальностей має бути збереження та покращення їхнього здоров'я?

- так, повністю – 49,2%;
- так, частково – 47,3%;
- ні – 3,5%.

3. Чи вважаєте Ви необхідною цілеспрямовану роботу щодо здоров'язбереження?

- так, повністю – 27,8%;
- так, частково – 56,7%;
- ні – 15,5%.

4. Чи погоджуєтеся Ви з твердженням про те, що особистісні якості майбутнього фахівця економічних спеціальностей та спосіб життя впливають на його здоров'я?

- так, повністю – 40,9%;
- так, частково – 46,6%;
- ні – 12,5%.

5. Чи вважаєте Ви необхідними для майбутнього фахівця економічних спеціальностей знання про здоров'я?

- так, повністю – 9,7%;
- так, частково – 32,2%;
- ні – 58,1%.

6. Що, на Вашу думку, найбільше сприяє збереженню здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей?

- забезпечення у закладі освіти належних умов процесу ПФП – 59,7%;
- психолого-педагогічний супровід студентів у освітньому процесі – 34,2%;

– сукупність методів, засобів і форм навчання, спрямованих на підтримку та збереження здоров'я студентів – 6,1%.

7. Які заходи, на Вашу думку, є найважливішими для збереження здоров'я?

– постійний моніторинг забруднення навколишнього природного середовища – 14,2%;

– формування культури здоров'я особистості на всіх етапах освіти – 28,0%;

– формування системи здоров'язбережувальної просвіти та інформування – 37,3%;

– насадження лісів – 17,3%;

– дотримання еколого-гігієнічних нормативів під час діяльності, пов'язаних із забрудненням навколишнього середовища, – 3,2%.

У результаті аналізу відповідей студентів і викладачів на запитання анкети з'ясовано, що більшість із них не усвідомлюють важливості формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей (52,8%).

До найбільш значущих шляхів підвищення ефективності освітнього процесу ПФП респонденти віднесли такі:

– використання формувального впливу такої підготовки на культуру здоров'я;

– введення здоров'язбережувального компонента до змісту ПФП;

– використання міжпредметних зв'язків у процесі ПФП та практичну здоров'язбережувальну діяльність;

– активізацію пізнавального інтересу студентів шляхом використання різних форм і методів навчання;

– використання комп'ютерних технологій та мережі Internet;

– залучення студентів до науково-дослідної роботи здоров'язбережувальної тематики;

– здоров'язбережувальну спрямованість культурно-виховної роботи.

Визнаючи ставлення студентів до занять фізичною культурою і спортом і виявляючи фактори, які негативно впливають на стан здоров'я і успішності, було проведено анкетування (приклад анкети наведений у додатку П), яке показує, що:

1) значна кількість студентів-юнаків займалися спортом до вступу у ЗВО, при цьому із тих, що проживають у гуртожитку:

– 73,1% проти 35,5% студентів, які проживають вдома (різниця становить 17,6%),

– дівчата, які проживають у гуртожитку, більше відвідують заняття (на 23,1%) ніж ті, які проживають вдома (57,5% проти 14,4%);

2) більший інтерес до занять у спортивних секціях за місцем проживання проявили юнаки, що мешкають у гуртожитку (на 19,1%) і дівчата, які живуть вдома (на 7,2%);

3) у середньому 35% студентів, що мешкають у гуртожитках, виявили бажання займатися за індивідуальними оздоровчими програмами;

4) студенти, які проживають в гуртожитку, внесли більше пропозицій щодо покращення фізкультурно-оздоровчої і спортивної роботи у ЗВО (чоловіки на 27,3%, а жінки на 22,1%).

Таким чином, можна сказати, що великий спортивний інтерес до занять фізичною культурою і спортом виявляють студенти, які проживають в гуртожитку. Враховуючи цю важливу обставину, необхідно створити умови для розширення оздоровчо-спортивної роботи саме з цим контингентом студентів. Перш за все, розширити матеріальну базу і забезпечити її спортивним інвентарем, підготувати необхідну кількість громадських інструкторів з видів спорту, розробити програми для самостійних занять фізичною культурою і спортом.

Таким чином, аналіз відповідей респондентів дає можливість зробити висновок про наявність недоліків у формуванні культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі ПФП.

Останнім часом також спостерігається незадовільний рівень фізичної підготовленості абітурієнтів, які вступають на 1 курс ЗВО. Вони мають нижчий від середнього рівень підготовленості (75% – у дівчат і 74% – у юнаків). Це вимагає врахування рівня загальної фізичної підготовленості студентів при проектуванні системи ПФП.

Більшість опитаних (83,5%) студентів та викладачів (додаток Р) вважають одним з найбільш задіяних аналізаторів в роботі спеціалістів економічної сфери – зоровий. Напружена праця з комп'ютером, текстами, формулами призводить до найбільшої втоми під час професійної діяльності. В основному одноманітна робоча поза сидючи з характерним нахилом голови і верхньої частини тулуба вперед спостерігається у 88,4% опитаних. При поверхневому диханні, статичних напруженнях м'язів шиї, плечового поясу виникає втома хребта після робочого дня, про що зазначають 65,8% опитаних. Постійна концентрація уваги, розумове напруження з рухами руками, ногами обмеженої амплітуди, робота з великим обсягом інформації призводять до нервово-психічної втоми 45,3% опитаних. У зв'язку з цим 24,5% опитаних вказують на захворювання органів зору, пов'язані з професійною діяльністю, а 34,5% опитаних носять окуляри. Поширеним відхиленням від зорової норми, яке пов'язане з професійною діяльністю спеціалістів економічної системи, є підвищений кров'яний тиск, що має високий кореляційний зв'язок з врахуванням зору. При цьому у 85,1% опитаних відсутні елементарні знання про функціонування зорового аналізатора, його будову і гігієну праці. Тільки 27,7% опитаних виконують ранкову гімнастику і використовують елементарні форми оздоровлення, зокрема ходьбу, вправи. У кращому випадку вони знають, що потрібно тренувати м'язи тіла. У 89,7% опитаних відсутні знання про функціонування зорового аналізатора. 36% вважають, що зір погіршився внаслідок напруженої навчальної діяльності, багатогодинної праці з комп'ютером, в умовах нестачі кисню, недостатнього освітлення, різких переходів від монітора комп'ютера до паперових носіїв інформації.

В анкетуванні поряд з іншими були такі запитання:

1. Де Ви бажаєте займатися фізичною культурою з метою оптимізації психофізіологічного стану і прикладної фізичної підготовки?
2. Коли і в який час Ви бажаєте займатися прикладною фізичною підготовкою?
3. Якими формами рухової активності Ви бажаєте займатися?
4. Що Вам не подобається в системі прикладної фізичної підготовки?

Дані анкетування показали, що всі студенти незалежно від статі і рівня підготовленості не тільки бажають, а й відчувають потребу в руховій активності, в оптимізації психофізичного стану під час освітнього процесу. Результати анкетування показали, що 45,1% студентів бажають займатися фізичною культурою і спортом за місцем навчання і проживання. 36,5% студентів виявили бажання займатися фізичною культурою і спортом за місцем свого проживання в гуртожитку. 23% студентів бажають займатися фізичною культурою і спортом в районі проживання і тільки 8,4% – в іншому місці.

Проведене анкетування показало, в який час студенти бажають займатися фізичною культурою. Так, тільки 5,6% студентів обирають для занять першу пару, 8,4% студентів бажають займатися фізичною культурою на другій парі. У подальшому на третій парі кількість бажаючих займатися фізичною культурою збільшується до 10,2%, а основна вибірка бажаючих припадає на другу половину навчального дня (четверта пара складає 31,4%, п'ята пара і далі – 32%).

Також у анкеті було поставлено запитання щодо впливу професійної діяльності економіста на стан здоров'я протягом дня. Результати підтверджують, що велике навантаження на тулуб обумовлює вимушена робоча поза, яка характеризується нахилом вперед у стані статичного напруження м'язів спини, плечового поясу, м'язів шиї. Нижні кінцівки зігнуті в тазостегновому і колінному суглобах і знаходяться протягом робочого дня у неактивному стані. Для рук характерні обмежені за

амплітудою і в променезап'ясному і п'ясному суглобах, супінація і пронація передпліччя, згинання і розгинання верхніх кінцівок (рис. 3.6).

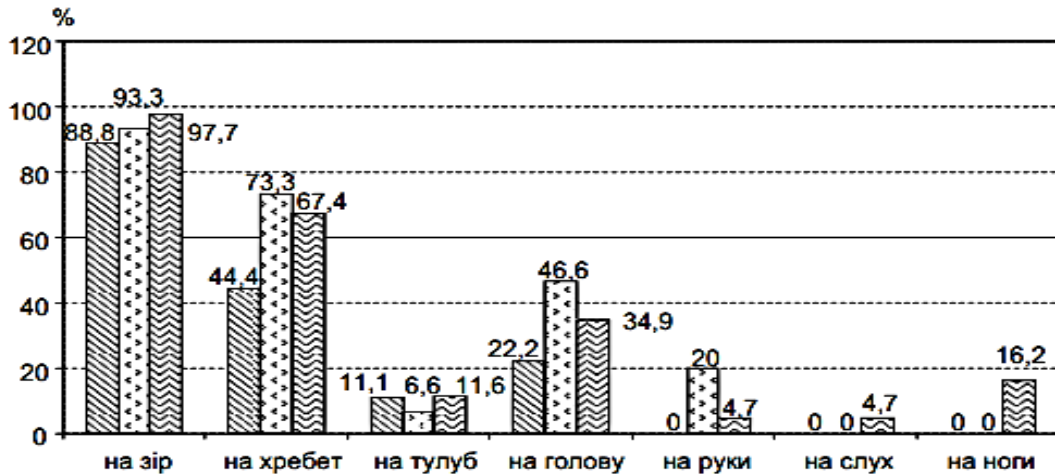


Рис. 3.6. Розподіл впливу професійної діяльності на стан здоров'я (за відповідями студентів молодших курсів, старших курсів та викладачів)

У результаті констатувального експерименту нами встановлено, що формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі ПФП ускладнюється кількома проблемами, які можна узагальнити у таких тезах:

- низький рівень теоретичної підготовленості студентів економічних спеціальностей щодо культури здоров'я;
- недостатній рівень фізичної підготовленості майбутніх фахівців економічних спеціальностей до виконання фізичних вправ здоров'язбережувального характеру;
- недостатня кількість аудиторного часу для відпрацювання навичок та вмінь здоров'язбережувальної діяльності майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі ПФП;
- недостатня увага виконанню індивідуальних тренувальних програм майбутніх фахівців економічних спеціальностей;
- низький рівень мотивації до збереження здоров'я;
- навчальний матеріал здоров'язбережувальної тематики міститься у змісті різних дисциплін, що не забезпечує формування цілісної системи

здоров'язбережувальних знань;

– використання традиційних форм і методів навчання та відсутність інноваційних технологій.

Тому доцільним було створення та запровадження авторської моделі формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі ПФП.

На цьому етапі було визначено, що в основу вирішення проблеми формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі ПФП мають бути покладені активність, зв'язок з майбутньою професійною діяльністю, творчість, інформаційна забезпеченість і безперервність формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі ПФП.

У результаті було уточнено поняття культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей та її формування у процесі ПФП, визначено критерії та показники сформованості культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі ПФП, виділено рівні сформованості культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі ПФП, визначено методики, за якими доцільно характеризувати визначення описаних рівнів та які обумовили одержані у подальшому результати педагогічного експерименту (табл. 3.2).

Таблиця 3.2

Методики оцінки критеріїв сформованості складових культури здоров'я

Критерії	Показники	Методики
Аксіологічний	Мотивація ЗСЖ	Опитувальник «Ставлення до здоров'я» та аналіз середніх за критерієм Стюдента
Гносеологічно-діяльнісний	Обізнаність у сфері КЗ	Тестування та аналіз середніх за критерієм Стюдента

Критерії	Показники	Методики
	Уміння оцінки стану здоров'я	Анкета самооцінки стану здоров'я за Н. Войтенко та аналіз середніх за критерієм Стьюдента
	Фізкультурно-оздоровчі вміння	Система гімнастичних вправ та аналіз середніх за критерієм Стьюдента
Поведінковий	Емоційно-вольова регуляція	Методика визначення душевної рівноваги та аналіз середніх за критерієм Стьюдента
	Прагнення до саморозвитку	Анкета здатності до саморозвитку та аналіз середніх за критерієм Стьюдента

На цьому етапі було розроблено модель формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі ПФП, що передбачає формування таких знань, умінь і навичок, а також фізичних та особистісних якостей, які будуть необхідні для самостійної здоров'язберігаючої діяльності у майбутній професійній чи повсякденній сферах.

Другий етап експерименту (2017-2019 рр.) – *формувальний* – передбачав упровадження в процес ПФП майбутніх фахівців економічних спеціальностей визначених та обґрунтованих шляхів формування культури здоров'я.

До контрольних груп (КГ) увійшло 129 студентів, яких навчали у найбільш поширений спосіб. Експериментальну групу (ЕГ) становили 135

студентів, навчання яких здійснювалося за авторською моделлю. Формування контрольної й експериментальної груп здійснювалося на основі результатів попередніх зрізів таким чином, щоб забезпечити статистичну відповідність рівня сформованості здоров'язбережувальної компетентності студентів обох груп.

Дослідження здійснювалося на базах (додаток Ц):

- 1) Сумський державний університет;
- 2) Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського;
- 3) Національний університет «Запорізька політехніка»;
- 4) Класичний приватний університет (Запоріжжя);
- 5) Державний заклад Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського (Одеса);
- 6) Український державний університет залізничного транспорту (Харків);
- 7) Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;
- 8) Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка.

Реалізація розробленої моделі передбачала вирішення наступних освітніх, виховних, розвиваючих та оздоровчих завдань:

- зміцнення стану здоров'я, зниження рівня захворюваності та підвищення функціональних можливостей організму;
- підвищення рівня загальної фізичної підготовленості;
- підвищення адаптації та опірності організму до несприятливих чинників середовища;
- розвиток професійно важливих фізичних і психофізіологічних якостей та властивостей;
- підвищення інтересу до занять фізичним вихованням і прикладною фізичною підготовкою;

– виховання морально-вольових якостей, необхідних у подальшій трудовій діяльності.

Різниця між традиційною та експериментальною програмами полягала у змісті матеріалу, що викладався, його плануванні та кількості годин за розділами програми, посиленому вибірковому розвитку професійно важливих фізичних і психофізіологічних якостей та властивостей (табл. 3.3).

Таблиця 3.3.

Практичні рекомендації щодо формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі ПФП

Компонент культури здоров'я	Практичні рекомендації щодо формування у процесі ПФП		
	Які характеристики необхідно вдосконалювати	Яким чином (шляхи і засоби)	З якою метою (профілактика професійних захворювань)
Світоглядний	Підвищувати рівень психофізіологічної підготовленості; концентрації і стійкості уваги; стресостійкість; витримка і самовладання	Формувати навички здорового відпочинку (без вживання алкоголю, нікотину та інших речовин) через оздоровчий туризм і рекреацію, волонтерську діяльність, використання вправ з розділу «Настільний теніс», створювати ціннісні орієнтації на здоров'язбережувальну діяльність через бесіди про ЗСЖ, перегляд відео, соцмереж тощо	Спілкування з людьми створює багато екстремальних і стресових ситуацій; гіподинамія і перенапруження, негативні емоції, пов'язані із змістом і умовами праці

Компонент культури здоров'я	Практичні рекомендації щодо формування у процесі ПФП		
	Які характеристики необхідно вдосконалювати	Яким чином (шляхи і засоби)	З якою метою (профілактика професійних захворювань)
Когнітивно-праксеологічний	Удосконалювати функції зорового аналізатора; уміти розслабляти м'язи; оптимізувати стан силової витривалості, координації рухів, спритності рук, м'язової чутливості, статичної витривалості тулуба, сили плечового поясу	Використовувати прикладні вправи з розділу «Атлетична гімнастика», з легкої атлетики, гімнастики, спортивних ігор, особливо настільного тенісу, плавання, бадмінтону, сквошу, тенісу, хокею; виконувати комплексну програму для тренування, розвитку, оптимізації стану м'язів ока: верхнього і нижнього прямого, нижнього і верхнього косоного, середнього і бокового прямого м'язів	Втомлюються зорові аналізатори, статичне напруження в опорно-руховому апараті і м'язах шийного відділу хребта призводить до втоми і зниження працездатності в другій половині робочого дня
Особистісний	Оптимізація психофізіологічного стану, морально-вольових якостей	Озброювати методами психічного захисту та релаксації через проведення фізкультурних пауз, використовувати вправи з розділу «Психом'язове тренування, психосаморегуляція»	Спостерігається втомлюваність і динаміка працездатності; розумова і нервова втома

При цьому досліджувалася взаємодія компонентів моделі формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі

прикладної фізичної підготовки для доведення її ефективності, зокрема за допомогою статистичних методів [41; 84].

Опишемо надалі одержані результати більш детально.

3.3. Аналіз результатів впровадження моделі формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі ПФП

Методика статистичного опрацювання результатів педагогічного експерименту за показником «Мотивація до ЗСЖ» полягала в організації анкетування за темою «Ставлення до здоров'я» [325]. Респондентам пропонувалося 20 запитань, відповідь на кожне з яких оцінювалося від 1 до 3 балів, при цьому максимальний бал присвоюється повністю ствердній відповіді (додаток С). Результати тестування розподіляються за рівнями таким чином (табл. 3.4).

Таблиця 3.4

Розподіл балів для показника «Мотивація до ЗСЖ» за рівнями

<i>Рівні</i>	Пасивний	Елементарний	Базовий	Високий
<i>Бали</i>	0-15	16-30	31-45	46-60

Таке тестування проводилося двічі – на початку та в кінці експерименту, на основі чого робляться висновки про ефективність запропонованих підходів стосовно формування світоглядної складової культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки. Загальні результати розподілилися таким чином (табл. 3.5, рис. 3.7-3.8).

Порівняння рівня сформованості культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки в двох студентських групах проводилось з використанням *t*-критерію Стьюдента. При цьому висувалася основна гіпотеза, що на початку було взято однакові вибірки, та альтернативна гіпотеза про суттєву розбіжність між результатами вибірок. Перевірка на основі критерію Стьюдента для оцінки середніх відбувалася з використанням статистичних функцій MS Excel (табл. 3.6).

Розподіл учасників за рівнями на початку та після експерименту

Рівні	Контрольна група (КГ, $n = 129$)					Експериментальна група (ЕГ, $n = 135$)					Різниця (ЕГ – КГ наприкінці)
	Початок експер.		Напри- кінці експер.		Різниця	Початок експер.		Напри- кінці експер.		Різниця	
	ос.	%	ос.	%		ос.	%	ос.	%		
Пасивний	43	33,3	11	8,5	-24,8	39	28,9	4	3,0	-25,9	-1,1
Елементарний	61	47,3	57	44,2	-3,1	69	51,1	35	25,9	-25,2	-22,1
Базовий	21	16,3	52	40,3	24,0	24	17,8	69	51,1	33,3	9,3
Високий	4	3,1	9	7,0	3,9	3	2,2	27	20,0	17,8	13,9

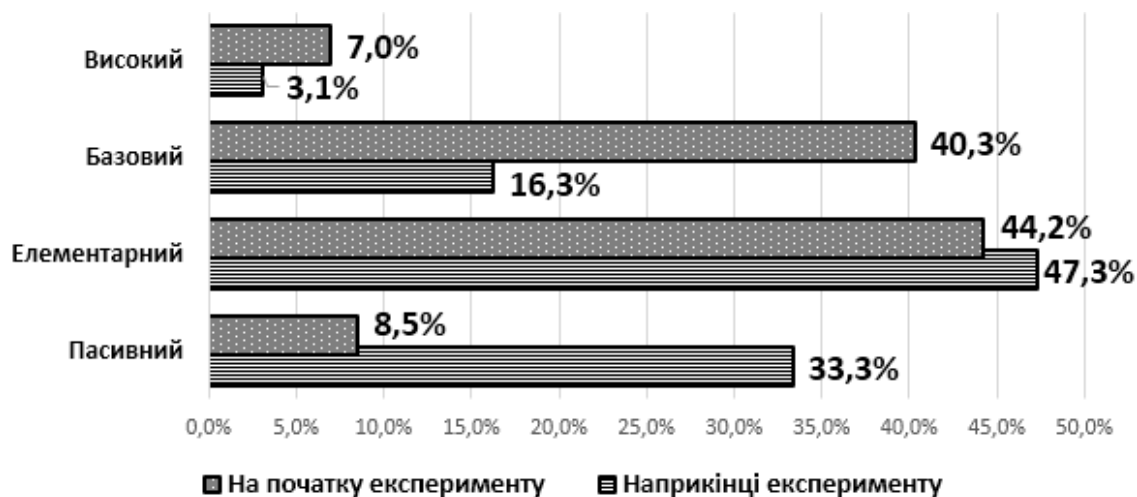


Рис. 3.7. Розподіл рівнів для КГ на початку та в кінці експерименту

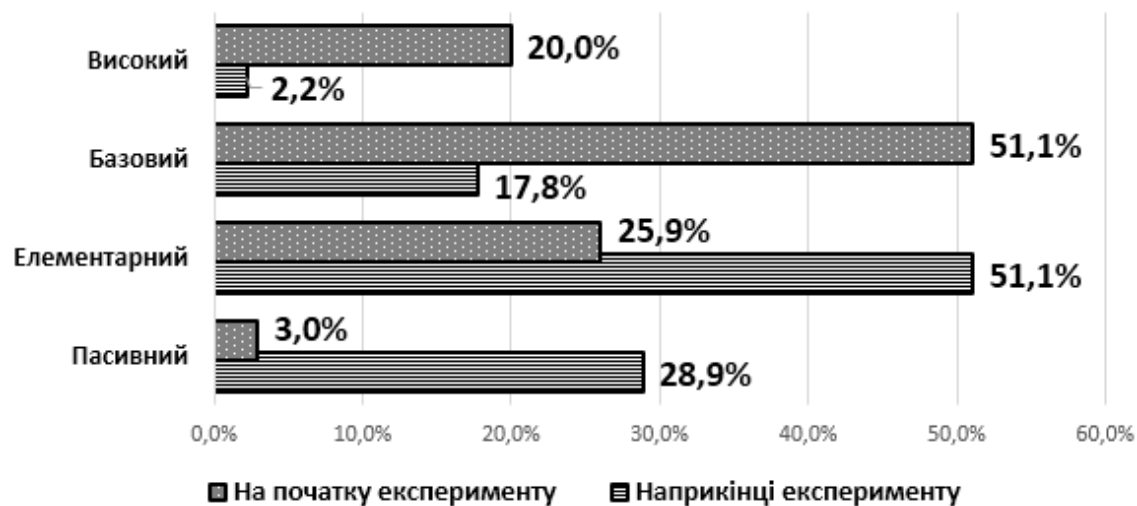


Рис. 3.8. Розподіл рівнів для ЕГ на початку та в кінці експерименту

Оцінка середніх для показника на початку та в кінці експерименту

Двовибірковий t-тест з різними дисперсіями	На початку експерименту		Наприкінці експерименту	
	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ
Середнє	20,78	21,47	30,05	34,17
Кількість	129	135	129	135
t-статистичне (експериментальне)	-0,49		-3,05	
t критичне двостороннє	1,97		1,97	

На початку експерименту: дані розрахунків у табл. 3.6 дають підстави стверджувати, що на рівні значущості 0,05 значення $t_{\text{критичне}} = 1,97$ більше $t_{\text{експериментальне}} = -0,49$. Це означає, що вибірки КГ і ЕГ, які входять у педагогічний експеримент, є статистично однаковими, тобто розподіл рівнів готовності у КГ і ЕГ статистично не відрізняється.

Наприкінці експерименту: аналіз початкових і прикінцевих результатів педагогічного експерименту підтверджує позитивну динаміку рівнів за показником «Мотивація ЗСЖ» в обох групах. Водночас статистична перевірка зсуву середніх для обох груп за критерієм Стюдента виявила їх статистичну розбіжність: у ЕГ середній бал групи є статистично більшим, оскільки на рівні значущості 0,05 значення $t_{\text{критичне}} = 1,97$ менше за модуль $t_{\text{експериментальне}} = -3,05$.

Таким чином, нами підтверджено на рівні значущості 0,05 ефективність формування світоглядної складової культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки за показником «Мотивація до ЗСЖ».

Методика статистичного опрацювання результатів педагогічного експерименту за показником «Обізнаність у сфері КЗ» полягала в організації тестування за темою «Культура здоров'я». Організація тестової перевірки знань здійснювалась на базі платформи MyTest, де передбачено використання різних форматів запитань і варіантів відповідей до них. Респондентам пропонувалося

100 запитань теоретичного характеру, кожне з яких оцінювалося в 1 бал (додаток Т). Результати тестування розподіляються за рівнями таким чином (табл. 3.7).

Таблиця 3.7

Розподіл балів для показника за рівнями

<i>Рівні</i>	Пасивний	Елементарний	Базовий	Високий
<i>Бали</i>	1-25	26-50	51-75	76-100

Таке тестування проводилося двічі – на початку та в кінці експерименту, на основі чого робляться висновки про ефективність запропонованих підходів стосовно формування когнітивно-праксеологічної складової культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки. Загальні результати розподілилися таким чином (табл. 3.8, рис. 3.9-3.10).

Таблиця 3.8

Розподіл рівнів для КГ та ЕГ на початку та в кінці експерименту

Рівні	Контрольна група (КГ, $n = 129$)					Експериментальна група (ЕГ, $n = 135$)					Різниця (ЕГ – КГ наприкінці)
	Початок експер.		Напри- кінці експер.		Різниця	Початок експер.		Напри- кінці експер.		Різниця	
	ос.	%	ос.	%		ос.	%	ос.	%		
Пасивний	44	34,1	9	7,0	-27,1	42	31,1	6	4,4	-26,7	0,5
Елементарний	54	41,9	44	34,1	-7,8	57	42,2	30	22,2	-20,0	-12,2
Базовий	19	14,7	55	42,6	27,9	21	15,6	72	53,4	37,8	9,9
Високий	12	9,3	21	16,3	7,0	15	11,1	27	20,0	8,9	1,9

За діаграмою (рис. 3.9) можна припустити, що вибірки на початку експерименту статистично однакові. Перевірка на основі критерія Стьюдента для оцінки середніх відбувалася з використанням статистичних функцій MS Excel і показала, що на початку експерименту на рівні значущості 0,05 значення $t_{критичне} = 1,97$ більше за модуль $t_{експериментальне} = -0,63$. Це означає, що вибірки, які входять у педагогічний експеримент, є статистично однаковими.

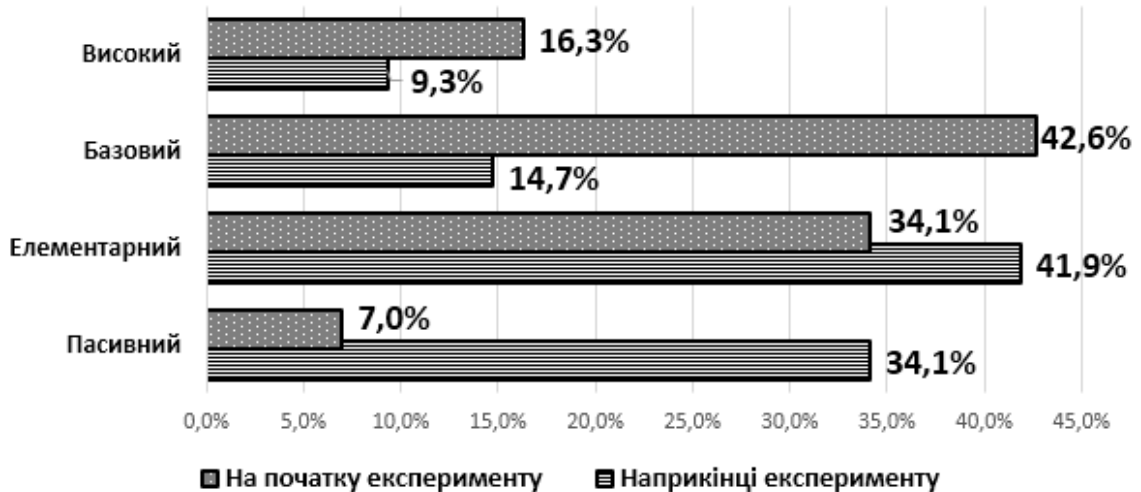


Рис. 3.9. Розподіл рівнів для КГ на початку та в кінці експерименту

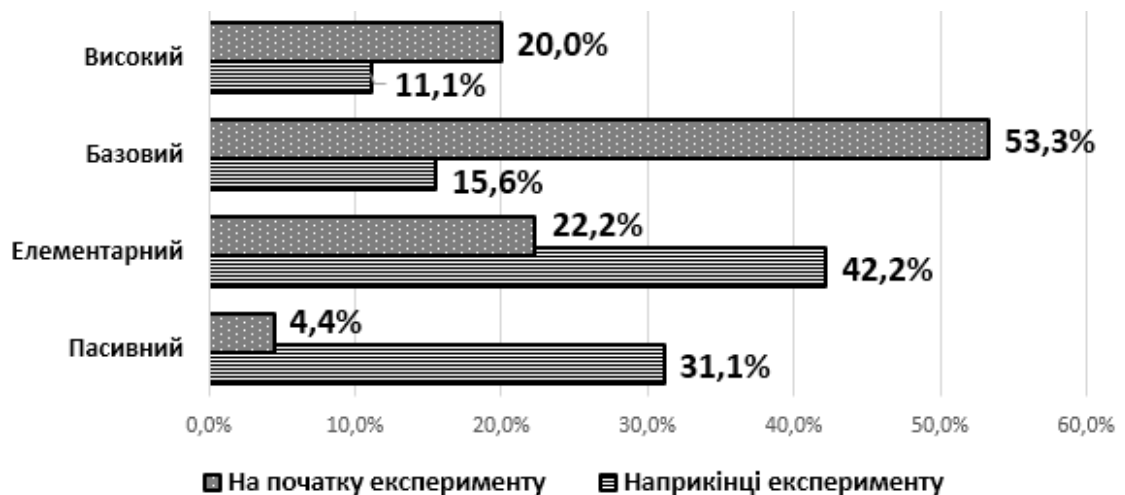


Рис. 3.10. Розподіл рівнів для ЕГ на початку та в кінці експерименту

У кінці формувального етапу експерименту одержані нові результати щодо показника «Обізнаність у сфері КЗ». Наприкінці експерименту спостерігаємо позитивну динаміку у рівнях для обох груп (рис. 3.10). Водночас потрібно перевірити статистично, чи будуть різними результати статистичної оцінки середніх. Для цього знову використовуємо критерій Стьюдента і пакет аналізу табличного процесора MS Excel (табл. 3.9).

Одержали, що $t_{\text{критичне}} = 1,97$ і воно менше модуль $t_{\text{експериментальне}} = -2,25$. Це означає, що середні у вибірках статистично різні, і це не можна пояснити випадковими причинами.

Оцінка середніх для показника на початку та в кінці експерименту

Двовибірковий t-тест з різними дисперсіями	На початку експерименту		Наприкінці експерименту	
	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ
Середнє	35,06	36,78	54,53	60,11
Кількість	129	135	129	135
t-статистичне (експериментальне)	-0,63		-2,25	
t критичне двостороннє	1,97		1,97	

Отже, статистичний аналіз рівнів розподілу навчальних досягнень для показника «Обізнаність у сфері КЗ» у групах КГ і ЕГ на рівні значущості 0,05 підтверджує подібність вибірок на початку експерименту і їх статистичну відмінність наприкінці, що пояснюємо впровадженням в експериментальній групі викладання теоретичного матеріалу у формі лекцій, бесід в гетерогенних групах, індивідуальних консультацій, на практичних заняттях.

Другим показником сформованості когнітивно-праксеологічної складової культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки за гносеологічно-діяльнісним критерієм визначено «Уміння оцінити стан здоров'я». Для оцінки стану здоров'я використовують дані анкетування «Самооцінка стану здоров'я» (за В. Войтенко): підраховують кількість несприятливих для досліджуваного відповідей на 27 запитань. Відповідати необхідно «так» або «ні». Наприкінці додається 1 бал – якщо на останнє запитання дається відповідь «погане». Підсумкова оцінка відображає кількісну оцінку здоров'я: 0 – при «ідеальному» і 28 – при «дуже поганому» самопочутті.

Результати розподіляються за рівнями таким чином (табл. 3.10)

Таке тестування проводилося двічі – на початку та в кінці експерименту, на основі чого робляться висновки про ефективність запропонованих підходів стосовно формування когнітивно-праксеологічної складової культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної

фізичної підготовки. Загальні результати розподілилися таким чином (табл. 3.11, рис. 3.11-3.12).

Таблиця 3.10

Розподіл балів для показника за рівнями

<i>Рівні</i>	Пасивний	Елементарний	Базовий	Високий
<i>Бали</i>	28-22	21-14	13-7	6-0

Таблиця 3.11

Розподіл рівнів для КГ та ЕГ на початку та в кінці експерименту

Рівні	Контрольна група (КГ, $n = 129$)					Експериментальна група (ЕГ, $n = 135$)					Різниця (ЕГ – КГ наприкінці)
	Початок експер.		Напри- кінці експер.		Різниця	Початок експер.		Напри- кінці експер.		Різниця	
	ос.	%	ос.	%		ос.	%	ос.	%		
Пасивний	15	11,6	4	3,1	-8,5	19	14,1	3	2,2	-11,9	-3,3
Елементарний	59	45,7	39	30,2	-15,5	61	45,2	23	17,0	-28,1	-12,6
Базовий	44	34,1	61	47,3	13,2	39	28,9	74	54,8	25,9	12,7
Високий	11	8,5	25	19,4	10,8	16	11,9	35	25,9	14,1	3,2

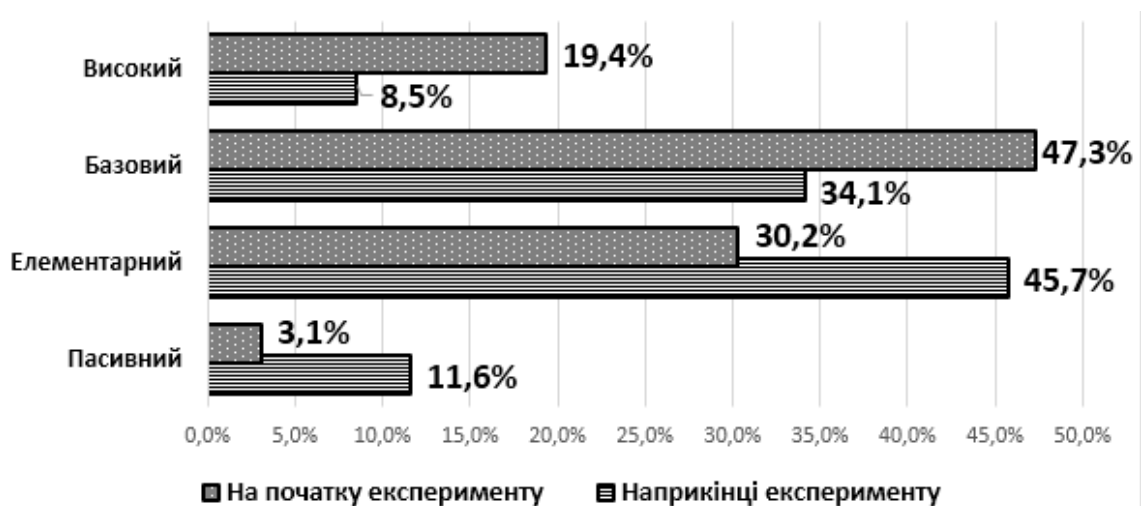


Рис. 3.11. Розподіл рівнів для КГ на початку та в кінці експерименту

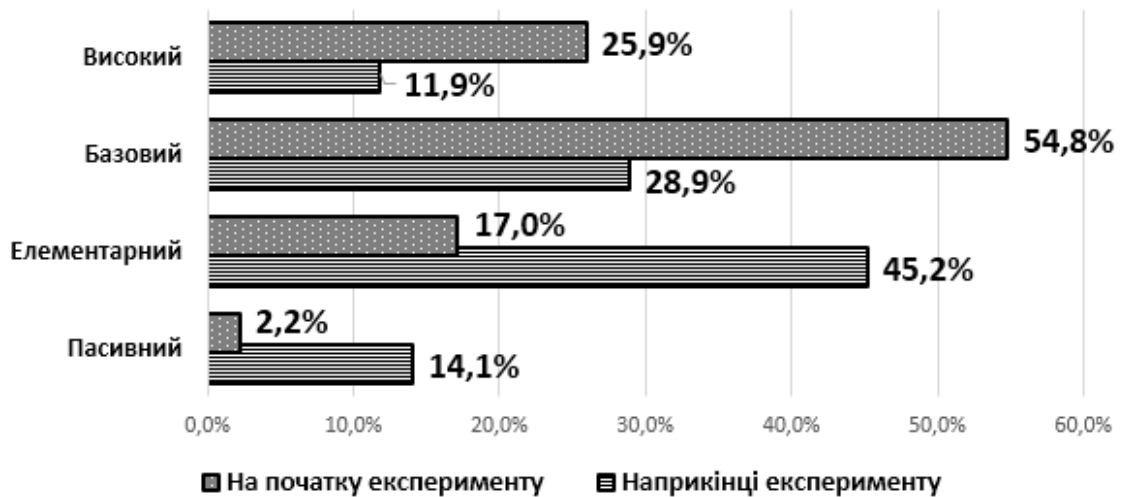


Рис. 3.12. Розподіл рівнів для ЕГ на початку та в кінці експерименту

Порівняння рівня сформованості культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки в двох студентських групах проводилось з використанням *t*-критерію Стьюдента. При цьому висувалася основна гіпотеза, що на початку було взято однакові вибірки, та альтернативна гіпотеза про суттєву розбіжність між результатами вибірок. Перевірка на основі критерію Стьюдента для оцінки середніх відбувалася з використанням статистичних функцій MS Excel (табл. 3.12).

Таблиця 3.12

Оцінка середніх для показника на початку та в кінці експерименту

Двовибірковий t-тест з різними дисперсіями	На початку експерименту		Наприкінці експерименту	
	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ
Середнє	14,52	14,68	11,61	10,23
Кількість	129	135	129	135
t-статистичне (експериментальне)	-0,23		2,39	
t критичне двостороннє	1,97		1,97	

На початку експерименту для перевірки статистичної подібності груп ЕГ і КГ за критерієм Стьюдента для оцінки середніх використано статистичні функції з MS Excel. Аналіз розрахунків свідчить, що на рівні значущості 0,05

значення $t_{\text{критичне}} = 1,97$ більше за $t_{\text{експериментальне}} = -0,23$. Це означає, що вибірки, які входять у педагогічний експеримент, є статистично однаковими.

Наприкінці експерименту спостерігаємо позитивну динаміку для середніх в обох групах. Водночас статистичний аналіз середніх за критерієм Стюдента в пакеті аналізу табличного процесора MS Excel (табл. 3.12) дає підстави говорити про статистичну розбіжність у середніх. За таблицею маємо $t_{\text{критичне}} = 1,97$ і воно менше за модуль $t_{\text{експериментальне}} = 2,39$, що означає, що середні у вибірках статистично різні, і це не можна пояснити випадковими причинами.

Отже, статистичний аналіз середніх для показника «Уміння оцінити стан здоров'я» за проведеною методикою «Самооцінка стану здоров'я» (за В. Войтенко) у групах КГ і ЕГ на рівні значущості 0,05 підтверджує однаковість вибірок на початку експерименту і їх розбіжність наприкінці. Пояснюємо таку динаміку реалізацією педагогічної умови забезпечення рефлексії культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі ПФП. У студентів ЕГ більш розвиненими виявилися уміння свідомо контролювати свою поведінку, уміння самокорекції і самооцінки рівня власного фізичного розвитку, духовного та психологічного здоров'я, особистісних досягнень у галузі здорового способу життя.

Третім показником сформованості когнітивно-праксеологічної складової культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки за гносеологічно-діяльнісним критерієм визначено «Фізкультурно-оздоровчі вміння». Для цього були використані системи практичних вправ з гімнастики. Максимальна кількість балів за виконання системи вправ складала 30 балів (додаток У). Результати розподіляються за рівнями таким чином (табл. 3.13).

Таблиця 3.13

Розподіл балів для показника за рівнями

<i>Рівні</i>	Пасивний	Елементарний	Базовий	Високий
<i>Бали</i>	1-3	4-6	7-9	10-12

Виконання системи вправ такого типу проводиться двічі: на початку і в кінці експерименту, на основі чого робляться висновки про ефективність запропонованих підходів стосовно формування когнітивно-праксеологічної складової культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки.

Загальні результати розподілилися таким чином (табл. 3.14, рис. 3.13-3.14).

Таблиця 3.14

Розподіл рівнів для КГ та ЕГ на початку та в кінці експерименту

Рівні	Контрольна група (КГ, $n = 129$)					Експериментальна група (ЕГ, $n = 135$)					Різниця (ЕГ – КГ наприкінці)
	Початок експер.		Напри- кінці експер.		Різниця	Початок експер.		Напри- кінці експер.		Різниця	
	ос.	%	ос.	%		ос.	%	ос.	%		
Пасивний	17	13,2	6	4,7	-8,5	21	15,6	7	5,2	-10,4	-1,8
Елементарний	53	41,1	43	33,3	-7,8	66	48,9	37	27,4	-21,5	-13,7
Базовий	46	35,7	53	41,1	5,4	35	25,9	56	41,5	15,6	10,1
Високий	13	10,1	27	20,9	10,9	13	9,6	35	25,9	16,3	5,4

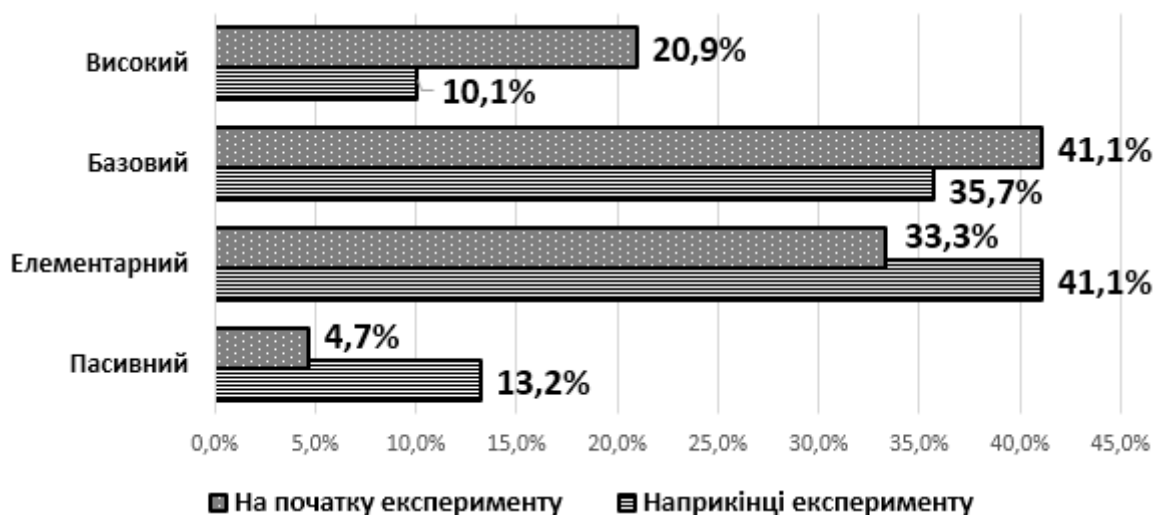


Рис. 3.13. Розподіл рівнів для КГ на початку та в кінці експерименту

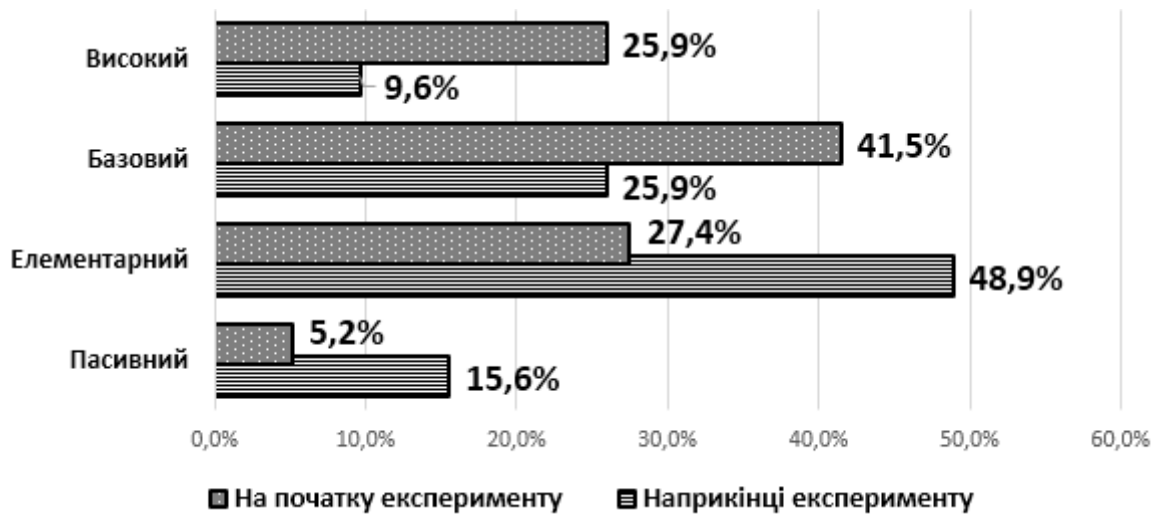


Рис. 3.14. Розподіл рівнів для ЕГ на початку та в кінці експерименту

Можна припустити, що на початку експерименту вибірки статистично однакові. Перевіримо це на основі критерію Стьюдента для оцінки середніх з використанням статистичних функцій MS Excel (табл. 3.15).

На початку експерименту оцінка середніх за критерієм Стьюдента (табл. 3.15) підтвердила статистичну подібність ЕГ і КГ: на рівні значущості 0,05 значення $t_{\text{критичне}} = 1,97$ більше за модуль $t_{\text{експериментальне}} = 0,81$.

Таблиця 3.15

Оцінка середніх для показника на початку та в кінці експерименту

Двовибірковий t-тест з різними дисперсіями	На початку експерименту		Наприкінці експерименту	
	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ
Середнє	6,20	5,95	7,35	7,97
Кількість	129	135	129	135
t-статистичне (експериментальне)	0,81		-2,05	
t критичне двостороннє	1,97		1,97	

Наприкінці експерименту за результатами була зафіксована позитивна динаміка для середніх в обох групах. За таблицею маємо $t_{\text{критичне}} = 1,97$ і воно менше модуль $t_{\text{експериментальне}} = -2,05$. Це означає, що середні у вибірках статистично різні, що не можна пояснити випадковими причинами.

Отже, статистичний аналіз результатів для показника «Фізкультурно-оздоровчі вміння» у групах КГ і ЕГ на рівні значущості 0,05 підтверджує подібність вибірок на початку експерименту і їх розбіжність наприкінці. Іншими словами, він показує, що позитивні зрушення є в обох групах, водночас для ЕГ такі зрушення є більш значущими, що пояснюємо реалізацією педагогічної умови збагачення досвіду подолання негативних чинників здоров'я у професійній сфері майбутніх фахівців економічних спеціальностей засобами ПФП (стресові ситуації, розумова втома, перевтомлюваність, харчування, шкідливі звички, низька рухова активність тощо) через використання прикладних вправ з розділу «Атлетична гімнастика», з легкої атлетики, гімнастики, спортивних ігор, особливо настільного тенісу, плавання, бадмінтону, сквошу, тенісу, хокею, комплексних програм для тренування, розвитку, оптимізації стану м'язів ока.

Показником сформованості культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки за поведінковим критерієм визначено «Емоційно-вольову регуляцію». Цей показник визначався за методикою «Душевна рівновага» (за С. Степановим) (додаток Ф). Студентам обох груп пропонувалося відповісти на 7 запитань й обрати той варіант відповіді, який у більшому ступені відповідає їх почуттям і поведінці. Обраний варіант відповіді потрібно було відмітити у бланку для відповідей.

Результати розподіляються за рівнями таким чином (табл. 3.16).

Таблиця 3.16

Розподіл балів для показника «Емоційно-вольова регуляція» за рівнями

<i>Рівні</i>	Пасивний	Елементарний	Базовий	Високий
<i>Бали</i>	50-38	37-25	24-12	11-0

Виконання цієї методики проводиться двічі: на початку і в кінці експерименту, на основі чого робляться висновки про ефективність запропонованих підходів стосовно формування особистісної складової

культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки.

Загальні результати розподілилися таким чином (табл. 3.17, рис. 3.15-3.16).

Таблиця 3.17

Розподіл рівнів для КГ та ЕГ на початку та в кінці експерименту

Рівні	Контрольна група (КГ, $n = 129$)					Експериментальна група (ЕГ, $n = 135$)					Різниця (ЕГ – КГ наприкінці)
	Початок експер.		Напри- кінці експер.		Різниця	Початок експер.		Напри- кінці експер.		Різниця	
	ос.	%	ос.	%		ос.	%	ос.	%		
Пасивний	27	20,9	12	9,3	-11,6	22	16,3	6	4,4	-11,9	-0,2
Елементарний	42	32,6	39	30,2	-2,3	49	36,3	34	25,2	-11,1	-8,8
Базовий	37	28,7	43	33,3	4,6	40	29,6	56	41,5	11,9	7,2
Високий	23	17,8	35	27,1	9,3	24	17,8	39	28,9	11,1	1,8

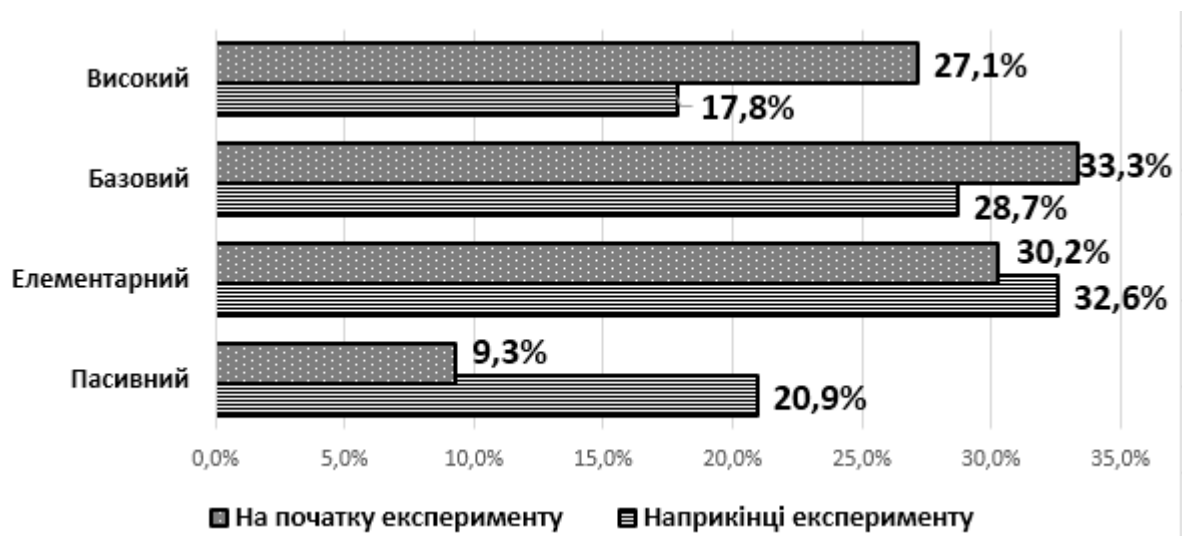


Рис. 3.15. Розподіл рівнів для КГ на початку та в кінці експерименту

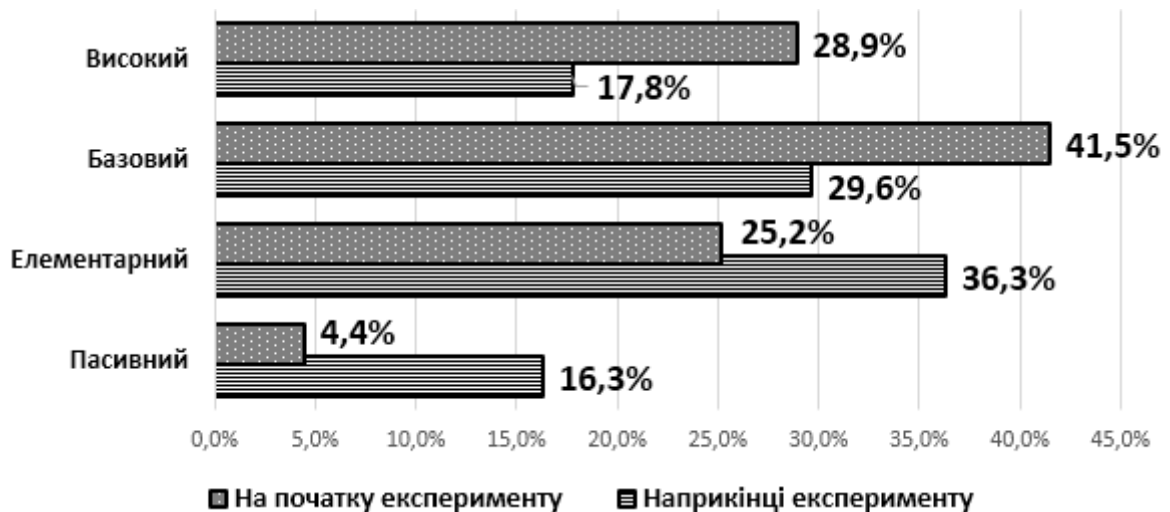


Рис. 3.16. Розподіл рівнів для ЕГ на початку та в кінці експерименту

На початку експерименту оцінка середніх за критерієм Стьюдента (табл.3.18) підтвердила статистичну подібність ЕГ і КГ: на рівні значущості 0,05 значення $t_{\text{критичне}} = 1,97$ більше за $t_{\text{експериментальне}} = 1,64$.

Наприкінці експерименту статистична оцінка середніх (17,66 бали для ЕГ і 22,28 бали для КГ) на основі критерію Стьюдента наприкінці експерименту підтвердила статистичну розбіжність (табл. 3.18). За таблицею маємо $t_{\text{критичне}} = 1,97$ і воно менше за $t_{\text{експериментальне}} = 3,86$. Це означає, що середні у вибірках статистично різні, і це не можна пояснити випадковими причинами, що пояснюємо залученням методів психічного захисту та релаксації через проведення фізкультурних пауз, використовувати вправи з розділу «Психом'язове тренування, психосаморегуляція».

Таблиця 3.18

Оцінка середніх для показника на початку та в кінці експерименту

Двовибірковий t-тест з різними дисперсіями	На початку експерименту		Наприкінці експерименту	
	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ
Середнє	26,84	24,57	22,28	17,66
Кількість	129	135	129	135
t-статистичне (експериментальне)	1,64		3,86	
t критичне двостороннє	1,97		1,97	

Другим показником сформованості культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки за поведінковим критерієм визначено «Прагнення до саморозвитку». Цей показник визначався за двома анкетами «Визначення рівнів здатності до саморозвитку й самоосвіти» (додаток X). Відповідаючи на запитання першої анкети, студенти мали отримати бали, які відповідають їх думці: 5 - якщо дане твердження повністю відповідає дійсності; 4 - скоріше відповідає, ніж ні; 3 - і так, і ні; 2 - скоріше не відповідає; 1 - не відповідає. Відповідаючи на запитання другої анкети, студенти мали обрати одну відповідь з трьох запропонованих, при цьому за відповідь «а» нараховувалося 3 бали; за «б» – 1 бал; за «в» – 2 бали. Загальна сума набраних балів демонструвала рівень «Прагнення до саморозвитку».

Результати розподіляються за рівнями таким чином (табл. 3.19).

Таблиця 3.19

Розподіл балів для показника за рівнями

<i>Рівні</i>	Пасивний	Елементарний	Базовий	Високий
<i>Бали</i>	36-67	68-97	98-116	117-138

Виконання цієї методики проводиться двічі: на початку і в кінці експерименту, на основі чого робляться висновки про ефективність запропонованих підходів стосовно формування особистісної складової культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки.

Загальні результати розподілилися таким чином (табл. 3.20, рис. 3.17-3.18).

На початку експерименту для одержаних результатів проведена статистична оцінка середніх за критерієм Стьюдента (табл.3. 21).

Розподіл рівнів для КГ та ЕГ на початку та в кінці експерименту

Рівні	Контрольна група (КГ, $n = 129$)					Експериментальна група (ЕГ, $n = 135$)					Різниця (ЕГ – КГ наприкінці)
	Початок експер.		Напри- кінці експер.		Різниця	Початок експер.		Напри- кінці експер.		Різниця	
	ос.	%	ос.	%		ос.	%	ос.	%		
Пасивний	19	14,8	9	7,0	-7,8	24	17,8	7	5,2	-12,6	-4,8
Елементарний	51	39,5	39	30,2	-9,3	52	38,5	35	25,9	-12,6	-3,3
Базовий	44	34,1	49	38,0	3,9	42	31,1	57	42,2	11,1	7,2
Високий	15	11,6	32	24,8	13,2	17	12,6	36	26,7	14,1	0,9

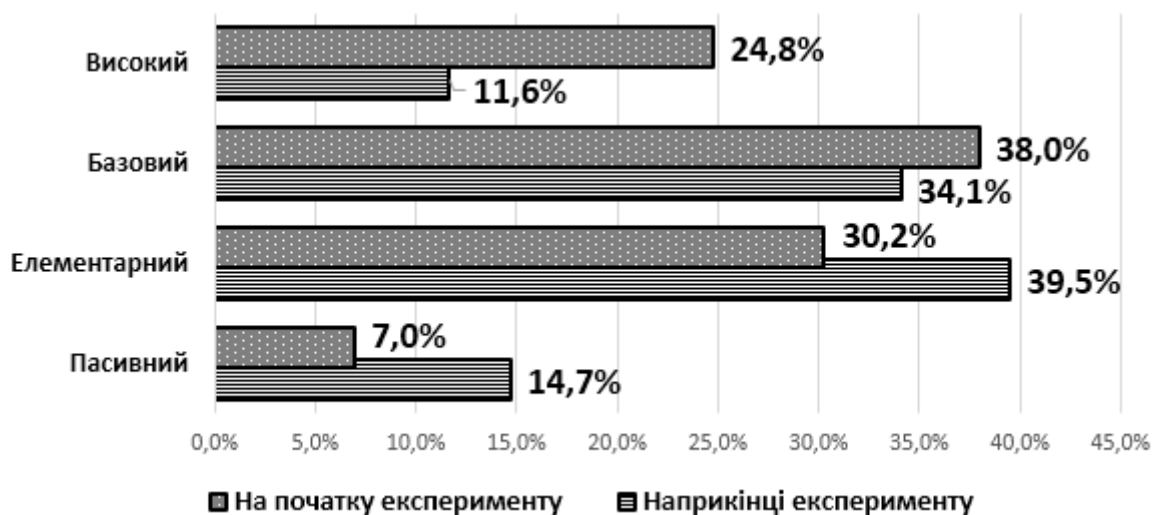


Рис. 3.17. Розподіл рівнів для КГ на початку та в кінці експерименту

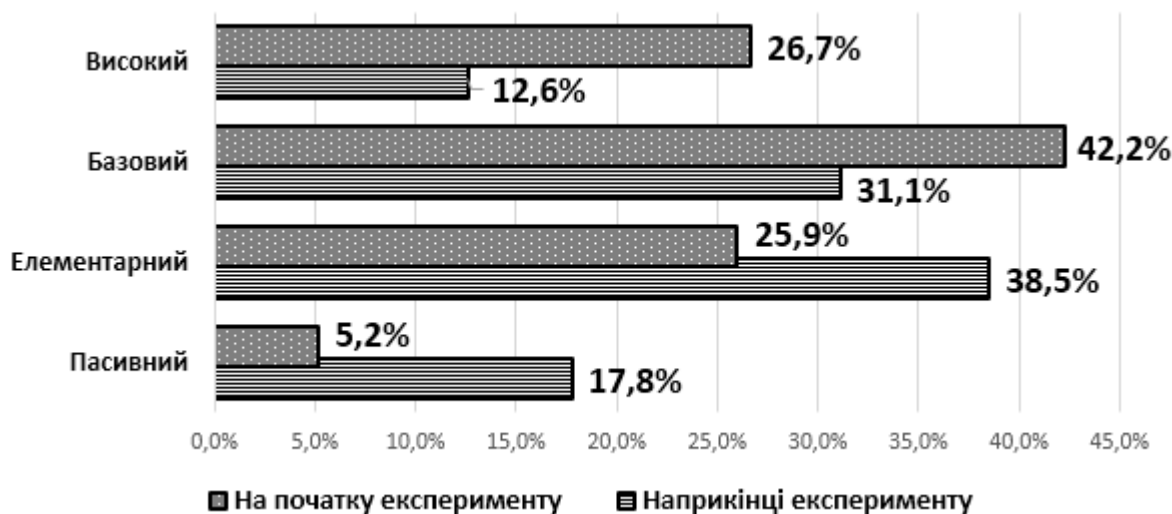


Рис. 3.18. Розподіл рівнів для ЕГ на початку та в кінці експерименту

Оцінка середніх для показника на початку та в кінці експерименту

Двовибірковий t-тест з різними дисперсіями	На початку експерименту		Наприкінці експерименту	
	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ
Середнє	83,40	84,70	93,41	100,29
Кількість	129	135	129	135
t-статистичне (експериментальне)	-0,43		-2,46	
t критичне двостороннє	1,97		1,97	

Дані розрахунків у таблиці 3.21 дають підстави стверджувати, що на рівні значущості 0,05 значення $t_{\text{критичне}} = 1,97$ більше за $t_{\text{експериментальне}} = -0,43$. Це означає, що вибірки КГ і ЕГ, які входять у педагогічний експеримент, є статистично однаковими, тобто розподіл рівнів готовності у КГ і ЕГ статистично не відрізняється.

Наприкінці експерименту аналіз початкових і прикінцевих результатів педагогічного експерименту підтверджує позитивну динаміку рівнів за показником «Прагнення до саморозвитку» в обох групах. Водночас статистична перевірка зсуву середніх для обох груп за критерієм Стьюдента виявила їх статистичну розбіжність: у ЕГ середній бал групи є статистично більшим, оскільки на рівні значущості 0,05 значення $t_{\text{критичне}} = 1,97$ менше за модуль $t_{\text{експериментальне}} = -2,46$. (табл. 3.21).

Аналіз результатів проведеної методики визначення «Прагнення до саморозвитку» дає підстави стверджувати, що впровадження моделі формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі ПФП позитивно вплинуло на формування у майбутніх фахівців економічних спеціальностей на формування здатностей до саморозвитку, бажання змінюватися й удосконалюватися через формування, перш за все, ціннісного ставлення до власного професійного здоров'я, урахування у процесі ПФП їх особливостей: біологічні чинники (генетичні); фізичні чинники (зовнішнє середовище); соціальні чинники

(оточення, умови життя, навчання здоров'ю); індивідуальні чинники (шкідливі звички, харчування, особиста гігієна, фізична культура, режим праці і відпочинку тощо).

Отже, проведений статистичний аналіз результатів педагогічного експерименту підтвердив позитивну динаміку у рівнях сформованості культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі ПФП в контрольній і в експериментальній групах.

Аналіз результатів проведеного експерименту засвідчив успішність реалізації авторської моделі, що підтверджують діаграми на рис. 3.19-3.24, де якісні й кількісні зміни за кожним із показників відображені у динаміці рівнів сформованості культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі ПФП контрольної та експериментальної груп.

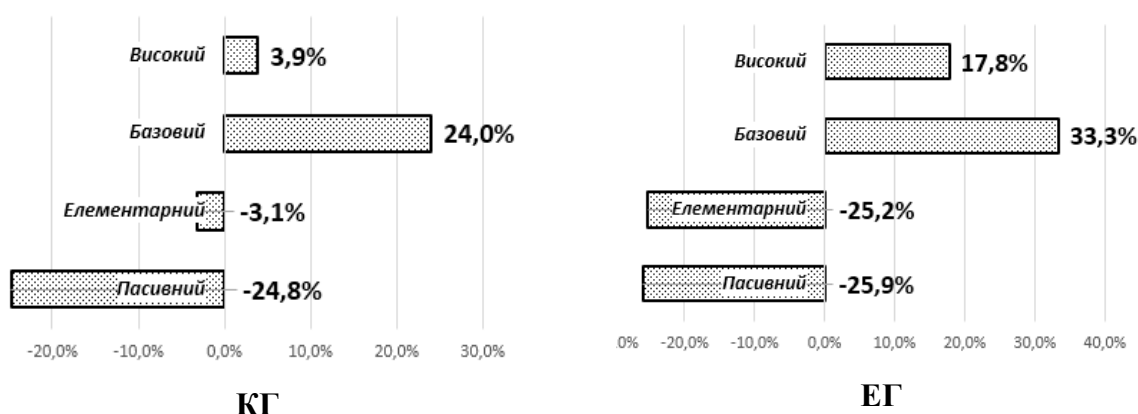


Рис. 3.19. Динаміка рівнів за показником «Мотивація до ЗСЖ»

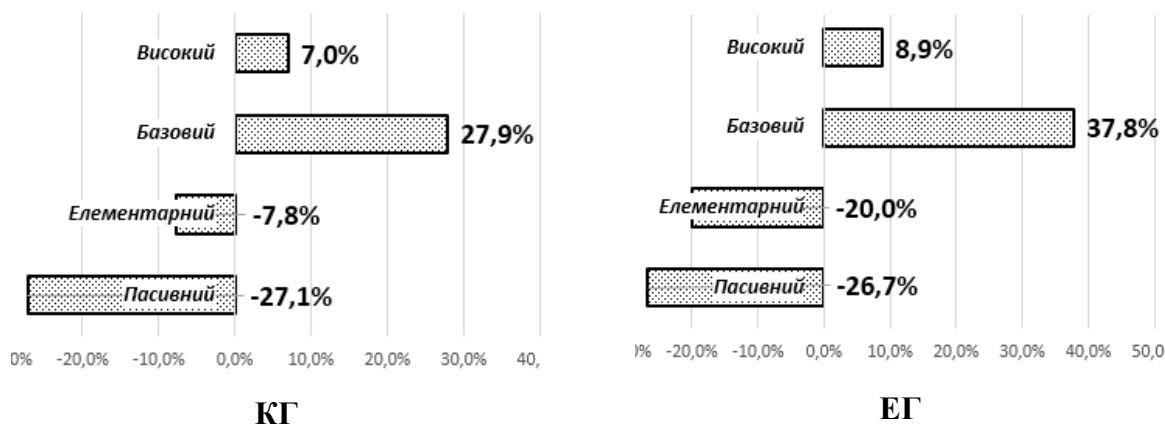
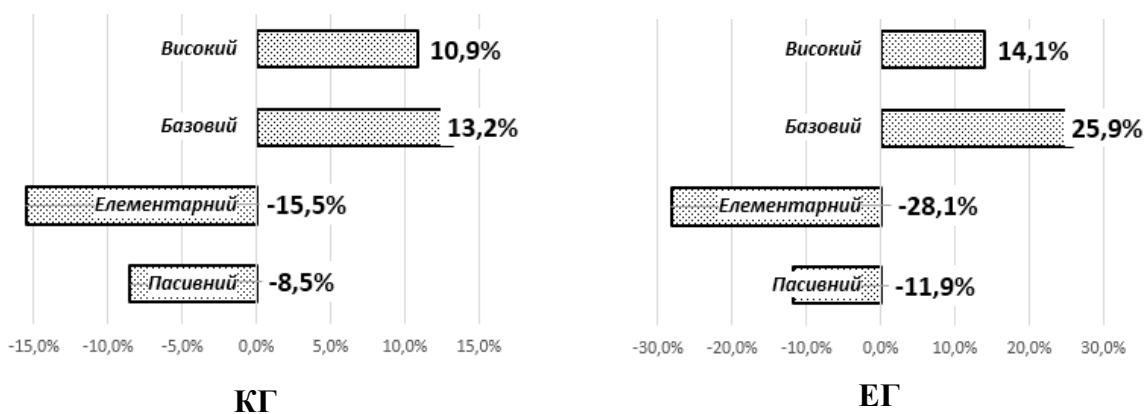
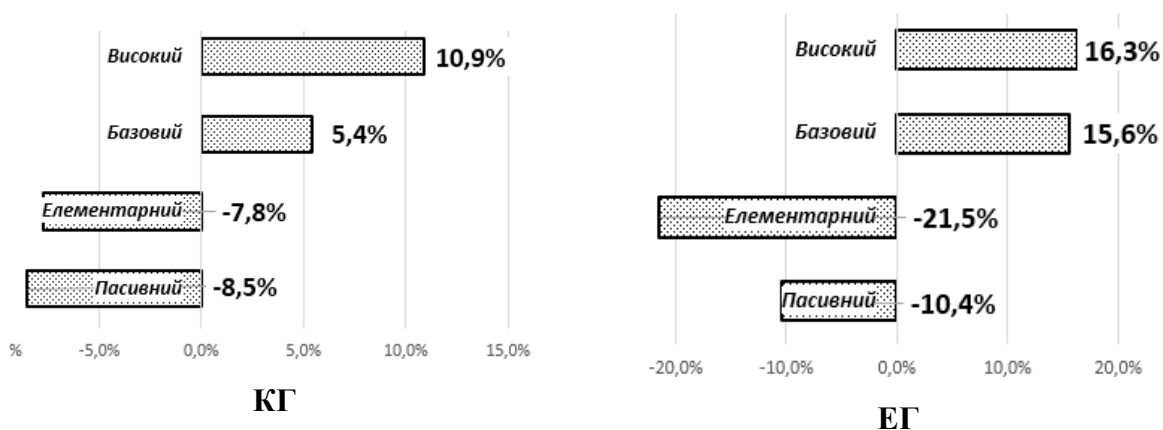


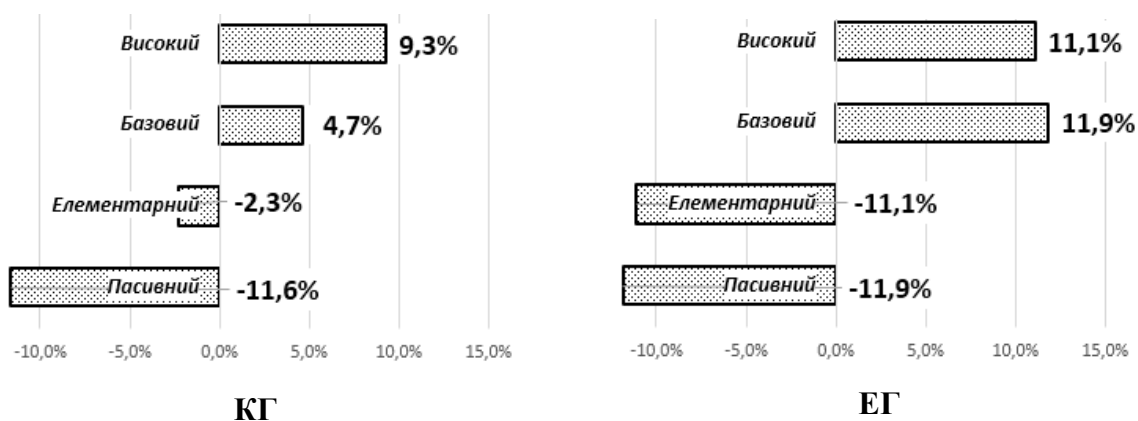
Рис. 3.20. Динаміка рівнів за показником «Обізнаність у сфері КЗ»



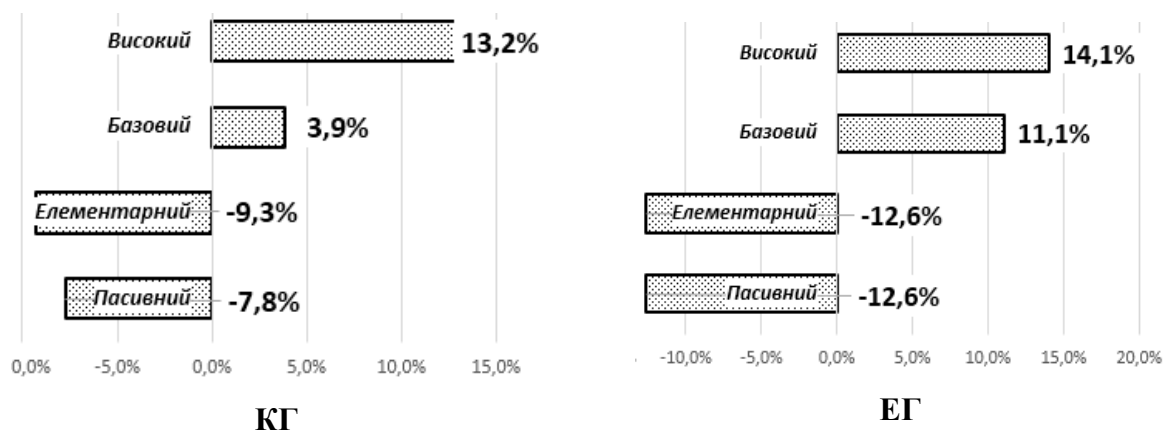
**Рис. 3.21. Динаміка рівнів
за показником «Уміння оцінити стан здоров'я»**



**Рис. 3.22. Динаміка рівнів
за показником «Фізкультурно-оздоровчі вміння»**



**Рис. 3.23. Динаміка рівнів
за показником «Емоційно-вольова регуляція»**



**Рис. 3.24. Динаміка рівнів
за показником «Прагнення до саморозвитку»**

Як бачимо, позитивна динаміка після експерименту спостерігається в обох групах, але в експериментальній групі більш інтенсивно. За критерієм Стьюдента оцінки середніх бачимо, що в експериментальній групі середній бал вищий на рівні значущості 0,05. Це означає, що більш значущими виявилися позитивні зміни в експериментальній групі, яка навчалася за експериментальною методикою.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі розроблено критерії, показники та схарактеризовано рівні сформованості культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки; експериментально перевірено ефективність моделі формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки.

За результатами структурно-логічного аналізу категорії «культура здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей» було розроблено діагностичний інструментарій для оцінювання рівнів (пасивний, елементарний, базовий, високий) сформованості культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей, який містить критерії і показники: аксіологічний критерій (показником є мотивація до здорового

способу життя), гносеологічно-діяльнісний критерій (показниками є обізнаність у сфері культури здоров'я, вміння оцінити стан здоров'я, фізкультурно-оздоровчі вміння) та поведінковий критерій (показниками є емоційно-вольова регуляція та прагнення до саморозвитку).

Основні положення дисертаційного дослідження перевірялись експериментально протягом 2015-2019 років у два етапи. На першому етапі (2015-2017 рр.) Встановлено, що формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі ПФП ускладнюється низьким рівнем теоретичної підготовленості студентів економічних спеціальностей у галузі культури здоров'я, недостатнім рівнем фізичної підготовленості до виконання вправ здоров'язбережувального характеру тощо. Зазначене обумовило теоретичне обґрунтування й розробку моделі формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки, впровадження якої було здійснено на другому етапі експерименту (2017-2019 рр.). З метою дотримання педагогічних умов здійснено модернізацію змісту прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців економічних спеціальностей у експериментальній групі. До дисципліни «Фізичне виховання» включено навчальний матеріал здоров'язбережувальної тематики, зокрема: заняття модуля «Атлетична гімнастика» спрямовано на переважне виховання статичної витривалості та розвиток психоемоційної стійкості; у модулі «Настільний теніс» зацентровано увагу на вихованні розвитку уваги та реакції студентів; модуль «Психом'язове тренування, психосаморегуляція» зорієнтовано на засвоєння методик дихальної гімнастики, психом'язового тренування, психосаморегуляції. Розроблено і впроваджено варіативний спецкурс «Фізичне виховання. Аеробіка» (модулі «Музика та хореографія у аеробіці», «Різновиди оздоровчої аеробіки», «Степ-аеробіка», «Фітнес-йога як система психофізичного вдосконалення людини», «Степ-аеробіка», «Силові види оздоровчої аеробіки»), головною метою якого став розвиток фізичних якостей студентів економічних спеціальностей, формування

ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення, саморозвиток і самовиховання, формування системи знань з фізичної культури та здоров'язбереження, необхідних для навчання, роботи, профілактики захворювань, високого рівня працездатності протягом всього періоду навчання.

Урахування принципу комплексної міждисциплінарності дозволило поєднати заняття зі статистики та фізичного виховання (з метою акцентування уваги на поширеності й розподілі професійних захворювань), економічного моделювання та фізичного виховання (для визначення збалансованої дієти чи системи харчування економістів). На практичних заняттях використовували різні методи (евристична бесіда, ділова гра, «мозковий штурм», діалог, дебати, диспути, переконання, демонстрації).

Для формування світоглядного і особистісного компонентів культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей, розвитку потреби збереження не лише свого здоров'я, а й здоров'я оточення, формування ціннісних орієнтацій та стійких мотивів у галузі здоров'язбереження проводились студентські науково-практичні конференції («Культура здоров'я майбутнього економіста», «Вплив професійної діяльності на здоров'я фахівців економічних спеціальностей»), до активної участі в яких було залучено студентів економічних спеціальностей.

До контрольної групи (КГ) увійшло 129 студентів, експериментальну групу (ЕГ) становили 135 студентів.

Аналіз результатів проведеного експерименту засвідчив успішність реалізації авторської моделі, де якісні й кількісні зміни за кожним із показників підтвердили статистично відмінну позитивну динаміку в рівнях сформованості культури здоров'я фахівців економічних спеціальностей ЕГ.

Зокрема, найбільшій динаміки в ЕГ набули базовий і високий рівні для показників «Мотивація до здорового способу життя» та «Обізнаність у сфері культури здоров'я» 33,3% і 17,8% та 37,8% і 8,9% відповідно. Пояснюємо це урахуванням у процесі прикладної фізичної підготовки першої та третьої

педагогічних умов (цілеспрямоване формування ціннісного ставлення до власного здоров'я через урахування біологічних (генетичні), фізичних (зовнішнє середовище), соціальних (оточення, умови життя, професійна діяльність) та індивідуальних (шкідливі звички, харчування, особиста гігієна, фізичні навантаження, режим праці й відпочинку тощо) чинників та сприяння рефлексії, самоконтролю і самооцінці культури здоров'я).

Найменшу динаміку зафіксовано для показника «Емоційно-вольова регуляція» (загалом на 23% з пасивного й елементарного на базовий і високий рівні) поведінкового критерію, що пояснюємо орієнтацією студентів на формування більшою мірою професійних навичок, а не навичок фізичної адаптації до умов праці і протистояння їй негативним впливам.

За результатами проведеного дослідження сформульовано рекомендації для успішного формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей, які базуються на попередженні професійних захворювань, зокрема:

- для зняття стресу, зниження наслідків гіподинамії та перенапруження слід розвивати навички концентрації і стійкості уваги, стресостійкості та витримки, здорового і активного відпочинку через оздоровчий туризм і рекреацію, волонтерську діяльність, розвиток ціннісних орієнтацій на здоров'язбережувальну діяльність;

- для профілактики втоми зорових аналізаторів, зняття статичного напруження в опорно-руховому апараті і м'язах шийного відділу хребта, що ведуть до втоми і зниження працездатності у другій половині робочого дня, слід розвивати функції зорового аналізатора, навички розслаблення, статичної витривалості тулуба, сили плечового поясу через використання комплексу прикладних вправ оздоровчого (аеробіка, легка атлетика, гімнастика, спортивні ігри, особливо плавання, бадмінтон, настільний теніс, сквош тощо) та відновлювального (оптимізація стану м'язів ока: верхнього і нижнього прямого, нижнього і верхнього косого, середнього і бокового прямого м'язів) спрямування;

– для профілактики втомлюваності і зниження працездатності, розумової і нервової втоми слід формувати навички оптимізації психофізіологічного стану та гармонізації морально-вольових якостей через використання методів психічного захисту та релаксації.

Результати дослідження другого розділу висвітлено в публікаціях [166; 173; 356].

ВИСНОВКИ

У дисертації здійснено теоретичне узагальнення й практичне розв'язання проблеми формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки. Під час дисертаційного дослідження було вирішено усі поставлені завдання. Отримані позитивні результати дали змогу зробити такі висновки.

1. На основі аналізу наукових джерел, законодавчих і програмно-методичних документів доведено важливість розвитку економічної сфери діяльності суспільства, де закладаються підвалини безпеки й незалежності держави. Фахівці економічних спеціальностей мають ефективно й швидко вирішувати професійні завдання, що часто вимагає міцного психічного й фізичного здоров'я та витривалості для протистояння негативним впливам умов праці (статичність, однотипний характер рухових дій, зорове навантаження, розумова і психологічна перевтома тощо), тому їхня професійна підготовка, крім надання фахових знань та вмій, має бути орієнтована і на формування навичок фізичної і психологічної адаптації до умов праці. Зазначене можливе передусім за наявності високого рівня культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей. Аналіз освітніх програм їхньої підготовки засвідчує можливість формування в них культури здоров'я у процесі прикладної фізичної підготовки.

2. Встановлено, що культура здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей – це цілісне соціально значуще утворення особистості, яке характеризується єдністю пріоритету цінностей здоров'я людини, знаннями про методи його збереження і зміцнення, уміннями й навичками для успішної професійної самореалізації та виражається у здатності майбутніх фахівців економічних спеціальностей ефективно адаптуватися до умов праці і протистояти негативним впливам на власне здоров'я та здоров'я свого оточення.

Під формуванням культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей розуміємо цілеспрямований процес впливу на мотиви й

цінності особистості з метою засвоєння майбутнім фахівцем економічних спеціальностей знань про здоров'я (фізичне, психічне, соціальне), набуття ним вмій оздоровчих дій та самоконтролю й самооцінки їх виконання, а також навичок психофізичної саморегуляції під час професійної діяльності.

Схарактеризовано структуру культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у єдності світоглядного (соціальна складова здоров'я особистості, її цінності, мотиви, потреби здорового способу життя), когнітивно-праксеологічного (фізична складова здоров'я особистості, знання про культуру здоров'я, уміння та навички підвищувати її рівень), особистісного (психічна та духовна складові здоров'я особистості, позитивне ставлення до оточення, здатність до саморозвитку і самовдосконалення) компонентів.

3. Теоретично обґрунтовано модель формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки, яка базується на системному, професійно-особистісному, діяльнісному, холістичному, культурологічному, дискурсивному, аксіологічному підходах, загальнодидактичних принципах (науковості, доступності, систематичності і послідовності, активності і самостійності, зв'язку навчання з практикою) і спеціальних принципах формування культури здоров'я особистості (превентивності, інтеграції безперервного навчання здорового способу життя з наукою, природою, практичною діяльністю людини і суспільства, гуманістичної спрямованості, комплексної міждисциплінарності, відповідальності, використання сучасних інформаційних технологій, контролю і оцінки, диференціації), принципах прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців економічних спеціальностей (системності, інтеграції, творчої спрямованості, орієнтації на інновації, освітньої рефлексії), принципах ведення здорового способу життя (активність і рухливість; здорове харчування; мінімізація шкідливих звичок; розпорядок дня; настрої; дбайливе ставлення до себе; друзі), передбачає удосконалення змісту, форм (проблемна лекція, лекція-візуалізація,

семінарські заняття, практикуми, тренінги, прес-конференції, волонтерська діяльність), методів (словесні, наочні, ігрові, проєктні, проблемні, кейс-технології, дискусії) й засобів (комплекси фізичних вправ та ІТ) навчання та педагогічних умов (формування ціннісного ставлення до власного здоров'я через урахування біологічних, фізичних, соціальних та індивідуальних чинників; розвиток навичок подолання негативних впливів на здоров'я у професійній сфері; сприяння рефлексії, самоконтролю і самооцінці культури здоров'я).

4. Для визначення рівнів сформованості культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей розроблено відповідні критерії: аксіологічний (показником є мотивація ЗСЖ), гносеологічно-діяльнісний (показниками є обізнаність у сфері КЗ, уміння оцінки стану здоров'я, фізкультурно-оздоровчі вміння) та поведінковий (показниками є емоційно-вольова регуляція та прагнення до саморозвитку), які дозволяють визначити рівень сформованості культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей (пасивний, елементарний, базовий, високий).

5. За результатами статистичного аналізу підтверджено ефективність моделі формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки на рівні значущості 0,05 за кожним із показників. Якісний аналіз результатів засвідчив, що у студентів ЕГ стали вищими пріоритет цінностей здоров'я, рівень знань про методи збереження й укріплення здоров'я, умінь їх застосовувати для успішної професійної самореалізації. Найбільшої динаміки набули показники «Мотивація до здорового способу життя» та «Обізнаність у сфері культури здоров'я», що пояснюється вибором педагогічних умов організації освітнього процесу.

Перспективними напрямками подальших досліджень вважаємо: розвиток культури здоров'я фахівців економічних спеціальностей в умовах магістратури; формування культури здоров'я фахівців інших спеціальностей

на засадах праксеологічного підходу; педагогічні умови розвитку культури здоров'я в умовах неформальної освіти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абдуллина О. А. *Общепедагогическая подготовка учителя в системе высшего педагогического образования*. Москва : Просвещение, 1990. 141 с.
2. Абдулліна С. В. Здоров'язбереження в школі: досвід вдосконалення навчально-виховного процесу. *Вісник Ін-ту розвитку освіти і виховання підростаючого покоління при Черн. держ. пед. ун-ті*. 2003. № 16. С. 123–127.
3. Ажиппо О. Ю. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності в загальноосвітніх навчальних закладах (теоретичний і методичний аспекти). Харків : Цифрова друкарня № 1, 2012. 423 с.
4. Аксьонова О. П., Бабко Т. М. Особливості розвитку здоров'яформувальної та здоров'язбережувальної учнівської компетентності в умовах освітнього простору школи сприяння здоров'ю. *Личность в едином образовательном пространстве* : сб. науч. ст. I Междунар. образовательного форума (г. Запорожье, 5–7 мая 2010 г.) / под науч. ред. проф. К. Л. Крутого. Запорожье : ООО «ЛИПС» ЛТД, 2010. С. 155–158.
5. Актуальні проблеми формування здорового способу життя учнівської та студентської молоді : *матер. Всеукраїнської науково-практичної конф.* / за ред. А. І. Конончук. Ніжин : Вид-во НДУ імені М. Гоголя, 2007. 263 с.
6. Алексеев Н. А. *Личностно-ориентированное обучение в школе*. Ростов н/Д : Феникс, 2006. 332 с.
7. Алексюк А. М. *Педагогіка вищої школи : курс лекцій : модульне навчання*. Київ : Вид-во ІСД МО України, 1993. 220 с.
8. Алфімов В. М. Феномен обдарованості особистості у наукових дослідженнях. *Духовність особистості*. 2015. Вип. 3. С. 13-20.
9. Ананьев Б. Г. *Человек как предмет познания*. Ленинград, 1968. 339 с.
10. Андриющенко Т. К. Формування здоров'язбережувальної компетентності як соціально-педагогічна проблема. *Науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки. Соціальна педагогіка*. 2012. № 7. С. 123–127.

11. Аникеев Д. М. Цель и задачи физического воспитания студентов в программно-нормативных документах Украины. *Физическое воспитание студентов*. 2010. № 5. С. 3–7.
12. Анисимова Л. Е., Штофф В. А. Информационная функция теории и модели. *Вопросы философии*. 1966. № 12. С. 55-56.
13. Анохин П. К. Философские аспекты теории функциональной системы. *Избранные труды*. Москва : Наука, 1978. 399 с.
14. Апанасенко Г. Л., Михайлович С. О. Фізіологічні основи фізичної культури й спорту. Ужгород : УжНУ, 2004. 144 с.
15. Апенько С. Н. Роль социокультурных ценностей в процессе оценки личности в организации. *Личность. Культура. Общество*. 2004. № 4 (24). С. 225-234.
16. Артюшенко А. О. Особистісна мобільність і її формування у студентів економічного профілю в процесі фізичного виховання : *монографія*. Київ : Черкаський інститут банківської справи Університету банківської справи Національного банку України, 2012. 232 с.
17. Артюшина М. В. Психолого-педагогічні засади підготовки студентів економічної спеціальності до інноваційної діяльності : *дис. ... докт. пед. наук* : 13.00.04. Київ, 2011. 534 с.
18. Архангельский С. И. Учебный процесс в высшей школе, его закономерные основы и методы : *учеб.-метод. пособ. для студ.* Москва : Высшая школа, 1980. 198 с.
19. Асеев В. Г. Мотивация поведения и формирование личности. Москва, 1976. 122 с.
20. Атаманюк С., Чмихал А., Шеховцова К., Сокол А. Комплексний підхід до проведення занять оздоровчою аеробікою як виду фізичної релаксації. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : збірник наукових праць. Вінниця: ТОВ «Ландо ЛТД», 2013. Вип. 15. С. 13-16.
21. Атанов Г.А. Деятельностный подход в обучении. Донецк : ЕАИ-Пресс, 2001. 160 с.

22. Бабанский Ю. К. Оптимизация процесса обучения (общедидактический аспект). Москва : Провещение, 1977. 256 с.
23. Бабич В. І. Підготовка майбутніх учителів фізичного виховання до формування культури здоров'я школярів : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Луганськ, 2006. 314 с.
24. Багадирова С. К., Юрина А. А. Материалы к курсу психология личности. 2014. 2 ч. URL : <http://vocabulary.ru/dictionary/1019356/word/акмеологіја> (дата звернення 14.05.2019).
25. Багрій В. Н. Критерії та рівні сформованості професійних умінь майбутніх соціальних педагогів. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна»*. 2012. № 6. С. 10–15.
26. Багрянцев О. В. Формирование валеологической культуры будущих офицеров : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08. Саратов, 2008. 156 с.
27. Бадмаев Б. Ц. Психология и методика ускоренного обучения. Москва : Гуманит. изд. центр Владос, 1998. 272 с.
28. Базильчук В. Б. Організаційні засади активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів в умовах вищого навчального закладу : автореф. дис. ... : спец. 24.00.02. Львів, 2004. 22 с.
29. Балл Г. О. Орієнтири сучасного гуманізму (в суспільній, освітній, психологічній сферах). Житомир : ПП «Рута», Видавництво «Волинь», 2008. 362 с.
30. Бальсевич В. К. Онтокинезиология человека. М.: Теория и практика физической культуры, 2000. 275 с
31. Барна Х. В. Валеологічне виховання як один із пріоритетних напрямків дошкільної освіти. *Педагогіка здоров'я: збірник наукових праць VII Всеукраїнської науково-практичної конференції* (м. Чернігів, 7–8 квітня 2017 р.): [в 2 т.] / ред. колегія: С. М. Шкарлет [та ін.]. Чернігів, 2017. Т. 1. 595 с.

32. Башавець Н.А. Теоретико-методичні засади формування культури здоров'язбереження як світоглядної орієнтації студентів вищих економічних навчальних закладів: *дис. ... доктора пед. наук: спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти»*. Одеса: Південноукр. нац. пед. ун-т ім. К.Д. Ушинського, 2012. 555 с.

33. Бевз Г. М., Главник О. П. Технологія проведення тренінгів з формування здорового способу життя молоді. Київ : Український ін-т соціальних досліджень, 2005. Кн. 1. 176 с.

34. Беспалько В. В., Коган О. В. Навчати здоров'я. *Гуманітарні науки*, 2003. № 2. С. 154–160.

35. Белов Р. А., Сермеев Б. В., Третьяков Н. А. Самостоятельные занятия студентов физической культурой. Киев : Вища школа, 1988. 208 с.

36. Бережна Т. І. Здоров'язбереження – чиїх рук справа? Національна мережа шкіл сприяння здоров'ю як інноваційний освітній процес. *Управління освітою*. 2011. Квітень. № 7 (259). С. 14-17.

37. Беспалько В. П., Татур Ю. Г. Системно-методическое обеспечение учебно-воспитательного процесса подготовки специалистов. Москва : Высшая шк., 1989. 144 с.

38. Бех І. Д. Особистісно зорієнтоване виховання: *науково-метод. посібник*. К. : ІЗМН, 1998. 204 с.

39. Беш Л. В. Діти, які часто хворіють: дискусійні питання і можливості їх вирішення. *Здоров'я України*, 2011. № 3 (18). С. 13.

40. Белікова Н.О., Сущенко Л.П. Термінологія напряму підготовки «Здоров'я людини»: *навч. посібник*. К.: ТОВ «Козарі», 2009. 182 с.

41. Бикел П. Дж., Доксам Куэлл Математическая статистика / пер. с англ. Ю. А. Данилова. Москва : Финансы и статистика, 1983. 254 с.

42. Биковська Л. Б., Бабінець О. О. Фізична культура – засіб формування мотивацій до підвищення рівня здоров'я та відмови від шкідливих звичок. *Проблеми освіти: наук.-метод. зб. Ін-т інновац. технологій і змісту освіти*. К., 2006. Вип. 49. С. 182–187.

43. Білик Л. І. Екологічна відповідальність студентів : теоретико-методичні аспекти : *монографія*. Черкаси : Вертикаль, 2005. 340 с.

44. Білоус Т. Л. Оптимальний розвиток фізичної підготовленості студентів у процесі занять з фізичного виховання. *Теорія та методика фізичного виховання*, 2008. № 2. С. 15–17.

45. Благій О., Захаріна Є. Організаційно-педагогічні умови формування мотивації студентів до рухової активності у процесі фізичного виховання. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 2009. № 4. С. 92–95.

46. Богачкина Н. Понятие коллектива. *Психология*. URL : http://www.ereading.ws/chapter.php/81556/46/Bogachkina_-_Psihologiya.html (дата звернення 24.06.2019)

47. Боднар І. Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем підготовленості : *автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту* : 24.00.02. Луцьк : ВДУ ім. Л. Українки, 2000. 19 с.

48. Бойко О. О. Історичні аспекти здоров'язбережувальних технологій. *Вісник. Сучасні проблеми здоров'я та здорового способу життя у фізкультурній освіті*. 2014. № 118. ТОМ III. С. 29-32.

49. Бойко Ю. С. Формування аксіологічних установок до здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів: *дис. канд. пед. наук: спец. 13.00.07 «Теорія і методика виховання»*. Бойко Ю. С. Умань, 2015. 268 с.

50. Бойченко Т. Є. Здоров'язберігаюча компетентність як ключова освіти України. *Основи здоров'я і фізичної культури*. 2008. № 11–12.

51. Бойчук Ю. Д. Еколого-валеологічна культура майбутнього вчителя : теоретико-методичні аспекти : *монографія*. Суми : ВТД «Університетська книга», 2008. 357 с.

52. Бойчук Ю. Д. Сучасні підходи до розуміння сутності здоров'я людини та суміжних з ним понять. *Загальна теорія здоров'я та*

здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.

53. Бондаревская Е. В. Теория и практика личностно-ориентированного образования. Ростов-на-Дону : Издательство Ростовского педуниверситета, 2000. 352 с.

54. Бондаренко В. Психокорекційна робота вчителя як один із напрямів здоров'язбереження учнів. *Початкова школа*. 2014. № 3. С. 44-46.

55. Борисова Ю. Особливості фізичного стану дітей шкільного віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2009. № 1. С. 31–35.

56. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье / 2-е изд., доп., перераб. М.: ФиС, 1990. 208 с.

57. Бугуйчук В., Макешина Ю. Соціологічні аспекти особи, яка займається фізичною культурою та спортом. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2004. № 5. С. 3–10.

58. Бусел, В. Т. (Ред). (2009). Великий тлумачний словник сучасної української мови. Київ, Ірпінь: Перун., С. 13-29.

59. Буслинський В. А. Філософія культури. URL: <http://ukrkniga.org.ua/ukrkniga-text/700/9/> (дата звернення 05.04.2020).

60. Варварук Н. Формування особистісної компетенції учнівської молоді щодо потреби у веденні здорового способу життя. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2004. № 6. С. 18–23.

61. Васильева О. С., Демченко Е. А. Изучение основных характеристик жизненной стратегии человека. *Вопросы психологии*. 2002. № 4. С. 74–85.

62. Ващенко О., Свириденко С. Організація здоров'язберігаючої діяльності початкової 215 школи. *Початкова освіта*. 2005. № 46. С. 2–4.

63. Введенский В. Н. Моделирование профессиональной компетентности педагога. *Педагогика*. 2003. № 10. С. 51–55.

64. Вечірко Р. М., Семашко О. М., Олефіренко В. В. Українська та зарубіжна культура: навч.-метод. посіб. для самот. вивч. дисципліни. К.: КНЕУ, 2003. 367 с.

65. Вітер С. Вимоги до майбутніх фахівців економічного профілю у контексті підготовки для аграрної сфери. *Молодь і ринок*. 2012. №6 (89). С. 140-145.

66. Волкова Н. П. Педагогіка : *навч. посіб.* Київ : Академвидав, 2009. 616 с.

67. Воронін Д.Є. Формування здоров'язберігаючої компетентності студентів вищих навчальних закладів засобами фізичного виховання: *дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.07 «Теорія і методика виховання»*. Херсон: Херсонський держ. ун-т., 2006. 225 с.

68. Вступ до стратегічного планування для формування навичок здорового способу життя: *посібник / створ. проектом ЄС «Вдосконалення багатогалузевих підходів до профілактики ВІЛ/СНІДу серед молоді України» у співпраці з М-вом освіти та науки України*. [Б. м.; б.в.], 2007. 120 с.

69. Выготский Л. С. Педагогическая психология / под ред. В. В. Давыдова. Москва : Педагогика, 1991. 479 с.

70. Галузинський В. М., Євтух М. В. Основи педагогіки та психології вищої школи в Україні : *навч. посібник*. Київ : ІНТЕЛ, 1995. 168 с.

71. Гапоненко Л. О. Розвиток рефлексії як психологічного механізму корекції професійної поведінки у педагогічному спілкуванні. *Рідна школа*. 2002. № 4. С. 14–16.

72. Гаращенко Л. В. Педагогічні умови застосування здоров'язберігальних методик виховання в дошкільному закладі. *Збірник наукових праць Київського університету імені Бориса Грінченка*. 2010. Ч. 4. С. 27–34.

73. Гетман В. О., Новицький Ю. В., Питомець О. П. Методологічні та організаційні засади оздоровлення людини : *навч. посібник*. Київ : Основа, 2009. 200 с.

74. Гладиш Н. Формування мотивів і мотивації навчально-пізнавальної діяльності як психолого-педагогічна проблема. *Проблеми підготовки сучасного вчителя*. 2012. № 6 (Ч. 1). С. 150–155.

75. Глагошук О.Г. Педагогічні умови вдосконалення культури зміцнення здоров'я студентів в системі фізичного виховання у вищому навчальному закладі: *автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)»*. Нац. пед. ун-т ім. М.П.Драгоманова. Київ, 2008. 20 с.

76. Глазунова О. Г. Модель підготовки майбутнього ІТ фахівця в університетах аграрного профілю в умовах глобалізації та євроінтеграції. *Вісник Національного університету оборони України*. 2014. 5 (42). С. 36-42.

77. Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья. *Geneva : World Health Organization*, 2010. URL : http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789244599976_rus.pdf (дата звернення 16.03.2020)

78. Глухов В. И. Физическая культура в формировании здорового способа жизни. Киев : Здоровье, 1990. 70 с.

79. Гончаренко С. Український педагогічний словник. К.: Либідь, 1997. 374 с.

80. Горашук В. П. Теоретичні і методологічні засади формування культури здоров'я школярів : *автореф. дис. ... д-ра пед. наук : спец. 13.00.01*. Харків, 2004. 40 с.

81. Гордон Н. Хроническое утомление и двигательная активность. Київ : Олимпийская литература, 1999. 127 с.

82. Городинський С. І., Куліш Н. М. Проблеми підвищення рухової активності та розвитку умінь та навичок школярів. URL : http://www.rusnauka.com/1_NIO_2013/Pedagogica/4_124184.doc.htm (дата звернення 17.03.2020)

83. Городов П. Н. Оптимизация воспитания в высшей военной школе. Москва : ВПА, 1983. 63 с.

84. Грабарь М. И., Краснянская К. А. Применение математической статистики в педагогических исследованиях. *Непараметрические методы*. Москва : Педагогика, 1977. 136 с.

85. Грибан Г. П. Безпека життєдіяльності у фізичній культурі і спорті: *навч. посібник*. Житомир : Вид-во «Рута», 2012. 536 с.
86. Григус І. М., Кучер Т. В. Прогностичні критерії спортивної орієнтації студентів у залежності від типу автономної нервової системи. *Спортивна наука України*, 2011. № 5. С. 3–12.
87. Гриневич В. Сутність і структура педагогічної діагностики як самостійного виду діяльності студентів. *Науковий вісник МДУ: зб. наук. праць. – Спецвипуск: Педагогічні науки : у 2 т.: Т. 2 : Проблеми передшкільної освіти в сучасних умовах / за заг. ред. В. Д. Будака, О. М. Пехоти*. Миколаїв : МДУ, 2008. 276 с.
88. Гриньова М. В. Формування педагогічної культури майбутнього вчителя: теоретичний та методичний аспекти : *монографія*. Харків : Основа, 1998. 300 с.
89. Гузеев В. В. Системные основания образовательной технологии. Москва : Знание, 1995. 135 с.
90. Гуревич П. С. Культурология. М., 1996.
91. Гусак П. М. Підготовка вчителя : технологічні аспекти : *монографія*. Луцьк : Вежа, 1999. 278 с.
92. Давыдов В. В., Варданян А. Ц. Учебная деятельность и моделирование. Ереван : Арарат, 1981. 201 с.
93. Данилко М. Т. Формування готовності до професійної діяльності майбутніх учителів фізичної культури : *автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту* : спец. 24.00.02. Луцьк, 2000. 19 с.
94. Дворникова О. Б. Формирование валеологической компетентности студентов педагогического колледжа в процессе предметной подготовки : *автореф. дис. ... канд. пед. наук* : 13.00.08. Екатеринбург, 2005. 20 с.
95. Дерев'янюк О.В. Здоров'язбережувальні освітні технології як умова формування здоров'я учнів. *Педагогіка здоров'я: зб. наук. пр. VII Всеукр. наук. – практ. конф.: [в 2 т.] / ред. колегія: С. М. Шкарлет [та ін.]*. Чернігів, 2017. Т. 1. 595 с.

96. Державні санітарні правила і норми влаштування, утримання загальноосвітніх навчальних закладів та організації навчально-виховного процесу ДСанПіН 5.5.2.008-01 : *Постанова Головного державного санітарного лікаря України* від 14.08.2001 р. № 63. URL : <http://lawua.info/bdata1/ukr1854/index.htm> (дата звернення 11.07.2020)

97. Дзюбенко О. Г., Присяжний П. В. *Культура дискусій*. Київ : Політиздат України, 1990. 159 с.

98. Добротворская С. Г. *Ориентация старшеклассников и студентов на здоровый образ жизни*. Казань : Центр инновационных технологий, 2001. 150 с.

99. Добротина Н. А. *Биология человека, экология и здоровье (антропологическая валеология) : учеб. пособ.* Н. Новгород, 1999. 247 с.

100. Долинський Б. Т. *Теоретико-методичні засади підготовки майбутніх учителів до формування здоров'язберезувальних навичок і вмінь у молодших школярів у навчально-виховній діяльності: монографія*. Одеса : Видавець М. П. Черкасов, 2010. 265 с.

101. Дрожик Л. В., Щербак І. М. *Інтегративний підхід до формування екологовалеологічної компетентності майбутнього вчителя. Актуальні проблеми державного управління педагогіки та психології : зб. наук. пр.* Херсон : Херсонський нац. техн. ун-т, 2015. Вип. 1. Т. 3. С. 29-32.

102. Дубогай О. Д. *Навчання в русі: Здоров'язберігаючі педагогічні технології в початковій школі*. К.: Шкільний світ, 2005. 112 с.

103. Дутка Г. Я. *Фундаменталізація математичної освіти майбутніх економістів: монографія*. Київ : УБС НБУ, 2008. 478 с.

104. *Енциклопедія освіти*; гол. ред. В.Г.Кремень. Київ: Юрінком Інтер, 2008. 1036 с.

105. Євдокімов В. І. *Технологія особистісно орієнтованого навчання як інноваційне педагогічне явище. Новий колегіум*. 2007. № 5. С. 20–26.

106. Єдинак Г. А. *Деякі теоретико-методичні аспекти посилення мотивації студентів до систематичної фізичної активності оздоровчої*

спрямованості. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Пед. науки. Фіз. виховання та спорт.* 2014. Вип. 118 (3). С. 109–113.

107. Єжова О.О., Бєседіна А.А., Бережна Т.І. Школи здоров'я у країнах Східної Європи: теорія і практика : *монографія* / за заг. ред. О. О. Єжової. Суми : Сумський державний університет, 2016. 288 с.

108. Єфімова В. М. Здоров'язбережувальні технології у контексті педагогічних досліджень. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.* 2010. № 1. С. 57–60.

109. Жабокрицька О. В., Язловецький В. С. Нетрадиційні методи й системи оздоровлення : *навчальний посіб.* Кіровоград : РВЦ КДПУ ім. В. Винниченка, 2001. 187 с.

110. Желан А., Єфремова Ю. Формування здоров'язбережувальної компетентності молодших школярів. *Науковий вісник МНУ імені В.О. Сухомлинського. Педагогічні науки.* 2016. № 2 (53). С. 69-73.

111. Желєва О. І. Формування навичок здорового способу життя : *метод. посіб.* Львів, Золотоноша, 2014. 147 с.

112. Жержерунов А.О., Сокол А.О., Губриєнко О.А., Чмихал А.І. Методика формування і розвитку професійно-важливих якостей у студентів електротехнічних спеціальностей технічних вищих навчальних закладів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт.* Чернігів : ЧНТУ, 2013. Вип. 107. Т.1. С. 144-148.

113. Жигірь В.І. Оцінювання професійної компетентності фахівця як фактор його формування. *Наукові записки Бердянського державного педагогічного університету. Сер : Педагогічні науки.* 2014. Вип. 2. С. 40-47.

114. Журавель О. О. Проблема формування вмій і навичок фізичного самовдосконалення студентів в сучасних умовах функціонування системи вищої освіти. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.* 2012. № 3. С. 57–60.

115. Завидівська Н. Н. Професійно-прикладні основи формування здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів економічного профілю : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / НПУ імені М. П. Драгоманова. Київ, 2002. 230 с.

116. Закон України «Про вищу освіту». *Відомості Верховної Ради (ВВР)*, 2014. № 37-38. ст.2004.

117. Закон України «Про волонтерську діяльність». *Відомості Верховної Ради (ВВР)* від 5 березня 2015 р. № 246-VIII.

118. Закон України «Про загальну середню освіту». *Відомості Верховної Ради України (ВВР)*, 1999. № 28. ст.230.

119. Закон України «Про освіту». *Відомості Верховної Ради (ВВР)*, 2017. № 38-39. ст.380.

120. Закон України «Про повну загальну середню освіту». *Відомості Верховної Ради (ВВР)*, № 463-IX від 16.01.2020.

121. Законодавчі акти України з питань освіти. *Верховна Рада України. Комітет з питань науки і освіти*: Офіц.вид. – К.: Парламентське вид-во, 2004. 404 с.

122. Зарічанський О. А. Педагогічні умови професійно-прикладної фізичної підготовки курсантів вищих закладів освіти I-II рівнів акредитації МВС України : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Київ, 2002. 208 с.

123. Захаревич Н. Б. Валеологические основы педагогической деятельности : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01. Санкт-Петербург, 1998. 18 с.

124. Збереження і зміцнення репродуктивного здоров'я підлітків та молоді: потенціал громади : *метод. матеріали до тренінгу* /авт.-упоряд. Н. В. Зимівець; за заг. ред. Г. М. Лактіонової. Київ : Наук. світ, 2004. 56 с.

125. Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді : *моногр.* / О.М. Балакірева, Н. О. Рингач, Р. Я. Левін та ін. ; наук. ред. О. М. Балакірева. Київ : Укр. ін-т соц. дослідж. ім. О. Яременка, 2007. 128 с.

126. Здоровье – 21 : Основы политики достижения здоровья для всех в Европейском регионе ВОЗ : введение. Копенгаген : ВОЗ (ЕРБ), 1998. № 5. (Европейская серия по достижению здоровья для всех).

127. Зеєр Э.Ф. Психология личностно ориентированного профессионального образования. Екатеринбург: Изд-во Урал. Гос. проф. пед. ун-та, 2000. с. 257.

128. Земцова В. Основні тенденції в динаміці стану здоров'я населення України: необхідність нової стратегії. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. Київ, 2006. № 4. С. 12–15.

129. Зимняя И. А. Педагогическая психология. Москва : Логос, 2002. 384 с.

130. Зорій Я. Б. Підвищення професійно прикладної дієвості фізичного виховання у ВНЗ через формування у студентів мотивації до самостійних занять. *Фізична культура і спорт у навчальних закладах східноєвропейських країн* : матеріали II Міжнар. наук.-практ. конференції, м. Чернівці, 22–23 травня 2013 р. Чернівці, 2013. С. 22–25.

131. Зязюн І. А. Психолого-педагогічні проблеми професійної освіти. Київ : Знання, 1994. 384 с.

132. Иванова И. Н., Максимова Л. Н. Культура профессиональных сообществ: исторический контекст профессиональной культуры. *Вопросы культурологии*. 2011. № 5. С. 89–94.

133. Ингенкамп К. Педагогическая диагностика. Москва : Педагогика, 1991. 238 с.

134. Иванова Г.Є. Оптимізація фізкультурно-оздоровчої роботи в технічних вищих навчальних закладах шляхом валеологічної освіти студентів: дис. ... канд. наук з фізичного виховання та спорту: 24.00.02 / Иванова Ганна Євгенівна. Луцьк, 2000. 240 с.

135. Ільїн В. М. Структурно-лінгвістичний аналіз адаптації реакції організму людини на фізичне навантаження. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2005. № 2, 3. С. 74–78.

136. Ісаєнко С. А. Формування професійної культури у студентів інженерно-технічних спеціальностей засобами іноземної мови: *автореф. дис. ...канд. пед. наук*: 13.00.04 / Ісаєнко Світлана Анатоліївна; Інститут вищої освіти АПН України. К., 2009. 21 с.

137. Кабацька О. В. Методика формування культури здоров'я старшокласників у позакласній роботі. *Педагогічні науки* : зб. наук. пр. Херсон : ХДУ, 2010. Вип. 56. С. 192–198.

138. Каган М. С. Системный подход и гуманитарное знание. Ленинград: ЛГУ, 1991. 384 с.

139. Каган М. С. Философская теория ценности. СПб. : ТООТК «Петрополис», 1997. 300 с.

140. Карпова І. Б. Фізична культура та формування здорового способу життя : *навч. посіб.* Київ : КНЕУ, 2005. 104 с.

141. Кириленко С. В. Моніторинг школи культури здоров'я. Київ : Основа, 2008. 176 с.

142. Кириченко Е., Терехина О., Луценко С., Кубатко А. Система Табата в процесі фізичної підготовки студентів ВУЗ. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : збірник наукових праць. Вінниця: ТОВ «Планер», 2019. Вип. 7(26). С. 80-84.

143. Кнодель Л. В. Педагогіка вищої школи. Київ : Видавник Паливода А. В., 2008. 136 с.

144. Кобилянський О. В., Дембіцька С. В., Кобилянська І. М. Теоретичні засади формування компетенцій з безпеки життєдіяльності у студентів економічних спеціальностей : *монографія*. Вінниця : ВНТУ, 2014. 264 с.

145. Ковальчук Г. П., Присакар В. В. Педагогіка фізичної культури : *навчальний посібник*. Кам'янець-Подільський : Видавець ПП Зволейко Д. Г., 2012. 424 с.

146. Козаков В. А., Артюшина М. В., Котикова О. М. та ін. Психологія діяльності та навчальний менеджмент / за заг. ред. В. А. Козакова. Київ : КНЕУ, 2003. 829 с.

147. Козлова В. А. Проблема формування мотивації студентів на здоров'язбереження. : URL: <https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2011-04/11kvathp.pdf> (дата звернення 12.03.2020)

148. Козловський П. Постмодерна культура: суспільно-культурні наслідки технічного розвитку. URL : <http://sophia.nau.edu.ua/2010-07-29-11-48-45/2010-07-29-11-51-27/206---15> (дата звернення 05.06.2020)

149. Колгатин А. Г., Колгатин Л. С. Педагогическая диагностика при организации самостоятельной работы студентов средствами дистанционного обучения. *Інформаційні технології в освіті*. 2013. № 16. С 10–19.

150. Колот А. М. Міждисциплінарний підхід як передумова розвитку економічної науки та освіти. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія: Економіка*. 2014. № 158. С. 18–21.

151. Коменский Я. А. Материнская школа. *Избранные педагогические сочинения* : В 2 т. Т. 1. Москва : Педагогика, 1982. С. 201-241.

152. Концепція валеологічної освіти педагогічних працівників. *Інформаційний вісник вищої освіти*. Київ : НМЦВО, 2001. № 6. С. 34–38.

153. Концепція медичної освіти педагогічних працівників. *Інформаційний вісник вищої освіти*. Київ : НМЦВО, 2001. № 6. С. 39–40.

154. Концепція розвитку економічної освіти в Україні. URL : https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v12_7290-03/ (дата звернення 26.12.2019)

155. Кормягина Н. Н. Формирование социальной компетентности студентов экономическо-управленческих специальностей : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08. Ярославль, 2007. 200 с.

156. Кочерга Є. В. Дослідження проблеми формування здоров'язберезувальної компетентності майбутнього вчителя у вітчизняній педагогічній науці. *Вісник Харківського національного університету імені*

В. Н. Каразіна. Серія : «Валеологія : сучасність і майбутнє». 2016. Випуск 20. С. 101-104.

157. Кошева Л. В. Формування особистісних властивостей студентів засобами фізичного виховання : навч. посіб. для студ. усіх спец. Краматорськ : Донбаська машинобудівна академія, 2008. 96 с.

158. Кошелева М. Г. Воспитание валеологического самоотношения у школьников : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01. Хабаровск, 2003. 24 с.

159. Кремень В. Г. Освіта і наука в Україні – інноваційні аспекти. *Стратегія. Реалізація. Результати*. Київ : Грамота, 2005. 448 с

160. Кривошеєва Г. Л. Формування культури здоров'я студентів університету : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Луганськ, 2001. 228 с.

161. Критерии подготовки студентов технических вузов / за заг. ред. И. Т. Кудряшова, Л. А. Конова. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків : ХОВНОКУ–ХДАДМ, 2009. № 4. С. 57–60.

162. Круцевич Т., Безверхня Г. Особливості мотиваційних пріоритетів підлітків з різними типами ВНД. *Спорт. вісн. Придніпров'я*. 2010. № 1. С. 3-6.

163. Крылова Н. Культурология образования. М. : Народное образование, 2000. 272 с.

164. Кубатко А.І. Використання інтерактивних форм і методів навчання для формування культури здоров'я студентів економічних університетів у процесі прикладної фізичної підготовки. *Україна майбутнього: перспективи інтеграції та інноваційного розвитку* : матеріали міжнародного науково-практичного форуму (м. Суми, 13-15 вересня 2019 року). Суми, 2019. С. 117-118.

165. Кубатко А.І. Виховання інтересу молоді до спорту. *Тиждень науки-2019. Факультет економіки та управління* : збірник тез доповідей щорічної науково-практичної конференції серед студентів, викладачів,

науковців, молодих учених і аспірантів (м. Запоріжжя, 15-19 квітня 2019 року). Запоріжжя : ЗНТУ, 2019. С. 303-305.

166. Кубатко А.І. Здоров'язберігаючі технології у вищих навчальних закладах. *Тиждень науки-2020. Факультет економіки та управління: збірник тез доповідей щорічної науково-практичної конференції серед студентів, викладачів, науковців, молодих учених і аспірантів* (м. Запоріжжя, 13-17 квітня 2020 року). Запоріжжя : ЗНТУ, 2020. С. 323-325.

167. Кубатко А.І. Критерії, показники та рівні сформованості культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей. *Педагогіка та психологія*. 2019. Вип. 61. С. 88-97.

168. Кубатко А.І. Методологічні основи формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки. *Фізико-математична освіта*. 2018. Вип. 1(15). Ч. 3. С. 11-16.

169. Кубатко А.І. Модель формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки. *Фізико-математична освіта*. 2019. Вип. 4(22). Ч. 2. С. 68-72.

170. Кубатко А.І. Педагогічні умови формування культури здоров'я майбутніх фахівців з економіки у процесі прикладної фізичної підготовки. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. Запоріжжя, 2020. № 70, Т. 2. С. 201-204.

171. Кубатко А.І. Про прикладну фізичну підготовку студентів економічних спеціальностей. *Економіка, управління, освіта і наука: трансфер теорії і практики в умовах цифрової глобалізації* : матеріали міжнародної науково-практичної конференції (м. Мелітополь, 14-15 січня 2020 року). Мелітополь, 2020. С. 134-135.

172. Кубатко А.І. Проблема формування культури здоров'я студентів економічних університетів у процесі прикладної фізичної підготовки. *Актуальні проблеми розвитку освіти в Україні* : матеріали всеукраїнської

науково-практичної конференції з міжнародною участю (м. Суми, 28 вересня 2018 р.). Суми : СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2018. С. 84-86.

173. Кубатко А.І. Упровадження моделі формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки: результати педагогічного експерименту. *Фізико-математична освіта*. 2019. Вип. 2(20). Ч. 2. С. 115-121.

174. Кубатко А.І. Формування позитивної мотивації студентів економічних спеціальностей до здорового способу життя у процесі прикладної фізичної підготовки. *Діджиталізація в Україні: інновації в освіті, науці, бізнесі* : матеріали міжнародної науково-практичної конференції (м. Бердянськ, 16-18 вересня 2019 року). Бердянськ, 2019. С. 46-47.

175. Кубатко А.І., Шеховцова Т.А. Значення фізичного виховання у житті студентської молоді. *Тиждень науки* : збірник тез доповідей щорічної науково-практичної конференції серед студентів, викладачів, науковців, молодих учених і аспірантів (м. Запоріжжя, 16-20 квітня 2018 року). Запоріжжя : ЗНТУ, 2018. С. 1423-1424.

176. Кузьмина Н. В. Акмеологическая теория повышения качества подготовки специалистов образования. Москва : Высш. шк, 1990. 123 с.

177. Кузьмінський А. І. Педагогіка вищої школи. Київ : Знання, 2005. 486 с.

178. Кулюткин Ю. Н. Психологические проблемы образования взрослых. *Вопросы психологии*. 1989. № 2. С. 10–13.

179. Куницына В. Н. Социальная компетентность и социальный интеллект: структура, функции, взаимоотношение. *Теоретические и прикладные вопросы психологии*. 1995. № 1. С. 195–200.

180. Курило І. Соціально-демографічні особливості самооцінки стану здоров'я населенням України. *Демографічні дослідження* : зб. наук. праць НАН України, Ін-т економіки / відп. ред. В. Стешенко. Київ, 2003. Вип. 25. С. 44–55.

181. Курилович Н. В. Культура профессионального общения как системообразующий компонент общей и профессиональной культуры специалиста. *Известия Юго-Западного государственного университета*. 2011. № 2(35). С. 83–91.

182. Куртова Г., Гришко Ю. Проблемы і шляхи підвищення ефективності фізичного виховання студентів під час навчання у вищому технічному навчальному закладі. *Освіта. Інноватика. Практика*. 2017. № 2. С. 38-42.

183. Лаврова Л. В. Спортивні свята і розваги в системі фізичного виховання школярів. Дніпропетровськ : «Інновація», 2011. Випуск 2. 72 с.

184. Ландо О. А. Управління формуванням здоров'язберезувальної компетентності майбутніх учителів початкової школи у педагогічних коледжах : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.06. Київ, 2015. 20 с.

185. Левина М. М. Технология профессионального педагогического образования. Москва : Изд. центр «Академия», 2001. 296 с.

186. Левінець Н. Впровадження здоров'язберігаючих технологій як актуальний напрям сучасної дошкільної освіти. URL: http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc_Gum/Vird/2011_16/Pdf/18.pdf (дата звернення 04.05.2020)

187. Левчук О. В. Теоретичні та методичні основи інтеграції природничоматематичної та спеціальної підготовки майбутніх економістів аграріїв : *монографія* / за ред. Р.С. Гуревича. Вінниця: РВВ ВДАУ, 2009. 198 с.

188. Леонов О. З. Основні компоненти позанавчальної фізкультурно-оздоровчої роботи зі студентами. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*. 2009. Випуск 13. Т. 2. С. 523-531.

189. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. Москва : Политиздат, 1995. 304 с

190. Лернер И. Я. Дидактические основы методов обучения. Москва : Знание, 1976. 186 с.

191. Лігоцький А. О. Система різнорівневої підготовки фахівців в Україні (теоретико-методологічний аспект) : автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04; Ін-т педагогіки й психології проф. освіти АПН України. Київ, 1997. 36 с.
192. Лодкина С. Р. Валеология в школе : подходы, программы, методики. Екатеринбург, 1995. 140 с.
193. Лозинський В. Техніки збереження здоров'я. Київ : Главник, 2008. 160 с.
194. Лотман Ю. М. Беседы о культуре. Быт и традиции русского дворянства (XVIII – начало XIX века). Санкт-Петербург : Искусство, 1994. 709 с.
195. Луговська Е. М. Критерії оцінювання фахової компетентності техніків-механіків агропромислового виробництва. URL : <http://nvd.luguniv.edu.ua/archiv/NN21/13lemtav.pdf> (дата звернення 11.05.2019)
196. Лузан П. Г., Виговська С. В. Сопівник І. В. Основи наукових досліджень. Київ: НАКККіМ, 2014. 360 с.
197. Лук'янова Л. Б., Аніщенко О. В. Освіта дорослих: Короткий термінологічний словник. Київ, Ніжин: ПП Лисенко М.М., 2014.
198. Лымарь А. Н. Профессиональная культура в системе культуры. Вестник ЮУрГУ. 2006. № 17. С. 251–252.
199. Лянной Ю.О. Професійна підготовка майбутніх магістрів з фізичної реабілітації у вищих навчальних закладах: теоретико-методичний аспект. Суми : СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2016. 566 с.
200. Магльований А. В. Динаміка показників психофізіологічних функцій студентів технічних спеціальностей в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки. *Первый независимый научный вестник*. 2015. С. 50–54.
201. Максимчук І. А. Методологічні передумови дослідження готовності до роботи у галузі фізичної культури. *Сучасні інформаційні*

технології та інноваційні методики навчання у підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми : зб. наук. пр. / редкол.: І. А. Зязюн (голова) та ін. КиївВінниця : ТОВ фірма «Планер», 2009. Випуск 22. С. 376-378.

202. Маляр Е. І., Будний В. Є. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів у системі вищої професійної освіти. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2009. № 12. С. 120–123.

203. Малярчук Н.Н. Валеологія. Київ, 2008. 154 с.

204. Мамардашвили М. К. Эстетика мышления. М. : Московская школа политических исследований. 2000. 205 с.

205. Маріонда І. І. Професійно-особистісна фізична підготовка майбутніх офіцерів-прикордонників : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Хмельницький, 2011. 203 с.

206. Маркарян М. Теория культуры и современная наука. М. : Мысль, 1983.

207. Маркова А.К. Психология профессионализма. Москва : Международный гуманитарный фонд «Знание», 1996. 312 с.

208. Матвеев Л. П., Полянский В. П. Прикладность физической культуры : понятийные основы и их конкретизация в современных условиях. *Теория и практика физической культуры*. 1997. № 7. С. 42–47.

209. Межуев В. М. Культурология. XX век. Антология. М., 1995.

210. Мендубаева З. А. Педагогическая диагностика. Критерии и показатели. *Молодой ученый*. 2012. № 7. С. 291–299.

211. Микман И. З. Теория и методика воспитания. Москва : ВЛАДОС-пресс, 2002. 177 с.

212. Митчик О. Здоров'язберігальне середовище та здоров'язберігаючі технології у вищому навчальному закладі. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. пр. : редкол.: А. В. Цьось та ін. Луцьк, 2012. № 4(20). С. 156–160.

213. Митяева А. М. Здоровьесберегающие педагогические технологии. Москва : Академия, 2008. 192 с.
214. Мицай Ю. Формування здоров'язбережувальної компетентності учнів засобами природи. *Обрії*. 2013. № 2 (37). С. 62-65.
215. Міністерство освіти й науки. URL : mon.gov.ua (дата звернення 23.07.2020)
216. Міхеєнко О. Науково-методична система професійної підготовки майбутніх фахівців зі здоров'я людини до застосування здоров'язміцнювальних технологій. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2016. № 3 (57). С. 222–229.
217. Мовчан О. М. Навчальна програма з фізичного виховання для вищих навчальних закладів I–II рівня акредитації. Київ, 2003. 40 с.
218. Моляко В. О. Концепція виховання творчої особистості. *Радянська школа*. 1991. № 5. С. 47–51.
219. Монахов Н. И. Изучение эффективности воспитания : теория и методика. Москва : Педагогика, 1981. 143 с.
220. Москаленко Н. В., Власюк О. О., Степанова І. В., Шиян О. В. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів : *навч. посібник* для студ. вищ. навч. закладів. Дніпропетровськ : Інновація, 2011. 238 с.
221. Мотивация и мотивы / под. ред. Е. П. Ильина. Санкт-Петербург: «Питер», 2000. 512 с.
222. Мудрік В. І. Виховання інтересу до професійно-прикладної й фізичної підготовки у студентів. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді : збірник наукових праць*. Житомир : Видавництво ЖДУ ім. І. Франка, 2005. С. 339-343.
223. Мурза В.П. Фізичні вправи і здоров'я. Київ : Здоров'я, 1998. 256 с.
224. Набока О. Г. Професійно-орієнтовані технології навчання у фаховій підготовці майбутніх економістів: теорія і методика застосування : *монографія*. Слов'янськ : Підприємець Маторін Б. І., 2012. 303 с.

225. Назарук В.Л. Особливості використання здоров'язберезувальних технологій у підготовці майбутніх лікарів. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія : Педагогіка. Соціальна робота.* 2016. Вип. 1. С. 187-189.

226. Наказ Управління освіти і науки Про регіональну програму Національної мережі шкіл сприяння здоров'ю. *Управління освітою.* 2005. №2 (98) (січень). С. 1–6.

227. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту : від 28 вересня 2004 року № 1148. URL : zakon.rada.gov.ua/laws/show/1148/2004 (дата звернення 13.06.2020)

228. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». URL: <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/17627> (дата звернення 21.06.2020)

229. Нестеренко В. В. Підготовка майбутніх педагогів до виховання у дошкільників навичок здорового способу життя : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Одеса, 2003. 267 с.

230. Ничкало Н. Г. Неперервна професійна освіта : міжнародний аспект : *монографія* / за ред. І. А. Зязюна. Київ : Віпол, 2000. С. 58-80.

231. Нічуговська Л. І. Математичне моделювання в системі економічної освіти: *монографія*. Полтава: РВВ ПУСКУ Укоопспілка, Полтав. ун-т спожив. кооперації. каф. вищ. математики й фізики, 2003.

232. Новакова Л. В. Формування здоров'язберезувальної компетентності майбутніх лікарів на засадах міждисциплінарної інтеграції: *дис... канд.пед.наук* : 13.00.04. Хмельницький, 2016. 267 с.

233. Новейший философский словарь / сост. и глав. ред. А. А. Грицанов. 3-е изд., исправл. Минск : Книжный дом, 2003. 1280 с.

234. Новий тлумачний словник української мови (у 3-х томах). Том 1, А–К / уклад. : В. В. Яременко, О. М. Сліпущко. Київ : Вид-во «АКОНІТ», 2006. 926 с.

235. Новик И. Б. О моделировании сложных систем. Москва : Мысль, 1965. 67 с.
236. Новиков А. М. Педагогика: словарь системы основных понятий. Москва: ИЭТ., 2013. С. 242.
237. Носко М. О., Гришко Ю. Ю., Носко Ю. М., Дейкун М. П. Руховий розвиток та стан здоров'я школярів та студентів навчальних закладів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки*. 2017. Вип. 142. С. 126-129.
238. Обиденна В., Проненко А. Комплексний підхід до оздоровлення. Дошкільне виховання. 2010. № 2. С. 15–17.
239. Омеляненко В. Г. Здоров'язберігаюча компетентність вчителя фізичної культури. *Професійні компетенції та компетентності вчителя*. Тернопіль : Вид-во ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2006. 188 с.
240. Опалко Г. П. Здоров'язбережувальні технології в дошкільному навчальному закладі. *Інтернет-конф. Черкаського обл. ін-т післядипломної освіти пед. працівників*. Черкаси : ЧОПОПП, 2011. 10 с.
241. Операйло С. І. Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2006. № 5. 18 с.
242. Оргеєва С. В., Хачатрян В. В., Лозенко Н. М. Відповідальність за власне здоров'я як домінуючий аспект здоров'язбереження студентів. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія: зб. наук.пр.* 2017. Вип. 1(10). С. 102–107.
243. Оржеховська В. М. Теоретико-методологічні засади формування здорового способу життя дітей і молоді. Київ, 2002. 376 с.
244. Осипенко Т. Здоров'язбережувальні технології у дошкільному навчальному закладі. *Вихователь-методист дошкільного закладу*. 2011. № 6. С. 42–48.

245. Осипова Л. І. Дидактогенні ситуації в навчально-виховному процесі. *Відкритий урок : розробки, технології, досвід* : науково-методичний журнал. 2003. № 13/15. С. 47–50.

246. Основи здоров'я (Експериментальний посібник для учнів) І віковий рівень / ред. кол. Т. Бойченко, Н. Колотій. Київ : Державний інститут проблем сім'ї та молоді ; Український інститут соціальних досліджень, 2004. С. 90–91.

247. Остапенко Е. А. Формирование профессионально-прикладной физической культуры специалистов аграрного профиля в высших учебных заведениях : автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04. Хабаровск, 2006. 16 с.

248. Отравенко О. В. Формування духовного здоров'я учнів основної школи у процесі фізичного виховання : *автореф. дис. ... канд. пед. наук* : спец. 13.00.07. Луганськ, 2009. 20 с.

249. Павлов А. В. Логика и методология науки. Современное гуманитарное познание и его перспективы. *учебное пособие*. М. : Флинта, Наука, 2010. 320 с.

250. Павлов Ю. О. Формування у майбутніх фахівців компетенцій здоров'язбереження. *Гуманітар. вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький держ. пед. ун. ім. Григорія Сковороди»*. Переяслав-Хмельницький, 2013. Вип. 28. Т.2. С. 456–462.

251. Павлюк Є. О. Професійне становлення майбутніх тренерів-викладачів у процесі фахової підготовки : *монографія*. Хмельницький : ХНУ, 2016. 403 с

252. Павлютенков Є. М. Моделювання в системі освіти (у схемах і таблицях). Харків : Вид. група «Основа», 2008. 128 с.

253. Паламарчук В. Ф. Школа учит мыслить. *Першооснови педагогічної інноватики*. Київ : Знання України, 2005. Т. 1. 420 с.

254. Паламарчук О. Викладання в університеті на засадах лідерства: навч.посібн. К.: ДП «НВЦ «Пріоритети», 2016. 40 с.

255. Палічук Ю. І. Педагогічні здоров'язбережувальні технології в системі підготовки фахівців економічного профілю: *дис... канд. пед. наук*: 13.00.04. Тернопіль, 2011. 215 с.

256. Пантелєєв К. В. Методичні аспекти фізичної підготовки військовослужбовців країн НАТО та удосконалення системи фізичної підготовки персоналу державної прикордонної служби України. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія : педагогічні науки* / голов. ред. : О. В. Діденко. Хмельницький : Вид-во НАДПСУ, 2016. № 1(3). С. 115–126.

257. Панфілова Л. А., Тутатчиков О. Т. Формування в учнів здоров'я як соціальної цінності. *Вісник Ін-ту розвитку освіти і виховання підростаючого покоління при ЧДПУ*. 2003. № 16. С. 163–169.

258. Парина Л. В., Ефремов А. Ю. Профессионально-личностный подход к подготовке специалиста : (теоретическое обоснование концепции). Воронеж : ВГТУ, 2006. 138 с.

259. Пастухова Н.Л., Садовниченко Ю.О., М'ясоєдов В.В. Здоров'язбережувальне освітнє середовище (з досвіду роботи Харківського національного медичного університету) *Педагогіка здоров'я*: зб. наук.пр. VII Всеукр. наук.-практ. конф.: [в 2 т.] / ред. колегія: С. М. Шкарлет [та ін.]. – Чернігів, 2017. Т. 1. 595 с.

260. Педагогіка професійного образования / [Е. П. Белозерцев, А. Д. Гонеев, А. Г. Пашков и др.]; под ред. В. А. Сластенина. Москва : Изд. центр «Академия», 2004. 368 с.

261. Педагогіка: Большая современная энциклопедия / Сост. Е. С. Рапацевич. Мн.: Современ. слово, 2005. 720 с.

262. Педагогічні технології у неперервній професійній освіті / [С. О. Сисоєва, А. М. Алексюк, П. М. Воловик та ін.]; за ред. С. О. Сисоєвої. Київ : ВІПОЛ, 2001. 502 с.

263. Персикова Т. Н. Межкультурная коммуникация и корпоративная культура: *учебное пособие*. Москва : Логос, 2011. 224 с.

264. Петльована Л. Л. Педагогічні основи професійної адаптації студентів-економістів засобами новітніх інформаційних технологій : автореф. дис.канд. пед. наук : 13.00.04 – теорія і методика професійної освіти. Хмельницький, 2008. 20 с.

265. Петришин О. В. Методика професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих медичних навчальних закладів : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. / Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка. Полтава, 2017. 262 с.

266. Петров А. О. Формування здоров'язберезувальної компетентності майбутніх учителів фізичної культури в процесі професійної підготовки. *Наукові записки НДУ ім. М. Гоголя. Психолого-педагогічні науки*. 2014. № 1. С. 203-207.

267. Печенюк А. В. Особливості мотивації науково-педагогічних працівників до професійного розвитку. *Сучасні проблеми економіки і менеджменту* : тези доповідей міжнар. наук.-практ. конф., м. Львів, 10-12 листопада 2011 р. Львів : Вид-во Львівської політехніки, 2011. С. 317–318.

268. Пилипей Л. П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів. Суми: ДВНЗ «УАБС НБУ», 2009. 312 с.

269. Пілевич О. А. «Культура», «Професійна культура» як базові категорії дослідження професійної культури майбутнього економіста. URL : http://lib.iitta.gov.ua/708301/1/O.A.Pilevich_statya_kultura.pdf (дата звернення 14.05.2019)

270. Поваренков Ю. П. Психология становления профессионала. Ярославль : Изд-во ЯГПУ, 2000. 98 с.

271. Подласый И. П. Педагогика : Новый курс. Москва : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. Кн. 1 : *Общие основы. Процесс обучения*. 576 с.

272. Подлесний О. І. Самоконтроль у фізичному вихованні як засіб підвищення мотивації до професійно-прикладної фізичної підготовки студентів-судноводіїв : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02. Київ, 2008. 22 с.

273. Показники здоров'я населення та використання ресурсів охорони здоров'я в Україні за 2013 рік : *стат. довідник*. Київ : ДЗ «Центр медичної статистики» МОЗ України, 2014.

274. Полетаєва Н. М. Культура здоров'я. Санкт-Петербург : ЛГУ ім. А. С. Пушкіна, 2005. 135 с.

275. Поліщук Н. М. Здоров'язберігаюча компетентність особистості. *Магістр медсестринства: український науково-практичний журнал*. Житомир: Житомирський інститут медсестринства, 2013. № 1. С. 10–17.

276. Половникова Н. А. О системе воспитания познавательной самостоятельности школьников. *Советская педагогика*. 1970. № 5. С. 76–83.

277. Полякова Г. Показники педагогічної творчості вчителя. *Психологія*. 2006. № 35. С. 3–5.

278. Пономаренко М. В. Сутність підготовки майбутніх учителів фізичної культури до використання фізкультурно-оздоровчих технологій у професійній діяльності. URL: <http://lib.mdpu.org.ua/nvsp/BAK7/7/50.pdf> (дата звернення 28.05.2020)

279. Превенция и реабилитация в психологии, медицине и педагогике. Санкт-Петербург : МИРВЧ, 2002. 50 с.

280. Презлята Г. Здоровий спосіб життя: ідеї, пошуки, досвід : *монографія*. Ів.-Франківськ : НАІР, 2013. 484 с.

281. Природовідповідний зміст здорового способу життя молодших школярів, заснований на біоритмологічному ґрунті / за заг. ред. С.М. Кондратюк. Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2013. С. 68–76.

282. Присяжнюк С. І. Біологічний вік та здоров'я студентської молоді. Київ : Центр Навчальної літератури, 2010. 294 с.

283. Профессиональная педагогика / под ред. С. Я. Батышева. Москва : Профессиональное образование, 1997. 512 с.

284. Психолого-педагогічні аспекти реалізації сучасних методів навчання у вищій школі / [О. В. Аксьонова, І. А. Балягіна, М. А. Богорад та ін.]. Київ : КНЕУ, 2007. 527 с.

285. Пушкар М. П., Філіппов М. М., Цирульников В. А. Шляхи удосконалення викладання медикобіологічних дисциплін у вузах фізичного виховання та спорту на базовому етапі навчання. *Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні* : матеріали II Всеук. наук.-практ. конференції. м. Львів, 28 травня 1996 р. Луцьк : «Вежа», 1996. С. 470–475.

286. Раєвський Р. Т., Канішевський С. М. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів вищих навчальних закладів / за заг. ред. проф. Р.Т. Раєвського. Одеса : Наука і техніка, 2010. 410 с.

287. Рибалко П. Ф., Гвоздецька С. В., Прокопова Л. І. Сучасні підходи до організації фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах освіти. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2016. № 3 (57). С. 340-347.

288. Рибковський А. Г., Канішевський С. М. Системна організація рухової активності людини. Донецьк : ДонНУ, 2003. 436 с.

289. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології : *навч. посібник*. Київ : Кондор, 2005. 278 с.

290. Романовский А. Г., Пономарев А. С., Фомина М. В. Содержание образования. Харків : НТУ «ХПИ», 2005. 68 с.

291. Рубаненко А. В. Психо-фізіологічні аспекти професійно-прикладної фізичної підготовки студентів аграрних спеціальностей. *Вісник. Серія: Педагогічні науки*. 2017. №143. С. 238-241.

292. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. Санкт-Петербург : Питер, 2002. 720 с.

293. Руденко В. Н. Культурологические основы целостности содержания высшего образования: *дис. ... д-ра пед. наук*. Ростов н/Д, 2003. 448 с.

294. Садохин А. П. Культурология : теория и история культуры. Москва : Эксмо, 2007. 624 с.

295. Самооцінка населенням стану здоров'я та рівня доступності окремих видів медичної допомоги. *Статистичний збірник підготовлено колективом департаменту обстежень домогосподарств Держстату / відповідальний за випуск І. І. Осипова. Державна служба статистики України, 2018. 148 с.*

296. Саницька А. О., Караван Ю. В., Ташак М. С. Нетрадиційні форми лекцій у вищій школі. *Інноваційний потенціал української науки – XXI сторіччя : зб. статей. Запоріжжя : Видавництво ПГА, 2012. С. 11–19.*

297. Селевко Г. К. Современные образовательные технологии. Москва : Народное образование, 1998. 198 с.

298. Сичева Т. В. Інноваційні технології зміцнення здоров'я студенток в процесі фізичного виховання: *автореф. дис. на соискание науч. степени канд. наук по физическому воспитанию и спорту : спец. 24.00.02 «Физическая культура, физическое воспитание разных групп населения».* Донецк, 2012. 20 с.

299. Слостенин В. А. Формирование профессиональной культуры учителя. М., 2003. 228 с.

300. Сливка Л. Здоров'язбережувальна педагогіка : *навч.-метод. посіб.* Івано-Франківськ : видавець Кушнір Г. М., 2016. 200 с.

301. Сметанюк О. А., Роча Хорхе Густаво Дельгадо Поняття мотивації та стимулювання трудової діяльності. *Економічний простір. 2014. № 86. С. 206-213.*

302. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. Методическое пособие. М.: АПК и ПРО, 2002. 121 с.

303. Собко С. Г. Фізична культура особистості студента крізь призму гуманістичної парадигми освіти. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2009. № 1. С. 135–139.*

304. Соколенко О. І. Формування ціннісного ставлення студентів вищих педагогічних навчальних закладів до свого здоров'я : *автореф. дис. ... канд. пед. наук* : 13.00.04. Луганськ, 2008. 20 с.

305. Солдатова Т. А. Образование, творящее здоровье. Социология и валеология в учебном процессе. Ростов на Дону, 1994. 71 с.

306. Сохор А. М. Логическая структура учебного материала. Москва : Педагогика, 1974. 192 с.

307. Соціально-просвітницькі тренінги з формування мотивації до здорового способу життя та профілактики ВІЛ/СНІДу: [навчально-методичний посібник для викладачів валеології, основ медичних знань та безпеки життєдіяльності, вчителів основ здоров'я, студентів вищих педагогічних навчальних закладів] / С.В. Страшко, Л.А. Животовська, О.Д. Гречишкіна, А.О. Міненко, О.В. Савонова, В.О. Гаврилюк. [2-вид., переробл. і допов.]. К.: Освіта України, 2006. 260 с.

308. Співак М. В. Державна політика здоров'язбереження: світовий досвід і Україна: *монографія*. Київ: Ін-т держави і права ім. В.М. Корецького НАН України; Видавництво «Логос», 2016. 536 с.

309. Спіріна Т. П. Формування професійної культури майбутніх соціальних педагогів у навчальному процесі вищого навчального закладу: *автореф. дис. ...канд. пед. наук*: 13.00.04. Житомир. держ. ун-т імені Івана Франка. Житомир, 2009. 19 с.

310. Стан та чинники здоров'я українських підлітків : монограф. / ред. кол. О. І. Балакірієва, Т. В. Бондар, О. Р. Артюх та ін. ; наук. ред. О.М. Балакарева. Київ : ЮНІСЕФ ; Укр. ін-т соц. дослід. ім. О. Яременка, 2011.

311. Стандарт вищої освіти України: перший (бакалаврський) рівень, галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки», спеціальність: 051 «Економіка». Затверджено та введено в дію наказом Міністерства освіти й науки України від 13.11.2018 р. № 1244 URL : <https://mon.gov.ua/storage/app/media/vishcha->

osvita/zatverdzeni%20standarty/12/21/051-ekonomika-bakalavr.pdf (дата звернення 18.05.2020)

312. Стасенко В. Г. Здоров'язбережувальні технології. Київ : Шкільний світ, 2013. 120 с.

313. Стасюк Р. М., Востоцька І. Ф., Осіпова І. Л. Вплив фізичного виховання на гармонійний розвиток особистості. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 3. С. 89–91.

314. Степанченко Н. І. Система професійної підготовки майбутніх учителів фізичного виховання у вищих навчальних закладах : дис. ... докт. пед. наук : 13.00.04. Луцьк, 2017. 629 с.

315. Степанюк Ю. Філософія здоров'я людини як основа здорового способу життя. URL : http://www.nbuiv.gov.ua/Portal/Soc_Gum/Fvs/2008_1/1/Steraniuk.pdf (дата звернення 02.02.2020)

316. Столяров В.И. Социология физической культуры и спорта: введение в проблематику и новая концепция. М., 2002. 230 с.

317. Сутула В. О. Теоретико-методичні засади формування фізичної культури особистості в умовах цілісної соціально-педагогічної системи : автореф. дис. ... доктора пед. наук : спец. 13.00.07. Луганськ, 2012. 40 с.

318. Сущенко А. В. Перспективи спортивно-фізкультурної підготовки як інструмента самоосвіти фахівців гіподинамічних професій. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2016. Вип. 51. С. 281-286.

319. Сущенко Л. П. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту (теоретико-методологічний аспект) : монографія. Запоріжжя : ЗДУ, 2003. 442 с.

320. Тевкун В. В. Здоров'язбережувальні компетенції – основа професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Педагогічні науки*. 2014. Вип. 115. С. 227–230.

321. Терещенко А. О. Организационная культура будущего учителя начальных классов и проблема автономности личности. *Освіта дорослих : теорія, досвід, перспективи*. Вип. 7. 2013. С. 242–248.

322. Тестові технології оцінювання компетентностей учнів : навч. посіб. / за ред. О. І. Ляшенка, Ю. О. Жука. Київ : Педагогічна думка, 2015. 181 с.

323. Тищенко С. П. Психічне здоров'я: ціннісно-смісловий аналіз. Актуальні проблеми сучасної української психології : *Наукові записки Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України* / за ред. акад. С.Д. Максименка. Київ : Нора-Друк, 2003. Вип. 23. С. 344–366.

324. Товканець Г. В. Розвиток економічної освіти у вищій школі Чехії і Словаччини у ХХ столітті : дис. ... доктора пед. наук : спец. 13.00.01 «Загальна педагогіка та історія педагогіки». Київ, 2014. 515 с.

325. Турчинов А. В. Формування здоров'язберезувальної компетентності майбутніх офіцерів національної гвардії України у процесі професійної підготовки : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Харків, 2016. 227 с.

326. Указ Президента України : Про національну стратегію розвитку освіти в Україні на період до 2021 року від 25.06.2013. № 344/2013. URL: <http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/344/2013> (дата звернення 18.04.2020)

327. Універсальний словник-енциклопедія / голова ред. ради академік НАНУ М. Попович. 4-те вид., виправл., доп. Київ : Тека, 2006. 1432 с.

328. Усова А. В. О критериях и уровнях сформированности познавательных умений учащихся. *Советская педагогіка*. 1980. № 12. С. 45.

329. Успенська В. Впровадження здоров'язберігальних технологій у загальноосвітньому навчальному закладі. *Рідна школа*. 2009. № 4 С. 44–48.

330. Философский энциклопедический словарь / гл. ред. : Л.Ф. Ильичев, П. Н. Федосеев, С. М. Ковалев, В. Г. Панов. Москва : Сов. энцикл., 1983. 840 с.

331. Фізична культура в школі: 10–11 класи : *методичний посібник* / за заг. ред. С. М. Дятленка. Київ : Літера ЛТД, 2010. 64 с.
332. Філоненко М. М. Психологія особистісного становлення майбутнього лікаря: *монографія*. К.: Центр учбової літератури, 2015. 334 с.
333. Формування навичок здорового способу життя в дітей і підлітків. Київ, 2003. 345 с.
334. Фромм Э. Здоровое общество. Догмат о Христе. М. : АСТ, Транзиткнига, 2005. 324 с.
335. Футорний С. М. Теоретико-методичні основи інноваційних технологій формування здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання : *автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. вих. і спорту* : 24.00.02. Київ, 2015. 45 с.
336. Фэйворс Дж. Лидер новой эпохи / пер. с англ. В. Филиппенко. Москва : Филос. книга, 2000. 304 с.
337. Халайджі С. В. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів енергетичних спеціальностей: *дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту*: 24.00.02. ЛДУФК, 2006. 268 с.
338. Халло О.Є. Формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх педагогів. *Науковий вісник МНУ імені В.О. Сухомлинського. Педагогічні науки*. 2014. Вип.1. 45 (106). С. 168–170.
339. Хомич В. М. Механізми управління професійно-прикладною фізичною підготовкою майбутніх фахівців. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2006. № 1. С. 107–110.
340. Хуторской А.В. Диагностика, контроль и оценка творческого обучения. Москва : Центр дистанционного образования «Эйдос», 2004.
341. Цина А. Ю. Особистісно орієнтована професійна підготовка майбутніх учителів технологій : теоретико-методичний аспект : *монографія*. Полтав. нац. пед. ун-т ім. В.Г. Короленка. Полтава, 2011. – 355 с.

342. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації». Київ, 1998. 46 с.

343. Цьовх Л. П. Концепція формування здорового способу життя студентів. «Здоров'я і освіта : проблеми та перспективи» : матер. IV Всеукр. наук.-практ. конф. Донецьк : ДонНУ, 2006. С. 151.

344. Чавчавадзе Н. З. Культура и ценности. Тбилиси : Мецниереба, 1984. 222 с.

345. Черньонков Я. О. Формування професійної культури майбутнього вчителя іноземної мови: *автореф. дис. ...канд. пед. наук*: 13.00.04. Кіровоград. держ. пед. ун-т імені Володимира Винниченка. Кіровоград, 2006. 22 с.

346. Чижова К. И. Мастерство педагога в предупреждении и разрешении конфликтов : монография. Москва, 2012. 234 с.

347. Чошанов М. А. Дидактическое конструирование гибкой технологии обучения. *Педагогика*. 1997. № 2. С. 21–27.

348. Чумаков Б. Н. Основы здорового образа жизни. Москва: Педагогическое общество России, 2009. 416 с.

349. Шадріков В. Ф. Психология деятельности и способности. Москва: Логос, 1998. 320 с.

350. Шатрова Е. А. Теоретическая модель формирования здоровьесберегающей компетентности педагога. *Вестн. Томск. гос. пед. ун-та*. 2012. Вып. 2(117). С. 111–116.

351. Шахман Н. В. Здоровий спосіб життя як один із пріоритетів розвитку та виховання особистості. *Педагогічний альманах*, 2009. № 4. С. 77-83.

352. Шашлов М. І., Приходько П. Е. Методика кількісної експрес-оцінки рівня соматичного здоров'я студентів технічних ВНЗ. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура*

і спорт). Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2014. Вип. 4 (47). С. 165-170

353. Шведова Я. В. Формування професійної культури майбутніх тележурналістів у фаховій підготовці: *автореф. дис. ...канд. пед. наук*: 13.00.04. Харків. нац. ун-т ім. В.Н. Каразіна. Харків, 2010. 24 с.

354. Шейкин А. Г. Морфология культуры : структура и динамика. М., 1994. 122 с.

355. Шеремет І. В. Професійно-прикладна фізична підготовка як один із шляхів формування компетентності фахівця. *Вісник Запорізького національного університету*. 2011. № 1(5). С. 73–81.

356. Шеховцова Е.В., Чмыхал А.И., Черненко А.Е. Психорегуляция студентов-спортсменов, занимающихся в сборных командах высших учебных заведений по спортивной аэробике, в соревновательный период. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. Чернігів : ЧНТУ, 2013. Вип. 107. Т.1. С. 357-360.

357. Школа сприяння здоров'ю від А до Я: перші кроки / упор. Н.Черненко. Київ : Шкільний світ, 2010. 112 с.

358. Штайнер Р. Педагогическая практика с точки зрения духовно-научного познания человека. Москва : Парсифаль, 1997. 53 с.

359. Шукатка О. В. Компоненти та рівні здоров'язберезувальної компетентності майбутніх економістів в контексті моделі її формування на засадах аксіології. *Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Серія: Педагогіка*. 2012. № 4. С. 25–32.

360. Шульга С. Оздоровчі технології. *Директор школи*. 2008. № 9. С. 139–142.

361. Шульга Т., Слот В., Спаньярд Х. Методика работы с детьми «группы риска». Москва : УРАО, 1999. 168 с.

362. Щеголева Т. Л. Формування професійної культури майбутніх офіцерів-прикордонників у процесі вивчення дисциплін гуманітарного циклу: *автореф. дис. ...канд. пед. наук*: 13.00.04. Нац. акад. держ. прикордон. служби України імені Богдана Хмельницького. Хмельницький, 2007. 19 с.

363. Щуркова Н. В. Педагогическая технология как учебная дисциплина. *Педагогика*. 1993. № 2. С. 66–70.

364. Юрчишин Ю. В. Технологія залучення студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості у процесі фізичного виховання : *автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту* : 24.00.02. Київ, 2012. 22 с.

365. Ягупов В. В. Провідні методологічні характеристики основних видів компетентності майбутніх фахівців, що формуються в системі професійно-технічної освіти. *Модернізація професійної освіти і навчання : зб. наук. праць*. Київ : ІПТО НАПН України, 2012. Вип. 2. С. 45–59.

366. Яременко О. О., Левін Р. Я. Ідеологія і основні принципи формування здорового способу життя. URL: [http://www.ukr-socium.org.ua/Arhiv/Stati/4.2005/61–75.pdf](http://www.ukr-socium.org.ua/Arhiv/Stati/4.2005/61-75.pdf) (дата звернення 11.06.2020)

367. Braun B. I., Harris A. D., Richards C. L. et al. Does health care role and experience influence perception of safety culture related to preventing infections? *American Journal of Infection Control*. 2013. 41(7). P. 638–641. doi: 10.1016/j.ajic.2012.09.006.

368. Chepeliuk A., Ivanikiv N. The phenomenon of a healthy lifestyle. *State of environment and human health*. Czestochowa: Publishing House of Polonia University “Educator”, 2019. P. 172-181.

369. Currie C. et al. Social determinants of health and well-being among young people. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2009/2010 survey. Copenhagen : WHO Regional Office for Europe, (Health Policy for Children and Adolescents. 2012. № 6. P. 228–251.

370. Hofstede G. H. Culture's consequences : comparing values, behaviours, institutions and organization across countries. Thousand Oaks : Sage Publications, 2001. 596 p.

371. Kleinman R.E, Greer F.R. (Eds). American Academy of Pediatrics Committee on Nutrition. Feeding the child. *Pediatric Nutrition*. American Academy of Pediatrics, Elk Grove Village. IL 2014. P. 14.

372. Kroeber A., Kluckhohn C. A Critical Review of Concepts and Definition. Cambridge, Mass., 1992. 223 p.

373. Kubatko A. Formation of a health culture of future specialists in economic specialties in the process of applied physical training. *International Scientific Journal «Future Science: Youth Innovations Digest»*. 2019. Volume 3, Issue 3. P. 25-29.

374. Richard-Amato P. A., Snow M. A. The Multicultural Classroom White Plains. New York : Longman, 1992.

375. Williams J. Regional cultures and health outcomes: Implications for performance measurement, public health and policy. *The Social Science Journal*. 2013. Vol. 50(4). P. 461–470. doi :10.1016/j.soscij.2013.09.007.

ДОДАТКИ

Додаток А

**Нормативи оцінки фізичної підготовленості студентів
закладів вищої освіти України**

Види випробувань	Стать	Нормативи, бали				
		5	4	3	2	1
1	2	3	4	5	6	7
Здібності до витривалості: біг на 3000 м (хв., с)	ч	12.00	13.05	14.30	15.40	16.30
Силові здібності: згинання, розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (разів)	ч	44	38	32	26	20
підтягування на поперечині (разів)	ч	16	14	12	10	8
вис на зігнутих руках (с)	ч	60	47	35	23	10
піднімання тулуба в сід за 1 хв. (разів)	ч	53	47	40	34	28
стрибок у довжину з місця (см)	ч	260	241	224	207	190
Швидкісні здібності: біг на 100 м (с)	ч	13,2	13,9	14,4	14,9	15,5
Координаційні здібності: човниковий біг 4×9 м (с)	ч	8,8	9,2	9,7	10,2	10,7
Здібності до гнучкості: нахил тулуба вперед з положення сидячи (см)	ч	19	16	13	10	7

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Фізичне виховання

Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
		денна форма навчання
Кількість кредитів - 4	Галузь знань: 05 соціальні та поведінкові науки, 07 управління та адміністрування, 19 архітектура та будівництво	Нормативна
	Спеціальність: 192 будівництво та цивільна інженерія, 191 архітектура та містобудування, 051 економіка, 076 підприємництво, торгівля та біржова діяльність, 075 маркетинг, 072 фінанси, банківська справа та страхування, 071 облік та оподаткування, 073 менеджмент, 074 публічне управління та адміністрування	
Модулів – 6		Рік підготовки:
Змістових модулів: 28		2018 -2019-й
Загальна кількість годин – 180		Курс
		1
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійної роботи студента – 60	Семестр	
	1 - 2	
	Практичні, семінарські	
	Освітній ступінь: бакалавр	120 год.
		Вид контролю: залік

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни “Фізичне виховання” є послідовне формування фізичної культури особистості фахівця рівня освіти "бакалавр".

Основними завданнями вивчення дисципліни “Фізичне виховання” є :

- формування системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності, навчання, роботи, сімейному фізичному вихованні;
- зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану, працездатності на протязі всього періоду навчання;
- оволодіння системою практичних умінь і навичок занять головними видами і формами раціональної фізкультурної діяльності, забезпечення, зберігання і зміцнення здоров'я, розвиток й удосконалення 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 й обраної професії;
- придбання досвіду творчого використання фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності для досягнення особистих і професійних цілей;
- здатність до виконання державних або відомчих тестів і нормативів на рівні вимог освітньо-кваліфікаційних характеристик та ОПП відповідного спеціаліста

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен:

знати :

- місце фізичної культури і спорту в системі загальнолюдських цінностей, забезпечення здоров'я і фахової діяльності;
- основні положення організації навчального процесу і фізичного виховання в аграрних вищих навчальних закладах;
- основні компоненти здорового способу життя й ролі регулярної рухової активності у підвищенні стійкості організму людини до фізичних, психічних і розумових навантажень, окремих професійних захворювань та шкідливих впливів зовнішнього середовища;
- основи методики самоконтролю в процесі занять фізичними вправами;
- методики побудови індивідуальних програм забезпечення фахової дієздатності (професійної діяльності);
- методики побудови індивідуальних оздоровчо-профілактичних програм;
- методи контролю власного стану в процесі виконання індивідуальних оздоровчо-профілактичних програм;
- принципи підбору фізичних вправ, їх компонування та послідовність використання за визначеними цілями;
- авторські, новітні фізкультурно-оздоровчі системи та технології, їх використання в індивідуальних оздоровчо-профілактичних програмах;
- засоби та методики розвитку рухових якостей: сили, витривалості, швидкості, спритності, гнучкості, координації тощо;
- правила запобігання фізичній перевтомі, перетренуванню, перенапрузі, іншим кризовим проявам;
- функціональні проби для визначення резервних можливостей систем організму;
- тести і контрольні нормативи визначення рівня рухової підготовленості;
- державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України та контрольні нормативи професійно-прикладної фізичної підготовленості;
- фактори, які впливають на якість і тривалість індивідуального життя та методики психофізичного тренінгу;
- методику проведення підготовчих та відновлювальних форм фізичної активності в режимі навчальної праці студентів та професійної діяльності фахівців агропромислового виробництва.

		вміти		1 семестр							
модуль	місяць	Нормативи		стать	Бали						
					5	4	3	2	1		
I модуль	вересень	Медичні нормативи	Стрибок у довжину з місця		ч	260	241	224	207	190	
					ж	210	196	184	172	160	
			Біг 60 м., сек		ч	7,9	8,2	8,8	9,2	9,6	
					ж	9,0	9,3	9,8	10,4	11,0	
			Біг 500 м (ж), 1000 м (ч), хв.		ч	3.30,0	3.35,0	3.45,0	3.55,0	4.10,0	
		ж	2.00,0	2.10,0	2.20,0	2.30,0	2.45,0				
		Піднімання тулуба із положення лежачи в сід, раз		ч	53	47	40	34	28		
				ж	47	42	37	33	28		
		Підтягування на перекладні (ч)		ч	16	14	12	10	8		
		Згинання рук в упорі лежачи (ж)		ж	24	19	16	11	7		
II модуль	жовтень	Легка атлетика	Стрибок у довжину з розбігу, см		ч	480	470	460	450	440	
					ж	365	350	325	300	280	
			Біг 1000 м (ж), 1500 м (ч)		ч	5,30	5,40	5,55	6,10	6,30	
					ж	3,30	3,35	3,45	3,55	4,10	
			Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см		ч	19	16	13	10	7	
		ж	20	17	14	10	7				
		Згинання рук в упорі лежачи, раз		ч	44	38	32	26	20		
				ж	24	19	16	14	10		
		Ходьба в присіді за 30 сек, м		ч	30	25	20	15	10		
				ж	25	20	15	10	5		
III модуль	листопад	Баскетбол Атлетична гімнастика	Передачі за 30 сек, раз		ч\ж	25	23	21	19	17	
			Кидок у русі після подвійного кроку, раз		ч\ж	6	5	4	3	2	
			Штрафний кидок, раз		ч\ж	6	5	4	3	2	
			Човниковий біг з веденням м'яча 4x14м, сек		ч	12.5	12.8	13.2	13.6	14.1	
					ж	14.5	14.8	15.2	15.6	16.1	
			Поштовх (вага 16кг) Ривок (вага 16 кг)		ч	50	7	5	3	2	1
						60	9	7	5	3	1
						70	10	8	6	4	2
						80	12	10	8	6	4
						90	14	12	10	8	6
						+90	16	14	12	10	8
			Статика з гантелями (5 кг), сек		ч	50	60	50	40	30	20
						60	1,20	1,10	60	50	40
70	1,30	1,15				1	45	30			
80	1,40	1,25				1,10	55	45			
90	1,50	1,35				1,20	1,05	50			
+90	2	1,45				1,30	1,15	60			
Жим штанги лежачи (70% від ваги)		ч	10	7	4	3	2				

		нормативи		2 семестр						
модуль	місяці	нормативи		стать	Бали					
					5	4	3	2	1	
I модуль	лютий	Волейбол / теніс	Передача двома руками зверху в парах, раз		ч\ж	8	7	6	5	4
			Передача двома руками знизу в парах, раз		ч\ж	8	7	6	5	4
			Подача, раз		ч\ж	8	7	6	5	4
			Біг відрізків (3, 6, 9 м), сек		ч	4,2	4,4	4,6	4,8	5,0
		ж	5,2	5,4	5,6	5,8	6,0			

			Відбивання м'яча справа по діагоналі в парах, раз	ч\ж	30	25	20	15	10	
			Відбивання м'яча зліва по діагоналі в парах, раз	ч\ж	25	20	15	12	10	
			Перебивання м'яча через сітку з близької відстані за 1 хв., раз	ч\ж	55	50	45	40	35	
			Набивання м'яча ракеткою за 30 сек., раз	ч\ж	30	25	20	15	10	
II модуль	березень	Бадмінтон	Гімнастика	Підтягування на перекладині висок.(ч), низьк. (ж), раз	ч	44	38	32	26	20
					ж	24	19	16	11	7
				Стрибки через скакалку за 1 хв., раз.	ч	145	130	120	110	95
					ж	145	130	120	110	95
				Стрибок вгору з місця, см.	ч	56	52	45	39	35
					ж	46	44	40	36	30
Піднімання тулуба за 1 хв, раз	ч	53	47	40	34	28				
	ж	47	42	37	33	28				
Вис на зігнутих руках, сек	ч	60	47	35	23	28				
	ж	21	17	13	9	5				
IV модуль	травень	Легка атлетика	Човниковий біг 4 x 9 м., сек	ч	8.8	9,2	9,7	10,2	10,7	
				ж	9.4	10,5	11,1	11,7	12,0	
			Біг 2000м (ж), 3000м (ч), хв.сек	ч	12,00	13,05	14,30	15,40	16,30	
				ж	9,40	10,30	11,20	12,10	13,0	
			Біг 100 м, сек.	ч	13.2	13.9	14.4	14.9	15.5	
ж	14.8	15.6		16.4	17.3	18.2				
Потрійний стрибок з місця,м	ч	6.85	6.75	6.65	6.55	6.45				
	ж	4.85	4.75	4.65	4.55	4.45				
Стрибок у довжину з місця, см	ч	260	241	224	205	190				
	ж	210	196	184	172	160				

2. Програма навчальної дисципліни 1 семестр

Змістовий модуль 1. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи.

Тема 1. Введення в дисципліну. Техніка безпеки на заняттях з фізичної культури. Нормативні вимоги.

Тема 2. Розвиток сили рук. Оцінка стану здоров'я та фізичного розвитку. Перемінний біг. Естафети зі стрибками.

Змістовий модуль 2. Піднімання тулуба з положення лежачи.

Тема 3. Розвиток сили м'язів тулуба. Оцінка стану здоров'я та фізичного розвитку. Ортостатична проба – срс.

Змістовий модуль 3. Стрибок у довжину з місця.

Тема 4. Розвиток стрибучості. Оцінка стану здоров'я та фізичного розвитку. Естафети, силові вправи.

Змістовий модуль 4. Біг 60м.

Тема 5. Розвиток швидкості. Оцінка стану здоров'я та фізичного розвитку.

Змістовий модуль 5. Біг 500м(ж), 1000м (ч).

Тема 6. Розвиток витривалості. Оцінка стану здоров'я та фізичного розвитку.

Змістовий модуль 6. Стрибок у довжину з розбігу

Тема 7. Техніка розбігу. СБУ. Біг з прискоренням з акцентом на просування вперед на довжину та темп бігових кроків. Згинання рук в упорі лежачи (ч), в упорі на колінах(ж) за 30 сек – срс

Тема 8. Відштовхування. Приземлення. Стрибки на одній нозі з просуванням вперед. Біг з відштовхуванням через крок. Стрибок у кроці з про біганням. Стрибок з місця з

приземленням у присід. Стрибки з 6, 8, 10 кроків розбігу. Стрибок у довжину з повного розбігу.

Змістовий модуль 7. Згинання рук в упорі лежачи. / Футбол.

Тема 9. Розвиток сили рук. Силові вправи з власною вагою. Силові вправи з партнером. Згинання рук в упорі від стіни, лави, підлоги. *Удари по м'ячу. Удари стопою головою по нерухомому та рухомому м'ячу.*

Змістовий модуль 8. Нахил тулуба. /Футбол.

Тема 10. Розвиток гнучкості. Вправи для різних груп м'язів. Вправи на гнучкість на нестандартному обладнанні. / *Зупинка м'яча. Зупинка м'яча грудьми, стегном, ступнею. Розвиток спритності, спеціальної витривалості.*

Змістовий модуль 9. Біг 1000м(ж), 1500(ч). /Футбол.

Тема 11. Тренування темпу бігу. Перемінний біг по 200м. Повторний біг по 400м/*Ведення м'яча. Ведення м'яча носком, внутрішньою та зовнішньою частиною підйому. Фінти (обманні рухи).*

Тема 12. Біг по віражу. Біг в середньому темпі в чергуванні з ходьбою. Біг по віражу по 100м. Повторний біг 400м. *Відбір м'яча. Відбір м'яча накладанням ступні на м'яч. Відбирання м'яча відбиванням у випаді. Жонгливання м'яча стопою(срс).*

Змістовий модуль 10. Ходьба в присіді. / Футбол.

Тема 13. Розвиток силової витривалості. Комплекс вправ колового тренування, спрямований на розвиток сили ніг з використанням тренажерів та нестандартного обладнання. Ходьба в присіді. / *Техніка виконання „фінтів”. Удари та зупинки м'яча вивченими способами. «Фінти». Виконання стандартних положень.*

Змістовий модуль 11. Передача м'яча в парах за 30 сек. /Ривок.

Тема 14. Індивідуальні вправи з м'ячем на місці та під час руху. Стійка та переміщення в баскетболі. Техніка виконання різних видів передач. Розвиток спритності. *Визначення вагової категорії. Техніка виконання ривка. Стійка та рух руки під час виконання ривка. Розвиток сили.*

Тема 15. Вправи з м'ячем в парах на місці та під час руху. Індивідуальні вправи з м'ячем. Передачі та ведення м'яча в парах на місці та під час руху. Розвиток швидкості. *Техніка ривка. Корекція розвитку м'язового корсету засобами атлетичної гімнастики. Розвиток швидкоісно – силових якостей. Жим штанги в положенні стоячи (срс).*

Змістовий модуль 12. Штрафний кидок. Поштовх.

Тема 16. Техніка виконання штрафного кидка. Кидки м'яча з відскоком від щита з близької та середньої відстані. / *Положення гирі під час поштовху. Вихідне положення під час виконання поштовху. Методика виконання фізичних вправ на тренажерах, зі штангою, гантелями, гирями, на гімнастичних пристроях.*

Тема 17. Кидки м'яча з відскоком від щита. Кидки м'яча з відскоком від щита справа та зліва. Кидки після передачі. Розвиток спритності. Розвиток рівноваги (утримання рівноваги на одній нозі «Ластівка») - срс. / *Техніка виконання поштовху. Поштовх грифу штанги стоячи. Методика складання індивідуальних програм з атлетичної гімнастики. Розвиток рівноваги (утримання рівноваги на одній нозі «Ластівка») - срс.*

Змістовий модуль 13. Кидок після подвійного кроку. Статика з гантелями.

Тема 18. Техніка виконання подвійного кроку. Положення гравця. Ведення та кидок. Розвиток стрибучості. Подвійний крок з місця без ведення м'яча. Подвійний крок з місця після ведення. Подвійний крок в русі після ведення. Розвиток гнучкості (комплексна вправа на гнучкість) – срс. / *Стійка з двома гантелями на час. Піднімання гантелей через сторони з різних вихідних положень. Корекція розвитку м'язових груп згідно індивідуальних особливостей статури. Вправи для розвитку сили рук в різних вихідних*

положеннях на тренажерах, зі штангою, гантелями, гирями, на гімнастичних пристроях. Розвиток гнучкості (комплексна вправа на гнучкість) – срс.

Змістовий модуль 14. Човниковий біг з веденням м'яча / Жим штанги лежачи

Тема 19. Техніка ведення м'яча у русі. Ведення м'яча у русі зі зміною місць (вісімка). Біг відрізків 20м, 30м на швидкість / **Техніка виконання жиму штанги лежачи.** Згинання та розгинання рук в упорі на брусах. Жим штанги із – за голови. Тяга штанги двома руками в нахилі. Підтягування до підборіддя. Піднімання тулуба лежачи на похилій дошці зі зміною висоти.

Тема 20. Техніка володіння м'ячем. Вистрибування та вибивання м'яча. Боротьба за відскік. Двостороння гра 2х2. Розвиток сили (вис на драбині з зігнутими ногами) – срс. **Розвиток сили грудних м'язів.** Жим штанги лежачи. Тяга штанги двома руками в нахилі. Підтягування штанги до підборіддя. Піднімання на носки, штанга за спиною хват зверху. Вистрибування з глибокого присіду на двох ногах (з блином 5 кг). Розвиток сили (вис на драбині з зігнутими ногами) – срс.

4. Структура навчальної дисципліни (1 семестр)

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин												
	денна форма						Заочна форма						
	Усього	у тому числі					усього	у тому числі					
		л	п	лаб	інд	с.р.		л	п	лаб	інд	с.р.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
Модуль 1. Медичні нормативи													
Змістовий модуль 1. Згинання рук в упорі лежачи													
Тема 1. Введення в дисципліну	4		4										
Тема 2. Розвиток сили рук	2		2										
Разом за змістовим модулем	6		6										
Змістовий модуль 2. Піднімання тулуба													
Тема 3. Розвиток сили м'язів тулуба	2		2										
Разом за змістовим модулем	2		2										
Змістовий модуль 3. Стрибок у довжину з місця													
Тема 4. Розвиток стрибучості	2		2										
Разом за змістовим модулем	2		2										
Змістовий модуль 4. Біг 60м													
Тема 5. Розвиток швидкості	2		2										
Разом за змістовим модулем	2		2										
Змістовий модуль 5. Біг 500м(ж),1000м(ч)													
Тема 6. Розвиток витривалості.	2		2										
Разом за змістовим модулем	2		2										
Усього годин	14		14										
Модуль 2. Легка атлетика /Футбол.													
Змістовий модуль 6. Стрибок у довжину з розбігу													

Тема7. Техніка розбігу.	2		2										
Тема 8. Відштовхування. Приземлення	4		4										
Разом за змістовим модулем	6		6										
Змістовий модуль 7. Згинання рук в упорі лежачи /Футбол													
Тема 9. Розвиток сили рук / <i>Удари по м'ячу.</i>	4		4										
Разом за змістовим модулем	4		4										
Змістовий модуль 8. Нахил тулуба /Футбол													
Тема10. Розвиток гнучкості / <i>Зупинка м'яча</i>	4		4										
Разом за змістовим модулем	4		4										
Змістовий модуль 9. Біг 1000м(ж),1500м (ч) /Футбол													
Тема 11. Тренування темпу бігу / <i>Ведення м'яча</i>	4		4										
Тема 12. Біг по віражу. \ <i>Відбір м'яча</i>	2		2										
Разом за змістовим модулем	6		6										
Змістовий модуль 10. Ходьба в присіді /Футбол													
Тема 13. Розвиток силової витривалості / <i>Техніка виконання „фінтів”</i>	4		4										
Разом за змістовим модулем	4		4										
Усього годин	22		22										
Модуль 3. Баскетбол /Атлетична гімнастика													
Змістовий модуль 11. Передача м'яча в парах за 30 сек. /Ривок													
Тема 14. Індивідуальні вправи з м'ячем / <i>Визначення вагової категорії</i>	2		2										
Тема 15. Вправи з м'ячем на місці та під час руху / <i>Техніка виконання ривка</i>	4		4										
Разом за змістовим модулем	6		6										
Змістовий модуль 12. Штрафний кидок / Поштовх													

Тема 16. Техніка виконання штрафного кидка./ <i>Положення гурі під час поштовху</i>	2	2										
Тема 17. Кидки м'яча з відскоком від щита / <i>Техніка виконання поштовху</i>	4	4										
Разом за змістовим модулем	6	6										
Змістовий модуль 13. Кидок після подвійного кроку /<i>Статика з гантелями</i>												
Тема 18. Техніка виконання подвійного кроку / <i>Стійка з двома гантелями на час</i>	6	6										
Разом за змістовим модулем	6	6										
Змістовий модуль 14. Човниковий біг з веденням м'яча / <i>Жим штанги лежачи</i>												
Тема 19. Техніка ведення м'яча у русі. \ <i>Техніка виконання жиму штанги лежачи.</i>	4	4										
Тема 20. Техніка володіння м'ячем / <i>Розвиток сили грудних м'язів</i>	2	2										
Разом за змістовим модулем	6	6										
Усього годин	24	24										
ІНДЗ												
Усього годин	60	60										

5. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Техніка безпеки на заняттях з фізичної культури.	2
2	Нормативні вимоги.	2
3	Розвиток сили рук	2
4	Розвиток сили м'язів тулуба	2
5	Розвиток стрибучості	2
6	Розвиток швидкості	2
7	Розвиток витривалості	2
8.	Техніка розбігу	2
9	Відштовхування. Приземлення	4
10	Розвиток сили рук/ Удари по м'ячу	4
11	Розвиток гнучкості / <i>Зупинка м'яча</i>	4
12	Тренування темпу бігу / Ведення м'яча	4
13	Біг по віражу / Відбір м'яча	2
14	Розвиток силової витривалості / <i>Техніка виконання „фінтів”</i>	4
15	Індивідуальні вправи з м'ячем / <i>Визначення вагової категорії</i>	2

16	Вправи з м'ячем на місці та під час руху/ <i>Техніка виконання ривка</i>	4
17	Техніка виконання штрафного кидка / <i>Положення гирі під час поштовху</i>	2
18	Кидки м'яча з відскоком від щита / <i>Техніка виконання поштовху</i>	4
19	Техніка виконання подвійного кроку / <i>Стійка з двома гантелями на час</i>	6
20	Техніка ведення м'яча у русі. \ <i>Техніка виконання жиму штанги лежачи.</i>	4
21	Техніка володіння м'ячем / <i>Розвиток сили грудних м'язів</i>	2
	Разом	60

3. Програма навчальної дисципліни (2 семестр)

Змістовий модуль 1. Передача двома руками зверху. /Відбивання м'яча справа по діагоналі.

Тема 1. Стійки гравця при передачі зверху двома руками. Спеціально – підготовчі вправи волейболіста. Передача зверху над собою в різних стійках, на місці та під час руху. Розвиток спритності, швидкості. /*Способи утримання ракетки. Визначення індивідуальної стійки для ударів справа та зліва. Позиції біля столу. Переміщення під час гри в теніс.*

Тема 2. Техніка виконання передачі двома руками зверху. Передача зверху двома руками в парах на місці та під час руху, в стрибку, з різної відстані. Розвиток стрибучості. /*Техніка ударів по м'ячу справа. Переміщення під час гри в теніс. Вправи на розвиток швидкості і спритності.*

Змістовий модуль 2. Передача двома руками знизу. /Відбивання м'яча зліва по діагоналі.

Тема 3. Стійка гравця при передачі знизу двома руками. Положення рук ніг та тулуба при виконанні передачі двома руками знизу. Передача двома руками знизу з різних стійок (низька, середня). Передача двома руками знизу над собою на місці та під час руху. / *Техніка подач зліва. Відбивання м'яча зліва на ліво. Розвиток стрибучості.*

Тема 4. Техніка виконання передачі двома руками знизу. Передача двома руками знизу в парах на місці та під час руху, з різної відстані. Чергування передачі двома руками знизу та зверху. / *Техніка ударів по м'ячу зліва. Удари по м'ячу зліва з різноманітними обертами. Розвиток сили.*

Тема 5. Техніка гри у захисті. Приймання м'яча знизу та зверху однією та двома руками. Чергування передачі двома руками знизу та зверху в парах через сітку. Розвиток спритності. / *Техніка подач справа . Виконання різних видів подач справа. Тренувальна гра.*

Змістовий модуль 3. Подача. / Перебивання м'яча через сітку з близької відстані.

Тема 6. Техніка виконання нижньої бокової подачі. Стійка гравця та положення м'яча при подачі. Імітація рухів при подачі. Види нижньої бокової подачі. Виконання подачі з різної відстані від сітки. Розвиток гнучкості (перенос палиці за спину) – срс. / *Техніка виконання подачі м'яча «підрізкою». Подача м'яча «підрізкою» зліва та справа по діагоналі і прямій. Розвиток стрибучості. Розвиток гнучкості (перенос палиці за спину) – срс.*

Тема 7. Техніка виконання верхньої прямої подачі. Підкидання м'яча, замах, виконання верхньої прямої подачі (кулаком, кистю). Різновиди верхньої прямої подачі. Виконання подачі з різної відстані від сітки./ *Техніка ударів м'яча «накатом». Удари «накатом» зліва та справа. Вправи на розвиток швидкості.*

Тема 8. Тактика гри у захисті. Приймання м'яча після подачі, обманних ударів. Взаємодія гравців. Тренувальна гра за спрощеними правилами. Розвиток стрибучості (стрибок у висоту з розбігу) – срс. / *Особливості гри в настільний теніс в парах.*

Тренувальна гра. Розвиток спритності. Розвиток стрибучості (стрибок у висоту з розбігу) – срс.

Змістовий модуль 4. Біг відрізків 4,6,9м. \ Набивання м'яча ракеткою

Тема 9. Розвиток швидкості. Передача м'яча двома руками знизу в четвірках. Біг з прискоренням на відстань 18м, 12м, 9м, 6м. Стрибки в гору з повного присіду. Нападаючий удар з передачі партнера. \ **Розвиток спритності.** *Вправи для кистей рук. Підкидання м'яча на різну висоту. Тренувальна гра.*

Змістовий модуль 5. Стрибок вгору з місця./ Бадмінтон.

Тема 10. Техніка стрибка вгору. Вистрибування вгору з повного присіду. Вистрибування вгору на різну висоту. Стрибок вгору, торкаючись до предмета. / **Стійка та переміщення.** *Правила утримання ракетки. Положення під час удару. Види замахів. Біг з прискоренням.*

Змістовий модуль 6. Стрибок через скакалку. / Бадмінтон.

Тема 11. Техніка стрибків через скакалку. Робота рук та ніг під час стрибків. Стрибки через скакалку в повільному та швидкому темпі. Підстрибування на правій, лівій та двох ногах з приземленням м'яко на носки. Розвиток сили (піднімання прямих ніг за 30 сек) – срс. / **Удари.** *Види ударів: високий короткий далекий плоский. Техніка виконання удару над сіткою, «смиш» в стрибку. Розвиток сили (піднімання прямих ніг за 30 сек) – срс.*

Тема 12. Розвиток координації та рівноваги. Різноспрямовані рухи руками та ногами одночасно та послідовно. Серійне виконання вправ з помірною інтенсивністю. Стрибки через скакалку на одній нозі, на двох ногах, обертаючи скакалку назад. Біг зі скакалкою./ **Техніка виконання ударів.** *Удар «свічка», укорочений удар (сильний та повільний, різаний). Удар біля сітки та з далекої відстані. Розвиток гнучкості в плечових суглобах.*

Змістовий модуль 7. Підтягування./ Бадмінтон

Тема 13. Техніка підтягування. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги. Вправи для розвитку сили рук з предметами та без. Підтягування на кількість разів. Розвиток рівноваги (рівновага на одній нозі з заплющеними очима) – срс. \ **Подача.** *Положення гравця при подачі. Прийом подачі. Далека та коротка подача справа та з ліва. Розвиток рівноваги (рівновага на одній нозі з заплющеними очима) – срс.*

Тема 14. Розвиток витривалості. Види хватів. Вправи для ніг та тулуба в висі. Чергування бігу та ходьби. Перемінний біг по 100м. / **Види подач.** *Техніка виконання далекої подачі, пів далекої, короткої, «Свічка». Тренувальна гра.*

Змістовий модуль 8. Піднімання тулуба. / Бадмінтон.

Тема 15. Розвиток силових якостей. Складні вправи для розвитку сили різних груп м'язів в різних вихідних положеннях. Розвиток координації рухів. / **Атака.** *Позиції гравця після удару – подачі. Завдання гравця біля сітки. Тренувальна гра.*

Змістовий модуль 9. Вис на зігнутих руках. \ Бадмінтон.

Тема 16. Техніка виконання вису. Види висів. Вправи для ніг та тулуба в висі. Розвиток сили./ **Захист.** *Правила прийому різних видів подач. Техніка захисту при різних атакуючих ударах. Особливості гри у бадмінтон в парах. Тренувальна гра з завданням. Розвиток сили рук.*

Тема 17. Хвати. Види хватів. Вис на одній та двох руках. Вис на драбині з зігнутими ногами та «кутом». Вис на зігнутих руках на час/ **Тактика гри у бадмінтон в парах.** *Взаємодія гравців. Тренувальна гра.*

Змістовий модуль 10. Човниковий біг 4 х 9. Футбол.

Тема 18. Техніка човникового бігу. Поворот та захват предмета. Ходьба випадами. Біг на швидкість до 30м. Виконання прискорення з різних вихідних положень. Вправа для розвитку швидкості реакції «Лови предмет». **Дії гравця без м'яча.** *Поєднання бігу зі стрибками поворотами та зупинками. Прискорення. Імітаційні вправи, фінти.*

Змістовий модуль 2. Передача двома руками знизу / Відбивання м'яча зліва по діагоналі											
Тема 3. Сійка гравця при передачі двома руками знизу / <i>Техніка подач зліва</i>	2		2								
Тема 4. Техніка виконання передачі двома руками знизу / <i>Техніка ударів по м'ячу зліва</i>	2		2								
Тема 5. Техніка гри у захисті. / <i>Техніка подач справа</i>	2		2								
Разом за змістовим модулем	6		6								
Змістовий модуль 3. Подача / Перебивання м'яча через сітку з близької відстані											
Тема 6. Техніка виконання нижньої бокової подачі. / <i>Техніка подач «підрізкою»</i>	2		2								
Тема 7. Техніка виконання верхньої прямої подачі. / <i>Техніка ударів «накатом»</i>	2		2								
Тема 8. Тактика гри у захисті. / <i>Особливості гри в парах.</i>	2		2								
Разом за змістовим модулем	6		6								
Змістовий модуль 4. Біг відрізків 4,6,9м. / Набивання м'яча ракеткою											
Тема 9. Розвиток швидкості. \ <i>Розвиток спритності</i>	4		4								
Разом за змістовим модулем	4		4								
Усього годин	20		20								
Модуль 2 . Гімнастика / Бадмінтон											
Змістовий модуль 5. Стрибок вгору з місця/ Бадмінтон											
Тема 10. Техніка стрибка вгору / <i>Сійка та переміщення</i>	4		4								
Разом за змістовим модулем	4		4								
Змістовий модуль 6. Стрибки через скакалку / Бадмінтон											

Тема 11. Техніка стрибків через скакалку / <i>Удари</i>	2		2										
Тема 12. Розвиток координації та рівноваги / <i>Техніка виконання ударів</i>	2		2										
Разом за змістовим модулем	4		4										
Змістовий модуль 7. Підтягування/ Бадмінтон													
Тема 13. Техніка підтягування / <i>Подача</i>	2		2										
Тема 14. Розвиток витривалості / <i>Види подач</i>	2		2										
Разом за змістовим модулем	4		4										
Змістовий модуль 8. Піднімання тулуба з положення лежачи \ Бадмінтон													
Тема 15. Розвиток силових якостей/ <i>Атака</i>	4		4										
Разом за змістовим модулем	4		4										
Змістовий модуль 9. Вис на зігнутих руках / Бадмінтон													
Тема 16. Техніка виконання вису / <i>Захист</i>	2		2										
Тема 17. Хвати / <i>Тактика гри у бадмінтон в парах</i>	2		2										
Разом за змістовим модулем	4		4										
Усього годин	20		20										
Модуль 3. Легка атлетика. /Футбол													
Змістовий модуль 10. Човниковий біг 4х9. /Футбол.													
Тема 18. Техніка човникового бігу. \ <i>Дії гравця без м'яча</i>	4		4										
Разом за змістовим модулем	4		4										
Змістовий модуль 11. Стрибок у довжину з місця. /Футбол.													
Тема 19. Техніка виконання стрибка з місця. \ <i>Дії гравця з м'ячем</i>	2		2										
Разом за змістовим модулем	2		2										
Змістовий модуль 12. Біг 2000м(ж) 3000м(ч). /Футбол.													

Тема 20. Розподіл сил. \ <i>Взаємодія двох трьох гравців</i>	2		2										
Тема 21. Фінішування \ <i>Взаємодія гравців під час стандартних положень</i>	4		4										
Разом за змістовим модулем	6		6										
Змістовий модуль 13. Потрійний стрибок з місця. /Футбол.													
Тема 22. Підскоки на одній та двох ногах. \ <i>Обманні рухи гравця без м'яча</i>	2		2										
Тема 23. Багатоскоки \ <i>Обманні рухи гравця з м'ячем</i>	2		2										
Разом за змістовим модулем	4		4										
Змістовий модуль 14. Біг 100м /Футбол.													
Тема 24. Техніка низького старту/ <i>Техніка вкидання</i>	2		2										
Тема 25. Біг на швидкість \ <i>Удари по воротах з різної відстані</i>	2		2										
Разом за змістовим модулем	4		4										
Усього годин	20		20										
ІНДЗ													
Усього годин	60		60										

5. Темі практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Стойка гравця при передачі зверху двома руками / <i>Способи утримання ракетки</i>	2
2	Техніка виконання передачі двома руками зверху / <i>Техніка ударів по м'ячу справа</i>	2
3	Стойка гравця при передачі двома руками знизу / <i>Техніка подач зліва</i>	2
4	Техніка виконання передачі двома руками знизу / <i>Техніка ударів по м'ячу зліва</i>	2
5	Техніка гри у захисті / <i>Техніка подач справа</i>	2
6	Техніка виконання нижньої бокової подачі / <i>Техніка подач «підрізкою»</i>	2
7	Техніка виконання верхньої прямої подачі / <i>Техніка ударів «накатом»</i>	2
8	Тактика гри у захисті / <i>Особливості гри в парах</i>	2
9	Розвиток швидкості./ <i>Розвиток спритності</i>	4

10	Техніка стрибка вгору / <i>Стійка та переміщення</i>	4
11	Техніка стрибків через скакалку / <i>Удари</i>	2
12	Розвиток координації та рівноваги / <i>Техніка виконання ударів</i>	2
13	Техніка підтягування / <i>Подача</i>	2
14	Розвиток витривалості / <i>Види подач</i>	2
15	Розвиток силових якостей / <i>Атака</i>	4
16	Техніка виконання вису / <i>Захист</i>	2
17	Хвати / <i>Тактика гри бадмінтон в парах</i>	2
18	Техніка човникового бігу / <i>Дії гравця без м'яча</i>	4
19	Техніка виконання стрибка у довжину з місця / <i>Дії гравця з м'ячем</i>	2
20	Розподіл сил. / <i>Взаємодія двох трьох гравців</i>	2
21	Фінішування / <i>Взаємодія гравців під час стандартних положень</i>	4
22	Підскоки на двох ногах. / <i>Обманні рухи гравця без м'яча</i>	2
23	Багатоскоки. / <i>Обманні рухи гравця з м'ячем</i>	2
24	Техніка низького старту. / <i>Техніка вкидання</i>	2
25	Біг на швидкість. / <i>Удари по воротах з різної відстані</i>	2
	Разом	60

7. Індивідуальні завдання

1. Фізична культура і система фізичного виховання у вищих навчальних закладах.
2. Види гімнастики. Характеристика спортивної, гігієнічної, атлетичної та інших видів гімнастики.
3. Гіподинамія (добова норма фізичного навантаження для студентів, які мають відхилення у стані здоров'я).
4. Контроль і самоконтроль у процесі фізичного удосконалення.
5. Рухові якості (витривалість, сила, швидкість, спритність, гнучкість) та методика їх розвитку.
6. Організація і методика проведення самостійних занять фізичними вправами.
7. Техніка гри в баскетбол.
8. Сутність поняття “ здоровий спосіб життя”. Збереження і зміцнення здоров'я як умова здійснення й розвитку здорового способу життя.
9. Особиста та суспільна гігієна. Вплив фізичних вправ на організм людини.
10. Значення і фізіологічні основи загартування.
11. Характеристика спортивних ігор і їх значення у всебічному розвитку студента.
12. Сутність й характер гри в футбол.
13. Характеристика, значення та застосування легкоатлетичних вправ.
14. Характеристика техніки бігу. Роль спеціальних бігових вправ у оволодінні технікою бігу

8. Методи навчання

1. Методи навчання за джерелом знань:

1.1. *Словесні*: розповідь, пояснення, бесіда (евристична і репродуктивна), інструктаж.

1.2. *Наочні*: демонстрація, спостереження.

1.3. *Практичні*: практична робота, вправа,

2. Методи навчання за характером логіки пізнання.

2.1. *Аналітичний*

2.2. *Методи синтезу*

3. Методи навчання за характером та рівнем самостійної розумової діяльності студентів.

3.1. *Проблемний* (проблемно-інформаційний)

3.2. *Частково-пошуковий (евристичний)*

3.3. *Репродуктивний*

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
		для заліку
90 – 100	A	зараховано
82-89	B	
75-81	C	
69-74	D	
60-68	E	
35-59	FX	не зараховано з можливістю повторного складання
1-34	F	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Література

Методичне забезпечення

1. Васильєв В. І. Організація та проведення оздоровчо-тренувальних занять зі студентами основного навчального відділення всіх спеціальностей: методичні рекомендації. Суми, 2013. – 32с.
2. Васильєв В. І. Сприяння розвитку основних фізичних якостей студентів на заняттях з фізичного виховання: методичні рекомендації. Суми, 2014. – 28с.
3. Васильєв В. І. Причини виникнення зайвої ваги та протидія її появи: методичні рекомендації. Суми, 2017.- 32с
4. Васильєв В. І. Методичні рекомендації з організації та проведення практичних занять. Суми, 2015.- 46с.
5. Галенін Р. В., Рубаненко А. В. Оптимізація рухового режиму студентів: методичні рекомендації. Суми, 2014. – 36с.
6. Гриб Т. А. Клименченко Т. Г. Методика обучения игры в бадминтон студентов: методические указания. Сумы, 2016. – 33с.
7. Євтушенко Є. Г. Особливості методики розвитку швидкодію – силових якостей: методичні рекомендації. Суми, 2013. - 29с.
8. Євтушенко Є. Г. Спортивно - оздоровче плавання : методичні рекомендації. Суми, 2016.- 32с.
9. Евтушенко Е. Г. Современные оздоровительные системы физических упражнений: методические рекомендации. Сумы, 2017. – 34с.
10. Клименченко Т.Г., Гриб Т. О. Види лікувальної гімнастики, лікувальне голодування для студентів: методичні рекомендації. Суми, 2014. - 30с.
11. Коломієць А. Я. Індивідуальна підготовка та самостійні заняття з фізичного виховання: методичні рекомендації. Суми, 2016.- 32с.
12. Коломієць А. Я. Самостійні заняття загальною фізичною підготовкою студентів: методичні рекомендації. Суми, 2018. – 32с.
13. Ліфінцев І. Д., Харченко Р. М. Базові програми оздоровчого тренування: методична розробка. Суми, 2014. – 30с.
14. Лях М. В. Здоровий спосіб життя та методи відновлення організму: методична розробка. Суми, 2013. – 44с
15. Матлаш В. А., Ліфінцев І. Д. Легка атлетика. Організація та проведення практичних занять для студентів 1 – 3 курсів всіх спеціальностей: методичні рекомендації. Суми, 2013. – 37с.
16. Рибалко П. Ф. Самостійне оздоровче лікування/ П. Ф. Рибалко, С. В. Хоменко, О. С. Хоменко.- Суми, 2017. – 104с.

17. Рибалко П.Ф., Хоменко С.В., Хоменко О.С. Особливості та перспективи розвитку сфери фізичного виховання: навчально - методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Суми, 2018. – 146 с.
18. Рубаненко А. В. Оптимізація рухового режиму студента: методичні рекомендації. Суми, 2014.- 33с.
19. Самохвалова И. Ю. Мелюшкина В. В. Интервальные кардиотренировки: методические рекомендации. Сумы, 2015.- 30с.
20. Самохвалова І. Ю. Мелюшкина В. В. Активний відпочинок студентів протягом навчального дня: методичні рекомендації. Суми, 2017.- 34с.
21. Самохвалова І. Ю., Мелюшкина В. В., Матлаш В. А. Використання засобів фізичної культури при серцево – судинних захворюваннях: методичні рекомендації. Суми, 2017. – 34с.

Рекомендована література Базова

22. Апшай Н. І. Підвищення культури студентів в умовах інформатизації освіти. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2010. – № 5. – С. 3–5.
23. Белоус В. А. Организация научных исследований в физической культуре в вузе: Учебно-методическое пособие / Белоус В. А., Щеголев В. А., Щедрин Ю. Н. – СПб: СПбГУИТ – МО, 2005. – 72 с.
24. Вари П. 100 упражнений игры в баскетбол/ П. Вари.- К.: БК «Денди – Баскет»,1997. – 210с.
25. Беляев А. В., Савина М.В. Волейбол: учебник для высших учебных заведений физической культуры. М.: «Физкультура, образование, наука», 2000. - 368 с.
26. Дегтяр В.Д., Суценок Л. П. Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів: навч.посіб. К.: Екмо, 2005. – 214 с.
27. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / за ред. М. Д. Зубалія / 2-е вид. – К., 1997. – 36 с.
28. Демінський О. Ц. Дидактичні основи оптимізації спортивного тренування : монографія. К. : Вища школа, 2001. – 238 с.
29. Железняк Ю. Д., Портнов Ю. М., Савин В. П. Спортивное игры: техника, тактика, методика обучения:учеб.для студ.высш.учеб.заведении. М.:Изд.центр „Академия”, 2004. – 520с.
30. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» // <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=3808-12> (Перегляд – 2.09.2009).
31. Кук М. 101 упражнение для юных футболистов. М.: Астрель: АСТ, 2001. – 120с.
32. Краснов В.П. Присяжнюк С.І., Расвський Р.Т.Основи оздоровчого тренування: методичні рекомендації для проведення практичних занять з фізичного виховання студентів спеціального навчального відділення. К.:Аграрна освіта, 2005 – 56с
33. Озолін Н.Г. Настільна книга тренера: Наука перемагати. М.: Астрель, 2004. - 863 с.
34. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є., Кривчикова О. Д. Теорія і методика фізичного виховання: підруч.для студ.вищ. навч.закл.фіз. виховання і спорту. К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид – во «Олімп. л – ра». 2017. Т2, 448с.
35. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности. Москва: Советский спорт. 2012, 208с.
36. Кузнецова О. Т. Оздоровче тренування студентів:навч.посіб. К.:Вид –во Європейського університету, 2010. – С. 37 – 42.
37. Лапутин А.И. Атлетическая гимнастика./Лапутин А.И. - К.: Здоровье, 1990. - 176с.
38. Матвеев Л.П. Теорія і методика фізичної культури : учеб. для студентів вузів. СПб.: Лань, 2003. - 160 с.

39. Носко М.О., Архипов О.А., Жула В.П. Волейбол у фізичному вихованні студентів: підручник. К.: «МП Леся», 2015. – 396 с.
40. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту (затверджена Указом Президента України від 28.09. 2004 року №1148/2004). – К., 2004. – 16 с.
41. Нормативна база Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту// <http://www.kmu.gov.ua/sport/control/uk/doccatalog/list?currDir=91030> (Перегляд – 7.08.2009).
42. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання: Навч. пос. К.: Центр учбової літератури, 2008. – 504 с.
43. Сергієнко Л. П. Комплексне тестування рухових здібностей людини: навч. посібник. Миколаїв: УДМТУ, 2001. – 360с.

Допоміжна

1. БогдановС.Л. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів сільськогосподарських вузів. Москва, 1990. – 123с.
2. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): учебник для студ.высш.учеб.заведений. М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2004. – 624с.
3. Зайцева Г.А., Медведева О.А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях : учеб.-метод. пособ. М. : Физкультура и спорт, 2007. – 104 с.
4. Пилипей Л. П. Систематизація напрямків підготовки спеціалістів у ВНЗ згідно з вимогами до професійно-прикладної фізичної підготовки. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. Київ. – № 1. – 2008. – С. 56–64.
5. Приступа Є.Н., Пилат В.С. Традиції української національної фізичної культури . Львів: Троян, 1991. Ч1,- 1241
6. Рыбковский А.Г. Организация учебно-тренировочного процесса студентов в группах спортивного совершенствования: учебное пособие . Донецк: 2003. - 160 с.

Інформаційне забезпечення

1. Національна стратегія розвитку освіти в Україні на 2012-2021 роки. – Режим доступу: <http://www.mon.gov.ua/images/files/news/12/05/4455.pdf>
2. Міністерство освіти і науки України. – Режим доступу: <http://www.mon.gov.ua>
3. Міністерство аграрної політики України . – Режим доступу: <http://minagro.gov.ua>
4. Законодавча база фізичної культури та спорту в Україні // http://www.noc-ukr.org/ua/officialdocuments/nok_law.html (Перегляд – 13.08.2009).

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

секція «Фізичне виховання» Аеробіка

для студентів I курсу
денної форми навчання

Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
		денна форма навчання
Кількість кредитів – 3,7	Галузь знань 0102 Фізичне виховання, спорт, здоров'я людини.	Нормативна
	Напрямок підготовки Всі напрямки	
Модулів – 4	Спеціальність (професійне спрямування): <u>МФ,ТФ,ЕТФ, ІФ, ГФ,</u> <u>ФЕУ,ФРЕТ, КНТ,ФМТУ, СН,</u> <u>Ю</u>	Рік підготовки:
Змістових модулів – 12		2-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання: -		Семестр
Загальна кількість годин - 132		3,4-й
		Лекції
Тижневих годин для денної форми навчання – 4 самостійної роботи студента 3	8 – год	
	Практичні заняття	
	124- год.	
	Самостійна робота	
	10 – год.	
	Індивідуальні завдання:	
10 - год.		
	Вид контролю: залік, диференційний залік	

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної та індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 1:0,75

Мета та завдання навчальної дисципліни.

Мета курсу «Фізичне виховання» аеробіка: удосконалення фізичної підготовленості, зміцнення здоров'я студентів протягом їх навчання у вищому навчальному закладі, виховання в них організаторських навичок, проведення самостійної роботи з фізичного виховання та спорту у суспільному житті і на виробництві, отримати та засвоїти основні знання, вміння та навички з навчальної дисципліни фізичне виховання (аеробіка).

Основні завдання курсу:

- 1) 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;
- 2) зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму;
- 3) розкриття всіх потенційних здатностей і прагнень студента через його спортивно-тренувальну і змагальну діяльність;
- 4) продовження спортивного довголіття;
- 5) підвищення спортивної майстерності і надання можливості подальшого спортивного удосконалювання;
- 6) формування спеціальних знань, умінь і навиків, необхідних для успішної професійної діяльності;
- 7) оволодіння системою практичних умінь і навичок занять основними видами і формами раціональної фізкультурної діяльності, зберігання і зміцнення здоров'я.

Курс з «Фізичного виховання» (аеробіка) допомагає розвивати особистість студента, готувати його до професійної діяльності, формувати установлення на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потребу в регулярних заняттях фізичними вправами, формувати систему знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності, навчання, роботі, сімейному вихованні, зміцнювати здоров'я, сприяти всебічному розвитку організму, профілактиці захворювань, забезпечувати високий рівень працездатності на протязі всього періоду навчання, забезпечувати загальну і професійно-прикладну фізичну підготовленість, що визначають психофізичну готовність випускників вищого закладу освіти до життєдіяльності й обраної професії.

Курс «Фізичне виховання» (аеробіка) передбачає вивчення студентами теорії та методики оздоровчої та спортивної аеробіки, оволодіння технікою основних видів вправ аеробіки, придбання необхідних знань, вмінь та навичок для самостійних занять.

Курс фізичного виховання (аеробіка) розрахований на 2 семестра і передбачає задачу 2 заліків.

За підсумком вивчення дисципліни студенти зобов'язані знати і вміти наступне:

Знати:

- організацію фізичної культури і спорту у вищих навчальних закладах;
- місце і роль фізичної культури і спорту у суспільстві, у вихованні, у забезпеченні здоров'я нації;
- вплив фізичного навантаження на організм людини;
- методи самоконтролю за станом свого організму у покої та під час фізичного навантаження;
- засоби перевірки і оцінки головних рухових якостей (витривалість, сила, швидкість, спритність, гнучкість);
- основи загальнооздоровчого тренування;
- основи методики загартовування;
- засоби і методи відновлення і підвищення фізичної та розумової працездатності;
- методику організації, зміст програмного матеріалу і нормативні документи, що є базовими, в аеробіці;
- необхідний практичний і теоретичний матеріал по технічній і фізичній підготовці, який би дозволяв брати участь у змаганнях зі спортивної та фітнес аеробіки;
- особисті фактори ризику та проблемні зони підготовленості.

Вміти:

- виконувати легкоатлетичні вправи;

- самостійно проводити розминку;
- виконувати вправи з оздоровчої аеробіки;
- дозувати фізичне навантаження у відповідності до рівня свого фізичного стану, функціональних можливостей;
- виконувати практичні нормативи по оцінці фізичних якостей (сили, витривалості, гнучкості, швидкості, спритності).
- будувати загальну і особисту тренувальну діяльність на підставі сучасних наукових знань і технологій;
- постійно вдосконалювати знання, уміння і навички;
- описувати індивідуальний стан фізичного здоров'я та фізичної підготовленості;
- здійснювати контроль за виконанням тренувальних навантажень.

Практичні заняття спрямовані на закріплення теоретичного матеріалу, поглиблюють знання з техніки виконання різних видів вправ танцювального та силового характеру. У кінці програми наведена основна та додаткова література до курсу «Фізичне виховання» (аеробіка).

3. Програма навчальної дисципліни

1 курс

Змістовий модуль 1. Предмет і завдання історії та розвитку оздоровчої аеробіки та її значення в процесі фізичного виховання.

Тема 1. Історія виникнення аеробіки та її основні напрямки.

Загальні питання історії та розвитку оздоровчої аеробіки. Значення аеробіки та вплив на здоров'я учнів. Історія виникнення аеробіки та її основні напрямки. Значення аеробіки для організації навчально-виховного процесу в школі.

Тема 2. Основні види аеробіки. Структура занять оздоровчої аеробіки.

Основні напрямки аеробіки та історія виникнення. Оздоровча танцювальна аеробіка. Теорія оздоровчого тренування. Структура занять оздоровчої аеробіки. Методичні особливості проведення занять із застосуванням елементів аеробіки. Структурні компоненти частин заняття. Методичні особливості проведення підготовчої, основної та заключної частин заняття. Аеробні вправи.

Змістовий модуль 2. Музика та хореографія у аеробіці.

Тема 1. Основи хореографії. Музика на заняттях аеробікою.

Позиції рук, позиції ніг. Вправи по позиціям. Хореографія біля опори та на середині зала. Особливості добору вправ. Поняття: звук, ритм, темп, розмір музичного твору, мелодія, мелодійний малюнок. Поняття про такт та затакт. Правила підбору музичного супроводу до занять з хореографії.

Тема 2. Методи та прийоми навчання хореографічним вправам.

Етапи навчання. Специфічні особливості хореографічних вправ у аеробіці. Методичні прийоми навчання хореографічним вправам.

Змістовий модуль 3. Різновиди оздоровчої аеробіки.

Тема 1. Різновиди аеробіки. Базова аеробіка. Її характеристика.

Основні кроки. Силкові блоки. Складання танцювальних комбінацій. Темп музики. ЧСС. Контроль та самоконтроль на заняттях базовою аеробікою. Протипоказання для занять.

Тема 2. Степ-аеробіка. Її характеристика.

Основні кроки. Силкові блоки. Складання танцювальних комбінацій. Темп музики. ЧСС. Контроль та самоконтроль на заняттях степ-аеробікою. Протипоказання для занять.

Змістовий модуль 4. Фізична підготовка та самоконтроль на заняттях аеробікою.

Тема 1. Фізична підготовка. Самоконтроль в процесі занять фізичними вправами.

Поняття про загальну і спеціальну фізичну підготовку. Коротка характеристика основних фізичних якостей, особливості їх розвитку. Методика розвитку рухових якостей: гнучкості, швидкості, спритності, стрибучості, сили, витривалості та рівноваги. Тестування фізичної підготовленості. Сутність самоконтролю і його роль в заняттях фітнесом. Щоденник самоконтролю. Його форма, зміст. Методики оцінки рівня здоров'я. Тестування фізичного розвитку, функціонального стану організму.

Тема 2. Основи методики самостійних занять фізичними вправами.

Оптимальна рухова активність. Форми самостійних занять, їх характеристики. Зміст самостійних занять. Комплекси фізичних вправ в режимі навчального дня. Особливості самостійних занять фітнесом.

Змістовий модуль 5. Фітнес в системі фізичного виховання.

Тема 1. Основні поняття про здоровий спосіб життя. Аеробіка як частина фітнес-програми.

Поняття «здоров'я», «здоровий спосіб життя». Поняття про режим, його значення в життєдіяльності людини. Харчування, його значення в збереженні та зміцненні здоров'я. Поняття про обмін речовин, калорійності і засвоєнні їжі, енерговитрати при фізичних навантаженнях. Поняття про гігієну праці, відпочинку і занять спортом. Особиста гігієна. Гігієна одягу та взуття. Історія розвитку оздоровчої аеробіки. Класифікація видів аеробіки. Оздоровче значення аеробних вправ. Структура заняття класичною аеробікою. Засоби аеробіки.

Тема 2. Фітнес-йога як система психофізичного вдосконалення людини.

Визначення поняття «фітнес-йога». Етапи становлення йоги в Україні. Вплив досягнень вітчизняних наукових дослідників і практиків на її розвиток в Україні. Основні принципи фітнес-йоги.

Змістовий модуль 6. Базова аеробіка.

Тема 1. Заборонені (травмонебезпечні) вправи на заняттях аеробікою. Основні складові заняття базовою аеробікою.

Вплив травмонебезпечних вправ на організм в цілому (на суглоби, м'язи). Негативний вплив на організм різких рухів і стрибків. Дозволені рухи на заняттях аеробікою. Кроки базової аеробіки. Танцювальний блок заняття. Силовий блок заняття. Стретчинг. Дозування вправ. ТБ, протипоказання до занять базовою аеробікою.

Тема 2. Складання зв'язок до танцювального блоку базової аеробіки. Силкові блоки на заняттях базовою аеробікою.

Особливості музики. Темп музики. Комбінації кроків. Хореографія зв'язок. Використання поворотів, переміщень, стрибків. Варіанти силових блоків. Дозування. Інтервали та характер відпочинку. Режими виконання силових вправ.

Змістовий модуль 7. Степ-аеробіка.

Тема 1. Заборонені (травмонебезпечні) вправи на заняттях степ-аеробікою. Основні складові заняття степ-аеробікою.

Степ-платформа: розміри, висота, особливості. Вплив травмонебезпечних вправ на організм в цілому (на суглоби, м'язи). Негативний вплив на організм різких рухів і стрибків. Дозволені рухи на заняттях степ-аеробікою. Основні кроки степ-аеробіки. Танцювальний блок заняття. Силовий блок заняття. Стрейчинг. Дозування вправ. ТБ, протипоказання до занять степ-аеробікою.

Тема 2. Складання зв'язок до танцювального блоку степ-аеробіки. Силкові блоки на заняттях степ-аеробікою.

Особливості музики. Темп музики. Комбінації кроків. Хореографія зв'язок. Використання поворотів, переміщень, стрибків. Варіанти силових блоків. Дозування. Інтервали та характер відпочинку. Режими виконання силових вправ.

Змістовий модуль 8. Силкові види оздоровчої аеробіки.

Тема 1. Заборонені (травмонебезпечні) вправи на заняттях фітбол-аеробікою. Основні складові заняття фітбол-аеробікою. Силові вправи на заняттях фітбол-аеробікою.

Фітбол: розміри, висота, особливості. Вплив травмонебезпечних вправ на організм в цілому (на суглоби, м'язи). Негативний вплив на організм різких рухів і стрибків. Дозволені рухи на заняттях фітбол-аеробікою. Основні кроки фітбол-аеробіки. Танцювальний блок заняття. Силовий блок заняття. Стретчинг. Дозування вправ. ТБ, протипоказання до занять фітбол-аеробікою. Варіанти силових блоків. Дозування. Інтервали та характер відпочинку. Режими виконання силових вправ.

Тема 2. Заборонені (травмонебезпечні) вправи на заняттях системою Пілатесу. Основні складові заняття системою Пілатесу. Силові вправи на заняттях системою Пілатесу.

Історія виникнення системи занять. Дозволені рухи на заняттях. Дихання під час виконання вправ. Основні вправи. Силові вправи. Стрейчинг. Дозування вправ. ТБ, протипоказання до занять системою Пілатесу. Варіанти силових вправ. Дозування. Інтервали та характер відпочинку. Режими виконання силових вправ. Дихання.

4. Структура навчальної дисципліни

1 курс

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	денна форма					
	усього	у тому числі				
лекц.		практ.	лаб.	індив.	сам. р.	
1	2	3	4	5	6	7
Контрольний модуль 5.						
Змістовий модуль 1. Предмет і завдання історії та розвитку оздоровчої аеробіки та її значення в процесі фізичного виховання.						
Тема 1. Історія виникнення аеробіки та її основні напрямки.	8	2	6			
Тема 2. Основні види аеробіки. Структура занять оздоровчої аеробіки.	10	2	8			
Разом за змістовим модулем 1	18	4	14			
Змістовий модуль 2. Музика та хореографія у аеробіці.						
Тема 1. Основи хореографії. Музика на заняттях аеробікою.	8		8			
Тема 2. Методи та прийоми навчання хореографічним вправам	8		8			
Разом за змістовим модулем 2	16		16			
Усього годин	34	4	30			
Контрольний модуль 6.						
Змістовий модуль 3. Різновиди оздоровчої аеробіки.						
Тема 1. Різновиди аеробіки. Базова аеробіка. Її характеристика	8		8			
Тема 2. Степ-аеробіка. Її характеристика	8		8			
Разом за змістовим модулем 3	16		16			
Змістовий модуль 4. Фізична підготовка та самоконтроль на заняттях аеробікою						
Тема 1. Фізична підготовка Самоконтроль в процесі заняття фізичними вправами	8		8			
Тема 2. Основи методики самостійного	8		8			

зайняття фізичними вправами.						
Разом за змістовим модулем 4	16		16			
Усього годин	32		32			
Контрольний модуль 7.						
Змістовий модуль 5. Фітнес в системі фізичного виховання						
Тема 1. Основні поняття про здоровий спосіб життя. Аеробіка як частина фітнес-програми.	8	2	6			
Тема 2. Фітнес-йога як система психофізичного вдосконалення людини	10	2	8			
Разом за змістовим модулем 5	18	4	14			
Змістовий модуль 6. Базова аеробіка.						
Тема 1. Заборонені (травматичні) вправи на зайнятті базовою аеробікою. Основні складові заняття базовою аеробікою.	8		8			
Тема 2. Складання зв'язок до танцювального блоку базової аеробікою. Силові блоки на заняттях базовою аеробікою.	8		8			
Разом за змістовим модулем 6	16		16			
Усього годин	34	4	30			
Контрольний модуль 8.						
Змістовий модуль 7. Степ-аеробіка						
Тема 1. Заборонені (травматичні) вправи на зайнятті степ-аеробікою. Основні складові заняття степ-аеробікою.	8		8			
Тема 2. Складання зв'язок до танцювального блоку степ-аеробікою. Силові блоки на заняттях степ-аеробікою.	8		8			
Разом за змістовим модулем 7	16		16			
Змістовий модуль 8. Силові види оздоровчої аеробіки						
Тема 1. Заборонені (травматичні) вправи на зайнятті фітбол-аеробікою. Основні складові заняття фітбол-аеробікою. Силові вправи на заняттях фітбол-аеробікою.	8		8			
Тема 2. Заборонені (травматичні) вправи на зайнятті системою Пилатесу. Основні складові заняття системою Пилатесу. Силові вправи на заняттях системою Пилатесу.	8		8			
Разом за змістовим модулем 8	16		16			
Усього годин	32		32			
ІНДЗ	-	-	-	-	-	-
Усього годин за II курс	132	8	124			

5. Теми практичних занять

№з/п	Назва теми	Кількість годин
		денна форма навчання
<i>2 курс</i>		
1.	Тема. Історія виникнення аеробіки.	2
2.	Тема. Основні напрямки аеробіки.	4
3.	Тема. Основні види аеробіки.	4
4.	Тема. Структура занять оздоровчої аеробіки.	4
5.	Тема. Основи хореографії.	4
6.	Тема. Музика на заняттях аеробікою.	4
7.	Тема. Методи та прийоми навчання хореографічним вправам.	8
8.	Тема. Різновиди аеробіки.	2
9.	Тема. Базова аеробіка. Її характеристика.	6
10.	Тема. Степ-аеробіка. Її характеристика.	8
11.	Тема. Фізична підготовка.	4
12.	Тема. Самоконтроль в процесі зайняття фізичними вправами.	4
13.	Тема. Основи методики самостійного зайняття фізичними вправами.	8
14.	Тема. Основні поняття про здоровий спосіб життя.	2
15.	Тема. Аеробіка як частина фітнес-програми.	4
16.	Тема. Фітнес-йога як система психофізичного вдосконалення людини.	8
17.	Тема. Заборонені (травматичні) вправи на зайнятті базовою аеробікою.	4
18.	Тема. Основні складові заняття базовою аеробікою.	4
19.	Тема. Складання зв'язок до танцювального блоку базової аеробікою.	4
20.	Тема. Силкові блоки на заняттях базовою аеробікою.	4
21.	Тема. Заборонені (травматичні) вправи на зайнятті степ-аеробікою.	4
22.	Тема. Основні складові заняття степ-аеробікою.	4
23.	Тема. Складання зв'язок до танцювального блоку степ-аеробікою.	4
24.	Тема. Силкові блоки на заняттях степ-аеробікою.	4
25.	Тема. Заборонені (травматичні) вправи на зайнятті фітбол-аеробікою.	2
26.	Тема. Основні складові заняття фітбол-аеробікою.	2
27.	Тема. Силкові блоки на заняттях фітбол-аеробікою.	4
28.	Тема. Заборонені (травматичні) вправи на заняттях системою Пілатесу.	2
29.	Тема. Основні складові заняття системою Пілатесу.	2
30.	Тема. Силкові вправи на заняттях системою Пілатесу.	4
Разом		124

Тематика створення проєктів «Моя система здоров'я»: пропаганда здорового способу життя

Проект 1 «Здоров'я людини».

Здоров'я людини як стан фізичного, психологічного й соціального благополуччя. Здоров'я як медико-біологічна і соціальна категорія. Соціальна значущість, можливість самореалізації в суспільно корисній діяльності – найважливіша умова життя і здоров'я людини. Соціальна значущість проблем здоров'я, їх спряженість із завданнями охорони навколишнього середовища. Системи здорового способу життя. Давньоіндійська медицина, Тибетська медицина. Наукові основи здорового способу життя.

Проект 2 «Природне середовище і здоров'я людини».

Природне середовище як чинник здоров'я. Лікувальні і хвороботворні чинники середовища. Зв'язок здоров'я людини з різними природнокліматичними і виробничими умовами. Вплив техногенних чинників на здоров'я людини. Медичні та гігієнічні вимоги урбанізації в епоху НТП. Вплив прискореного і регламентованого ритму життя, посилення нервово-емоційних навантажень, хімічного і фізичного забруднення на здоров'я людини. Організм людини – «концентратор» забруднень навколишнього середовища. Техногенні речовини, поглинання їх людиною з повітрям, водою, їжею. Техногенні хвороби, шляхи профілактики. «Хвороби цивілізації» (серцево-судинні захворювання, психічні розлади тощо) та їх профілактика. Людина і фізичні забруднювачі середовища (вібрація, радіоактивні випромінювання, електромагнітні поля, шум тощо), їх вплив на психічне і фізичне здоров'я. «Хімізація» організму людини, її наслідки. Культура користування хімічними засобами, їх раціональний вибір. Лікарська хімізація людини. Хвороба і ліки, культура споживання ліків. Проблема якості води: властивості води, бактеріальний і хімічний склад. Стандарти якості води. Методи поліпшення якості води.

Проект 3 «Я і моє здоров'я».

Сучасна гігієна – наука про збереження і зміцнення здоров'я. Завдання сучасної гігієни. Зародження гігієни як науки. Гігієна як набір практичних рекомендацій, звичаїв і навичок існування в стародавньому Римі, Індії, Китаю, Єгипту. Гігієна шкіри, захисні й рецепторні функції шкіри, їх значення для здоров'я. Раціональний вибір косметичних засобів для догляду за шкірою і волоссям. Гігієна одягу і взуття, їх раціональний вибір. Сезонні вимоги до одягу і взуття. Гігієна житла. Мікроклімат житлових приміщень. Природне і штучне освітлення й вентиляція повітря. Шляхи оптимізації мікроклімату житла. Фітодизайн. Дихання і здоров'я. Оптимальний режим дихання. Види дихання. Дихальна гімнастика, її вплив на організм людини. Вплив запахів на організм людини. Вплив запаху рослин на деякі функції організму людини. Аерофітотерапія, ароматерапія. Харчування як чинник, що впливає на стан здоров'я, фізичний розвиток і тривалість життя людини. Раціональне харчування. Основні правила харчування. Збалансоване харчування. Вітаміни, їх значення для організму, мінеральні речовини. Біологічна цінність кальцію, калію, фосфору, магнію та ін. Роль мікроелементів (йоду, фтору, міді, цинку та ін.). Норми мінеральних речовин у харчових раціонах. Чинники, що визначають засвоюваність їжі. Вплив НТП на характер харчування. Вплив алкоголю, нікотину, наркотичних й інших речовин на стан здоров'я. СНІД – міфи і реальність. Організми – переносники і збудники хвороб. Інфекційні хвороби: ознаки, попередження і боротьба з ними.

Проект 4 «Наукові основи праці й відпочинку».

Режим праці й відпочинку. Працездатність – важлива якість людини. Необхідність чергування праці й відпочинку. Зміна працездатності протягом дня, тижня, місяця, року, декількох років. Стрес і працездатність. Фізична активність як умова нормального перебігу життєвих процесів. Культура фізичної активності. Наслідки малорухливого способу життя (гіподинамія). Фізичні вправи як універсальний стимулятор і відновник розумової й фізичної працездатності. Сон як головний засіб відновлення працездатності. Порушення сну, їх причини і профілактика. Шкода систематичного вживання снодійних препаратів. Гігієна розумової праці. Прийоми, що сприяють підвищеній продуктивності навчальної праці, правила гігієни при виконанні домашнього завдання, руховий режим при виконанні домашніх завдань. Загартовування як один із чинників здоров'я, шляхів стійкості до дії несприятливих чинників середовища. Поняття загартовування. Способи загартовування. Цілющі сили природи й їх вплив на організм людини. Фітотерапія. Психогігієна. Критичні періоди в розвитку психіки. Психологічне розвантаження, самозахист, саморегуляція.

Розробка тематичного семінару

«Здорові громадяни – багатство й окраса країни»

Вступне слово викладача. Здоров'я – не лише відсутність хвороби. За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я – це стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя.

Виростити молоде покоління витривалим – справа великої державної ваги. Як відомо, здоров'я людини закладається в дитячому віці і обумовлене способом життя та економічними умовами. Сьогодні з вами будемо говорити про відповідальність освітнього закладу та сім'ї за здоровий спосіб життя кожного, оскільки майже весь час підрастаюче покоління перебуває під безпосереднім впливом батьків та вчителів, які повинні не тільки виховувати і навчати, а й дбати про здоров'я.

Отже, здоровий спосіб життя – це система поведінки людини, яка включає в себе:

- раціональне харчування;
- дотримання режиму;
- фізичну активність;
- використання спеціальних методів загартування.

Почнемо із раціонального харчування. Воно є одним із важливих факторів, що забезпечує життя, здоров'я та розвиток, інтенсивний перебіг процесів, характерних для організму, і може бути забезпеченим тільки при отриманні їжі відповідно віковим потребам. Раціональне харчування має сприятливий вплив на фізичний та нервово-психічний розвиток, підвищує опірність організму до захворювання. Проблема раціонального харчування завжди була предметом неухильної уваги і турботи.

Отже, до вас запитання: скажіть, будь ласка, якими принципами потрібно керуватись, складаючи харчовий раціон?

Відповіді студентів. Для нормальної життєдіяльності організм повинен отримувати достатню кількість поживних речовин, якісно відповідних адаптаційним можливостям шлунково-кишкового тракту та рівню обмінних процесів. До найважливіших компонентів харчування входять: жири, білки, вуглеводи, мінеральні речовини. А от слово «нітрати» лякає всіх. Та мало хто знає, що ж це таке насправді й звідки вони накопичуються в овочах. Виявляється, нітрати – це не якісь хімічні забруднювачі, що через недогляд потрапили у ґрунт, а через нього в овочі. Для рослин нітрати – одна з основних поживних речовин, джерело азоту, з якого рослина будує свої білки. Певну кількість цього будівельного матеріалу вона запасує наперед у клітинних вакуолях. Ці необхідні речовини рослини беруть як з мінеральних, так і з органічних добрив. Отож безпідставною є «народна» версія про те, що раніше не було «хімії» і нітратів. Утім, при незбалансованому внесенні добрив в овочах накопичується підвищена кількість нітратів, що негативно позначається на здоров'ї людей, котрі вживають ці овочі. Існують й інші причини дисбалансу нітратів. На їх вміст впливають освітлення, температура повітря і ґрунт. Так, для нормальної переробки нітратів рослинам потрібне сонячне світло: чим більше його, тим успішніше нітрати переробляються на білки. Тому овочі вирощені в умовах недостатнього освітлення і короткого дня (скажімо тепличні) містять високі дози нітратів. Надмірна вологість у поєднанні з низькою температурою також сприяє надмірному накопиченню нітратів. Холодного, вологого літа їх у рослинах більше. А в спекотному посушливому кліматі інтенсивне поливання сприяє зниженню концентрації нітратів у ґрунті і рослинах. Поливання стимулює ріст, а рослини, які швидко ростуть, використовують, а не накопичують нітрати. До речі, різні овочі по-різному накопичують нітрати. Найбільше їх у рослин родини хрестоцвітих: капусти, редьці, редисці, а також у зелені – різних салатах і пряних травах. А от помідори, баклажани, солодкий перець, часник, горох, а також фрукти нітратів містять значно менше. Гранична доза для дитини у 60 разів нижча, ніж для дорослих. Небажаним перетворенням нітратів перешкоджають:

- аскорбінова кислота (вітамін С);
- молочнокислі продукти;
- зелений чай.

До речі, молочнокислі продукти – не зовсім те саме, що кисломолочні. Кисломолочні продукти теж входять до цієї групи, а також й інші, що отримані внаслідок молочнокислого

бродіння: квашені капуста й огірки, хлібний квас. Отож всі салати корисно заправляти сметаною, кефіром чи хоча б запивати їх квасом.

Ось ще кілька порад, які допоможуть вам зробити так, щоб до столу потрапило якомога менше нітратів. Урожай збирати увечері – в цей час у рослинах нітратів міститься на 30- 40% менше. Рівень нітратів залежить і від віку рослин – у молодих він вищий. Різні частини рослин містять різну кількість нітратів, в листовій пластинці їх менше, ніж в черешках. У картоплі нітратів менше в середині бульби і більше ближче до поверхні. У зовнішніх листках капусти їх більше, ніж у середніх. У моркві найбільший їх вміст у верхівці, а у буряку, навпаки, ближче до хвостика. В огірках, кавунах, дині їх більше ближче до шкірки і менше там, де насіння. У гарбуза і кабачка навпаки, найбільше нітратів у насіннєвій коморі, а також біля плодоніжки.

Кулінарна обробка дає змогу значно знизити вміст нітратів в овочах. Окрім чищення і видалення найбільш «ризикованих» частин, можна використовувати ще вимочування і відварювання. Так, вміст нітратів у відвареній картоплі на 50-80% нижчий, ніж у сирій.

Відповіді студентів.

Принципи харчування

У повсякденному харчуванні обов'язково мають бути: білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінеральні речовини, клітковина, вода.

Перш за все необхідне споживання повноцінного білка. Адже це основний будівельний матеріал для організму. Необхідно пам'ятати, що саме в продуктах тваринного походження білки є повноцінними. Дуже корисним для організму є біле м'ясо птахів (грудинка), як джерело легкозасвоюваного повноцінного білка, що практично не містить жиру. Телятина та нежирна свинина відіграє важливу роль у кровотворенні (зокрема, його вживання рекомендують при недокрів'ї як джерело заліза). Джерелом білка є також риба, молоко, сир, картопля, свіжа капуста, гречана, рисова, вівсяна крупа.

Жири – теж частинка тіла людини. Після травлення їх організм закладає «про запас» – під шкірою та навколо життєво важливих органів, таких як серце, печінка і нирки. Вони захищають нас від холоду і запобігають ушкодженню внутрішніх органів і кісток. Тому деяка кількість підшкірного жиру дуже необхідна для підтримання здоров'я. Найбільш необхідні для організму жири знаходяться в молоці, вершковому маслі, сметані, кефірі, йогуртах, яєчному жовтку, жирній рибі (оселедець, скумбрія, сардини), нерафінованій олії. Ці жири знижують рівень холестерину в крові, зменшують ризик виникнення серцево-судинних захворювань.

Корисність вуглеводів для організму в тому, що вони сприяють нормалізації процесів травлення, дають відчуття ситості на тривалий час, а деякі швидко втамовують голод (фрукти, мед, цукор). Вуглеводи дуже калорійні. Їх надлишок у раціоні може привести до ожиріння.

Здоровий раціон не обходиться без клітковини, оскільки вона допомагає виводити відходи з організму. Вона також надає нашій їжі об'єму, підсилює моторику кишечника, нормалізує травлення і допомагає контролювати вагу.

У здоровому харчуванні ніяк не обійтись без води. Вона не вважається поживною речовиною, але виконує життєво необхідні функції: сприяє обміну речовин, виводить токсичні відходи.

Ключовими компонентами здорового раціону є вітаміни і мінерали. Вони також містяться у їжі і є важливим джерелом протеїну, вуглеводів та жирів, вітаміни й мінерали легко руйнуються у процесі обробки їжі, тому так важливо щодня їсти хоча б трохи сирих овочів і фруктів. Найпоширенішими з вітамінів є такі.

1) Вітамін А – сприяє росту, потрібний для нормального зору. Його багато у моркві, маслі, сирі, яйцях, печінці, помідорах, зеленій цибулі.

2) Вітаміни групи В необхідні для розумової і фізичної праці. Містяться вони у житньому хлібі, вівсяній та гречаній крупах, у горосі, квасолі, жовтку яєць, печінці, м'ясі. Вітамін В зміцнює кістки, запобігає рахітові. Міститься в молоці, печінці, житньому хлібі, яйцях, риб'ячому жирі.

3) Вітамін С запобігає застуді, поліпшує кровообіг, сприяє росту, лікує цингу. Багато його в капусті, картоплі, помідорах, цибулі, шипшині, часнику, лимонах, чорній смородині.

На формування м'язової, кісткової, нервової тканин впливають мікроелементи: калій, кальцій, магній, залізо, йод, фосфор, цинк. Тому у харчуванні мають бути: яблука, абрикоси, вишня, виноград, ананаси, квасоля, огірки, капуста, риба, м'ясо, в яких їх найбільше.

Необхідно, щоб їжа була різноманітною.

Але є продукти, вживання яких треба обмежити. Це цукор, жир, сіль, борошняні вироби. Від надмірного вживання солодоців люди повнішають, у них псується зуби, вони частіше

хворіють. Надлишок в організмі солі теж може стати причиною захворювань. Якщо ви любляете тістечка, цукерки, пиріжки, інші солодощі та вироби з борошна, запам'ятайте:

- не їжте ці страви в проміжках між основними прийомами їжі;
- їжте з радістю не лише морозиво і цукерки, але й цибулю, рибу, петрушку;
- улюбленої страви вдень ви повинні з'їсти ні в якому разі не більше, ніж основної.

Правила вживання їжі

Здоров'я залежить і від того, як швидко ви їсте і наскільки ретельно пережовуєте їжу.

Тому:

- не поспішайте, їжте безшумно, не плямкайте;
- жуйте з закритим ротом;
- не їжте зайвого, навіть якщо дуже смачно;
- в тарілку кладіть рівно стільки, скільки зможете з'їсти;
- з'їдайте все, що поклали до тарілки;
- не їжте солодкого, коли не з'їсте першої та другої страви;
- навчіться правильно користуватися ложкою, виделкою, ножом;
- приберіть після себе, подякуйте за обід.

Ще одна важлива порада, якої потрібно дотримуватись під час їжі – не розмовляти. Адже дуже небезпечно, коли їжа може потрапити в дихальне горло (гортань), або навіть в легені. Щоб видалити її звідти, необхідна термінова операція. Розпорядок харчування може бути індивідуальним, залежно від умов життя, режиму дня, стану здоров'я, фізичної активності. Рекомендується їсти 4 рази на день в один і той самий час.

Генно-модифіковані організми (ГМО)

За оцінками Держстандарту майже половина всіх продуктів, які реалізуються в Україні, містять ГМО, тобто генно-модифіковані організми. Така продукція зроблена з рослин, що мають неприродне походження і вирощені в «пробірках» генетиків. Чи є це шкодою для людського організму? Над цим питанням вчені поки що сперечаються. А споживачі хочуть, принаймні, знати, що їдять і, відповідно, мати вибір: або купувати свідомо продукти з ГМО, або обирати ті, що зроблені на природній основі. Тому з 1 липня 2010 р. в Україні запроваджено обов'язкове маркування харчових продуктів на вміст ГМО. Покупцям, які не бажають споживати ГМО, варто бути уважними з продуктами із написом «містить рослинні білки». Ймовірно, у їх склад входить модифікована соя. Найчастіше модифікованими бувають соя, ріпак, соняшник, картопля, полуниця, помідори, кабачки, паприка, салат. Найбільше ГМО містять: ковбасні вироби, напівфабрикати, соуси, приправи, майонез, кетчуп, молочні продукти, соєве молоко, згущене молоко, шоколад, борошно, продукти швидкого приготування, морозиво, чіпси, жувальні гумки.

Викладач. Думаю не зайвим буде нагадати прислів'я: «У здоровому тілі – здоровий дух», оскільки мова піде про загартування.

Загартування – це розвиток здатності організму адаптуватись до тих умов навколишнього середовища, в якому він перебуває (спеки, холод, вітру, опадів). Воно є дуже поширеним оздоровчим заходом, що запобігає застудним захворюванням. У медичній літературі можна знайти безліч способів загартування. Воно здійснюється за рекомендаціями М. Амосова, І. Аршовського, П. Іванова. Але в кожному із цих методів домінують три активних сфери: повітря, вода, сонце.

Повітря підвищує стійкість організму до хвороб; поліпшує роботу серця, легень, обмін речовин. День, проведений без свіжого повітря, – втрачений.

Вода – це джерело здоров'я, еліксир життя. Вона благотворно впливає на центральну нервову систему, знімає втому. Під впливом холодної води посилюється вентиляція легень, дихання стає глибшим і вільнішим, у крові збільшується кількість гемоглобіну, еритроцитів і лейкоцитів. Судячи з цього вода – універсальний засіб для життєдіяльності організму.

Загартувальна ж сила сонячних ванн полягає у впливі на організм ультрафіолетових променів, саме ці промені, якщо ними не зловживати, підвищують захисні функції організму і дозволяють протистояти простудним захворюванням, поліпшують роботу імунної системи.

Відповіді студентів.

Загартування

Оздоровчі сили природи (повітря, сонце, вода) широко використовуються для зміцнення здоров'я та загартування організму.

Загартування – це ціла система заходів, спрямованих на підвищення опірності організму людини, розвиток у неї здатності швидко і без шкоди для здоров'я пристосуватися до різноманітних умов навколишнього життя.

Застосовують два види загартування: повсякденні і спеціальні. Загартуванню в повсякденному житті сприяють раціонально підібраний одяг, взуття, постіль; оптимальний температурний режим: застосування провітрювання, використання холодної води для миття рук, обличчя, полоскання рота, горла.

Організуючи спеціальні процедури, додержуємося таких принципів:

- а) послідовність;
- б) систематичність;
- в) врахування індивідуальних особливостей.

Потрібно обережно і послідовно привчати організм до сильніших подразників: поступово знижувати температуру повітря або води, збільшувати час на повітряні та сонячні ванни.

Послідовність допомагає організму без шкоди для здоров'я звикнути до більш суворих умов життя. Загартування не можна проводити епізодично, час від часу, від нього не буде користі, а навпаки можна завдати серйозної шкоди здоров'ю. Тому, якщо в загартуванні трапилась перерва через хворобу чи з іншої причини, слід переглянути як дозування так і температуру.

Краще з початку використовувати такі види загартування:

- вологе обтирання;
- контрастне топтання в тазах;
- контрастне обливання ніг;
- обливання ніг з поступовим зниженням температури води тощо.

Вода швидко діючий і дуже ефективний засіб загартування. Водні процедури збуджують, тому їх краще застосовувати після сну. Показником позитивного впливу загартування є добрий апетит, глибокий сон, радісний настрій, покращення здоров'я.

Порадник здорового способу життя

1. Прагніть бути здоровими.
2. Дотримуйтесь правил гігієни, прагніть чистоти.
3. Дотримуйтесь режиму дня, чергуйте працю і відпочинок.
4. Використовуйте природні джерела здоров'я: сонце, повітря і воду (ходіть босоніж, обливайтесь холодною водою, ходіть у сауну, більше часу бувайте на свіжому повітрі).
5. Навчіться раціонально харчуватися, дотримуйтесь режиму харчування.
6. Не паліть і не розпивайте спиртні напої.
7. Умійте керувати своїми почуттями, вчіться жити у злагоді з усім, що вас оточує: наповніть свою душу і серце любов'ю до всіх і всього, більше посміхайтесь – це запорука вашого здоров'я.
8. Любіть фізичну культуру: регулюйте необхідну фізичну навантаженість; катайтеся на велосипеді, лижах, ходіть пішки.

Викладач. Значення режиму дня полягає перш за все в тому, що він сприяє нормальному функціонуванню внутрішніх органів, правильний режим забезпечує врівноважений, бадьорий стан, захищає нервову систему від перевтоми, створює сприятливі умови для фізичного і психічного розвитку.

Складаючи режим дня, потрібно враховувати: вікові та індивідуальні особливості людини, а також особливі стани, наприклад, період одужання, період адаптації, умови проживання вдома, пору року.

Ці компоненти режиму забезпечують вирішення завдань усебічного фізичного, розумового, морального, естетичного, трудового виховання. Слід запам'ятати, що функціональні можливості організму зумовлені й обмежені віком, станом здоров'я та рівнем працездатності, що враховуються при складанні раціонального режиму дня. Необхідно враховувати, що працездатність неоднакова протягом усього дня. Успішне виконання режиму дня передбачає також створення оптимальних гігієнічних умов життя. Для цього треба утримувати приміщення в чистоті, своєчасно і правильно проводити санітарну обробку меблів, посуду, підтримувати правильний температурний і повітряний режим, мати достатнє освітлення всіх групових приміщень. Слід одягатися відповідно віку і сезону. Сон людини будь-якого віку потребує створення оптимальних умов: в тиші, у добре провітреній кімнаті або на свіжому повітрі. Особливу увагу слід звернути на максимальне зниження гіподинамії (малої рухомості) та посилення рухової активності.

Домашнє завдання: Складіть свій режим для та проаналізуйте, як ви дотримуетесь його, чи є помилки у його правильній організації.

Практикум. Ситуація 1: У родині росте квола, бліда дитина, яка часто застуджується. Батько намагається захопити її до занять спортом, залучити до ранкової гімнастики, поступового загартування. Мама виступає категорично проти. – Не чіпай дитини, – каже мати. – Бачиш яка вона слабенька? Питання: Дайте оцінку позиціям батька і матері. Як би ви діяли в подібній ситуації?

Відповідь студентів. У процесі загартування покращується здатність до регуляції тепла. Систематичне загартування допомагає організму боротися із захворюваннями, особливо із застудними. Загартування впливає на загальний стан здоров'я та поведінку.

Ситуація 2: Буває у дитини поганий апетит, не все запропоноване вами, вона з'їдає. Питання: Як ви вчините в такій ситуації?

Відповіді студентів.

– Навчіться не помічати поганого апетиту дитини. Не реагуйте хворобливо на те, що дитина мало їсть і демонстративно відсуває тарілку. Не хоче їсти – спокійно і по дружньому відпустіть її із-за столу, хай терпить до вечері. Урешті здоровий інстинкт візьме своє, і їсти захочеться.

– На апетит також впливає зміна обставин. Підіть на прогулянку, і ви побачите, з яким апетитом після цього їстиме ваша дитина.

– Урешті, утримуйтеся від розмов про те, що дитина мало, або майже нічого не їсть, бо вони шкідливі.

– Пам'ятайте, що апетит залежить від сервірування столу, естетичного оформлення страв, уміння дитини користуватися ложкою, виделкою, володіння елементарними навичками культури споживання їжі.

Викладач. Спорт потрібен людині для здоров'я і правильного розвитку. Він дає змогу розкрити невичерпний потенціал організму. Фізичні можливості кожного з нас дуже великі. Зазвичай людина витриваліша, ніж вона про себе думає.

Як підраховали науковці, учень початкових класів упродовж навчального року переносить у своєму ранці вантаж, призначений для шести залізничних вагонів.

Л. Гофмаєр з німецького міста Регенсбурга на руках подолав відстань до Мюнхена у 132 кілометри за 36 годин.

Цирковий артист А.Рашатен упродовж шести місяців прогулювався по канату, натягнутому на двадцятидвохметровій висоті. За цей час він пройшов близько 108 кілометрів.

І таких прикладів можна навести безліч. Дружіть зі спортом. Він допоможе вам виховати в собі волю, стійкість, наполегливість, віру у власні сили. А ці якості конче потрібні людині, щоб досягти успіху в житті (За В. Пекелісом).

Домашнє завдання: 1. Наведіть відомі вам факти, що свідчать про невичерпні резерви людського організму.

2. Яка роль спорту в поповненні цих резервів?

3. Які риси характеру допоможе вам виховати в собі спорт?

Відповіді студентів. Спортивна форма, я маю на увазі високий рівень фізичної підготовки, залежить від багатьох факторів. Серед них одним з вирішальних є суворе додержання правильного режиму дня. Мені доводилося спілкуватися з відомими вченими, інженерами, артистами, письменниками й почути від них, що режим у їхньому житті відіграв вагомий роль, допоміг досягти позитивних результатів при напруженій праці. З перших днів заняття спортом я виробив правильний режим. Привчив себе лягати і вставати, а також їсти в певний час, свій день починати з ранкової зарядки. Я й досі не знаю смаку тютюну. Не меншу роль, ніж загальний режим, відіграє змагальна стратегія. Атлет, який прагне здобути перемогу, повинен розподілити змагання на головні й другорядні, чітко визначити графік підготовки до кожного старту окремо. Такого принципу повинна додержувати кожна людина. Слід правильно планувати свій час, щоб марно не витратити, вміло поєднувати і свої інтереси. Отже, суворий режим дня і змагальна стратегія – це, так би мовити, фундамент перемоги.

Викладач. Компоненти здорового способу життя забезпечують міцне здоров'я, гармонійний розвиток. Вміння його вести – ознака високої культури дорослого, досвідченості та відповідальності.

Проблемна ситуація «Способи виходу із стресу»

1. Уникайте алкоголю і цигарок.

Якщо Ви вважаєте, що зняти стрес допомагає алкоголь чи цигарки – це велика помилка. Алкоголь і цигарки, за характером своєї дії, є отруйними речовинами та посилюють і без того нестабільний стан. Такі фактори, як алкоголь і сигарки, пригнічують імунну систему.

2. Фізичні вправи.

Захисні реакції організму формувалися у давні часи, коли людина перебувала під владою природи. Стресом для стародавньої людини була зустріч з небезпечним хижаком. При цьому у кров викидався адреналін. Те ж саме відбувається і зараз. Але стародавня людина спасалась від хижака втечею та криком, а ми звикли свій стрес стримувати всередині, від чого і страждаємо. Саме тому зняти емоційну напругу в першу чергу допоможуть активні заняття спортом.

3. Здорове харчування.

Організм, який не відчуває дефіцит вітамінів, мікроелементів та поживних речовин, більш стійкий до впливу різних факторів навколишнього середовища. Їжте банани. Речовини, які вони містять, сприяють виробленню в організмі людини серотоніну – гормон радості, який підвищує настрій та викликає відчуття спокою. Недаром войовничі племена, пер ніж починати переговори, з'їдали багато бананів.

4. Масаж.

Масаж допомагає розслабити м'язи. Для того, щоб зняти напругу м'язів можна перекочувати у долонях олівець з гранями. Антистресова точка знаходиться у центрі внутрішньої частини підборіддя. Натискайте її під час стресового стану.

5. Аромотерапія.

Для знаття стресу створить навколо себе ароматний рай. Декілька крапель лаванди, ромашки чи валеріани діють заспокійливо. Аніс, апельсин та базилік стабілізують настрій, усувають депресію, смуток та тривогу. Легкий аромат вербени зменшить головний біль та відчуття нудоти.

6. Музика природи.

Стрес може стати наслідком розумової та фізичної перевтоми. Постарайся відпочити на лоні природи або послухайте аудіозапис із співом птахів чи шумом прибою, оскільки давно відомо, що звуки природи сприятливо впливають на організм людини.

7. Дихальна гімнастика «Видихаємо стрес».

Гімнастику можна робити вдома. Знайдіть зручне для себе положення. Можна включити приємну музику. Уявіть, що ви знаходитесь на тропічному острові. Починайте дихальні вправи: набирайте повітря черевною ділянкою, випинаючи передню стінку животу. Потім повільно видихайте повітря і одразу робіть вдиху. Продовжуйте так далі. Ви повністю розслаблюєтесь. У Вашій підсвідомості починають виникати образи, які вас хвилюють, проблеми, які залишились невирішеними. Не намагайтеся на них реагувати, просто продовжуйте дихати. Такий тип дихання називається діафрагмальним. Під час такого дихання у легені набирається значно більший об'єм повітря і всі внутрішні органи насичуються киснем. В наслідок цього активізується обмін речовин, посилюється циркуляція крові, в організмі розпочинаються процеси самовідновлення. Здійснюючи діафрагмальне дихання регулярно протягом 20-30 хвилин Ви станете відчувати себе енергійніше, краще будете спати, у вас з'явиться апетит.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

секція «Фізична реабілітація» Спеціальні медичні групи

для студентів II курсу
денної форми навчання

Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
		денна форма навчання
Кількість кредитів – 3,7	Галузь знань 0102 Фізичне виховання, спорт, здоров'я людини.	Нормативна
	Напрямок підготовки Всі напрямки	
Модулів – 4	Спеціальність (професійне спрямування): для всіх спеціальностей	Рік підготовки:
Змістових модулів – 12		2-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання: -		Семестр
Загальна кількість годин - 132		3,4-й
Тижневих годин для денної форми навчання – 4 самостійної роботи студента 3		Лекції
		8 – год
		Практичні заняття
	124- год.	
	Самостійна робота	
10 – год.		
Індивідуальні завдання:		
10 - год.		
Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр	Вид контролю: залік, диференційний залік	

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної та індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 1:0,75

Мета та завдання навчальної дисципліни.

Мета курсу «Фізичне виховання» спеціальна медична група: удосконалення фізичної підготовленості, зміцнення здоров'я студентів протягом їх навчання у вищому навчальному закладі, виховання в них організаторських навичок, проведення самостійної роботи з фізичного виховання та спорту у суспільному житті і на виробництві, отримати

та засвоїти основні знання, вміння та навички з навчальної дисципліни фізичне виховання (спеціальні медичні групи).

Основні завдання курсу:

- 1) формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установа на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом;
- 2) зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму;
- 3) розкриття всіх потенційних здатностей і прагнень студента через його спортивно-тренувальну і змагальну діяльність;
- 4) продовження спортивного довголіття;
- 5) підвищення спортивної майстерності і надання можливості подальшого спортивного удосконалювання;
- 6) формування спеціальних знань, умінь і навиків, необхідних для успішної професійної діяльності;
- 7) оволодіння системою практичних умінь і навичок занять основними видами і формами раціональної фізкультурної діяльності, зберігання і зміцнення здоров'я.

Курс з «Фізичного виховання» (спеціальні медичні групи) допомагає розвивати особистість студента, готувати його до професійної діяльності, формувати установа на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потребу в регулярних заняттях фізичними вправами, формувати систему знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності, навчання, роботі, сімейному вихованні, зміцнювати здоров'я, сприяти всебічному розвитку організму, профілактиці захворювань, забезпечувати високий рівень працездатності на протязі всього періоду навчання, забезпечувати загальну і професійно-прикладну фізичну підготовленість, що визначають психофізичну готовність випускників вищого закладу освіти до життєдіяльності й обраної професії.

Курс фізичного виховання (спеціальна медична група) розрахований на 3-4 семестри і передбачає здачу 2 заліків.

За підсумком вивчення дисципліни студенти зобов'язані знати і вміти наступне:

Знати:

- організацію фізичної культури і спорту у вищих навчальних закладах;
- місце і роль фізичної культури і спорту у суспільстві, у вихованні, у забезпеченні здоров'я нації;
- вплив фізичного навантаження на організм людини;
- методи самоконтролю за станом свого організму у покої та під час фізичного навантаження;
- засоби перевірки і оцінки головних рухових якостей (витривалість, сила, швидкість, спритність, гнучкість);
- основи загальнооздоровчого тренування;
- основи методики загартовування;
- засоби і методи відновлення і підвищення фізичної та розумової працездатності;
- методику організації, зміст програмного матеріалу і нормативні документи, що є базовими, в спеціальних медичних групах;
- особисті фактори ризику та проблемні зони підготовленості.

Вміти:

- виконувати легкоатлетичні вправи;
- самостійно проводити розминку;
- виконувати вправи з оздоровчої аеробіки;

- дозувати фізичне навантаження у відповідності до рівня свого фізичного стану, функціональних можливостей;
- виконувати практичні нормативи по оцінці фізичних якостей (сили, витривалості, гнучкості, швидкості, спритності).
- будувати загальну і особисту тренувальну діяльність на підставі сучасних наукових знань і технологій;
- постійно вдосконалювати знання, уміння і навички;
- описувати індивідуальний стан фізичного здоров'я та фізичної підготовленості;
- здійснювати контроль за виконанням тренувальних навантажень.

Практичні заняття спрямовані на закріплення теоретичного матеріалу, поглиблюють знання з техніки виконання різних видів вправ танцювального та силового характеру. У кінці програми наведена основна та додаткова література до курсу «Фізичне виховання» (спеціальна медична група).

Програма навчальної дисципліни

2 курс

Змістовий модуль 1. Предмет і завдання історії та розвитку оздоровчого фізичного виховання та його значення.

Тема 1. Історія виникнення фізичного виховання та основні напрямки.

Загальні питання історії та розвитку оздоровчого фізичного виховання. Значення фізичного виховання та вплив на здоров'я учнів. Історія виникнення фізичного виховання та її основні напрямки. Значення фізичного виховання для організації навчально-виховного процесу в школі.

Тема 2. Структура занять оздоровчого фізичного виховання.

Основні напрямки фізичного виховання та історія виникнення. Оздоровча фізичне виховання. Теорія оздоровчого тренування. Структура занять оздоровчого фізичного виховання. Методичні особливості проведення занять із застосуванням елементів оздоровчої ходьби. Структурні компоненти частин заняття. Методичні особливості проведення підготовчої, основної та заключної частин занять.

Змістовий модуль 2. Самоконтроль під час занять фізичними вправами.

Тема 1. Основи методики самостійних занять фізичними вправами для студентів спец. мед. відділення.

Обучення вимірювання пульсу, правильному диханню, слідкування за осанкою тулуба. Слідкування за правильною постановою стоп, а також слідкувати за кординацією у русі.

Тема 2. Загальна фізична підготовка, оздоровча ходьба.

Виконання вправ на кординацію під час руху, та правильне дихання.

Змістовий модуль 3. Методи самоконтролю.

Тема 1. Кросова підготовка(ходьба з урахуванням часу).

Виконання вправ на кординацію, та правильне дихання, самоконтроль стану.

Тема 2. Техніка володіння настольним тенісом.

Техніка подачі м'яча. Обучення тактичним прийомам. Обучення правилам гри.

Змістовий модуль 4. Фізична підготовка та самоконтроль на заняттях в оздоровчих групах.

Тема 1. Фізична підготовка. Самоконтроль в процесі занять фізичними вправами.

Поняття про загальну і спеціальну фізичну підготовку. Коротка характеристика основних фізичних якостей, особливості їх розвитку. Методика розвитку рухових якостей: гнучкості, швидкості, спритності, стрибучості, сили, витривалості та рівноваги. Тестування фізичної підготовленості. Сутність самоконтролю і його роль в заняттях

фізичним вихованням. Щоденник самоконтролю. Його форма, зміст. Методики оцінки рівня здоров'я. Тестування фізичного розвитку, функціонального стану організму.

Тема 2. Основи методики самостійних занять фізичними вправами.

Оптимальна рухова активність. Форми самостійних занять, їх характеристики. Зміст самостійних занять. Комплекси фізичних вправ в режимі навчального дня. Особливості самостійних занять фізичними вправами.

Змістовий модуль 5. Адаптивна фізична культура.

Тема 1. Загальна фізична підготовка в СМГ.

Різноманітні вправи. Елементи естафети. Елементи рухливих ігор.

Тема 2. Елементи рухливих ігор для СМГ.

Різноманітні рухливі ігри.

Змістовий модуль 6. Тестування.

Тема 1. Тестування студентів спец.мед.груп.

Спеціальні тести для студентів спеціально медичних груп.

Тема 2. Основи теорії ігор в шахи та шашки.

Обучення правилам гри. Обучення різноманітним технікам, тактикам та стратегіям гри.

Змістовий модуль 7. Лікарняний контроль та самоконтроль під час занять фізичними вправами.

Тема 1. Основи корегуючої гімнастики.

Поняття «здоров'я», «здоровий спосіб життя». Поняття про режим, його значення в життєдіяльності людини. Харчування, його значення в збереженні та зміцненні здоров'я. Поняття про обмін речовин, калорійності і засвоєнні їжі, енерговитрати при фізичних навантаженнях. Поняття про гігієну праці, відпочинку і занять спортом. Особиста гігієна. Гігієна одягу та взуття.

Тема 2. Загальна фізична підготовка в спец.мед.групах.

Різноманітні вправи для розвитку координації, сили, та витривалості.

Змістовий модуль 8. Контроль функціонального стану під час виконання фізичними вправами.

Тема 1. Елементи рухливих ігор.

Різноманітні ігри направлені на розвиток координацію у просторі та взаємо звязок.

Тема 2. Корегуюча гімнастика «Пілатес».

Історія виникнення системи занять. Дозволені рухи на заняттях. Дихання під час виконання вправ. Основні вправи. Силові вправи. Стрейчинг. Дозування вправ. ТБ, протипоказання до занять системою Пілатесу. Варіанти силових вправ. Дозування. Інтервали та характер відпочинку. Режими виконання силових вправ. Дихання.

13. Методичне забезпечення

1. Методичні рекомендації до практичного розділу дисципліни «Фізичне виховання» Використання нетрадиційних методів і засобів фізичної культури при самостійних заняттях студентів для студентів усіх спеціальностей денної форми навчання / Укладачі: Крюков Ю.М., Соловйова М.Г., Михайленко Н.В., Голева Н.П. - Запоріжжя: ЗНТУ, 2012. - 74с.
2. Методичні вказівки з дисципліни “Фізичне виховання”. Самоконтроль фізичного розвитку та функціональних можливостей організму при заняттях фізичними вправами і спортом - / Укладачі: Напалкова Т.В., Мілкіна О.В. ЗНТУ, 2009 – 10с.
3. Методичні вказівки до практичних занять з дисципліни “Фізична культура і спорт” для студентів всіх спеціальностей денної форми навчання” Засоби відновлення розумової працездатності” / Укл.: Чухланцева Н.В., Сокол Л.Г., Луценко С.Г.– Запоріжжя: ЗНТУ, 2012. –20 с.
4. Методичні рекомендації щодо розвитку витривалості при самостійних заняттях фізичними вправами для студентів усіх спеціальностей денної форми навчання /

Укладачі: Ю.М. Крюков, Н.П. Голева– Запоріжжя: ЗНТУ, 2013. – 38 с.

5. Методичні вказівки до практичних занять з дисципліни “Фізична культура і спорт” Голбол для студентів усіх спеціальностей денної форми навчання / Укладачі: В.І Кемкіна., Н.Л Барська, В.С.Жук, А.О Жержерунов, С.О Мотуз – Запоріжжя: ЗНТУ, 2012. – 26 с.
6. Методичні вказівки до практичних занять з дисципліни “Фізична культура і спорт”. Теоретичні основи фізичної підготовленості для студентів усіх спеціальностей денної форми навчання відділень спортивного та фізичного виховання / Укладачі: В.І. Кемкіна, О.С. Сокирко, В.О. Пономарьов – Запоріжжя: ЗНТУ, 2013. – 26 с.

14. Рекомендована література

1. Воспитание физических (двигательных) качеств как основа разносторонней физической подготовки в ВУЗах. Учебное пособие для преподавателей физического воспитания и студентов высших учебных заведений. /Сост. Э.Ю. Дорошенко, С.Е. Барский, Н.Л. Барская, О.К. Панчишная, А.М. Гуреева. – Запорожье: ЗГУ, 2004. – 172с.
2. Крюков Ю.М. Система тренування у спортивному плаванні : Навчальний посібник – Запоріжжя: КПУ , 2009. – 104 с.
3. Методические рекомендации по самооценке физического состояния и самостоятельных занятий физическими упражнениями студентов педагогических вузов во внеурочное время. - Киев, КГПИ, 1989.
4. Булич Э.Г., Муравов И.В. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательной активности в её стимуляции. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 424 с.

Додаткова:

1. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология. – К.: Здоров'я, 1998. – 244с.
2. Книга вчителя фізичної культури: Довідково-методичне видання / Упоряд. С.І.Операйло, А.І.Льченко, В.М.Єрмолаєва, Л.І.Іванова. – Харків: ТОРСІНГ ПЛЮС, 2005.- 462с.
3. Лубышева Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью // Теория и практика физической культуры. – 1997. - №5. – С.10-14.
4. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 /Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2002. – 316 с.
5. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 /Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2004. – 288 с.
6. Травин Ю.Г. Круговая тренировка в общей, всесторонней тренировке: Учебное пособие. – М: РГАФК , 1993.- 46 с.

15. Інформаційні ресурси

1. Запорізька обласна універсальна наукова бібліотека імені О.М. Горького [Електронний ресурс] – Режим доступу <http://zounb.zp.ua/>
2. Наукова бібліотека Запорізького національного університету [Електронний ресурс] – Режим доступу <http://library.znu.edu.ua/>
3. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського [Електронний ресурс] www.nbuv.gov.ua
4. Теорія та методика фізичного виховання / науково-методичний журнал [Електронний ресурс] – Режим доступу до журн. <http://www.tmfv.com.ua/>
5. Физическое воспитание студентов / научный журнал [Электронный ресурс] – Режим доступа к журн. http://www.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/phvsts/index.html





Організація навчально-тренувальних занять зі студентами спеціальної медичної групи (фото)




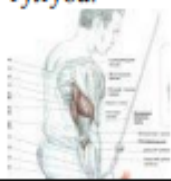
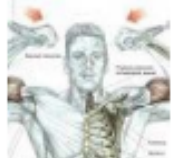





Силові вправи на спеціалізованих тренажерах




Таблиця 3.1




Вправи на тренажерах



№ п/п	Опис вправи	Кількість підходів	Кількість повторів	Відпочинок між підходами	Методичні вказівки
1	2	3	4	5	6
Вправи для грудних м'язів:					
1.	Зведення рук з верхнього блоку в кросовері. 	2-4	15-20	1-2 хв.	Чим нижче нахил тулуба, тим більше навантаження на верхню частину грудей, чим менше нахил, тим більше навантаження на нижню частину.
2.	Зведення рук в кросовері лежачи. 	2-4	15-20	1-2 хв.	Руки зводити до торкання
3.	Жим вперед на грудному тренажері. 	2-4	15-20	1-2 хв.	Не варто застосовувати як базову вправу. Краще використовувати в кінці тренування.
Вправи для м'язів плечей:					
4.	Махи рук назад в кросовері з верхнього блоку. 	3-4	15-20	2 хв.	Руки в ліктях трохи зігнути




1	2	3	4	5	6
5.	<p>Мах однієї руки убік в кросовері з нижнього блоку.</p> 	2-4	15-20	2 хв.	Рука трохи зігнута в лікті. Лікоть у верхній крапці направлений назад і трохи вгору. Плечей не піднімати. Тулуб тримати нерухомо.
6.	<p>Махи руками назад в кросовері з нижнього блоку в нахлоні.</p> 	2-4	15-20	3 хв.	Руки в ліктях трохи зігнуті. Спина повинна залишатися на місці. Лікті у верхній крапці "дивляться" в стелю.
7.	<p>Піднімання рук в сторони в тренажері.</p> 	3-4	15-20	3 хв.	Піднімати лікті до рівня плечей, або вище.
Вправи для м'язів рук:					
8.	<p>Розгинання руки стоячи з верхнього блокового пристрою зверху. Хват знизу, лікоть притиснут до тулуба.</p> 	4	15-20	2 хв.	Максимально згинати та максимально розгинати руку вниз. Лікоть нерухомий. Виконується по черговою кожною рукою.
9.	<p>Згинання рук з верхнього блоку в кросовері стоячи, сидячи або стоячи на одному коліні.</p> 	4	15-20	2 хв.	Сидячи – складніший варіант, оскільки працювати біцепсу доводиться з більш скороченого стану. Лікті повинні залишатися на місці. Кисті підтягувати до вух.

1	2	3	4	5	6
10.	<p>Розгинання рук з верхнього блоку. В.П. – стоячи обличчям до тренажера, триматися за рукоять верхнього блоку.</p> 	4	15–20	2 хв.	<p>Лікті притиснуті до боків тулуба. Виконувати рух з максимальною амплітудою. При русі вгору – вдих, при русі вниз – видих. Розгинання рук можна виконувати різними хватами з використанням різноманітних рукоятей.</p>
11.	<p>Розгинання рук з верхнього блоку. Хват знизу.</p> 	4	15–20	2 хв.	<p>Додатково включається в роботу передпліччя. Краще використовувати в кінці тренування.</p>
12.	<p>Згинання рук з нижнього блоку в кросвері. В.П. – стоячи обличчям до тренажера, триматися за блоковий пристрій знизу. У верхній крапці лікоть виходить трохи вперед.</p> 	2–4	12–15	2 хв	<p>Можна виконувати однією і двома руками. На відміну від штанги, де у верхній частині траєкторії біцепс практично відпочиває, тут навіть вгорі м'яз вимушений долати натягнення троса. Тулуб нерухомий. Рух виконувати з повною амплітудою. Дихання: при згинанні – видих, при розгинанні - вдих.</p>

Вправи для м'язи спини:					
1	2	3	4	5	6
13.	<p>Тяга до грудей з верхнього блокового пристрою вузьким хватом.</p> <p>В.П. – сидячи обличчям до тренажера. Тулуб злегка відхилений назад. При русі рук вниз – видих, при русі вгору – вдих.</p> <p>Максимально розгинати руки вгору.</p> 	4	12–15	2 хв.	<p>Чим ширше хват, тим більше працюють наружні пучки найширшого м'язу. Можна так само тягнути зворотнім хватом. Тоді більше буде задіяний біцепс.</p> <p>Тулуб назад не відхиляти.</p> <p>У нижній крапці обов'язково прогинатися, як би зустрічаючи ручку грудьми, а у верхній крапці, навпаки – подаватися вперед.</p>
14.	<p>Тяга за голову з верхнього блоку.</p> 	4	12–15	2 хв.	<p>Тяга виконується широким хватом. Голову тримати прямо. Спина пряма, гриф опускається вниз за голову до шиї.</p>
15.	<p>Тяга до грудей з верхнього блоку паралельним хватом.</p> 	4	12–15	2 хв.	<p>У нижній крапці торкання прогинатися, зустрічаючи ручку грудьми, у верхній – піддаватися трохи вперед.</p>

Вправи для м'язів черевного пресу:					
1	2	3	4	5	6
16.	<p>Скручування верхнього блоку сидячи. В.П. – взятися за канатний мотузок, стати навколiшки лицем до тренажера на відстані приблизно 1 м від тренажера. Нахили тулуба вниз, округляючи спину. При русі вниз – видих, при русі вгору – вдих.</p> 	3	30	2 хв.	Повністю вниз не нахилитися, а саме скрутитися, округляючи спину.
17.	<p>Скручування на похилій лавці. В.П. – лежачи на спині, ноги закріплені на стійці. Руки перед груддю. Піднімання та опускання тулуба. Вдих на підйомі тулуба, видих на опусканні.</p> 	2-4	20-30	2 хв.	Поперек від лавки не відривати. Підйом відбувається за рахунок скручування тулуба. Для посилення навантаження – збільшувати кут нахилу лави. Для опрацювання косих м'язів живота додати під час підйому повороти тулуба вправо та вліво. Для посилення навантаження взяти гантелі. Вправи виконувати без ривків.
18.	<p>Бокові нахили на похилій лавці.</p> 	3	15-20 в кожну сторону	2 хв.	Стежити, щоб положення було суворо бокове.

1	2	3	4	5	6
19.	Підйом ніг на тренажері. В.П. – лежачи на лавці ногами вниз, взятися руками за рукоять. Ноги підлоги не торкаються. Піднімання і опускання ніг.	2-4	15-20	2 хв.	Ноги злегка зігнуті. Видих – підняти ноги, вдих – опустити. Виконувати вправу плавно.
Вправи для м'язів ніг і сідниць:					
20.	Розгинання ніг на тренажері сидячи. В.П. – сидячи на тренажері. Спина щільно притиснута до спинки тренажера. Планка обтяжувача розташована майже біля стопи. Розгинання ніг. 	4	15-20	2 хв.	При випрямленні ніг – видих. При русі вниз – вдих. Відстань між ступнями приблизно 30 см.
21.	Розгинання стегна в кросовері з нижнього блокового пристрою.  В.П. - боком до тренажера, триматися рукою за поручні, надіти петлю, сполучену з нижньою тягою тренажера на низ гомілки. Відведення прямої ноги убік як можна вище.	2-4	12-15	2 хв.	Ногу в колінному суглобі не згинати.

1	2	3	4	5	6
22	<p>Приведення стегна в кросовері з нижнього блокового пристрою.</p> 	2-4	12-15	2 хв.	<p>Ногу приводити злегка внахлест, тобто, заводити за опорну ногу. Це сприяє додатковому скороченню м'язів. Працююча нога - пряма.</p>
23.	<p>В.П. – лежачи на животі на тренажері, задня поверхня стегон спирається на валик тренажера, зачепитися передньою поверхнею стопи за нижні валики, які сполучені з тягою. Розгинання ніг на тренажері лежачи до повного розпрямлення.</p> 	4	15-20	2 хв.	<p>Ноги опускати до кінця. Руками триматися за рукоятки тренажера. Ця вправа надає навантаження на м'язи тазу і задньої поверхні стегна. Виконання цієї вправи надає меншу травмуючу дію на колінний суглоб і, тому, може бути рекомендовано при не дуже серйозних травмах коліна.</p>
24.	<p>Згинання ніг сидячи в тренажері.</p> 	4	15-20	2 хв.	<p>Спина притиснута до тренажера.</p>

Фізичні вправи з гантелями

Вправа № 1. Для передніх груп м'язів передпліччя (долонне згинання).

В. П. – сидячи на лаві, передпліччя на стегнах, кисті з гантелями попереду колін, долоні вгору. Піднімання кистей догори. Передпліччя від стегон не відривати. Дихання рівномірне, без затримок.

Вправа № 2. Для задніх груп м'язів передпліччя.

В. П. – сидячи на лаві, передпліччя на стегнах, кисті з гантелями попереду колін, долоні вниз. Піднімання кистей догори. Передпліччя від стегон не відривати. Дихання рівномірне, без затримок.

Вправа № 3. Для двоголових згиначів плеча (біцепсів).

В. П. – о. с., долоні вперед. Поперемінне або одночасне згинання обох рук в ліктьових суглобах. Дихання рівномірне, без затримок.

Варіант «а»: В. П. – сидячи на лаві, коліна розведені в сторони, руки опущені, долоні вперед, лікті упираються у внутрішні частини стегон. Поперемінне або одночасне згинання обох рук в ліктьових суглобах.

Вправа № 4. Для згиначів плеча і передпліччя.

В. П. – о. с., долоні назад. Поперемінне або одночасне згинання рук в ліктьових суглобах, долонею донизу. Дихання рівномірне, без затримок.

Варіант «а»: В. П. – сидячи на лаві, коліна розведені в сторони, руки опущені вниз, долоні назад, лікті упираються у внутрішні частини стегон. Поперемінне або одночасне згинання обох рук в ліктьових суглобах.

Вправа № 5. Для м'язів верхнього плечового поясу, згиначів плеча і передпліччя.

В. П. – о. с., долоні до стегон. Згинання рук у ліктях, піднімаючи гантелі під пахви. Дихання: вдих при підніманні, видих при опусканні рук.

Вправа № 6. Для м'язів плечового поясу і розгиначів плеча (трицепсів).

В. П. – руки зігнуті, кисті до плечей, долонями всередину. Поперемінне або одночасне вертикальне піднімання гантелей вгору. Дихання: вдих при підніманні, видих при опусканні рук.

Вправа № 7. Для м'язів плечового поясу, згиначів і розгиначів плеча.

В. П. – о. с. кисті до передньої поверхні стегон, долонями назад. Піднімання гантелей вгору по вертикалі, спочатку до плечей, згинаючи руки і піднімаючи високо лікті, а потім розігнути лікті і випрямити руки вгору. Дихання: вдих при підніманні і видих при опусканні.

Вправа № 8. Для трьохголових розгиначів плеча (трицепсів).

В. П. – руки зігнуті в ліктях, лікті підняти вгору, кисті біля потилиці, долонями всередину, гантелі торкаються верхніх країв лопаток. Піднімання гантелей вгору поперемінно або обох одночасно, не опускаючи ліктів. Дихання: вдих при розгинанні, видих при згинанні.

Вправа № 9. Для трьохголових розгиначів плеча і м'язів лопаток.

В. П. – стійка ноги нарізно, тулуб нахилений вперед до горизонтального положення, руки зігнуті у ліктях і притиснуті до боків, долоні вперед. Поперемінно або одночасно розгинати обидві руки в ліктьових суглобах, не розгинаючи при цьому тулуба. Дихання: вдих при розгинанні, видих при згинанні.

Вправа № 10. Для м'язів плечового поясу.

В. П. – о. с., руки вниз, кисті біля передньої поверхні стегон, долонями до стегон. Поперемінне або одночасне піднімання прямих рук вгору. Дихання: вдих при підніманні, видих при опусканні.

Вправа № 11. Для м'язів плечового поясу.

В. П. – о. с., кисті рук біля боків стегон, долонями до стегон. Піднімання прямих рук через сторони вгору. Дихання: вдих при підніманні, видих при опусканні.

Вправа № 12. Для плечового поясу і згиначів плечай.

В. П. – о. с., руки вниз, кисті з гантелями біля боків стегон, долонями до стегон. Згинання рук у ліктьових суглобах і піднімання гантелей за спину. Дихання: вдих при розгинанні, видих при згинанні.

Вправа № 13. Для м'язів плечового поясу (м'язів, що зводять лопатки, і задніх пучків дельтовидних м'язів).

В. П. – нахил прогнувшись, руки вниз, долоні всередину. Поперемінне або одночасне піднімання прямих рук назад і вперед. Дихання: вдих при підніманні вперед, видих при підніманні назад.

Вправа № 14. Для м'язів плечового поясу (лопаток і дельтовидних м'язів).

В. П. – нахил прогнувшись, руки вниз, долоні назад. Одночасне піднімання обох прямих рук назад і вперед без розмаху. Дихання: вдих при підніманні вперед, видих при підніманні назад.

Вправа № 15. Для плечового поясу: грудних, дельтовидних і розгиначів плеча.

В. П. – лежачи спиною на лаві, руки зігнуті у ліктях, кисті до грудей, долонями всередину. Поперемінне або одночасне піднімання рук вертикально вгору. Дихання: вдих при підніманні, видих при опусканні.

Вправа № 16. Для м'язів плечового поясу (грудних і передніх пучків дельтовидних м'язів).

В. П. – лежачи спиною на гімнастичному маті або на лаві, руки в сторони, долонями догори. Піднімання прямих рук вперед. Дихання: вдих при опусканні, видих при підніманні.

Вправа № 17. Для м'язів розгиначів спини.

В. П. – о. с., руки за головою, кисті з гантелями притиснуті до потилиці. Згинання і розгинання тулуба вперед. Коліна під час виконання вправи не згинаються. Дихання: вдих при розгинанні, видих при згинанні.

Вправа № 18. Для м'язів плечового поясу.

В. П. – лежачи спиною на лаві або гімнастичному маті, руки уздовж тулуба, кисті біля стегон, долоні вниз. Піднімання прямих рук вперед з подальшим опусканням прямих рук за голову. Кисті з гантелями описують півколо. Дихання: вдих при підніманні рук за голову, видих при опусканні рук до стегон.

Вправа № 19. Для м'язів розгиначів спини.

В. П. – о. с., руки за головою, кисті з гантелями притиснуті до потилиці. Згинання і розгинання тулуба вперед. Коліна під час виконання вправи не згинаються. Дихання: вдих при розгинанні, видих при згинанні.

Вправа № 20. Для м'язів розгиначів спини.

В. П. – лежачи на животі на гімнастичному маті, ноги закріплені. Кисті рук з гантелями притиснуті до потилиці. Розгинання спини, піднімаючи голову вгору. Дихання: вдих при розгинанні, видих при згинанні.

Вправа № 21. Для косих і бокових м'язів живота.

В. П. – о. с., руки вниз, обидві гантелі в одній руці. Нахили тулуба в сторони. Одна рука згинаючись, піднімається вздовж тулуба вгору, вище поясу, друга, розгинаючись, опускається вниз до коліна. Коліна не згинати. Дихання: вдих при нахилі убік руки, що тримає гантелі, видих при нахилі у бік руки без гантелей.

Вправа № 22. Для м'язів попереку.

В. П. – широка стійка ноги нарізно, кисті рук з гантелями притиснуті до потилиці. Нахили тулуба в сторони, не згинаючи колін. Дихання: вдих під час випрямлення тулуба, видих під час згинання тулуба в сторони.

Вправа № 23. Для м'язів попереку, найширших м'язів спини.

В. П. – лежачи боком на гімнастичному маті, ноги закріплені, кисті рук з гантелями притиснуті до потилиці. Піднімання тулуба вгору. Дихання: вдих при В. П., видих при підніманні.

Вправа № 24. Для м'язів черевного пресу.

В. П. – лежачи спиною на гімнастичному маті або на лаві, ноги закріплені, кисті рук з гантелями притиснуті до потилиці. Згинання і розгинання тулубу. Дихання: вдих при розгинанні тулуба, видих при згинанні.

Вправа № 25. Для косих і бокових м'язів живота та плечового поясу.

В. П. – широка стійка, ноги нарізно, руки з гантелями вниз. Підняти одну руку вгору через сторону з нахилом тулуба вперед одночасно опускати іншу руку вниз до торкання гантеллю підлоги. При виконанні дивитися на гантель, підняту вгору. Дихання: вдих при випрямленні тулуба, видих при згинанні тулуба.

Вправа № 26. Для литкових м'язів – згиначів стопи.

В. П. – о. с., пальці стоп на підставці заввишки 5 – 8 см, п'яти стоп на підлозі, руки зігнуті, кисті з гантелями до плечей. Піднімання на носки. Дихання рівномірне, без затримок.

Вправа № 27. Для м'язів стегна і розгиначів стегон, розгиначів спини і плечового поясу.

В. П. – широка стійка ноги нарізно, руки зігнуті, кисті з гантелями до плечей. Присідання у бік із згинанням однієї ноги, інша – пряма. Тулуб тримати прямо. Дихання: вдих – присісти, видих – піднятися.

Вправа № 28. Для м'язів розгиначів стегон, спини і плечового поясу.

В. П. – ноги на ширині тазу, руки зігнуті, кисті з гантелями біля плечей. Присідання. П'яти від підлоги не відривати. Дихання: вдих – присісти, видих – піднятися.

Вправа № 29. Для чотирьохголових розгиначів стегон і сідничних м'язів.

В. П. – о. с., кисті рук за спиною, гантелі схрещені. Присідання з одночасним відділенням п'яти від підлоги, не нахилиючи тулуба вперед. Дихання: вдих присідаючи, видих випрямляючись.

Вправа № 30. Для м'язів ніг, спини, плечового поясу.

В. П. – о. с., руки зігнуті, кисті з гантелями до плечей. Широкий крок вперед, згинаючи крокуючу ногу в колінному і гомілковому суглобах. Розгинаючи крокуючу ногу, повернутися у В. П., тулуб вперед не нахилити. Дихання: вдих – крок вперед; видих – повернутися у В. П.

Вправа № 31. Для м'язів розгиначів стегна і сідничних м'язів.

В. П. – о. с., одна рука зігнута, кисть з гантеллю біля плеча. Присідання на одній нозі, однойменній з рукою, що тримає гантель, з одночасним підніманням іншої ноги і вільної руки вперед («пістолет»). Дихання: вдих – присідаючи, видих – випрямляючись.

Вправа № 32. Для м'язів ніг, плечового поясу, дихальної системи.

В. П. – о. с., руки вниз або зігнуті в ліктьових суглобах. Стрибки на місці або стрибки на місці – ноги нарізно, разом. Дихання глибоке, без затримок.

Вправа № 33. Для м'язів ніг, тулуба і дихальної системи.

В. П. – о. с., руки зігнуті, кисті з гантелями біля плечей. Широкий випад вперед, зміна ніг стрибками. Тулуб вперед не нахилити. Дихання глибоке без затримок.

Комплекси вправ з гантелями

Комплекс вправ № 1:

- для двоголових згиначів плеча (біцепсів) – вправа № 3;
- для згиначів плеча і передпліччя – вправа № 4;
- для м'язів плечового поясу і розгиначів плеча (трицепсів) – вправа № 6;
- для м'язів плечового поясу – вправа № 11;
- для м'язів плечового поясу: грудних, дельтовидних і розгиначів плеча – вправа № 15;
- для м'язів розгиначів спини – вправа № 18;
- для косих і бокових м'язів живота – вправа № 20;
- для м'язів розгиначів стегон, спини і плечового поясу – вправа № 26;
- для м'язів ніг, спини і плечового поясу – вправа № 28;
- для м'язів стегна і розгиначів стегон, розгиначів спини і плечового поясу – вправа № 29;
- для м'язів ніг, розгиначів стегна і сідничних м'язів – вправа № 30.

Комплекс вправ № 2:

- для двоголових згиначів плеча (біцепсів) – вправа № 3;
- для згиначів плеча і передпліччя – вправа № 4;
- для м'язів плечового поясу, згиначів і розгиначів плеча – вправа № 7;
- для трьохголових розгиначів плеча і м'язів лопаток – вправа № 9;
- для м'язів плечового поясу – вправа № 10;
- для м'язів плечового поясу (м'язів, що зводять лопатки, і задніх пучків дельтовидних м'язів) – вправа № 13;
- для м'язів плечового поясу (грудних і передніх пучків дельтовидних м'язів) – вправа № 16;
- для м'язів розгиначів спини – вправа № 18;
- для м'язів попереку – вправа № 21;
- для м'язів черевного пресу – вправа № 23;
- для косих і бокових м'язів живота і плечового поясу – вправа № 24;
- для литкових м'язів – згиначів стопи – вправа № 25;
- для м'язів розгиначів стегон, спини і плечового поясу – вправа № 26;
- для чотирьохголових розгиначів стегон і сідничних м'язів – вправа № 27;
- для м'язів ніг, спини і плечового поясу – вправа № 28;
- для м'язів ніг, плечового поясу і дихальної системи – вправа № 31.

Комплекс вправ № 3:

- для задніх груп м'язів передпліччя – вправа № 2;
- для двоголових згиначів плеча (біцепсів) – вправа № 3;

- для згиначів плеча і передпліччя – вправа № 4;
- для м'язів плечового поясу, згиначів плеча і передпліччя – вправа № 5;
- для м'язів плечового поясу і розгиначів плеча (трицепсів) – вправа № 6;
- для трьохголових розгиначів плеча (трицепсів) – вправа № 8;
- для м'язів плечового поясу – вправа № 10;
- для м'язів плечового поясу (лопаток і дельтовидних м'язів) – вправа № 14;
- для м'язів плечового поясу – вправа № 17;
- для м'язів розгиначів спини – вправа № 18;
- для м'язів попереку – вправа № 21; – для м'язів черевного пресу – вправа № 23;
- для косих і бокових м'язів живота і плечового поясу – вправа № 24;
- для литкових м'язів – згиначів стопи – вправа № 25;
- для м'язів розгиначів стегон, спини і плечового поясу – вправа № 26;
- для м'язів ніг, спини і плечового поясу № 28;
- для м'язів стегна і розгиначів стегон, розгиначів спини і плечового поясу – вправа № 29;
- для м'язів ніг, плечового поясу і дихальної системи – вправа № 31.

Комплекс вправ № 4:

- для передніх груп м'язів передпліччя (долонне згинання) – вправа № 1;
- для задніх груп м'язів передпліччя – вправа № 2;
- для двоголових згиначів плеча (біцепсів) – вправа № 3;
- для згиначів плеча і передпліччя – вправа № 4;
- для м'язів плечового поясу, згиначів плеча і передпліччя – вправа № 5;
- для м'язів плечового поясу, згиначів і розгиначів плеча – вправа № 7;
- для трьохголових розгиначів плеча (трицепсів) – вправа № 8;
- для м'язів плечового поясу – вправа № 10;
- для плечового поясу і згиначів плеча – вправа № 12;
- для м'язів плечового поясу (лопаток і дельтовидних м'язів) – вправа № 14;
- для м'язів плечового поясу – вправа № 17;
- для м'язів розгиначів спини – вправа № 19;
- для косих і бокових м'язів живота – вправа № 20;
- для м'язів попереку – вправа № 21;
- для м'язів черевного пресу – вправа № 23;
- для косих і бокових м'язів живота і плечового поясу – вправа № 24;
- для литкових м'язів – згиначів стопи – вправа № 25;
- для м'язів ніг, спини і плечового поясу – вправа № 28;
- для м'язів стегна і розгиначів стегон, розгиначів спини і плечового поясу – вправа № 29;
- для м'язів розгиначів стегна і сідничних м'язів – вправа № 30;
- для м'язів ніг, тулуба і дихальної системи – вправа № 32.

Скорочений комплекс вправ з гантелями:

- для двоголових згиначів плеча (біцепсів) – вправа № 3;
- для м'язів плечового поясу і розгиначів плеча (трицепсів) – вправа № 6;
- для м'язів розгиначів спини – вправа № 19;
- для м'язів попереку – вправа № 21;
- для м'язів черевного пресу – вправа № 23;
- для м'язів розгиначів стегон, спини і плечового поясу – вправа № 26;
- для м'язів ніг, тулуба і дихальної системи – вправа № 32.

Спеціальні вправи для м'язів кистей і пальців рук

Вправи для м'язів пальців рук

1. Масаж пальців. Виконати колові рухи довкола кожного пальця, від нігтя до долоні по часовій стрілці і проти. Масаж окремих пальців позитивно впливає на стан життєво важливих органів: масаж великого пальця підвищує функціональну активність мозку, вказівного – позитивно впливає на стан шлунку, середнього – на кишечник, безіменного – на печінку, мізинця – покращує роботу серця, знімає психічну напругу і нервову перевтому

2. Вправи з гумовими м'ячиками. Стискання м'ячика кінчиками пальців з різною силою дозування.

3. Стиснути разом пальці однієї руки. Іншою рукою відігнути кожний стислий палець в напрямку від себе.

4. Стискати пальці в кулак і повільно розтискати, розводячи пальці якнайдалі один від одного.

5. Розсунути прямі пальці в сторони з максимальним зусиллям, утримувати напружені пальці 3-5 с. Повторити 4-6 разів.

6. Зігнути пальці в кулак, не торкаючись долоні і утримувати їх в напрузі 3-5 с. Повторити 3-5 разів.

7. Стискати з максимальним зусиллям з'єднані пальці рук 3-5 с. Повторити 4-6 разів.

8. Зчіплювати кожен палець з кожним по черзі і тягнути в різні боки з зусиллям 3-5 с. Вправа виконується для кожного пальця окремо. Повторити 3-5 разів.

9. Приставляти кожен палець руки до протилежної долоні та натискати з невеликим зусиллям долонею на палець 3 с, відгинаючи палець назад. Виконати вправу для кожного пальця обох рук. Повторити 2 рази.

10. Торкатися кожним пальцем до великого пальця, з'єднуючи їх в коло і стискаючи кінець пальця з максимальним зусиллям.

11. Торкатися великого пальця нігтем кожного з пальців, стискаючи з максимальною напругою 3 с. Повторити для кожного пальця 2-4 рази.

12. В. п. – пальці рук розведені. 1 – притиснути пальці рук до долоні. 2 – випрямити пальці. Повторити 6-8 разів.

13. В. п. – Пальці рук з'єднані. 1 – Розвести пальці в сторони. 2 – з'єднати пальці разом. Повторити 6-8 разів.

14. В. п. – руки в сторони, пальці рук з'єднані в кулак. 1 – пальці рук розвести в сторони. 2 – пальці рук з силою стиснути в кулак.

15. В. п. – руки в сторони, пальці розведені, великий палець відведено убік. 1 – 4 – колові рухи великим пальцем праворуч. 5 – 8 – те саме ліворуч.

16. В. п. – руки в сторони. 1 – зігнути дві перші фаланги пальців. 2 – розігнути. Повторити 6-8 разів.

17. В. п. – руки вперед, пальці з'єднані в кулак. 1 – 5 – розгинати окремо кожен палець, починаючи з великого. 6 – 10 – В.п. Повторити 6-8 разів.

18. В. п. – кисті на столі. По черзі піднімати по одному пальцю. Інші повинні лежати не порушно.

19. В. п. – руки в сторони, пальці рук розведені. 1 – 4 – торкання кожним пальцем до великого пальця, починаючи з вказівного. 5 – 8 – те саме в протилежному напрямку.

20. В. п. – руки вперед, пальцями утримувати олівець. 1 – 4 – переміщення олівця між пальцями від вказівного пальця до мізинця. 5 – 8 – те саме в протилежному напрямку.

21. В. п. – руки вперед, пальцями утримувати м'ячики. 1 – 4 – переміщення м'ячиків між пальцями від вказівного до мізинця; 5 – 8 – те саме в протилежному напрямку.

Вправи для м'язів кистей

1. В. п. – руки в сторони. 1 – 4 – колові рухи кистей вперед. 5 – 8 – те саме назад. Повторити 6-8 разів.

2. В. п. – руки перед груддю долонями вниз, пальці рук переплетені та з'єднані у «замок». 1 – коловим рухом обернути руки долонями вгору. 2 – В. п. Повторити 6-8 разів.

3. В. п. – руки вперед, долонями вниз. 1 – зігнути кисті рук вниз. 2 – вгору. Повторити 8-12 разів.

4. В. п. – руки перед груддю долоні притиснуті одна до одної, пальцями вгору. 1 – 4 – стискати долоні з зусиллям, 5 – 8 – розслабляти.

5. В. п. – руки вперед. 1 – падіння на стіну з переходом в упор лежачи, опираючись кистями у стіну. 2 – відштовхнутися і повернутися у В. п.

Після виконання комплексу вправ рекомендується зробити масаж пальців, поглажуючи їх від кінчиків до зап'ястя, потерти одну долонь об іншу, розслабити кисті та пальці, зробити легкі трушення кистями.

Вправи, спрямовані на релаксацію із зосередженням на диханні

1. «Глибокий подих». Вдихнути, повільно видихнути, потім повільно глибоко вдихнути і затримати дихання на 4 секунди. Знов повільно видихнути і повільно глибоко вдихнути. Затримати дихання на 4 секунди і видихнути. Повторити 6 разів.

2. «Задуй свічку». Глибоко вдихнути, набираючи в легені якомога більше повітря. Потім, витягнувши губи трубочкою, повільно видихнути, як би дуючи на свічку, при цьому тривало виголошувати звук “у”. Повторити 4-6 разів.

3. «Ледача кішка». Підняти руки вгору, потім витягнути вперед, потягнутися. Відчути, як тягнеться тіло. Потім різко опустити руки вниз, виголошуючи звук “а”. Повторити 6-8 разів.

4. В. п. – сидячи, рука на животі. Вдих – живіт випинається, видих – втягується. Дихання повільне. Повторити 6-8 разів.

5. В. п. – сидячи або стоячи. 1 – глибокий вдих через ніс, 2 – повільний видих через рот.

Вправи, спрямовані на м'язову релаксацію рук

1. В. п. – о. с., руки зігнуті в ліктях долонями вниз, кисті пасивно звисають. Швидким, безперервним рухом передпліччя виконувати потряхування кистями 5- 10 секунд.

2. В. п. – о. с., руки вниз. 1 – 7 – повільно стискати праву руку в кулак, якомога сильніше. 8 – розслабити, стряхнути кистями. 9 – 16 – те саме лівою рукою. Повторити 6 – 8 разів.

3. В. п. – о. с. Вільно розгойдувати руками з право наліво та в зворотньому руху.

4. В. п. – о. с. Махи руками вперед – назад з максимальною амплітудою.

5. В положенні лежачи на спині, глибоко вдихнути та затримати дихання. Підняти праву руку вгору і напружити м'язи. Затримати це положення на 5 секунд. Потім повільно опустити руку, зробити видих. Те саме лівою рукою. Повторити 3-4 рази.

6. Стоячи обличчям до партнера, руки вперед, торкаються рук партнера, поперемінний рух з напругою і розслабленням рук. З напругою випрямити свою руку, тим самим, згинаючи в лікті руку партнера. Ліва рука при цьому згинається в лікті, а у партнера випрямляється.

Вправи, спрямовані на м'язову релаксацію ніг:

1. В. п. – сидячи, зігнуті ноги у колінах злегка розведені в сторони. 1 – 4 – виконувати рухи ніг в сторони.

2. В. п. – лежачі на спині. 1 – відвести праву ногу в сторону, 2 – В. п., 3 – 4 – те саме лівою ногою. Повторити 4-6 разів.

3. В. п. – лежачі на спині. 1 – підняти вгору і напружити праву ногу, 2 – розслабити, опустити. 3 – 4 – те саме лівою. Повторити 4-6 разів.

4. В. п. – лежачі на спині, ноги розведені в сторони. 1 – зробити неглибокий вдих, 2 – затримати дихання і одночасно різко напружити всі м'язи на декілька секунд, 3 – 4 – видих, розслабити м'язи. Повторити 4-6 разів.

5. В. п. – лежачі на спині. 1 – напружити м'язи ніг від п'яток до стегон, 2 – утримувати напруження 5 секунд, 3 – 4 розслабити м'язи. Повторити 3-4 рази.

Вправи, спрямовані на релаксацію окремих частин тіла:

1. Поперемінне напруження та розслаблення сідничних м'язів, м'язів черевного пресу, грудної клітки.

2. Для релаксації м'язів плечей і спини потрібно сісти на підлогу, нахилитися вперед, потім повільно лягти на спину. Повторити 3-4 рази.

3. Вправа на релаксацію м'язів шиї. В. п. – стійка ноги нарізно. Повороти голови з максимальною амплітудою зліва направо та в зворотньому руху. Повторити по 2 – 4 рази у кожную сторону.

Вправи на релаксацію у положенні сидячи:

При проведенні релаксації у положенні сидячи слід дотримуватися наступних правил:

- спина пряма, хребет притиснутий до спинки стільця;
- ноги у стійці ноги нарізно, розслаблені, у ногах відчуття важкості;
- руки на колінах, розслаблені, в руках відчуття важкості;
- голова злегка відведена назад.

1. «Поза кучера» – ефективна поза для зняття напруги з усіх м'язів тіла. Сісти зручно, розставити коліна, руками, зігнутими в ліктях упертися на стегна. Злегка нахилити голову вперед і повністю розслабитися.

2. «Повітряна кулька» – техніка розслаблення за допомогою дихання. Сенс вправи: ефективна техніка зняття напруги, яка включає як дихальну вправу, так і елемент медитації. Корисна при відчутті втрати контролю над собою через роздратування, у стресовій ситуації. Прийняти зручну позу, закрити очі, дихати глибоко та рівно. Інструкція: «Уявіть собі, що у животі у вас повітряна кулька. Ви вдихаєте повільно, глибоко-глибоко, і відчуваєте, як він надувається. Ось він став великим і легким. Коли ви відчуєте, що не можете більше його надуть, затримайте дихання, неспішно полічіть про себе до п'яти, після чого повільно і спокійно видихніть. Кулька здувається. А потім надувається знов». Повторити 5-6 разів. Розплющити очі, посидіти 1-2 хвилини.

3. «Сім свічок». Сенс вправи: проста та ефективна техніка релаксації, що поєднує концентрацію на уявному об'єкті і дихальну вправу. Інструкція: «Сядьте зручно, закрийте очі, розслабтеся. Вам спокійно і зручно. Ви дихаєте глибоко і рівно. Уявіть собі, що на відстані приблизно метра від Вас знаходяться сім свічок, що горять. Зробіть повільний, максимально глибокий вдих. А тепер уявіть, що вам потрібно задути одну з цих свічок. Як можна сильніше подуйте в її напрямі, повністю видихнувши повітря. Ви знов робите повільний глибокий вдих, а потім задуваєте наступну свічку. І так всі сім».

4. «Абажур». Сенс вправи: техніку можна використовувати для експресрегуляції свого емоційного стану, швидкого зняття стресів. Інструкція: «Сядьте зручно, розслабтеся, заплющити очі. Уявіть, що у вас усередині, на рівні грудей, горить яскрава лампа, покрита абажуром. Коли світло йде вниз, вам тепло і спокійно. Але інколи, коли ми починаємо нервувати, абажур повертається лампою вгору. Різке світло б'є в очі, сліпить, стає жарко і некомфортно. Уявіть собі таку ситуацію. Але в наших силах її виправити. Уявіть собі, як абажур повільно і плавно повертається вниз, приймає нормальне положення. Сліпуче світло зникає, вам знов стає тепло і затишно».

Вправи, спрямовані на релаксацію м'язів обличчя:

1. Набрати повітря, сильно надуваючи щоки та затримати дихання. Повільно видихнути повітря, розслабити щоки.

2. Зробити губи трубочкою і вдихнути повітря, втягуючи його. Щоки при цьому втягуються. Щоки та губи розслабити, повільний видих.

3. Стиснути губи так, щоб їх зовсім не було видно на 2-3 секунди, потім розслабити їх.

4. Напружити щелепу, розтягуючи губи та оголюючи зуби. Гарчати що є сил. Потім зробити декілька глибоких вдихів, потягнутися, посміхнутися і, широко відкривши рот, позіхнути.

Вправа «Зняття напруги у дванадцяти крапках» (скорочений варіант сценарію сеансу релаксації за технікою «напруга-розслаблення»)

Рекомендується повторювати кілька разів на день весь комплекс у запропонованій послідовності або кожен ранок повторювати три рази.

Очі: здійснити плавне обертання в одному, а потім в іншому напрямі.

Погляд: зафіксувати увагу на віддаленому предметі, а потім повільно переводити погляд на довколишній предмет.

Брови: нахмуритися, напружуючи м'язи, а потім повільно розслабити м'язи.

Щелепи: широко та із задоволенням позіхнути.

Шия: похитати головою вперед-назад, вправо-вліво, потім здійснити колові рухи (спочатку за годинниковою стрілкою, потім проти годинникової стрілки).

Плечі: підняти їх до рівня вух, потім повільно опустити.

Руки: розслабити зап'ястки і зробити колові рухи (спочатку за годинниковою стрілкою, потім – проти).

Кулаки: стискувати що є сили та повільно їх розтискати.

Торс: повільний глибокий вдих, затримка дихання, повільний видих. Потім прогин у хребті (спочатку – вперед-назад, потім – вліво-вправо).

Сідниці та литки: напружити і розслабити.

Ступні: поперемінно зробити колові рухи (спочатку за годинниковою стрілкою, потім – проти).

Пальці ніг: стискувати їх, потім розслабити.

Вправи, спрямовані на зміну тонусу різних груп м'язів

1. Вправа «розслаблення за контрастом».

У положенні сидячи розслабити м'язи обличчя, плечей, рук, ніг. Напружити кисті рук, а потім максимально розслабити їх. Напружити ноги, з силою упершись у підлогу, потім розслабити їх. Разом з розслабленням повинне прийти відчуття звільнення від скутості, яке необхідно всіляко підсилювати.

2. Вправа, спрямована на зміну тонусу мимічної мускулатури.

Мимічна мускулатура здатна робити вплив на емоційний стан людини. В цілях зняття психічної напруги потрібно як би включити «внутрішнє дзеркало», поглянути на своє обличчя і позбавитися від внутрішніх затисків. Періодично затримуючи дихання, злегка надувати щоки, робити ковтальні рухи. Після вдиху провести рукою по обличчю, як би прибираючи залишки напруження, роздратування. Провести рукою по м'язах шиї та зробити декілька нахилів або колових рухів головою, зробити масаж шиї. Потім легко погладити м'язи від плеча до вуха, потерти подушечками пальців завушні горбики. Це поліпшує прилив крові до голови, допомагає зняти нервову напругу.

3. Вправа «Самомасаж».

Вправа ефективна при онімінні м'язів тіла.

В. п. – сидячи або стоячи. Розслабитися, закрити очі.

Виконати масаж певних точок тіла (натискати на точки без зусиль):

- міжбрівна область обличчя: масажувати повільними коловими рухами;
- задня частина шиї: м'яко стискувати кілька разів однією рукою;
- плечі: масажувати верхню частину плечей всіма п'ятьма пальцями;
- ступні ніг: розім'яти ступні обома руками від кінчиків пальців до п'яток.

4. Вправа «Звукова».

Для зняття нервової напруги, негативних емоційних станів рекомендується промовляти протяжно або наспівувати звукосполучення «м-пом-пеее»: «м-пом» – коротко, «пеее» – розтягнуто.

Комплекс вправ для зняття втоми очей

Вправа 1. В. п. – сидячи, м'язи розслаблені. Дивитися у далечінь прямо перед собою 2-3 секунди. Тримати олівець (палець) на відстані 25-30 см від очей і дивитися на нього 3-5 секунд. Опустити олівець і знов дивитися у далечінь 2-3 секунди. Повторити 10-12 разів.

Вправа 2. Переміщати олівець від відстані витягнутої руки до кінчика носа і назад, стежачи за його рухом. Повторити 10-12 разів.

Вправа 3. В. п. – сидячи, м'язи розслаблені. Розплющеними очима повільно малювати «вісімки» у просторі: по горизонталі, вертикалі, діагоналі. Повторити 5-7 разів у кожному напрямку.

Вправа 4. В. п. – сидячи, м'язи розслаблені. Поставити великий палець руки на відстані 20-30 см від очей, дивитися обома очима на кінець олівця 3-5 секунд. Закрити одне око на 3-5 секунд, потім знову дивитися обома очима. Після чого закрити інше око. Повторити 10-12 разів.

Вправа 5. В. п. – сидячи, м'язи розслаблені. Дивитися на великий палець витягнутої на рівні очей правої руки 5-6 секунд. Повільно відвести руку вправо, стежити поглядом за пальцем, не повертаючи голови. Те саме виконати лівою рукою. Повторити 5-7 раз в кожному напрямку.

Вправа 6. В. п. – сидячи, м'язи розслаблені. Не повертаючи голови перевести погляд у лівий нижній кут, потім у правий верхній. Потім у правий нижній, а потім у лівий верхній. Повторити 5-7 разів, а потім у зворотному порядку.

Вправа 7. В. п. – сидячи або стоячи. Прикріпити на віконному склі на рівні очей круглу мітку діаметром 3-5 мм. Переводити погляд з віддалених предметів за вікном на мітку та назад. Повторити 10-12 разів.

Вправа 8. В. п. – сидячи, м'язи розслаблені. Глибокий вдих, зажмурити очі. Напружити м'язи шиї, обличчя. Затримати дихання на 2-3 секунди, потім зробити швидкий видих, широко розкривши на видиху очі. Повторити 5-7 разів.

Вправа 9. В. п. – сидячи. Закрити очі, розслабити м'язи обличчя. Переводити очні яблука зліва направо та справа наліво. Повторити 10 разів.

Вправа 10. В. п. – сидячи. Покласти кінчики пальців на виски, злегка стиснути їх та швидко моргнути 10 разів. Закрити очі і зробити 2-3 глибоких видиху. Повторити 3-5 разів.

Вправа 11. В. п. – сидячи. Міцно зажмурити очі, потім розплющити. Повторити 5-6 разів.

Вправа 12. В. п. – сидячи, руки на пояс. Повернути голову вправо, поглянути на лікоть правої руки. Повернутися у в. п. Те саме в ліву сторону. Повторити 5-6 разів.

Вправа 13. В. п. – сидячи. Підняти очі догори, зробити коловий рух за годинниковою стрілкою, потім проти годинникової. Повторити 5-6 разів.

Вправа 14. В. п. – сидячи або стоячи. Праву руку в сторону, погляд спрямовати на пальці, голову не повертати. Після чого повільно вести руку перед собою по прямій у напрямі лівого плеча, без відриву погляду від кінчиків пальців. Те саме в іншу сторону. Повторити 5-7 разів в кожну сторону.

Комплекс вправ «йога для очей»

Виконується щодня вранці та ввечері. В. п. сидячи, спина пряма, м'язи розслаблені. Увага зосереджена на очах.

Вправа 1. Зробити глибокий і повільний вдих (бажано животом), спрямувати погляд у міжбрів'я, затримати очі в цьому положенні на 5-7 секунд. Повільно видихнути і повернути очі у в. п., закрити на декілька секунд.

Вправа 2. Зробити глибокий вдих, спрямувати погляд на кінчик носа. Затримати погляд на 5-7 секунд і, видихаючи, повернути очі у в. п. Закрити очі на декілька секунд.

Вправа 3. На вдиху спрямувати погляд у правий верхній кут, приблизно 45° по вертикалі, після чого не затримуючись, повернути очі у в. п. Те саме виконати у лівий кут. Після виконання вправи закрити очі на декілька секунд.

Вправа 4. На вдиху повільно повернути очі вправо, «до упору» і одразу ж, на видиху, повернути очі у в. п. Те саме виконати у ліву сторону. Після виконання вправи закрити очі на декілька секунд.

Вправа 5. На вдиху опустити очі вниз, після чого повільно повернути їх за годинниковою стрілкою, зупинившись в самій верхній точці. Не затримуючись, на видиху почати поворот очей за годинниковою стрілкою вниз. Після виконання вправи закрити очі на декілька секунд. Потім зробити вправу, повертаючи очі проти годинникової стрілки. Після завершення комплексу вправ потрібно зробити пальмінг 3-5 хвилин.

Пальмінг

Пальмінг рекомендується повторювати кілька разів продовж дня і в проміжках між іншими вправами. Пальмінг повинен займати за часом близько 5 хвилин. Виконуються вправи долонями рук. В. п. сидячи, м'язи розслаблені. Потерти долоні одна об одну до появи в них приємного тепла.

Вправа 1. Одночасний масаж очей відразу двома пальцями – вказівним і середнім. По нижньому краю ока, рухати пальці повільно до носа, по верхньому – по надбрівним дугам. Повторити 7-10 раз.

Вправа 2. Стулити очі, вказівними пальцями, без натискань, коловими рухами, масажувати очі продовж 1 хвилини.

Вправа 3. Закрити очі на декілька секунд. Подушечками вказівного та середнього пальців натискати на куточки очей зсередини. Повторити 10-20 разів.

Вправа 4. Закрити очі на декілька секунд. Після чого подушечками вказівного та середнього пальців натискати на точки внизу кожного ока. Повторити 10-20 разів.

Вправа 5. Закрити очі на декілька секунд. Після чого подушечками вказівних пальців натискають 1 хвилину на точки, розташовані в 1 см від зовнішніх кутів очей. Після чого 2-3 хвилини відпочинок. Повторити 3-4 рази.

Вправа 6. Трьома пальцями (вказівний, середній, безіменний) натискати 3 рази під бровами, по верхньому краю очної ямки, спрямовуючи рух натискання вгору. Те саме робити по нижньому краю очної ямки, спрямовуючи рух вниз.

Вправа 7. Закрити очі. Тильною стороною великих пальців погладжувати брови, рухаючись від перенісся до скронь з легким натисканням. Повторити 20-30 разів.

Вправа 8. Масаж брів. Закрити очі, тильною поверхнею великих пальців погладжувати брови з невеликим зусиллям від перенісся по напрямку до скронь і у зворотному напрямку. Повторити 20-30 разів.

Вправа 9. Цю вправу можна виконувати під музику. В. п. – сидячи, м'язи розслаблені. Прикрити очі таким чином: середина долоні правої руки м'яко, без притискання до обличчя, розташовується напроти правого ока, середина лівої – напроти лівого. Прикрити очі руками так, щоб до них через пальці не проникало світло. Очі закрити. Опустити лікті на стіл, шия і хребет при цьому повинні знаходитися майже на одній прямій лінії. Перевірити, щоб м'язи тіла були розслаблені. Дихання повільне. В цьому положенні спробувати пригадати те, що доставляє задоволення та посидіти так декілька хвилин. Після виконання вправи спочатку убрати долоні від лица, а вже потім, через декілька секунд, відкрити очі. Вправа виконується 1 раз.

Дихальні вправи для регулювання психічного стану

Вправа 1. Заспокійливе дихання. В. п. – стоячи або сидячи, зробити повний вдих, затримавши дихання, уявити круг і повільно видихнути в нього. Повторити 4 рази. Потім так само двічі видихнути в уявний квадрат.

Вправа 2. Видихання втоми. В. п. – лежачи на спині. Розслабитися, дихати повільно та ритмічно. Як можна яскравіше уявити, що з кожним вдихом легені наповнює життєва сила, а з кожним видихом вона поширюється по всьому тілу.

Вправа 3. Позіхання. За оцінкою фахівців, позіхання дозволяє майже миттєво збагатити кров киснем і звільнитися від надлишку вуглекислоти. М'язи ший, обличчя, ротової порожнини, що напружуються у процесі позіхання, прискорюють кровообіг в судинах головного мозку. Позіхання, покращує кровопостачання легенів, виштовхує кров з печінки, підвищує тонус організму, створює імпульс позитивних емоцій. Для виконання вправи закрити очі, якнайширше відкрити рот, напружити ротову порожнину, як би виголошуючи низьке розтягнуте «у-у-у». В цей час як можна яскравіше уявити, що у роті утворюється порожнина, дно якої опускається вниз. Позіхання виконувати з одночасним потягуванням всього тіла. Підвищенню ефективності позіхання сприяє посмішка, яка підсилює розслаблення м'язів обличчя, формує позитивний і емоційний імпульс. Після позіхання настає розслаблення м'язів обличчя, глотки, гортані, з'являється відчуття спокою.

Вправа 4. Прес. Вправу рекомендується виконувати перед будь-якою психологічно напруженою ситуацією, яка вимагає самоволодіння, упевненості в своїх силах або на самому початку виникнення несприятливого емоційного стану. Представити усередині себе на рівні грудей потужний прес. Роблячи короткий енергійний вдих, чітко відчути у грудях цей прес, як важкість, потужність. роблячи повільний, тривалий видих, в думках «опускати» прес вниз,

уявляючи, як він пригнічує, витісняє негативні емоції, психічну напруженість, що накопичилася в тілі. Наприкінці вправи «прес» як би вистрілює негативні переживання в землю.

Вправа 5. Черевне дихання «Легкий подих» Цей спосіб дихання збагачує енергією. Вправу слід виконувати сидячи, оскільки вона може викликати запаморочення. Розташувати долоні внизу живота. Сісти прямо, живіт розслаблений. Дихання швидке і глибоке; прискорити темп і глибину дихання, наскільки можливо. Звернути увагу на енергійність видиху, різко скорочуючи м'язи живота. Якщо запаморочилися голова, зробити декілька повільних вдихів. Після припинення запаморочення повернутися до швидкого дихання. Доцільно виконувати вправу при відчутті сонливості.

Звукова гімнастика

У нинішній екологічній ситуації потребує масажу щитоподібна залоза, який можна виконувати у такому порядку.

Сядьте зручно. Розслабтеся, заспокойтеся.

Рівно, протяжно, на одній висоті вимовляйте звук [а].

Вимова звука [и] в таких самих умовах активізує роботу мозку, нормалізує функцію нирок.

Промовляння звука [о] нормалізує стан середньої частини грудної клітки.

Чергування звуків [о], [и] масажує серце.

Вправи на гармонізацію роботи півкуль головного мозку

Сядьте зручно. Розслабтеся, заспокойтеся:

– помасажуйте мочки вух, потім усю вушну раковину, наприкінці вправи розітріть вуха руками;

– рукою провести горизонтальну вісімку, потім обома руками;

– «гребінець»: розчесати волосся подушечками пальців;

– «цвяхи»: подушечками пальців постукати по всіх кістках черепа;

– «вухо-ніс»: лівою рукою беремось за кінчик носа, а правою-за ліве вухо і навпаки;

– «дзеркальне малювання»: покладіть на стіл чистий аркуш паперу, візьміть в кожну руку по олівцю, малюйте одночасно обома руками дзеркальносиметричні малюнки, літери та ін.

Розробка тренінгу «Біда одна – проблема спільна: СНІД»

Мета: актуалізувати, систематизувати інформацію щодо ВІЛ/СНІД; сприяти усвідомленню підлітками негативних поведінкових факторів як основної загрози репродуктивному здоров'ю; сформуванню толерантне ставлення до людей, що живуть з ВІЛ.

Час: 1 година 30 хвилин

Зміст тренінгового заняття

1. Привітання. Педагог-тренер пропонує учасникам по черзі назвати ім'я і розповісти про якийсь свій страх: «чого я боюся».

Після цього педагог-тренер підводить короткий підсумок: «Страхи бувають різні. «Страх-рятівник», наприклад, сигналізує про небезпеку і часто рятує людину. Але є страхи «навіяні» – коли їх використовують для маніпуляції людиною. Наприклад, їй кажуть: «якщо ти мене любиш, ти зробиш це, інакше втрадиш мене» або «всюди інфекції, захиститися від них дуже складно, а то й неможливо» тощо. Такі страхи часто виникають від недостатньої інформованості, від невміння людини протистояти маніпуляціям. Це робить її дуже вразливою!

Зараз усіх лякають ризиками інфікування ВІЛ, інфекціями, що передаються статевим шляхом. Може скластися враження, що захиститися від них неможливо, «все погано і немає виходу». Це зовсім не так, і на занятті ми розберемося, як уникнути цих ризиків.

2. Прийняття правил роботи групи.

Вправа «Давайте дружити»

I етап. Педагог-тренер роздає кожному учаснику кілька маленьких клейких аркушів (стікерів) і просить написати одну чи декілька умов співпраці (кожну на окремому стікері), потрібних саме йому для ефективної роботи, дружньої атмосфери в групі.

II етап. Далі педагог-тренер об'єднує учасників у п'ять підгруп (за назвами робочих днів тижня) і пропонує скласти невеликий список побажань (не більше п'яти), які б відповідали на запитання: – якими мають бути учасники групи, як поводитися, що робити, а чого не робити для того, щоб можна було створити атмосферу дружби?

Потім у загальному колі кожна підгрупа виносить на обговорення одну зі своїх пропозицій. І лише після того, як уся група прийме правило, педагог-тренер записує його на плакаті «Правила нашої групи». Далі по колу обговорюються всі інші пропозиції підгруп.

Орієнтовними правилами можуть бути такі.

- Лаконічно висловлюватися.
- Бути активними.
- Поважати думку іншого.
- Бути веселими, посміхатися.
- Бути чесними, об'єктивними, відкритими.
- Бути дружніми і толерантними.

3. Вступ.

Розповідь студента

Тисячі людей в Україні живуть з ВІЛ інфекцією. Ходять до магазинів, на роботу, у лікарню, їздять в одних і тих самих транспортних засобах, товаришують з нами, спілкуються, контактують фізично. Замисліться! Ми працюємо і навчаємося разом. У школах, інших навчальних закладах також навчаються діти, хворі на СНІД. Як уберегтися від ВІЛ інфекції, як навчитися спілкуватися з хворими на СНІД? На відміну від інших інфекційних хвороб, інфікування ВІЛ, здебільшого, є наслідком особистої поведінки людини. Єдина людина у світі, яка може нас врятувати від епідемії СНІДУ – це ми самі. Тільки знання про ВІЛ/СНІД є найголовнішим ворогом цієї хвороби.

Очікування. Учасники записують на клейких аркушах (стікерах) свої очікування від заняття і, коментуючи, приклеюють їх на «Дереві Знань».

4. Інформаційне повідомлення: «ВІЛ і СНІД» – презентація.

Мета: поглибити, закріпити та систематизувати інформацію про ВІЛ, шляхи його передачі та СНІД ВІЛ – це початкова стадія інфекції, а СНІД – це наявність кількох хронічних хвороб – кінцева стадія.

Це захворювання вперше виявили в США, коли група чоловіків потрапила до лікарні із запаленням легень, у них було виявлено кілька хронічних хвороб. У 70-ті роки ХХ ст. було

виявлено нове інфекційне захворювання. У багатьох країнах земної кулі СНІД набрав характеру епідемії. Це захворювання здатне за 10-20 років поставити людство під загрозу вимирання. СНІД є смертельно небезпечним захворюванням, яке сучасна медицина поки що неспроможна вилікувати. Збудник хвороби – специфічний вірус, що отримав назву ВІЛ.

Віруси, що потрапляють у кров, руйнують захисні сили організму людини, що робить її беззахисною перед іншими хворобами. Діагноз, тобто хвора людина чи ні, може поставити лікар, на підставі аналізу крові. СНІД передається через кров, через чоловічі та жіночі виділення організму, а також від вагітної жінки дитині. У країні склалася дуже тривожна і небезпечна ситуація. Загальна кількість інфікованих складає 1% від населення країни (це 400000 осіб) і дедалі більше поширюється. Цей вірус може уразити кожного. Немає значення професія людини і де вона мешкає. На СНІД можна заразитися як у містах, так і у провінції.

5. Мозковий штурм «Ризик інфікування ВІЛ»

Мета: сприяти усвідомленню підлітками негативних поведінкових факторів як загрози репродуктивному здоров'ю та інфікуванню ВІЛ.

Тренер роздає учасникам картки з написами певних дій і пропонує усім вишикуватися в такій послідовності: високий ризик інфікування ВІЛ, низький, немає ризику.

Картки до вправи «Ризик інфікування ВІЛ»:

- Пряме переливання крові;
- Непряме переливання донорської крові;
- Візит до стоматолога;
- Укус комара, тварини;
- Годування немовляти ВІЛ-інфікованою матір'ю;
- Не захищений статевий контакт;
- Захищений статевий контакт;
- «Французький» поцілунок;
- Дружній поцілунок;
- Подряпина від брудного шприцу іншої людини;
- Користування спільним туалетом;
- Попадання чужої крові в очі;
- Купання в маленькому басейні;
- Споживання ін'єкційних наркотиків;
- «Братання»;
- Татування сумнівним інструментом;
- Бійка;
- Перерваний статевий акт;
- Дружба з ВІЛ-інфікованою людиною.

Ранжування відповідей:

- Пряме переливання крові;
- Споживання ін'єкційних наркотиків;
- «Братання»;
- Бійка;
- Попадання чужої крові в очі;
- Не захищений статевий контакт;
- Перерваний статевий акт;
- Годування немовляти ВІЛ-інфікованою матір'ю;
- Татування сумнівним інструментом;
- Подряпина від брудного шприцу іншої людини;
- Непряме переливання донорської крові;
- Захищений статевий контакт;
- «Французький» поцілунок;
- Дружній поцілунок;
- Візит до стоматолога;
- Користування спільним туалетом;
- Купання в маленькому басейні;
- Укус комара, тварини;

– Дружба з ВІЛ-інфікованою людиною.

6. Вправа «МОЗ попереджає!».

Мета: закріпити знання про правила захисту від інфікування ВІЛ та формувати безпечну відповідальну поведінку щодо репродуктивного здоров'я.

Хід вправи: педагог-тренер об'єднує учасників у три підгрупи (за 114 кольорами світлофора), кожна з яких отримує аркуші А1, А3, маркери, кольоровий папір, клей, ножиці та додаток 1 із завданням. Усі дії, описані в завданні, потрібно відобразити на плакаті, листівці або у рекламному ролику.

Зверніть увагу учасників, що вони розробляють рекламу від імені Міністерства охорони здоров'я. На підготовку плакатів – 10 хв. Після презентацій підгруп педагог-тренер ставить запитання: «Які висновки ми можемо зробити, дивлячись на наші плакати?»

Висновки: для захисту від ВІЛ необхідно користуватися тільки своїми засобами особистої гігієни (зубною щіткою, ножицями, лезом тощо), робити проколи вуха, пірсинг, татуювання лише у спеціалізованих закладах і одноразовими інструментами, робити ін'єкції тільки одноразовим шприцом, утримуватися від статевих стосунків у підлітковому віці, а у разі виникнення проблем – обов'язково звернутися до лікаря.

7. Вправа «Послухай притчу».

Мета: розвивати в учасників навички відповідального ставлення до власного життя.

Хід вправи: Учасникам дається інструкція: «Будь ласка, сядьте так, щоб вам було зручно і слухайте притчу».

Все в твоїх руках. Колись давно у Стародавньому Китаї жив розумний, але дуже пихатий мандарин. Щодня він лише приміряв убрання та розмовляв з підданими про свій розум і згадував про давню зустріч з імператором. Так минали дні за днями, роки за роками. Аж ось пройшов по всій країні поголос, що неподалік від кордону з'явився мудрець, розумніший за всіх на світі. Дійшов той поголос і до нашого мандарина. Дуже розлютився він: хто може називати якогось ченця найрозумнішою людиною у світі? Але нікому не виказав свого обурення, а запросив мудреця до себе в палац, задумавши обдурити ченця: «Я візьму в руки метелика, схочу його за спиною і запитаю, що в мене в руках – живе чи мертве. І якщо чернець скаже, що живе, я роздушу метелика, а якщо мертве – я випущу його». Настав день зустрічі. У пишній залі зібралося багато людей. Усім хотілося подивитися на двобій найрозумніших людей на світі. Мандарин сидів на високому троні, тримав за спиною метелика і з нетерпінням чекав приходу ченця. І ось двері відчинилися і до зали увійшов невеликий худорлявий чоловік. Він підійшов до мандарина, привітався і сказав, що готовий відповісти на будь-яке його запитання. І тоді, зло посміхаючись, мандарин наказав: «Скажи-но мені, що я тримаю в руках – живе чи мертве?» Мудрець трохи подумав, усміхнувся і відповів: «Все в твоїх руках». Збентежений мандарин випустив метелика з рук, той полетів на волю, радісно тріпочучи своїми яскравими крильцями.

Обговорення по колу: Які думки навівала вам притча?

– Що корисного ви з неї винесли?

Висновок: Тепер ви знаєте, що не лише ваше життя, а й здоров'я та щастя ваших майбутніх дітей в ваших руках, і кожен з вас несе 100% відповідальність за те, що отримає, тобто за своє майбутнє. А наше майбутнє – це наші діти! То ж з вдячністю згадайте своїх батьків, котрі дали вам життя. І задумайтеся, що робите ви, щоб майбутні ваші діти були здорові та щасливі.

8. Підсумки.

Педагог-тренер роздає учасникам маленькі кольорові аркуші і пропонує записати свої думки і враження від заняття. Далі всі учасники по колу озвучують свої записи і прикріплюють їх на «Дереві знань».

Потім тренер пропонує відгадати загадку: «Вона нічого не коштує, але створює багато чого. Вона збагачує тих, хто її одержує, не збіднюючи тих, хто її дарує. Вона триває мить, а у пам'яті лишається надовго. Немає багатіїв, хто міг би прожити без неї, і немає таких бідних, які не стали б багатіші її милістю. Вона створює щастя в домі, атмосферу доброзичливості у справах і є паролем для друзів. Водночас її не можна ані купити, ані випросити, ані позичити, ані вкрати, бо вона – це цінність, яка не принесе жодної користі, якщо не йтиме від чистого серця».

На завершення педагог-тренер пропонує кожному поділитися з групою своєю позитивною емоцією, закінчуючи фразою: «Я бажаю всім бути щасливими і для цього... (що робити?)»

Додаток

Група 1 «МОЗ ПОПЕРЕДЖАЄ!»

Основні засоби захисту від ВІЛ:

– дотримуватися правил особистої гігієни;
– усі лікувальні маніпуляції проводити лише в медичних закладах і стерильними інструментами;

– утримуватися від статевих стосунків у підлітковому віці;
– приймати відповідальні, усвідомлені рішення щодо початку статевого життя.

Група 2 «МОЗ ПОПЕРЕДЖАЄ !»

Дії, які підвищують ризик інфікування ВІЛ:

– випадкові статеві стосунки у підлітковому віці;
– недотримання особистої гігієни;
– користування чужими лезами для гоління;
– вживання алкогольних напоїв;
– спроби та вживання наркотичних речовин;
– користування багаторазовими інструментами у косметичних салонах.

Група 3 «МОЗ ПОПЕРЕДЖАЄ !»

ВІЛ можна уникнути! Потрібно пам'ятати про шляхи передачі та способи захисту. Якщо Ви прагнете уникнути інфікування, чітко виконуйте усі правила захисту. За допомогою звертайтеся тільки до спеціалістів, які працюють у клініках, дружніх до молоді, Центрах планування сім'ї, Центрах СНІД, дерматовенерологічних диспансерах. Уникайте самолікування!

Тест «Що ви знаєте про СНІД?»

Шановні студенти! Просимо Вас відповісти на запитання.

1. Небезпечно обіймати людину хвору на СНІД.
а) так; б) ні.
2. Заразитись на СНІД можна, користуючись громадським туалетом.
а) так; б) ні.
3. Знаходитись у класі з вчителем, який хворий на СНІД, цілком безпечно.
а) так; б) ні.
4. Під час введення ліків внутрішньовенно не можна користуватись голками інших людей.
а) так; б) ні.
5. Неможна заразитись вірусом СНІД (ВІЧ), користуючись посудом хворої на СНІД людини.
а) так; б) ні.
6. Якщо хтось отримав травму, що супроводжується кровотечею, потрібно зупинити кров рукою.
а) так; б) ні.
7. СНІДом можна заразитись, якщо хворий кашляє або чхає.
а) так; б) ні.
8. Обговорювати питання сексу, наркотиків та СНІДу – це гарна ідея.
а) так; б) ні.
9. СНІД – це вірусна хвороба.
а) так; б) ні.
10. Позитивний тест на СНІД вказує на те, що людина хвора на СНІД.
а) так; б) ні.
11. СНІД передається через всі рідкі виділення з тіла.
а) так; б) ні.
12. СНІД передається трьома головними шляхами: під час сексуальних контактів; під час контактів з кров'ю; від матери до дитини під час внутрішньоутробного розвитку та при народженні.
а) так; б) ні.
13. Користування презервативами допомагає у багатьох випадках уникнути передачі вірусу СНІДу.
а) так; б) ні.
14. Багато симптомів СНІДу нагадують симптоми інших захворювань.
а) так; б) ні.
15. Одна із проблем, що пов'язані із СНІДом полягає в тому, що між зараженням та моментом прояву хвороби можуть пройти роки.
а) так; б) ні.

Перелік правильних відповідей:

1б, 2б, 3а, 4а, 5а, 6б, 7б, 8а, 9а, 10б, 11б, 12а, 13а, 14а, 15а.

Анкета для опитування майбутніх фахівців економічних спеціальностей

Шановний! Просимо Вас відповісти на запитання анкети.

Ваші відповіді будуть використані з метою покращення системи фізичного виховання студентів ЗВО.

1. Як Ви оцінюєте стан свого здоров'я? (допускається одна відповідь)
 - відмінний
 - добрий
 - задовільний
 - незадовільний
2. Як часто Ви хворієте? (допускається одна відповідь)
 - 1-2 рази на рік
 - 3-4 рази на рік
 - 5-6 разів на рік
 - не хворію
3. На які захворювання Ви хворієте найчастіше? (допускається декілька відповідей)
 - простудні (ГРЗ)
 - інфекційні
 - ревматичні
 - виробничі травми
 - хронічні захворювання (які?) _____
 - не хворію
4. Ваше здоров'я з часом: (допускається одна відповідь)
 - покращилося
 - погіршилося
 - не змінилося
5. Чи робите Ви ранкову гімнастику? (допускається одна відповідь)
 - так
 - ні
 - інколи
6. Чи проводите Ви фізкультхвилинки протягом дня?
 - так
 - ні
7. Якщо ні, то чому? (допускається одна відповідь)
 - не вважаю це необхідністю
 - через втому
 - немає бажання
 - у мене недостатньо умінь, навичок для занять гімнастикою
 - я займаюся видом спорту
8. Вкажіть, яку роль відіграє фізична культура у Вашому способі життя: (допускається одна відповідь)
 - веду активний спосіб життя (прогулянки, походи і т. і.)
 - регулярно займаюся фізичною культурою
 - бажано було б займатися фізичною культурою для підтримки здоров'я, але можна обходитися і без цього
 - мого здоров'я вистачає та те, щоб взагалі обходитися без фізичної культури
9. Чи знаєте Ви про засоби ефективного відновлення працездатності? (допускається одна відповідь)
 - так
 - ні
 - недостатньо
10. Які засоби Ви використовуєте для підтримки високої фізичної і розумової працездатності і прискорення процесів відновлення після робочого дня? (допускається декілька відповідей)
 - лягаю спати
 - випиваю міцну каву, щоб підбадьоритися

- виконую декілька фізичних вправ
- приймаю лікарські препарати
- ходжу на масаж
- відвідую лазню, сауну

11. Робоча поза (допускається декілька відповідей):

- стоячи
- сидячи
- в русі
- стоячи зігнувшись

12. Яку відстань в метрах або кілометрах Ви долаєте протягом дня? (допускається одна відповідь)

- від 100 до 500 м
- від 1 до 5 км
- від 5 до 10 км
- від 10 до 15 км
- більше 15 км

13. Яка міра стомлення у Вас виникає протягом робочого дня? (допускається одна відповідь)

- легка
- середня
- велика
- не втомлююся зовсім

14. Коли протягом робочого дня Ви відчуваєте втому (допускається одна відповідь):

- протягом 1 години після початку робочого дня
- через 2-3 години
- через 4-5 годин
- через 5-6 годин
- наприкінці робочого дня
- не відчуваю втоми зовсім

15. У який день тижня Ви відчуваєте найбільшу втому? (допускається одна відповідь)

- понеділок
- вівторок
- середа
- четвер
- п'ятниця
- субота
- неділя
- не відчуваю втоми

16. Яким чином проявляється Ваша втома? (допускається декілька відповідей)

- апатія
- сонливість
- зниження концентрації
- зниження координованості рухів
- роздратованість
- зниження настрою
- біль в очах
- слабкість
- зниження уваги
- головний біль
- інше _____

17. Які, на Вашу думку, причини стомлення? (допускається декілька відповідей)

- важкі умови праці
- нервово-емоційна напруга
- праця в режимі стресу
- велика відповідальність
- складні погодні умови

18. М'язи яких частин тіла випробовують найбільше навантаження при виконанні виробничих операцій? (допускається декілька відповідей)

- плечового поясу
- нижніх кінцівок
- спини
- м'язи шиї
- м'язи очей 19.

19. Які фізичні якості є важливими для Вашої професійної діяльності? (допускається декілька відповідей)

- витривалість
- швидкість
- сила
- координація
- гнучкість
- спритність

20. Які психофізіологічні якості необхідні для Вашої професійної діяльності? (допускається декілька відповідей)

- увага
- розподіл та переключення уваги
- концентрація
- пам'ять
- логічність мислення
- емоційна стійкість
- оперативне мислення
- рівновага

21. На Вашу думку, професійно-прикладна фізична підготовка допомагає: (допускається декілька варіантів відповідей)

- в опануванні Вашої майбутньої професійної діяльності
- ефективному розвитку професійно-важливих фізичних якостей
- у профілактиці травматизму та професійних захворювань
- у формуванні та розвитку здібностей необхідних керівнику (організаторських, комунікативних і т. і.)

22. Які у Вас в майбутньому зміст і умови професійної діяльності?

23. Як Ви вважаєте, заняття фізичною культурою та спортом допомагають в опануванні майбутньої професії? (допускається одна відповідь)

- так
- ні
- не знаю

24. Чи відвідуєте Ви заняття з фізичного виховання: (допускається одна відповідь)

- так, постійно
- так, коли є бажання
- ні, це не для мене

25. Я відвідую заняття з предмету «Фізичне виховання та спорт», тому що: (допускається декілька варіантів відповідей):

- хочу зміцнити своє здоров'я
- для підтримки своєї загальної фізичної підготовленості
- хочу поліпшити свою фізичну форму і статуру
- прагну до фізичного удосконалення
- хочу брати участь у спортивних змаганнях
- вважаю ці заняття відпочинком від інших предметів
- допомагають зняти нервову напругу, психічні перевантаження, негативні емоції, стрес
- це є важливою складовою мого навчання у закладі вищої освіти

26. Що для Вас є стимулом для відвідування занять з предмету «Фізичне виховання та спорт»? (допускається декілька варіантів відповідей)

- подобається
- це необхідно для опанування моєї майбутньої професії

– це важливо для зміцнення мого здоров'я та підтримки загальної фізичної підготовленості

27. Як Ви вважаєте, чи потрібні теоретичні знання з предмету «Фізичне виховання та спорт»? (допускається одна відповідь)

– так

– ні

– не знаю

28. Хотіли б Ви ознайомитися і застосовувати в повсякденному житті фізичні вправи, за допомогою яких можливе ефективне відновлення після трудового (навчального) дня: (допускається одна відповідь)

– так

– ні, мене це не цікавить

– не знаю

Дякуємо за відповіді!

Анкета для визначення стану формування культури здоров'я

Шановні викладачі та студенти! Просимо Вас відповісти на запитання анкети.

1. Чи погоджуєтесь Ви з твердженням про те, що здоров'я людини значною мірою забезпечує здоровий спосіб життя?
 - а) так, повністю; б) так, частково; в) ні.
2. Чи погоджуєтесь Ви з твердженням про те, що одним із пріоритетів професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців економічного профілю має бути збереження та покращення їхнього здоров'я?
 - а) так, повністю; б) так, частково; в) ні.
3. Чи вважаєте Ви необхідною цілеспрямовану роботу щодо здоров'язбереження?
 - а) так, повністю; б) так, частково; в) ні.
4. Чи погоджуєтесь Ви з твердженням про те, що особистісні якості майбутнього фахівця економічного профілю та спосіб життя впливають на його здоров'я?
 - а) так, повністю; б) так, частково; в) ні.
5. Чи вважаєте Ви необхідними для майбутнього фахівця економічного профілю знання про здоров'я?
 - а) так, повністю; б) так, частково; в) ні.
6. Що, на Вашу думку, найбільше сприяє збереженню здоров'я майбутніх фахівців економічного профілю?
 - а) забезпечення у навчальному закладі належних санітарно-гігієнічних умов педагогічного процесу;
 - б) психолого-педагогічний супровід у навчально-виховному процесі;
 - в) сукупність методів, засобів і форм навчання, спрямованих на підтримку та збереження здоров'я курсантів;
 - г) Ваш варіант відповіді.
7. Які заходи, на Вашу думку, є найважливішими для збереження здоров'я?
 - а) постійний моніторинг забруднення навколишнього природного середовища;
 - б) зменшення шкідливих викидів в атмосферу та скидів у водойми;
 - в) формування системи здоров'язбережувальної просвіти та інформування;
 - г) насадження лісів;
 - д) дотримання еколого-гігієнічних нормативів під час діяльності, пов'язаних із забрудненням навколишнього середовища;
 - е) Ваш варіант відповіді.

**Анкета для визначення ставлення студентів до занять фізичною
культурою і спортом**

Шановні студенти! Просимо Вас відповісти на запитання анкети.

1. Ваша стать

– ч

– ж

2. Чи займалися спортом до вступу у ЗВО?

– так

– ні

3. Де Ви проживаєте?

– у гуртожитку

– вдома

4. Чи відвідуєте Ви спортивні секції за місцем проживання?

– так

– ні

5. Якщо ні, то чи хотіли б відвідувати спортивні секції за місцем проживання?

– так

– ні

6. Чи хотіли б Ви займатися за індивідуальними оздоровчими програмами?

– так

– ні

7. Ваші пропозиції щодо покращення фізкультурно-оздоровчої і спортивної роботи у ЗВО.

Дякуємо за співпрацю!

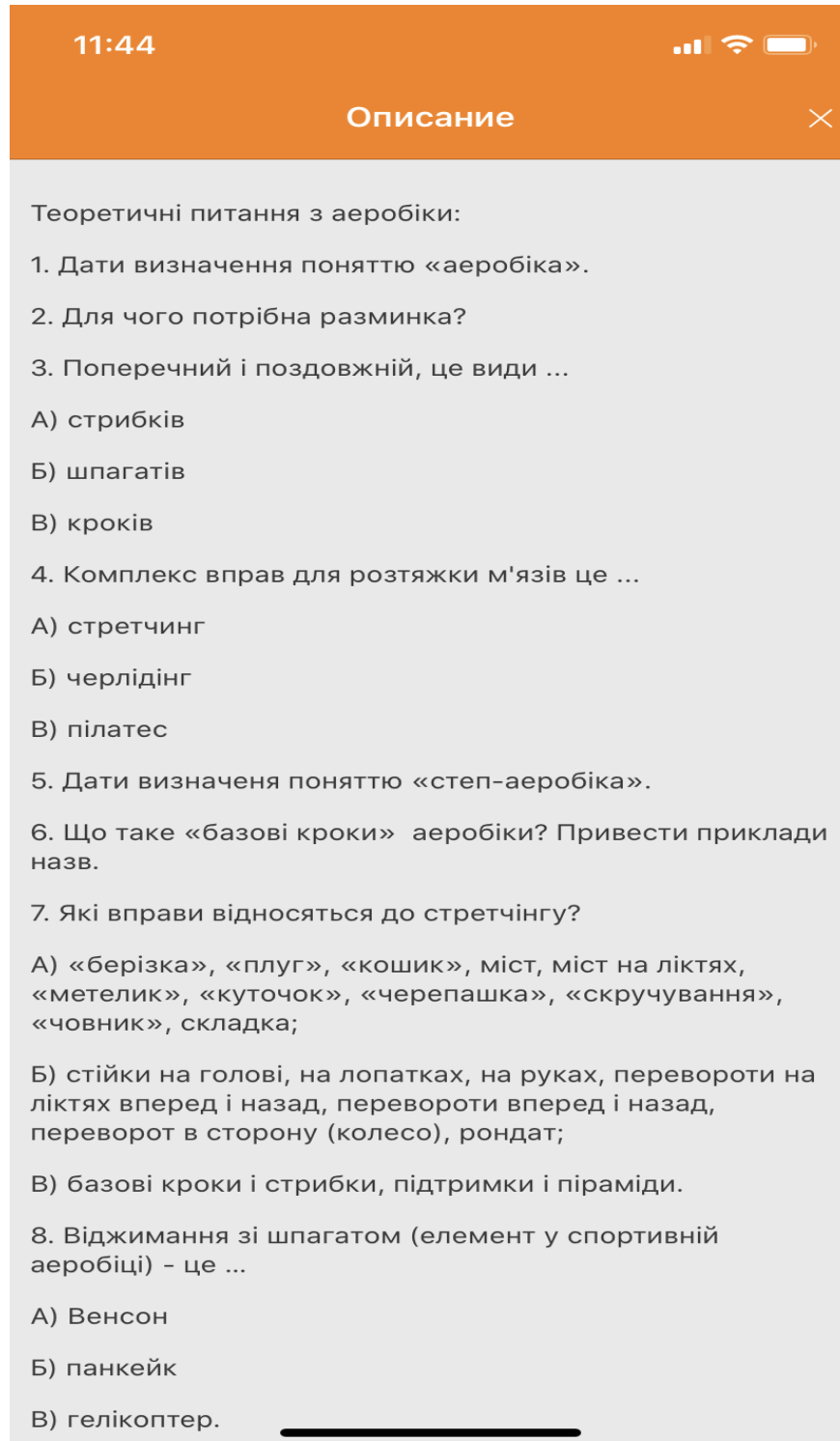
Анкета для визначення мотивації до здорового способу життя

Шановні студенти! Просимо Вас обрати вірне, на Ваш погляд, твердження.

№	Твердження	Бали		
1.	Знання про здоров'я, його збереження і зміцнення необхідні кожній людині, а майбутньому фахівцю економічного профілю в першу чергу	3	2	1
2.	Знання про здоров'я, його збереження і зміцнення зайвими не бувають	3	2	1
3.	Проблеми збереження здоров'я повинні широко висвітлюватися у засобах масової інформації	3	2	1
4.	Навчальний матеріал повинен містити питання здоров'язбережувальної тематики	1	2	3
5.	Для вирішення проблем, пов'язаних із збереженням здоров'я, потрібні знання про здоров'я, методи його збереження і зміцнення	1	2	3
6.	Знання про здоров'я, його збереження і зміцнення дають можливість вирішувати професійні завдання майбутнього фахівця економічного профілю	3	2	1
7.	Проблеми збереження здоров'я потрібно вивчати в умовах, які наближені до умов професійної діяльності	1	2	3
8.	Діяльність, спрямована на збереження здоров'я, є невід'ємною частиною професійних обов'язків майбутнього фахівця економічного профілю	1	2	3
9.	Уміння здійснювати діяльність спрямовану на збереження здоров'я є основою здоров'язбережувальної компетентності	1	2	3
10.	Проблема формування здоров'язбережувальної компетентності передбачає формування цінностей, потреб, стремління, переконань, світогляду	3	2	1

Завдання для перевірки сформованості знань про здоров'я та методи його збереження і зміцнення

Шановні студенти! Просимо Вас дати відповідь на запитання.



11:44

Описание

Теоретичні питання з аеробіки:

1. Дати визначення поняттю «аеробіка».
2. Для чого потрібна розминка?
3. Поперечний і поздовжній, це види ...
 - А) стрибків
 - Б) шпагатів
 - В) кроків
4. Комплекс вправ для розтяжки м'язів це ...
 - А) стретчинг
 - Б) черлідінг
 - В) пілатес
5. Дати визначення поняттю «степ-аеробіка».
6. Що таке «базові кроки» аеробіки? Привести приклади назв.
7. Які вправи відносяться до стретчингу?
 - А) «берізка», «плуг», «кошик», міст, міст на ліктях, «метелик», «куточок», «черепашка», «скручування», «човник», складка;
 - Б) стійки на голові, на лопатках, на руках, перевероти на ліктях вперед і назад, перевероти вперед і назад, переверот в сторону (колесо), рондат;
 - В) базові кроки і стрибки, підтримки і піраміди.
8. Віджимання зі шпагатом (елемент у спортивній аеробіці) - це ...
 - А) Венсон
 - Б) панкейк
 - В) гелікоптер.

11:44



Описание



9. Дати визначення поняттю «боді-шейпінг».

10. Назвіть базовий крок, який виконується на 4 рахунки. "1" - крок правою ногою вперед. "2" - приставити ліву ногу. "3" - крок правою ногою назад. "4" - приставити ліву.

A) Touch-step

Б) Step-touch

В) Basic step

11. Що таке черлідінг?

12. Аква-аеробіка – це ...

A) аеробіка з м'ячем

Б) аеробіка у високій інтенсивності

В) аеробіка у воді

13. Ким був запропонований термін «аеробіка» в 1960р?

A) американцем К.Купером

Б) німцем В. Штраузером

В) бельгійцем П. Отле.

14. Назвіть різновид ходьби в стійку ноги нарізно, потім - разом. Виконується з просуванням вперед і назад на 4 рахунки.

A) Two step

Б) V-step

В) Straddle

15. Назвіть вид акробатичного перевероту с поворотом на 180 ° навколо поздовжньої осі.

A) рондат

Б) колесо

В) шосе

11:45



Описание



Б) V-step

В) Straddle

15. Назвіть вид акробатичного перевероту с поворотом на 180 ° навколо поздовжньої осі.

А) рондат

Б) колесо

В) шосе

16. Вид спорту, що поєднує елементи шоу і видовищних видів спорту (танці, гімнастика, акробатика)) - це ...

А) аеробіка

Б) черлідінг

В) акробатика.

17. Кроки, з яких складається комплекс базової аеробіки та степ-аеробіки - це ..

А) марші

Б) станти

В) базові кроки.

18. Назвіть варіант скрестного кроку з переміщенням вперед.

А) Cross

Б) Slide

В) Twist Jump.

19. Дати визначення поняттю «калланетика».

20. За скільки рахунків виконується базовий крок «Lunch» у степ-аеробіці –

А) 4;

Б) 2;

В) 8.

Методика тестування фізичних якостей

Біг на 3000 м.

Обладнання: секундомір, виміряна дистанція, стартовий прапорець.

Методика. За командою «На старт!» учасники тестування стають перед стартовою лінією у положення високого старту. Коли всі готові до старту, за командою «Руш!» починають біг, намагаючись закінчити дистанцію якомога швидше. У разі потреби дозволяється переходити на ходьбу.

Результат. Визначення часу подолання дистанції з точністю до 1,0 секунди).

Біг на 100 м.

Обладнання: секундомір, виміряна дистанція, стартовий прапорець.

Методика. За командою «На старт!» учасники тестування стають за стартову лінію у положення високого старту. За сигналом стартера «Руш!» вони повинні якнайшвидше подолати задану дистанцію.

Результат. Визначення часу подолання дистанції з точністю до 0,1 секунди.

Човниковий біг 4×9 м.

Обладнання: секундомір, рівна бігова доріжка завдовжки 9 м, обмежена двома паралельними лініями, за кожною лінією – 2 півкола радіусом 50 см з центром на лінії, 2 дерев'яні кубики (5×5 см).

Методика. За командою «На старт!» учасник тестування займає положення високого старту за стартовою лінією. За командою «Руш!» він пробігає 9 м до другої лінії, бере один з двох дерев'яних кубиків, що лежать у півколі, повертається бігом назад і кладе його у стартове півколо. Потім біжить за другим кубиком і, взявши його, повертається назад і кладе у стартове півколо.

Результат. Визначення часу подолання дистанції з точністю до 0,1 секунди від старту до моменту, коли учасник тестування поклав другий кубик у стартове коло.

Вис на зігнутих руках.

Обладнання: секундомір, металева поперечина, лава, магnezія.

Методика. Учасник тестування стає на лаву і хватом зверху (долонями вперед) береться за поперечину зігнутими руками так, щоб підборіддя знаходилося над поперечиною. Коли він зайняв вихідне положення, подається команда «Можна!», за якою учасник перестає опиратися ногами та повисає на зігнутих руках (підборіддя знаходиться над поперечиною).

Результат. Визначення часу з точністю до 1,0 секунди, протягом якого учасник зберігає положення вису на зігнутих руках.

Згинання і розгинання рук в упорі лежачи.

Обладнання: рівний дерев'яний майданчик.

Методика. Учасник тестування приймає положення упору лежачи, руки прямі на ширині плечей кистями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці стоп опираються на підлогу. За командою «Можна!» учасник починає ритмічно з повною амплітудою згинати і розгинати руки.

Результат. Кількість безпомилкових згинань і розгинань рук за одну спробу.

Підтягування на поперечині.

Обладнання: металева поперечина, лава, магnezія.

Методика. Учасник тестування стає на лаву і хватом зверху (долонями вперед) береться за поперечину на ширині плечей, руки прямі. За командою «Можна!», згинаючи руки, він підтягується до такого положення, коли його підборіддя знаходиться над поперечиною. Потім учасник повністю випрямляє руки, опускаючись у вис. Вправа повторюється стільки разів, скільки в учасника вистачить сил.

Результат. Кількість безпомилкових підтягувань, під час яких не порушена жодна умова.

Піднімання тулуба в сід за 1 хвилину з положення лежачи на спині, ноги зігнуті під прямим кутом.

Обладнання: секундомір, гімнастична мата.

Методика. Учасник тестування лягає спиною на рівну поверхню, ноги зігнуті у колінах під прямим кутом, відстань між ступнями 30 см, пальці рук з'єднані за головою. Партнер тримає його ступні так, щоб п'яти торкалися опори. Після команди «Можна!» учасник переходить у положення сидячи і торкається ліктями колін, потім знову повертається у вихідне положення, торкаючись спиною і руками мата, після чого знову повертається у положення сидячи. Продовж однієї хвилини він повторює вправу з максимальною частотою.

Результат. Кількість підйомів з положення лежачи у положення сидячи протягом 1 хвилини.

Стрибок у довжину з місця.

Обладнання: неслизька поверхня з лінією і розміткою у сантиметрах.

Методика. Учасник тестування стає носками до лінії, робить замах руками назад, потім різко виносить їх уперед, відштовхуючись ногами, стрибає якомога далі.

Результат. Визначення дальності стрибка з точністю до 1 см, з трьох спроб зараховується кращий результат).

Нахил тулубу вперед з положення сидячи.

Обладнання: накреслена на підлозі лінія А – Б і перпендикулярна до неї розмітка в сантиметрах (на поздовжній лінії) від 0 до 30 см.

Методика. Учасник тестування сидить на підлозі босоніж так, щоб його п'яти торкалися лінії А – Б. Відстань між п'ятами – 20-30 см. Ступні розташовані перпендикулярно підлозі. Руки лежать на підлозі між колінами долонями донизу. Партнер тримає ноги на рівні колін, щоб уникнути їх згинання. За командою «Можна!» учасник тестування плавно нахиляється вперед, не згинаючи ніг, намагається дотягнутися руками якомога далі. Положення максимального нахилу слід утримувати протягом 2 с, фіксуючи пальці на розмітці. Тест повторюється двічі.

Результат. Позначка на перпендикулярній розмітці в сантиметрах, до якої учасник дотягнувся кінчиками пальців рук у кращій з двох спроб. Визначення результату з точністю до 1 см.

Методика «Душевна рівновага» (за С. Степановим)

Інструкція. Вам пропонується відповісти на 7 запитань й обрати той варіант відповіді, який у більшому ступені відповідає Вашим почуттям і Вашій поведінці. Обраний варіант відповіді потрібно відмітити у бланку для відповідей.

1. Чи злитеся Ви іноді через дурості або незручності іншої людини?
 - А) Так, доволі часто.
 - Б) Нечасто. Намагаюсь по можливості терплячіше ставитися до інших.
 - В) Майже ніколи. Злість несприятливо відображається на кольорі обличчя, а я ставлюсь до життя майже з буддистським терпінням.
2. Іноді Ви просинаєтесь серед ночі із сильним серцебиттям?
 - А) Ні, жодного разу.
 - Б) Так, якщо мене тривожать які-небудь проблеми.
 - В) Дуже часто. Я давно вже не сплю так добре, як раніше.
3. Чи можете Ви вдатися до сили свого голосу, щоб відстояти свою точку зору?
 - А) Можу, але користуюсь цим дуже рідко.
 - Б) Ні, хоча стримуватися іноді буває важко.
 - В) Ясна річ, можу. Час від часу такий окрик допомагає людині скинути всю накопичену у ній злість.
4. Ви задоволені своєю фігурою?
 - А) Ні, раніше вона мені подобалась більше.
 - Б) В цілому, так, за винятком деяких деталей.
 - В) Так, мені не хотілось би нічого змінювати.
5. Якщо Ваші взаємини з партнером потерплять крах, у Вас є вільний вибір серед декількох нових кандидатів? (Якщо Ви на сьогодні самотні, чи був би у Вас вибір серед кандидатур, якщо б Ви прагнули до нового партнерства?)
 - А) Ні, мені потрібно доволі багато часу, щоб познайомитися із відповідною мені людиною.
 - Б) Є деякі знайомства, але вони мене не влаштовують.
 - В) Величезний вибір.
6. Як часто Ви бачите страшні сни?
 - А) Майже ніколи.
 - Б) Іноді.
 - В) Не менше одного разу на місяць.
7. У Вас є надійне коло добрих друзів?
 - А) Так, безумовно.
 - Б) В основному приятелі.
 - В) Ні, я прагну покладатися тільки на себе.

Ключ

Запитання	А	Б	В
1	10	5	0
2	0	3	7
3	5	8	0
4	5	2	0
5	5	3	0
6	0	5	10
7	0	3	5

Методика «Визначення рівнів здатності до саморозвитку й самоосвіти»

Анкета № 1

Відповідаючи на запитання анкети, поставте бали, які відповідають Вашій думці:

5 - якщо дане твердження повністю відповідає дійсності;

4 - скоріше відповідає, ніж ні;

3 - і так, і ні;

2 - скоріше не відповідає;

1 - не відповідає.

1. Я прагну вивчити себе.

2. Я залишаю час для розвитку, як би не був завантажений справами.

3. Виникаючі перешкоди стимулюють мою активність.

4. Я шукаю зворотній зв'язок, оскільки це допомагає мені пізнати і оцінити себе.

5. Я рефлексую свою діяльність, виділяючи для цього спеціальний час.

6. Я аналізую свої почуття і досвід.

7. Я багато читаю.

8. Я широко дискутую з питань, які мене цікавлять.

9. Я вірю в свої можливості.

10. Я прагну бути якомога більше відкритою людиною.

11. Я усвідомлюю той вплив, який здійснюють на мене оточуючі люди.

12. Я керую своїм професійним розвитком і отримую позитивні результати.

13. Я отримую задоволення від засвоєння нового.

14. Зростаюча відповідальність не лякає мене.

15. Я позитивно ставлюсь до кар'єрного росту.

Підрахуйте загальну кількість балів, якщо Ви набрали 55 і більше балів - це означає, що Ви активно реалізуєте свої потреби в саморозвитку; набравши від 36 до 54 балів, Вам доведеться визнати, що у Вас відсутня чітка система саморозвитку; нарахувавши від 15 до 35 балів, Ви повинні зрозуміти, що перебуваєте в стадії призупиненого саморозвитку.

Анкета № 2

Щоб довідатись про свій творчий потенціал, уважно прочитайте запитання і виберіть одну відповідь з трьох запропонованих.

1. Чи вважаєте Ви, що оточуючий Вас світ може бути покращений?

а) так;

б) ні, він і так достатньо хороший;

в) так, але лише де в чому.

2. Чи думаете Ви, що можете самі приймати участь в значних змінах оточуючого світу?

а) так, у більшості випадків;

б) ні;

в) так, в окремих випадках.

3. Чи вважаєте Ви, що деякі з Ваших ідей принесли б значний прогрес у тій сфері діяльності, в якій Ви працюєте?

а) так;

б) так, за сприятливих обставин;

в) лише в деякій мірі.

4. Чи вважаєте Ви, що в майбутньому будете відігравати настільки важливу роль, що зможете щось принципово змінити?

а) так, напевне;

б) це мало ймовірно;

в) можливо.

5. Коли Ви вирішили щось зробити, то чи переконані, що реалізуєте задумане?

- а) так;
- б) часто думаю, що не зумію;
- в) так, часто.

6. Чи відчуваєте Ви бажання зайнятись справою, яку абсолютно не знаєте?

- а) так, невідоме притягує мене;
- б) невідоме мене не цікавить;
- в) все залежатиме від характеру цієї справи.

7. Вам доводиться займатися невідомою справою. Чи відчуваєте Ви бажання досягнути в ній досконалості.

- а) так;
- б) обмежитесь тим, чого встигли досягти;
- в) так, але тільки, якщо це Вам подобається.

8. Якщо справа, яку Ви не знаєте, Вам подобається, чи хотіли б Ви дізнатися про неї все?

- а) так;
- б) ні, Ви хочете навчитися лише головному;
- в) ні, Ви хочете лише задовольнити свою цікавість.

9. Коли Ви потерпіли невдачу, то:

- а) деякий час опираєтесь, наперекір здоровому глузду;
- б) махнете рукою, оскільки розумієте, що справа нереальна;
- в) продовжуєте робити свою справу, навіть коли очевидно, що перешкоди нездоланні.

10. На Вашу думку, професію слід обирати виходячи з:

- а) своїх можливостей, подальших перспектив для себе;
- б) стабільності, значимості, потреби в професії;
- в) переваг, які вона забезпечує.

11. Подорожуючи, чи могли б Ви легко зорієнтуватись на маршруті, який вже пройшли?

- а) так;
- б) ні, оскільки Вас лякатиме можливість збитися з шляху;
- в) так, але лише там, де місцевість Вам сподобалась.

12. Відразу ж після будь-якої бесіди Ви можете згадати її зміст:

- а) так, без труднощів;
- б) все згадати не можете;
- в) запам'ятаєте лише те, що Вас цікавить.

13. Коли Ви чуєте слово на незнайомій вам мові, то зможете повторити його по складах, без помилки, навіть не розуміючи його значення:

- а) так, без труднощів;
- б) так, якщо це слово легко запам'ятати;
- в) повторите, але не зовсім правильно.

14. У вільний час Ви надасте перевагу:

- а) залишитися наодинці, подумати;
- б) бути в компанії;
- в) Вам без різниці, будете Ви один чи в компанії.

15. Ви займаєтесь якоюсь справою. Вирішуєте припинити це заняття лише тоді, коли:

- а) справа завершена і здається Вам виконаною на відмінно;
- б) Ви більш чи менш задоволені;
- в) Вам ще не все вдалося зробити.

16. Коли Ви наодинці:

- а) любите мріяти про якісь, навіть абстрактні речі;

- б) за будь-яку ціну пробуєте знайти для себе конкретну справу;
- в) інколи любите помріяти, але про речі, які пов'язані з Вашою роботою.

17. Коли яка-небудь ідея захоплює Вас, то Ви будете думати про неї:

- а) незалежно від того, де і з ким Ви перебуваєте;
- б) Ви можете робити це лише на самоті;
- в) лише там, де не буде занадто шумно.

18. Коли Ви відстоюєте яку-небудь ідею:

- а) можете відмовитись від неї, якщо вислухаєте переконливі аргументи опонентів;
- б) залишитесь при своїй думці, які б аргументи не вислухали;
- в) зміните свою думку, якщо опір виявиться занадто сильний.

Підрахуйте бали, які Ви набрали, наступним чином: за „а“ - 3 бали; за „б“ - 1 бал; за „в“ - 2 бали.

Питання 1,6,7,8 визначають межі Вашої допитливості; питання 2,3,4,5 - віру в себе; питання 9 і 15 - постійність; питання 10 - амбіційність; питання 11 - зорову пам'ять; питання 12 і 13 - слухову пам'ять; питання 14 - Ваше прагнення бути незалежним; питання 16 і 17 - здатність абстрагуватися; питання 18 - здатність зосереджуватися.

Дані здібності складатимуть основні якості творчого потенціалу. Загальна сума набраних балів демонструватиме рівень Вашого творчого потенціалу.

45 і більше балів. В Вас закладено значний творчий потенціал, який надає Вам великий вибір творчих можливостей. Якщо Ви зможете в конкретних справах реалізувати Ваші здібності, то Вам під силу різноманітні форми творчості.

Від 24 до 44 балів. Ви володієте цілком нормальним творчим потенціалом., тими якостями, які дозволяють Вам творити, але у вас є й проблеми, які гальмують процес творчості. У будь-якому разі, Ваш потенціал дозволить Вам творчо проявити себе, якщо Ви, звичайно, цього забажаєте.

23 і менше балів. Ваш творчий потенціал, нажаль, невеликий. Але, може бути, Ви просто недооцінюєте себе, свої здібності? Відсутність віри в свої сили може привести Вас до думки, що Ви взагалі не здатні до творчості. Позбудьтеся цього і таким чином розв'яжете проблему.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ*Статті у наукових фахових виданнях України*

1. Шеховцова Е.В., Чмыхал А.И., Черненко А.Е. Психорегуляция студентов-спортсменов, занимающихся в сборных командах высших учебных заведений по спортивной аэробике, в соревновательный период. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт.* 2013. Вип. 107. Т.1. С. 357-360.

2. Кубатко А.І. Методологічні основи формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки. *Фізико-математична освіта.* 2018. Вип. 1(15). Ч. 3. С. 11-16.

3. Кубатко А.І. Упровадження моделі формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки: результати педагогічного експерименту. *Фізико-математична освіта.* 2019. Вип. 2(20). Ч. 2. С. 115-121.

4. Кубатко А.І. Модель формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки. *Фізико-математична освіта.* 2019. Вип. 4(22). Ч. 2. С. 68-72.

5. Кубатко А.І. Критерії, показники та рівні сформованості культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей. *Педагогіка та психологія.* 2019. Вип. 61. С. 88-97.

6. Кубатко А.І. Педагогічні умови формування культури здоров'я майбутніх фахівців з економіки у процесі прикладної фізичної підготовки. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах.* 2020. № 70, Т. 2. С. 201-204.

Статті у наукових періодичних виданнях інших держав

7. Kubatko A. Formation of a health culture of future specialists in economic specialties in the process of applied physical training. *International*

Scientific Journal «Future Science: Youth Innovations Digest». 2019. Volume 3, Issue 3. P. 25-29.

Опубліковані праці апробаційного характеру

8. Кубатко А.І., Шеховцова Т.А. Значення фізичного виховання у житті студентської молоді. *Тиждень науки* : збірник тез доповідей щорічної науково-практичної конференції серед студентів, викладачів, науковців, молодих учених і аспірантів (м. Запоріжжя, 16-20 квітня 2018 року). Запоріжжя : ЗНТУ, 2018. С. 1423-1424.

9. Кубатко А.І. Проблема формування культури здоров'я студентів економічних університетів у процесі прикладної фізичної підготовки. *Актуальні проблеми розвитку освіти в Україні* : матеріали всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (м. Суми, 28 вересня 2018 р.). Суми : СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2018. С. 84-86.

10. Кубатко А.І. Виховання інтересу молоді до спорту. *Тиждень науки-2019. Факультет економіки та управління* : збірник тез доповідей щорічної науково-практичної конференції серед студентів, викладачів, науковців, молодих учених і аспірантів (м. Запоріжжя, 15-19 квітня 2019 року). Запоріжжя : ЗНТУ, 2019. С. 303-305.

11. Кубатко А.І. Використання інтерактивних форм і методів навчання для формування культури здоров'я студентів економічних університетів у процесі прикладної фізичної підготовки. *Україна майбутнього: перспективи інтеграції та інноваційного розвитку* : матеріали міжнародного науково-практичного форуму (м. Суми, 13-15 вересня 2019 року). Суми, 2019. С. 117-118.

12. Кубатко А.І. Формування позитивної мотивації студентів економічних спеціальностей до здорового способу життя у процесі прикладної фізичної підготовки. *Діджиталізація в Україні: інновації в освіті, науці, бізнесі* : матеріали міжнародної науково-практичної конференції (м. Бердянськ, 16-18 вересня 2019 року). Бердянськ, 2019. С. 46-47.

13. Кубатко А.І. Здоров'язберігаючі технології у вищих навчальних закладах. *Тиждень науки-2020. Факультет економіки та управління: збірник тез доповідей щорічної науково-практичної конференції серед студентів, викладачів, науковців, молодих учених і аспірантів* (м. Запоріжжя, 13-17 квітня 2020 року). Запоріжжя : ЗНТУ, 2020. С. 323-325.

14. Кубатко А.І. Про прикладну фізичну підготовку студентів економічних спеціальностей. *Економіка, управління, освіта і наука: трансфер теорії і практики в умовах цифрової глобалізації* : матеріали міжнародної науково-практичної конференції (м. Мелітополь, 14-15 січня 2020 року). Мелітополь, 2020. С. 134-135.

Опубліковані наукові праці,

які додатково відображають наукові результати дисертації

15. Атаманюк С., Чмихал А., Шеховцова К., Сокол А. Комплексний підхід до проведення занять оздоровчою аеробікою як виду фізичної релаксації. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : збірник наукових праць. Вінниця: ТОВ «Ландо ЛТД», 2013. Вип. 15. С. 13-16.

16. Жержерунов А.О., Сокол А.О., Губриенко О.А., Чмихал А.І. Методика формування і розвитку професійно-важливих якостей у студентів електротехнічних спеціальностей технічних вищих навчальних закладів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт.* Чернігів : ЧНТУ, 2013. Вип. 107. Т.1. С. 144-148.

17. Кириченко Е., Терехина О., Луценко С., Кубатко А. Система Табата в процесі фізичної підготовки студентів ВУЗ. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : збірник наукових праць. Вінниця: ТОВ «Планер», 2019. Вип. 7(26). С. 80-84.

Апробація результатів дисертації

Основні положення та результати проведеного дослідження апробовані на *міжнародних конференціях*: «Україна майбутнього: перспективи

інтеграції та інноваційного розвитку» (Суми, 2019); «Діджиталізація в Україні: інновації в освіті, науці, бізнесі» (Бердянськ, 2019); «Економіка, управління, освіта і наука: трансфер теорії і практики в умовах цифрової глобалізації» (Мелітополь, 2020), *усеукраїнській* науково-практичній конференції з міжнародною участю «Актуальні проблеми розвитку освіти в Україні» (Суми, 2018) та *тижнях науки* факультету економіки та управління НУ «Запорізька політехніка» (Запоріжжя, 2018, 2019, 2020).

Матеріали дисертаційного дослідження доповідалися й обговорювалися на науково-методичних семінарах кафедри теорії і методики фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка та кафедри фізичної культури олімпійських та неолімпійських видів спорту Національного університету «Запорізька політехніка» (2015-2019).