

5. Лікувальна фізкультура показана всім хворим на неспецифічні захворювання легень та на туберкульоз легень, виключаючи періоди гострого протікання (або загострення) процесу зі значними порушеннями серцево-судинної та дихальної систем, а також ускладнень туберкульозу (кровохаркання, кровотеча, спонтанний пневмоторакс).

6. Розроблена методика лікувальної фізкультури містить алгоритм реабілітаційного процесу, методичні особливості та вказівки щодо застосування лікувальної фізкультури.

7. Застосування розробленої програми фізичної реабілітації за умов якомога більш раннього включення у комплексне лікування запобігає ускладненням, скорочує тривалість лікування, достовірно поліпшує якість життя хворих.

Перспектива подальших досліджень - вбачаємо у вивченні ефективності застосування ЛФК та масажу у пацієнтів після хірургічного лікування туберкульозу у віддаленому післяопераційному періоді.

Література

1. Боголюбов В.М., Медична реабілітація, Том 3. - М.: 2007. - С. - 305–325.
2. Гордиенко С. М. Туберкулез: оценка ситуации / С. М. Гордиенко // Здоровье Украины. – 2004. – № 22. – С. 16–17.
3. Дубровський В.И. Лікувальний масаж – М.: Владос, 2005 – С. 140–145.
4. Лейзерман В.Г., Бугрова О.В., Красикова С.И. Восстановительная медицина. – Ростов на Дону.: Фенікс, 2008 – С. – 88–121.
5. Попов С. Н. Составление реабилитационных программ / С. Н. Попов // Физическая реабилитация: учебник / под общ. ред. С. Н. Попова. – 4-е изд. – Ростов н / Д: Фенікс, 2006. – С. 18–19.
6. Радионов Б. В., Мельник В. М., Калабуха И. А., Хмель О. В., Савенко Ю. Ф., Маетный Е. Н. Современные тенденции в хирургии лёгочного туберкулёза // Укр. пульмонолог. журнал. – 2008. – №2. – с. 43–47.
7. Anhony W., Cohen M., Fasrkas M. Psychiatric Rehabilitation. – Boston, 1990. – 336 p.
8. Goodgold J. Rehailitation Medicine. – Toronto: Mosby Company, 1988.–988 p.
9. Canetti G. A. Treatment of multidrug-resistant tuberculosis: evidence and controversies // Int. J. Tubers. LungDis. – 2006. – Vol.10, № 8. – P. 829–837.
10. Comparison of oxygen uptake during a conventional treadmill test and the Shuttle test in chronic airflow limitation / S.J. Singh, M.D.L. Morgan, A.E. Hardman et.al. // Eur. Respir. J. – 1994.– № 7. – P. 2016 – 2020.
11. Donner C.F., Decramer M. Pulmonary Rehabilitation. The European Respiratory Monograph. – March 2000. – № 13. – 200 p.
12. O'Sullivan S., Schmitz T. Phisical rehabilitation. – Phladelphia: Davis Company, 1994. – 748 p.

Ковальчук Н. В.¹, Левицька Л. М.²

Київський національний університет культури і мистецтв¹
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова²

ПОКРАЩЕННЯ ПСИХОФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ ПЕДАГОГІЧНИХ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВОЧОГО ПЛАВАННЯ

Обґрунтовано актуальність застосування популярних видів рухової активності оздоровчої та прикладної спрямованості у процесі фізичного виховання майбутніх учителів. Розкрито результати вивчення ефективності покращення психофізичного стану студентів педагогічних спеціальностей засобами оздоровчого плавання.

Ключові слова: студенти, майбутні вчителі, психофізичний стан, оздоровче плавання.

Н. В. Ковальчук, Л. М. Левицькая. Улучшение психофизического состояния студентов высших педагогических учебных заведений средствами оздоровительного плавания. Обоснована актуальность применения популярных видов двигательной активности оздоровительной и прикладной направленности в процессе физического воспитания будущих учителей. Раскрыты результаты изучения эффективности улучшения психофизического состояния студентов педагогических специальностей средствами оздоровительного плавания.

Ключевые слова: студенты, будущие учителя, психофизическое состояние, оздоровительное плавание.

N. V. Kovalchuk, L. M. Levitska. Improvement of psychophysical condition of students of higher pedagogical educational institutions by means of health-improving swimming. The urgency of application of popular kinds of motor activity of health and applied orientation in the process of physical education of future teachers is substantiated. The results of studying the effectiveness of improvement of the psychophysical state of students of pedagogical specialties by means of recreational swimming are revealed.

The professional readiness of future teachers, besides the satisfactory state of health, depends on a number of psychophysical conditions of the organism. Successful implementation of pedagogical activity requires not only intellectual and creative abilities, acquired professional knowledge and practical experience, but also sufficient level of psychophysical state, in particular physical health, mental and physical capacity, psycho-emotional stability.

Health-improving swimming is the optimal type of motor activity of student youth, who is studying in higher pedagogical educational institutions. In addition, swimming is popular among students regardless of gender and future specialty. High variation in the volume and intensity of muscle activity in the process of health-improving swimming allows it

to be used for students with different levels of physical health and motor preparedness.

To determine the effectiveness of exercise for health-improving swimming for students of pedagogical specialties were selected tests for assessing physical condition and psycho-emotional condition (well-being, activity, mood), namely the modified Harvard's step-test and SUN-method.

The statistically significant dynamics of increase of indicators of physical efficiency, subjective characteristics of well-being, activity and mood during the year has confirmed the effectiveness of the use of health-improving swimming for the improvement of the psychophysical condition of students of higher pedagogical educational institutions.

Key words: students, future teachers, psychophysical condition, health-improving swimming.

Постановка проблеми, актуальність дослідження. Здоров'я молоді є найвищою національною цінністю, ознакою загального благополуччя суспільства, побудованому на гуманістичних і демократичних засадах, фундаментом та перспективою конкурентоспроможності на міжнародному ринку праці.

На сучасному етапі розвитку вищої освіти в Україні одним з пріоритетних завдань вищої школи є вдосконалення традиційних інструментів організації освітнього процесу (засобів, методів, форм), що забезпечували б необхідні умови для формування знань, умінь, навичок, покращення психофізичного стану, реалізації набутого потенціалу молодих фахівців у майбутній професійній діяльності.

Останнє десятиріччя в Україні зберігаються стабільно негативні тенденції до зниження основних показників життєдіяльності населення, зокрема й студентської молоді. Статистичні дані засвідчують, що до 50 % випускників вищих закладів освіти не готові працювати з достатньою ефективністю в сучасних умовах, що пов'язано з недостатнім рівнем їх психофізичного стану [6].

Готовність фахівця до будь-якої професійної діяльності, окрім задовільного стану здоров'я, залежить від ряду психофізичних кондицій організму [4]. Успішне здійснення педагогічної діяльності вимагає не тільки інтелектуальних і творчих здібностей, набутих професійних знань та практичного досвіду, але й достатнього рівня психофізичного стану, зокрема фізичного здоров'я, розумової та фізичної працездатності, психоемоційної стійкості.

Заняття фізичними вправами в умовах навчання у вищих педагогічних закладах освіти сприяють формуванню гармонійно розвинутої особистості та психофізичній підготовці студентів. Використання популярних видів фізкультурно-оздоровчої діяльності, а саме оздоровчого плавання дозволяють не тільки забезпечувати достатній рівень рухової активності, а й створюють широкі можливості для успішного формування професійно важливих психофізичних кондицій майбутніх учителів.

Тема дослідження є складовою частиною тематичного плану та загальної проблеми наукових досліджень Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова «Зміст, форми, засоби і методи фахової підготовки майбутніх учителів».

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В умовах зниження мотивації молоді до занять фізичними вправами, збільшення захворюваності студентів та зміни статусу фізичного виховання у вищих закладах освіти існує необхідність посилення секційної роботи на основі використання фізичних вправ, що мають велике оздоровче і прикладне значення [5]

Плавання справедливо вважається «ідеальним» видом фізичних вправ [7; 12]. Вправи у воді, як стверджує Debbie Lawrence [11, с. 15], чинять активізацією функціонування кардіореспіраторної системи організму, прискорюють обмін речовин, характеризуються задіяністю у роботі практично всіх груп м'язів, високою енергетичною потужністю фізичних навантажень, феноменом гравітаційного розвантаження опорно-рухового апарату, наявністю стійкого загартувального ефекту. Професійна прикладність плавання забезпечується насамперед формуванням у студентів життєво необхідних рухових умінь та навичок, можливістю використання різних стилів плавання, підводних та підготовчих вправ, додаткових технічних засобів для розвитку професійно значущих психофізичних якостей [9].

За твердженням В.Л. Волкова [1, с. 27], робота вчителя-предметника відноситься до категорії фізичної праці малої інтенсивності, проте вимагає високої психофізичної та емоційної напруженості. Ж.Г. Дьоміна зазначає [2], що педагогічна праця здебільшого пов'язана зі змушеною малозручною робочою позою сидючи або стоячи, що супроводжується гіподинамією, статичним перенапруженням опорно-рухового апарату з одночасним розслабленням м'язів живота, можливістю виникнення різних деформацій хребта, зниженням функціонування систем дихання і кровообігу, уповільненням обмінних процесів в організмі. Водночас вчителів необхідно володіти високим рівнем розумової працездатності, витримувати дію сильних психологічних подразників, вміти концентрувати та швидко переключати увагу, зберігати впродовж робочого дня оптимальний емоційний тонус.

Виходячи з вищесказаного, оздоровче плавання є оптимальним видом рухової активності студентської молоді, яка навчається у вищих педагогічних закладах освіти. Крім того, плавання користується популярністю серед студентів незалежно від статі та майбутнього фаху [10]. Висока варіативність об'єму та інтенсивності м'язової діяльності у процесі оздоровчого плавання дозволяє застосовувати його для студентів з різним рівнем фізичного здоров'я та рухової підготовленості [8; 9].

Отже, **завдання дослідження** – дослідити ефективність покращення психофізичного стану студентів вищих педагогічних закладів освіти засобами оздоровчого плавання.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дослідження проводилося протягом 2016-2017 н.р. зі студентами 2 курсу різних факультетів Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, які володіли навичками плавання та за станом здоров'я віднесені до основної медичної групи..

На заняттях з оздоровчого плавання пріоритетною була оздоровчо-прикладна спрямованість, зокрема удосконалення навичок плавання, фізична підготовка. Засобами виступали: імітаційно-підготовчі вправи (сухе плавання),

підготовчі та підвідні вправи у воді, спеціальні дихальні вправи основні вправи (дистанційне плавання), ігрові вправи та розваги на воді. Заняття проводилися двічі на тиждень, тривалістю 45 хв (30 хв безпосередньо у воді) та 15 хв на суші.

Говорячи про психофізичний стан організму студентів, маємо на увазі фізичну та психоемоційну готовність до майбутньої професійної діяльності. Зазначене передбачає, що для визначення ефективності занять з оздоровчого плавання для студентів педагогічних спеціальностей було обрано тести для оцінки фізичної працездатності та психоемоційного стану (самопочуття, активності, настрою).

Фізична готовність майбутніх учителів до повноцінного здійснення майбутньої професійної діяльності характеризується задовільним фізичним станом. Тому для оцінки фізичного стану було обрано модифікований Гарвардський степ-тест (С. М. Копейкіна та ін., 2016), що дозволяє інтегрально оцінити фізичну працездатність серцево-судинної системи та аеробну продуктивність [3].

Враховуючи, що загальноприйнятий Гарвардський степ-тест застосовувати для нетренованих студентів недоцільно, використовували модифікований 30-секундний варіант Гарвардського степ-тесту. Згідно з цією модифікацією досліджуваний протягом 30 с виконує сходження на сходинку ($h=43$ см) зі швидкістю 30 кроків за 1 хв. Після закінчення виконання навантаження студенти відпочивали сидячи. Пульс вимірювали тричі: після хвилини відпочинку Р1 протягом 30 с (через 1,5 хв після початку тестування), після 2-х хв відпочинку протягом 30 с Р2 (через 2,5 хв після початку тестування), після 3-х хв відпочинку протягом 30 с Р3 (через 3,5 хв після початку тестування). Загалом тест тривав 4 хв. Для розрахунку коефіцієнта використовують формулу: .

Психоемоційна готовність майбутніх учителів характеризується задовільним психоемоційним станом, що вимірювали за допомогою відомої методики САН (В. А. Доскін та ін., 1973). Загальновідома методика оцінює особливості психоемоційного стану (самопочуття, активність, настрої) та широко використовується для визначення психічного стану та індивідуальних особливостей психофізіологічних функцій.

Достовірність різниці між досліджуваними показниками визначалася за t -критерієм Стьюдента для пов'язаних вибірок при $p \leq 0,05$.

Так, визначено позитивну динаміку фізичної працездатності студентів, які відвідували заняття з оздоровчого плавання протягом навчального року (табл. 1).

Так, за тривірневою шкалою оцінки фізичної працездатності за результатами модифікованого 30-секундного Гарвардського степ-тесту на початку навчального року досліджуваний показник РФП у юнаків та дівчат

Таблиця 1

Динаміка фізичної працездатності студентів педагогічних спеціальностей протягом навчального року (РФП, ум.од)

На початку н.р.	Наприкінці н.р.	Приріст показника, %	p
Юнаки (n=19)			
16,8±1,7	19,5±1,2	14,9%	p≤0,05
Дівчата (n=22)			
16,4±2,3	18,9±2,0	14,7%	p≤0,05

відповідав низькому рівню, наприкінці навчального року у студентів педагогічних спеціальностей обох статей спостерігався достатній рівень РФП.

Аналіз приросту показників РФП майбутніх учителів протягом навчального року підтвердила статистично достовірну різницю у представників обох статей (14,9% та 14,7% складає позитивна динаміка фізичної працездатності у юнаків та дівчат відповідно при $p \leq 0,05$).

Стосовно психоемоційного стану студентів педагогічних спеціальностей, то суб'єктивна оцінка самопочуття, активності та настрою впродовж навчального року за методикою САН підтвердило існування позитивної динаміки (табл. 2).

Так, на початку навчального року показники самопочуття, активності та настрою майбутніх учителів обох статей знаходилися на достатньому рівні. Наприкінці навчального року встановлено наявність статистично достовірного покращення психоемоційного стану у студентів. Приріст показників самопочуття, активності та настрою у юнаків складають відповідно 41,5%, 41,5% та 19,1% відповідно при $p \leq 0,05$; приріст показників самопочуття, активності та настрою у дівчат складають відповідно 31,2%, 37,7% та 24,3% відповідно при $p \leq 0,05$. Таким чином, психоемоційний стан студентів педагогічних спеціальностей у процесі занять з оздоровчого плавання, покращився до високого рівня.

Таблиця 2

Динаміка показників психоемоційного стану студентів педагогічних спеціальностей протягом навчального року (САН, ум.од)

Показник	На початку н.р.	Наприкінці н.р.	Приріст показника, %	p
Юнаки (n=19)				
Самопочуття	4,7±0,5	5,9±0,6	41,5%	p≤0,05
Активність	4,7±0,4	5,9±0,7	41,5%	p≤0,05
Настрій	5,2±0,5	6,3±0,6	19,1%	p≤0,05
Дівчата (n=22)				
Самопочуття	4,4±0,4	6,1±0,3	31,2%	p≤0,05
Активність	4,3±0,4	6,3±0,3	37,7%	p≤0,05
Настрій	4,7±0,3	6,0±0,2	24,3%	p≤0,05

Висновки. Психофізичний стан студентів упродовж навчання у вищих закладах освіти є показником суб'єктивної готовності до майбутньої професійної діяльності. Використання популярних та ефективних видів фізкультурно-оздоровчої діяльності створює передумови його покращення у процесі фізичного виховання. Статистично достовірна динаміка підвищення показників фізичної працездатності, суб'єктивних характеристик самопочуття, активності та настрою протягом навчального року підтвердило ефективність застосування оздоровчого плавання для покращення психофізичного стану студентів вищих педагогічних закладів освіти.

Перспективи використання результатів дослідження. Результати дослідження та отримані висновки можуть бути використані у напрямку обґрунтування та розробки критеріїв оцінювання навчальних досягнень студентів педагогічних спеціальностей у процесі фізичного виховання.

Література

8. Волков В.Л. Основи професійно-прикладної підготовки студентської молоді: навч. посібник / В.Л. Волков. – К.: Знання України, 2004. – 81 с.
9. Дьоміна Ж. Г. Методика навчання вправ координаційної спрямованості майбутніх учителів музики у процесі фізичного виховання : автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.02 / Ж. Г. Дьоміна. – Київ : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2010. – 22 с.
10. Копейкина Е.Н. Модификация Гарвардского степ-теста для оценки функциональных возможностей студентов с отклонениями в состоянии здоровья / Е.Н. Копейкина, В.В. Дрогомерецкий, В.Л. Кондаков, М.В. Ковалева, С.С. Ермаков // Физическое воспитание студентов. - 2016. - № 4. - С. 44-50.
11. Лизогуб В. С. Індивідуальні психофізіологічні особливості людини та професійна діяльність / В. С. Лизогуб // Фізіологічний журнал. - 2010. - № 1. – С. 148–151.
12. Тимошенко О. В. Як модернізувати національну систему фізичного виховання? Сучасний освітній вимір / О. Тимошенко, Ж. Дьоміна // Освіта : всеукр. гром.-політ. тиж. - 2016. - № 15(13-20 квітня). - С. 6 ; Освіта. - 2016. - № 21/22 (25 травня-1 червня). - С. 6
13. Раєвський Р.Т. Професійноприкладна фізична підготовка студентів енергетичних спеціальностей / Р.Т. Раєвський, С.В. Халайджі. – Одеса: Наука і техніка, 2006. – 132 с.
14. Bulgakova N. Zh. Recreational, therapeutic and adaptive swimming: tutorial for students of higher education schools / N. Zh. Bulgakova [and other]. - М.: Publishing center «Academy», 2005. - 432 p.
15. Fanygina O.Y. Correction of physical preparation of students of university in process of studies of health-related of swimming: avtoref. candidate of sciences physical training and sport: 24.00.02 / O.Y. Fanygina;. National University of Physical Education and Sport of Ukraine. – К., 2005. – 22 p.
16. Gluschenko N.V. Correction of bodily condition of students 19-20 years by facilities of swimming in the process of the standard training / N.V. Gluschenko // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. – 2012. -№5. – P. 41-46.
17. Khimich I.J. Formation of special abilities and skills of students of universities in learning recreational swimming.: avtoref. cand of ped. sciences. 13.00.02 / I.J. Khimich; National Pedagogical Dragomanov University. — К., 2011. — 19 p.
18. Lawrence D. The complete guide to exercise in water / D. Lawrence // A&C Black London, 1999. – P. 15–26.
19. Vincente Banachelo. Hidrogimnastica / Banachelo Vincente. Santos-CER 11035-050 da Praia, 1995.-30 p.

Козаєва Ганна

Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ 6-7 РОКІВ З ХРОНІЧНИМ БРОНХІТОМ У ПІСЛЯЛІКАРНЯНОМУ ПЕРІОДІ

У статті обґрунтовано сучасні підходи до фізичної реабілітації дітей 6-7 років з хронічним бронхітом у післялікарняному періоді.

Ключові слова: фізична реабілітація, хронічний бронхіт, післялікарняний період.

Козаєва А. Современные подходы в физической реабилитации детей 6-7 лет с хроническим бронхитом в послебольничном периоде. В статье обоснованы современные подходы в физической реабилитации детей 6-7 лет с хроническим бронхитом в послебольничном периоде.

Ключевые слова: физическая реабилитация, хронический бронхит, послебольничный период.

Kozayeva A. Modern approaches to physical rehabilitation of children 6-7 years with chronic bronchitis in the post-hospital period. The urgency of the problem of physical rehabilitation of children with chronic bronchitis is due to the prevalence of this pathology, the possible negative consequences for the child's health in later life. This puts forward the tasks connected with the implementation of a complex of physical rehabilitation and rehabilitation measures, to the group of the most important medical and social problems. Despite the availability of a number of sources of information and developments by individual authors, the problem of the integrated use of various physical rehabilitation means for restoring the health of this contingent of children at different stages of physical rehabilitation remains unclear.

The purpose and objectives of the study were to substantiate the modern approaches to the physical rehabilitation of children 6-7 years old with chronic bronchitis in the post-hospital period. As a result of our research, we have substantiated and identified a complex of modern approaches to the physical rehabilitation of children 6-7 years old with chronic bronchitis in the post-