

цілісною біоенергоінформаційною системою, тому вплив на будь-яку з цих складових позначається і на інших. Умовно всі методи гармонізації психофізичного стану людини можна об'єднати в 3 групи: фізіологічний рівень регуляції психофізичного стану (вплив на фізичне тіло), емоційно-вольова регуляція психофізичного стану (вплив на емоційний стан), ціннісно-смісловий рівень регуляції психофізичного стану (вплив на думки, зміна світогляду).

Фізіологічний рівень регуляції психофізичного стану включає достатньо тривалий і якісний сон, збалансоване, насичене вітамінами і мінералами харчування, достатнє фізичне навантаження, заняття спортом, ранкова гімнастика, танці (танцювальні рухи під ритмічну музику сприяють звільненню від негативних емоцій), фітотерапія, гомеопатія, терапія кольором, ароматерапія, дихальні вправи [2, с.97-101; 7, с.387-389].

Емоційно-вольова регуляція психофізичного стану (вплив на емоційний стан) передбачає використання гумору (сміх позитивно впливає на імунну систему, активізуючи Т-лімфоцити крові), музики, спілкування з сім'єю, друзями, заняття улюбленою справою, хобі, спілкування з природою, тваринами, медитації, візуалізації, аутотренінги (самонавіювання) [2, с.97-101; 7, с.387-389].

Ціннісно-смісловий рівень регуляції психофізичного стану – вплив на думки, зміна світогляду. Образа, злість, невдоволення, критика себе та інших – все це найшкідливіші для організму емоції; мозок індивіда викидає гормони стресу на будь-які подразники, що загрожують його спокою, при цьому байдуже, реальні вони чи вигадані; тому на надуману проблему організм відреагує, як на справжню, отже, важливо навчитись контролювати свої думки і емоції [3, с.47-55; 5, с.50-57].

#### **Висновки.**

1. Депресивні стани, що досить часто розвиваються у післяопераційний період, є наслідками фізичного втручання та дії болю, перенесеного стресу.

2. Особливості цих депресивних станів визначаються характером захворювання, перебігом післяопераційного періоду, особистісним преморбідом.

3. Існує пряма залежність між ступенем, швидкістю відновлення і мірою усвідомленості хворим своїх фізичних недоліків та рівнем мотивації до одужання.

4. Психологічна підтримка хворого, його рідних та друзів повинна починатися з раннього періоду реабілітації.

5. Психофізична реабілітація післяопераційних хворих серед інших складових має обов'язково включати корекцію психоемоційного стану та гармонізацію психофізичного стану.

#### **Перспективи подальших досліджень**

Подальші дослідження планується провести у напрямку індивідуалізації методів та засобів психофізичної реабілітації.

#### **Література**

1. Авраменко М. Л. Фізична реабілітація в умовах центру професійної реабілітації інвалідів: метод. рек. /М. Л. Авраменко, Д. А. Кузнєцов, І.В.Совгир, І. В. Шуневич. – К. : [б.в.], 2007. – С.39.
2. Ганзен В.А., Юрченко В.М. Систематика психічних станів людини //Сер. 6. Вип.http://ua-referat.com/1 1 (6). 2005. С. 47-55;
3. Губенко В.П. Медична реабілітація, фізіотерапія і курортологія / В.П. Губенко, С.М. Федоров, А.В. Ткаліна, Т.М. Зачатко /Зб. наук. праць співробіт. НМАПО імені П. Л. Шупика, 2013. № 22 (3). 123с.
4. Медична та соціальна реабілітація: навчальний посібник / [За заг. ред. І.Р. Мисули, Л.О. Вакуленко.] – Тернопіль: ТДМУ, 2005. – 405 с.
5. Пономарьова Е. Е. Музыкалтерапия как неотъемлемая часть психофизической реабилитации/ Е. Е. Пономарьова, Ю. А. Попадюха// Психологические, педагогические и медико-биологические аспекты физического воспитания : сб. ст. (материалы V Междунар. электронной науч.-практ. конф.). – Изд. 1-й Южноукраинский нац. пед. ун-т им. К. Д. Ушинского. 21–25 апреля 2014 г. – Одесса: ЮНПУ, 2014. – С. 387–389.
6. Beck A.T. et al. An Inventory for Measuring Depression //Archives of general psychiatry. -1961. -Т.4.-№6. -С. 561-571.
7. Koch C., Crick F. Some thoughts on consciousness and neuroscience.//The cognitive neurosciences, 2-nd edition, Gazzaniga, M.S., editor. MIT Press: Cambridge, Massachusetts. -2000. -P. 1285-1294.
8. Lamme V.A. Towards a true neural stance on consciousness. //Trends Cogn Sci. -2006, Vol.10. -P. 494 –501.
9. Ligmond A.S., Snaith R.P. The hospital anxiety and depression scale // Acta Psy-chiatr. Scand. – 1993. – Vol. 67. – P. 361-370.
10. Tononi G. Information integration: its relevance to brain function and consciousness // Arch Ital Biol. 2010. -Vol.148(3). – P.299-322.

*Бублей Т. А., Шегімага В. Ф.*

*Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова*

### **ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ**

*В статті розкрито сучасний стан фізичного здоров'я учнівської молоді. Визначено організаційно-педагогічні умови ефективності уроків фізичної культури школярів середніх класів, які за станом здоров'я належать до спеціальної медичної групи.*

**Ключові слова:** уроки, учні, спеціальна медична група, педагогічні умови, диференційований підхід.

**Бублей Т. А., Шегимага В. Ф. Организационно-педагогические условия повышения эффективности уроков физической культуры учащихся специальной медицинской группы.** В статье раскрыто современное состояние физического здоровья учащейся молодежи. Определены организационно-педагогические условия эффективности уроков физической культуры школьников средних классов, которые по состоянию здоровья относятся к специальной медицинской группе.

**Ключевые слова:** уроки, ученики, специальная медицинская группа, педагогические условия, дифференцированный подход.

**Buble T., Shegimaga V. Organizational and pedagogical conditions for increasing the effectiveness of physical education lessons for students in a special medical group.** The article reveals the current state of physical health of young students. Organizational and pedagogical conditions for the effectiveness of physical education lessons for schoolchildren in the middle classes are determined, which, for health reasons, belong to a special medical group.

The process of differentiated training of physical exercises of primary school students with disabilities in the state of health of physical education lessons includes a number of objective factors interrelated. The effectiveness of its implementation depends on the pedagogical goals, the settings for the final result, the qualitative content, scientific and methodological and logistical support of the educational process, the rational organization of the activity of the teacher and the student, their interaction on the basis of didactic and social principles, the use of means and methods of physical education from taking into account motor contraindications, individual-typological features of psychophysical development of schoolchildren.

Thus, the effectiveness of physical education lessons of middle school students, who, due to their health, belong to a special medical group, is provided by a number of organizational and pedagogical conditions.

Scientific study of the issue of the effectiveness of physical education classes for primary school students with deviations in the state of health implies a comprehensive implementation of educational, health and educational tasks on the basis of providing a number of organizational and pedagogical conditions.

Under the organizational and pedagogical conditions, we understand the necessary and sufficient circumstances, on which the effectiveness of the lessons of physical education of the students of the main school of a special medical group depends. The realization of the tasks of physical education of students with impaired health is carried out taking into account three groups of conditions.

**Key words:** lessons, pupils, special medical group, pedagogical conditions, differentiated approach.

**Постановка проблеми.** Сучасні дослідники здоров'я дітей та підлітків С. В. Гозак, С. Л. Нянковський, М. С. Яцула та ін. наголошують на стабільному підвищенні рівня загальної захворюваності, зростанні поширеності відхилень у роботі окремих органів і систем організму учнівської молоді. В українських школах спостерігається динаміка щорічного збільшення кількості учнів, віднесених до спеціальної медичної групи з фізичного виховання, їх кількість у різних регіонах держави сягає 30-40% (О. Д. Дубогай, Л. І. Іванова, Н. С. Полька, С. І. Присяжнюк, Н. С. Сорокаліт) [4; 5].

Практика показує, що організація фізичного виховання учнів спеціальної медичної групи в сучасних школах малоефективна, в кращому випадку школярі з відхиленнями у стані здоров'я по можливості займаються фізичними вправами з учнями основної групи, в гіршому – пасивно відвідують уроки фізичної культури чи мають довідки про звільнення від них. Це заважає реалізації завдань фізичного виховання школярів, які мають нозологічні прояви.

Існуючі підходи до організації занять фізичними вправами учнів спеціальної медичної групи зводяться до рухових заборон та обмежень, викликаних наявною патологією. Особливості навчання фізичних вправ учнів середнього шкільного віку з відхиленнями у стані здоров'я вивчені недостатньо.

Одним із способів залучення учнівської молоді до активної участі у фізкультурно-оздоровчій діяльності є створення нових та підвищення ефективності існуючих організаційно-педагогічних умов [1].

**Аналіз літературних джерел дослідження.** У педагогічній теорії існують різні підходи до визначення змісту поняття «педагогічні умови». О. Назарова це поняття розглядає як сукупність об'єктивних можливостей, змісту, форм, методів, педагогічних прийомів і матеріально-просторового середовища, які спрямовані на розв'язання дослідницьких завдань [6].

Ю. К. Бабанський зазначає, що педагогічні умови – це відповідні фактору педагогічні обставини, які сприяють (або протидіють) проявам педагогічних закономірностей, обумовлених дією факторів [1].

Є. Ганін під поняттям «педагогічні умови» розуміє сукупність взаємопов'язаних умов, необхідних для забезпечення цілеспрямованого виховного й освітнього процесу [3].

На думку А. Багдуєвої, педагогічні умови – це обставини процесу навчання і виховання, які є результатом цілеспрямованого відбору, конструювання і застосування елементів змісту, методів, а також організаційних форм навчання з метою досягнення дидактичних цілей [2].

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Наукове вивчення питання ефективності уроків фізичної культури учнів основної школи з відхиленнями в стані здоров'я передбачає комплексну реалізацію освітніх, оздоровчих та виховних завдань на основі забезпечення ряду організаційно-педагогічних умов.

Організація є одним із чотирьох основних компонентів динамічної системи педагогічного процесу. Цей компонент називають також організаційно-управлінським або діяльним, і він разом із цільовим, змістовим та результативним компонентами утворює означену систему.

З точки зору педагогіки поняття «умова» розглядається як «сукупність змінних природних, соціальних, зовнішніх і внутрішніх впливів, що діють на фізичний, психологічний, моральний розвиток людини, її поведінку, виховання, навчання,

формування особистості» [4].

Термін «педагогічні» вказує на те, що означені обставини пов'язані з організацією навчально-виховного процесу, з зовнішнім середовищем, де відбувається пізнавальна й навчальна діяльність учнів, спрямована на формування в них певних знань, умінь, навичок.

Під організаційно-педагогічними умовами розуміємо необхідні і достатні обставини, від яких залежить ефективність уроків фізичної культури учнів основної школи спеціальної медичної групи. Реалізація завдань фізичного виховання учнів з ослабленим здоров'ям здійснюється з урахуванням трьох груп умов.

Перша група – умови, що діють за межами середнього закладу освіти (соціальний статус родини, внутрішньосімейний мікроклімат, культура здоров'я в родині, рухова активність дитини в межах сім'ї).

Друга група стосується мотиваційно-ціннісного ставлення до занять фізичними вправами, а також практичної реалізації завдань уроків фізичної культури.

Третя група умов визначається педагогічною взаємодією в системі «учитель-учень» (наявність зворотного зв'язку в освітньому процесі на основі педагогічного контролю та оцінювання на уроках фізичної культури) [4].

Процес диференційованого навчання фізичних вправ учнів основної школи з відхиленнями в стані здоров'я на уроках фізичної культури включає ряд об'єктивних факторів, взаємопов'язаних між собою. Ефективність його реалізації залежить від педагогічних цілей, установок на кінцевий результат, якісного змістового, науково-методичного та матеріально-технічного забезпечення освітнього процесу, раціональної організації діяльності вчителя та учня, їх взаємодії на основі дидактичних та соціальних принципів, застосування засобів і методів фізичного виховання з урахуванням рухових протипоказань, індивідуально-типологічних особливостей психофізичного розвитку школярів.

Таким чином, ефективність уроків фізичної культури школярів середніх класів, які за станом здоров'я належать до спеціальної медичної групи, забезпечується рядом організаційно-педагогічних умов:

- ✓ підвищення рухової активності учнів спеціальної медичної групи на уроках фізичної культури шляхом активного поновлення рухового досвіду;

- ✓ дотримання в освітньому процесі соціальних та дидактичних принципів фізичного виховання;

- ✓ забезпечення органічної єдності мотиваційного, когнітивного та практичного компонентів результату навчання;

- ✓ диференційований підбір засобів і методів навчання фізичних вправ на основі урахування мотивації, рухових протипоказань та індивідуально-типологічних особливостей психофізичного розвитку школярів;

- ✓ планування дихальних, профілактичних, коригувальних та загальнорозвивальних вправ, а також гігієнічних чинників та оздоровчих сил природи на заняттях фізичними вправами з метою оздоровчого ефекту;

- ✓ організація позаурочних форм фізичного виховання, фізкультурно-оздоровчих заходів та самостійних занять фізичними вправами;

- ✓ забезпечення системи контролю і оцінювання навчальних досягнень учнівської молоді на уроках фізичної культури. Підвищення рухової активності на уроках фізичної культури полягає в активному залученні учнів спеціальної медичної групи до навчальної діяльності, формуванні різноманітних рухових умінь та навичок з різних видів фізкультурно-оздоровчої діяльності на основі врахування потенційних можливостей їх організму. Важливим є навчання школярів з ослабленим здоров'ям різних форм рухів, забезпечення їх варіативності, формування ефективної техніки рухових дій для учнів з різними нозологічними формами захворювань. Арсенал засвоєних фізичних вправ створює можливості для повноцінної життєдіяльності школярів, сприяє удосконаленню рухової функції та стійкості до несприятливих чинників навколишнього середовища. Дотримання в освітньому процесі соціальних та дидактичних принципів фізичного виховання полягає в досягненні оздоровчого і прикладного ефектів від занять фізичними вправами, забезпеченні свідомості й активності на уроках фізичної культури, доступності і систематичності у застосуванні фізичних навантажень, а також індивідуального підходу на основі суб'єкт-суб'єктної взаємодії між учасниками освітнього процесу – зворотного зв'язку між учителем і учнями з метою отримання інформації про результати навчання. Результат навчання фізичних вправ учнів основної школи з відхиленням у стані здоров'я має розглядатися комплексно як показник, що виражається у єдності засвоєного рухового досвіду, необхідних знань, що формують спосіб життя та поведінку учнів, а також сукупність мотивів, потреб та звички до рухової активності. Наявність рухових протипоказань, зумовлених нозологічною формою захворювання, гетерохронність психофізичного розвитку школярів підліткового віку, статево-вікові відмінності та мотивація обґрунтовують необхідність диференційованого підходу до навчання фізичних вправ, що полягає у виборі індивідуально доступних параметрів рухових навантажень, вибору засобів і методів навчання відповідно до ступеня пристосованості організму.

Особливістю фізичного виховання учнів СМГ є використання спеціальних вправ і звичайних вправ з полегшенням. Планування дихальних, профілактичних, коригувальних та загальнорозвивальних вправ на заняттях фізичними вправами учнів СМГ створює стійкий оздоровчий ефект. Оздоровчі сили природи підвищують резистентність організму до негативних впливів зовнішнього середовища. Вони впливають опосередковано, що дозволяє поєднувати їх використання з фізичними вправами. Застосування природних чинників є можливим під час хвороби, неповного одужання та дозволяє отримати зовнішню енергію [4]. При цьому важливо доповнювати ефект раціональним режимом дня і харчування..

Організація позаурочних форм фізичного виховання активізує обмінні процеси, поліпшує кровообіг та дихальну функцію, сприяє психоемоційному розвантаженню, учнів протягом навчального дня. Проведення фізкультурно-оздоровчих заходів підвищує рівень рухової активності, сприяє підвищенню мотивації школярів до занять фізичними вправами. Підготовка учнів самостійних занять фізичними вправами в умовах домашніх завдань сприяє формуванню стійкої звички до фізичного самовдосконалення.

Ефективність реалізації завдань фізичного виховання забезпечується наявністю системи об'єктивного педагогічного контролю. Попередній контроль включає заходи діагностики вихідного рівня захворюваності та психофізичного

стану школярів. Поточний контроль передбачає визначення реакції організму на дозовані фізичні навантаження протягом уроку з метою оцінки адекватності параметрів спеціалізованих навантажень в системі уроків. Підсумковий контроль включає комплекс заходів для визначення динаміки показників захворюваності та психофізичного стану школярів протягом певного періоду навчання.

При цьому важливе значення має наявність об'єктивної системи оцінювання навчальних досягнень учнівської молоді на уроках фізичної культури, що передбачає комплексний підхід до визначення рівня засвоєння фізичних вправ, теоретичні знання відповідно до програми та активність як показник стійкої позитивної мотивації.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Таким чином, визначено організаційно-педагогічні умови ефективності уроків фізичної культури школярів середніх класів, які за станом здоров'я належать до спеціальної медичної групи, а саме:

- підвищення рухової активності учнів спеціальної медичної групи на уроках фізичної культури шляхом активного поновлення рухового досвіду;
- дотримання в освітньому процесі соціальних та дидактичних принципів фізичного виховання;
- забезпечення органічної єдності мотиваційного, когнітивного та практичного компонентів результату навчання;
- диференційований підбір засобів і методів навчання фізичних вправ на основі урахування мотивації, рухових протипоказань та індивідуально-типологічних особливостей психофізичного розвитку школярів;
- планування дихальних, профілактичних, коригувальних та загальнорозвивальних вправ, а також гігієнічних чинників та оздоровчих сил природи на заняттях фізичними вправами з метою оздоровчого ефекту;
- організація позаурочних форм фізичного виховання, фізкультурно-оздоровчих заходів та самостійних занять фізичними вправами;
- забезпечення системи контролю і оцінювання навчальних досягнень учнівської молоді на уроках фізичної культури.

Отже, для успішного досягнення результатів у вирішенні завдань фізичного виховання школярів з відхиленнями у стані здоров'я важливе значення має підвищення ефективності організаційно-педагогічних умов уроків фізичної культури.

#### Література

1. Бабанский Ю. К. Методы обучения в современной образовательной школе / Ю. К. Бабанский. – М.: Просвещение, 1985. – 208 с.
2. Багдужева А. В. Педагогические условия формирования профессиональной готовности будущих специалистов с использованием информационных технологий (на примере специальностей кадастрового профиля): автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.01 / А. В. Багдужева; Бурятский гос. ун-т. – Улан-Уде, 2006. – 23 с.
3. Ганин Е. А. Педагогические условия использования современных информационных и коммуникационных технологий для самообразования будущих учителей [Электронный ресурс] / Е. А. Ганин. – Режим доступа: <http://ito.edu.ru/2003/VII/VII-0-1673.html>.
4. Гозак С. В. Формирование здоровья учащихся среднего школьного возраста в зависимости от организации учебно-воспитательного процесса / С. В. Гозак, Л. В. Серых, Т. В. Станкевич : сб. науч. трудов // Здоровье и окружающая среда. – Минск, 2008. – № 12. – С. 531–535.
5. Дубогай О. Д. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи : навчальний посібник. / О. Д. Дубогай, В. І. Завацький, Ю. О. Короп. – Луцьк : Надстирря, 1995. – 220 с.
6. Назарова О. Л. Новые информационные технологии в управлении качеством образовательного процесса в колледже / О. Л. Назарова // Информатика и образование. – 2003. – № 11. – С. 79–84.
7. Burton A.W. Movement skill Assessment / A.W. Burton, D.E. Miller. – Champaign, IL: Human Kinetics, 1998. – 406 p.
8. Booth F. Why humans need to be active to stay healthy / F. Booth, S. Lees, M. Laye // Book of Abstracts of the 11th annual congress of the European College of Sport Science. – Cologne :Sportverlag Strauss, 2006. – P. 13.
9. Differences between the sexes and age-related changes in orienteering speed / [S. Bird; J. Balmer; T. Olds; R. C. R. Davison] / Journal of Sports Sciences. - Volume 19. - Issue 4. – 2001. - Pages 243 – 252.
10. Exercise and leisure time activities / Hickman M., Roberts C., Gaspar de Matos M. // Health and health behaviour among young people. – Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, 2010. – P. 73–82.
11. Foundations of physical education and sport / Deborah A. Wuest, Charles A. Bucher. – Boston, 1995. – 472 p.
12. Richter Chr. Concept of Physical Education in Europe : Movement, Sport and Health / Chr. Richter // International Journal of Physical Education. A Review Reblcation. 2007. – № 3. P. 101-105.

**Булейченко О. В.**

**Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова**

#### НЕТРАДИЦІЙНІ ВИДИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЯК ІНСТРУМЕНТ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ

У статті проаналізовано та обґрунтовано необхідність впровадження та використання у навчальному процесі студентів спеціальних медичних груп таких нетрадиційних видів рухової активності як система Табата, йога, калланетика, стретчинг та аквааеробіка з метою зацікавлення й залучення їх до занять даними видами фітнесу як одного із підходів в системі оздоровлення та здоров'язбереження студентів спеціальних медичних груп, що будуть забезпечувати відновлення порушених функцій організму, підвищувати розумову і фізичну працездатність в умовах навчальної діяльності у педагогічному ВНЗ, а також для формування особистості студентів - майбутніх