

7. Popadyukha Yu.A., Marayta Adel' M.A., Lytovchenko N.P. (2012). Metodi y sredstva fizycheskoy reabyltatsyy pry rasprostranennukh povrezhdenyyakh plecha, *Naukovyy chasopys NPU im. M.P. Drahomanova. Zb. naukovykh prats'*. – K.: NPU imeni M.P. Drahomanova, (22) 48 - 60. [in Russian].
8. Popadyukha Yu.A., Demydenko M.O. (2016) Komp'yuteryzovana systema Multi-Joint System MJS 403 Plus u preventyivniy reabilitatsiyi poshkodzen' i zakhvoryuvan' plechovoho suhloba. *Molodizhnyy naukovyy visnyk Skhidnoyevropeys'koho natsional'noho universytetu imeni Lesi Ukrayinky*. (23) 104 - 111. [in Ukrainian].
9. Popadyukha Yu.A., Adel' M.A. Marayta, Aleshyna A.Y. (2012) Uprazhnenyya na nestabyl'nykh sferakh kak sredstvo ukreplenyya mushts plecha. Fizychnye vykhovannya, sport i kul'tura zdorov'ya u suchasnomu suspil'stvi. *Zbirnyk naukovykh prats' Volyns'koho natsional'noho universytetu imeni Lesi Ukrayinky*. № 4 (20) 91 - 95. [in Ukrainian].
10. Popadyukha Yu.A. (2011) Vykorystannya vibroplatform-trenazheriv u fizychnomu vykhovanni ta sporti studentiv. *Naukovyy chasopys Zb. naukovykh prats'*. – K.: NPU imeni M.P. Drahomanova, (28) 179–184. [in Ukrainian].
11. Strilets'kyi sport Retrieved from <https://uk.wikipedia.org/wiki/>. [in Ukrainian].
12. Praktychna stril'ba Retrieved from <http://svd-legion.com/poslugy/praktychna-strilba>. [in Ukrainian].
13. Mezhdunarodnaya konfederatsyya praktycheskoy strel'b. Ukraynskyi rehyon Retrieved from <http://www.ipsc.org.ua>. [in Russian].
14. Vytalyy Kryuchyn. Praktycheskaya strel'ba. Retrieved from <http://shooting-iron.ru/blog/2011-07-15-978> [in Russian].

УДК 378.147.091.33 – 027.22:796

Шевченко О.В.

Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка,
м. Кропивницький

ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ЗАПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Стаття присвячена формуванню готовності майбутніх учителів фізичної культури до запровадження здоров'язберезувальних технологій. З'ясовано, що проблема здоров'язбереження в педагогічній теорії і практиці уможливорює виокремлення низки суперечностей: між посиленням вимог суспільства до освітнього процесу та реальним станом використання здоров'язберезувальних технологій у закладах освіти, між потребою професійної готовності до використання сучасних оздоровчих технологій і відсутністю належного науково-методичного забезпечення цього процесу. Проаналізовано особливості формування структури готовності майбутніх учителів фізичної культури до реалізації здоров'язберезувальних технологій, яку ми розглядаємо як психічний стан, що охоплює: операційну, функціональну, особистісну готовність. Обґрунтовано, що готовність студента до майбутньої здоров'язберезувальної діяльності повинна складатися з компонентів, які перебувають у єдності та у взаємозв'язку, а саме: мотиваційного, когнітивного, діяльнісного й рефлексивного. Отримані дані спонукали до впровадження практичного спецкурсу з нетрадиційних систем оздоровлення, що підвищило якість знань й умінь студентів, дало змогу апробувати їх під час педагогічної практики і визначити дієві зрушення в компонентах готовності майбутніх учителів фізичної культури до реалізації здоров'язберезувальних технологій у майбутній професійній діяльності.

Ключові слова: студент, професійна діяльність, готовність, освітній процес, здоров'язберезувальні технології.

Шевченко О.В. Формирование готовности будущих учителей физической культуры к внедрению здоровьезберегающих технологий. Статья посвящена формированию готовности будущих учителей физической культуры к внедрению здоровьезберегающих технологий. Выяснено, что проблема здоровьезбережения в педагогической теории и практике выделяет ряд противоречий: между усилением требований общества к учебному процессу и реальным состоянием использования здоровьезберегающих технологий в учебных заведениях, между потребностью профессиональной готовности к использованию современных оздоровительных технологий и отсутствием надлежащего научно-методического обеспечения этого процесса. Проанализированы особенности формирования структуры готовности будущих учителей физической культуры к реализации здоровьезберегающих технологий, которую мы рассматриваем как психическое состояние, предполагающее операционную, функциональную, личностную готовность. Обосновано, что готовность студента к будущей здоровьезберегающей деятельности должна состоять из компонентов, которые находятся в единстве и во взаимосвязи, а именно: мотивационного, когнитивного, деятельностного и рефлексивного.

Полученные данные позволили внедрить практический спецкурс по нетрадиционным системам оздоровления, что дало возможность повысить качество знаний и умений студентов, апробировать их во время педагогической практики и определить действенные сдвиги в компонентах готовности будущих учителей физической культуры к реализации здоровьезберегающих технологий в будущей профессиональной деятельности.

Ключевые слова: студент, профессиональная деятельность, готовность, учебный процесс, здоровьезберегающие технологии.

Shevchenko O. Formation of the readiness of future teachers of physical culture to the introduction of healthcare-saving technologies. The article is devoted to the problem of forming the readiness of future teachers of physical culture to introduce health-saving technologies. It was found out that the problem of health preservation in pedagogical theory and practice

makes it possible to distinguish between a number of contradictions: between the increasing requirements of society to the educational process and the real state of using health-saving technologies in educational institutions, between the need for professional readiness for the use of modern health technologies and the lack of proper scientific and methodological support of this process. Educational process in pedagogical institutions of higher education is aimed primarily at the implementation of educational tasks related to knowledge about the expansion of functional capabilities of the body of different groups of the population by means of physical education. Ensuring the professional readiness of the teacher of physical culture and its regulation is impossible without understanding the content of professional activity. The structure of readiness of future teachers of physical culture for the realization of health-saving technologies is determined, which we consider as a mental state, covering: operational, functional, personal readiness. It is substantiated that the readiness of a student for future health-saving activity should consist of components that are in unity and in a relationship, namely: motivational, cognitive, activity and reflexive.

The motivation component of the future teachers of physical culture for the introduction of health-saving technologies covered the population, which constitute a positive personality motivation and allow it to realize the need for restoration and preservation of students' health in the further professional activity. The cognitive component of the readiness of future teachers of physical culture for the implementation of healthcare-saving technologies was manifested in theoretical knowledge of health, health culture, methods of recovery, knowledge of the state of personal health. The active component allowed students to efficiently organize their activities without overloads, apply methods of recovery, adhere to a healthy lifestyle and consciously associate themselves with professional activities. The reflexive component of the readiness of future teachers of physical culture for the implementation of healthcare-saving technologies was manifested through an analysis of the psychophysiological capabilities of students, the causes and consequences of their actions, and showed the students' self-reflection of reflexive processes regarding the degree of development of professional creativity and the ability to innovate, self-knowledge and self-realization.

It is analyzed that traditional methods of organizing educational process of students don't allow solving a problem. The obtained data led to the introduction of a practical special course on non-traditional systems of healing, which increased the quality of knowledge and skills of students, made it possible to test them during the pedagogical practice and to determine the effective changes in the components of the readiness of future teachers of physical culture to implement health-saving technologies in future professional activities.

So, the formation of the readiness of future teachers of physical culture for the implementation of healthcare-saving technologies involves the creation and implementation of a holistic scientific and pedagogical impact due to the expansion of the content of healthcare-saving technologies in separate sections of vocational and practical disciplines.

Key words: student, professional activity, readiness, educational process, health-saving technologies.

Постановка проблеми. Сучасний стан суспільства потребує докорінної зміни традиційного погляду на зміст освіти. При визначенні компонентів педагогічної системи треба враховувати те, що діяльність людини в будь-якій сфері особистого чи суспільного життя регламентована певними правилами і потребує володіння певною інформацією [6, с. 86].

Технологізація освітнього процесу має на меті відмову від довільності, невизначеності у побудові педагогічного процесу і перехід до наукової вмотивованості кожного його елемента, етапу, максимальної спрямованості на ефективний результат. У руслі нових теоретико-методологічних надбань теорія і методика фізичного виховання розвивається під впливом ряду теорій, що радикально впливають на систему знань у цій галузі. Одне з головних положень, яке сприяє розумінню сутності фізичного виховання, – з'ясування того, що спонукає людину до рухової активності як діяльності, не пов'язаної безпосередньо з добуванням матеріальних благ та співвідношення в цьому явищі особистісного, біологічного й соціального [3, с. 40].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблеми оздоровчих технологій, упровадження їх у навчальні заклади обґрунтовували О. Аксьонова, О. Богініч, О. Волошин, Н. Денисенко, О. Дубогай, В. Єрмолова, Ю. Коваленко, В. Язловецького та ін.

Особливості зміцнення й збереження здоров'я людини розглядали психологи, медики, соціологи: Г. Зайцев, В. Клімова, С. Свириденко, Т. Сущенко та ін. Основи здоров'язбереження віддзеркалюються в працях В. Горашука, О. Дубогай, В. Оржеховської, В. Ткаченка та ін.

1. У сучасній науковій думці зроблено низку спроб багатокomпонентного підходу до здоров'я. Під фізичним компонентом здоров'я розуміється те, як функціонує організм, усі його органи й системи, рівень їх резервних можливостей. На стан фізичного здоров'я впливають такі чинники, як індивідуальні особливості анатомічної будови тіла, фізіологічні функції організму в різних умовах спокою, руху, довкілля, генетичної спадщини, рівні фізичного розвитку органів і систем організму [2, с. 126].

2. Як зазначають Е. Булич та І. Муравов у сучасному житті всі складники: психічний, фізичний, соціальний і духовний – діють одночасно, а їхній вплив маркує стан здоров'я кожної людини [1, с. 38].

Аналіз результатів вивчення проблеми здоров'язбереження в педагогічній теорії і практиці уможливив виокремлення низки суперечностей: між посиленням вимог суспільства до освітнього процесу в середній загальноосвітній і вищій школі та реальним станом використання здоров'язбережувальних технологій у закладах освіти; між потребою професійної готовності до використання сучасних оздоровчих технологій і відсутністю належного науково-методичного забезпечення цього процесу; між стрімким розвитком інформаційного простору і недостатньою підготовкою вчителя до оволодіння ними [5, с. 168].

Забезпечення професійної готовності вчителя фізичної культури та її регуляція неможливі без розуміння змісту професійної діяльності. Зміст професійної діяльності характеризується сукупністю компонентів та їх взаємодією [4, с. 28].

З огляду на це **мета роботи** полягає в обґрунтуванні й визначенні компонентів готовності майбутніх учителів фізичної культури до запровадження здоров'язбережувальних технологій.

Для вирішення поставленої мети були висунуті наступні **завдання дослідження**:

- 1) проаналізувати стан дослідження обраної проблеми в науковій літературі;
- 2) обґрунтувати структуру готовності майбутніх учителів фізичної культури до реалізації здоров'язбережувальних технологій;
- 3) визначити компоненти готовності майбутніх учителів фізичної культури до запровадження здоров'язбережувальних технологій у майбутній професійній діяльності.

Викладення основного матеріалу. Унаслідок аналізу науково-педагогічної літератури, присвяченої проблемам професійної підготовки майбутніх фахівців, констатовано взаємозв'язок майбутньої професійної діяльності фахівця з процесом його підготовки і станом готовності до її провадження. У контексті мети дослідження нами було визначено структуру готовності майбутніх учителів фізичної культури до реалізації здоров'язбережувальних технологій.

На нашу думку готовність студента до майбутньої здоров'язбережувальної діяльності як особистісної якості вчителя фізичної культури повинна складатися з компонентів, які перебувають у єдності та у взаємозв'язку, а саме: мотиваційного, когнітивного, діяльнісного й рефлексивного.

Проведене експериментальне дослідження дозволило з'ясувати, що в результаті традиційних методів організації освітнього процесу студент постає як пасивний продукт педагогічних впливів. Нами було впроваджено для студентів факультету фізичного виховання освітньо-кваліфікаційного рівня "бакалавр" практичний спецкурс "Нетрадиційні системи оздоровлення". Вивчення дидактичних матеріалів спецкурсу поглибило професійні знання, підвищило якість нових умінь студентів, дало змогу апробувати їх під час педагогічної практики.

Отримані результати дослідження дозволили визначити стійкість інтересу до занять з дисциплін практичного циклу, а саме результати за мотиваційним компонентом свідчать про те, що відсотковий показник покращився в середньому на 18 %, наявна позитивна мотивація до здоров'язбережувальної діяльності. Мотиваційний компонент готовності майбутніх учителів фізичної культури до запровадження здоров'язбережувальних технологій охопив сукупність мотивів, що становлять позитивну мотивацію особистості й дозволяють їй реалізувати у подальшій професійній діяльності потребу у відновленні та збереженні здоров'я учнів. Оцінюючи сформованість когнітивного компоненту, з'ясовано що відсотковий показник даного компоненту готовності покращився в середньому на 12,3%. Когнітивний компонент готовності майбутніх учителів фізичної культури до реалізації здоров'язбережувальних технологій проявився у теоретичних знаннях про здоров'я, культуру здоров'я, методики оздоровлення, пізнання стану особистого здоров'я, вектори інтегрованих професійно-педагогічних знань та уявлень, необхідних для реалізації здоров'язбережувальних технологій.

Відсотковий показник за діяльнісним компонентом в середньому покращився на 8,3 % й дозволив розкрити здатність студентів раціонально організувати свою діяльність без перевантажень, застосовувати методики оздоровлення, дотримуватись здорового способу життя та свідомо відноситись до професійної діяльності.

Рефлексивний компонент готовності майбутніх учителів фізичної культури до реалізації здоров'язбережувальних технологій проявився через аналіз психофізіологічних можливостей студентів, причин та наслідків їх дій та засвідчив наявність у студентів саморозуміння рефлексивних процесів стосовно ступеня розвитку професійної креативності та здатності до інноваційної діяльності, самопізнання й самореалізації. Відсотковий показник за даним компонентом в середньому покращився на 9,4 %. Отже, структура готовності майбутніх учителів фізичної культури до реалізації здоров'язбережувальних технологій гнучка й динамічна, здатна змінюватися відповідно мети та завдань професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури.

Висновки. Таким чином, формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до реалізації здоров'язбережувальних технологій передбачає створення й реалізацію цілісного науково-педагогічного впливу завдяки розширенню змісту здоров'язбережувальних технологій в окремих розділах професійно-практичних дисциплін. У ході наукового пошуку визначено структуру готовності майбутніх учителів фізичної культури до реалізації здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності, але отримані дані не вичерпують подальших наукових розвідок.

Література

1. Булич Е. Валеологія. Теоретичні основи валеології: навчальний посібник / Е. Булич, І. Муравов. – К. : ІЗМН, 1997. – 224 с.
2. Поліщук Н. Характеристика змісту поняття «здоров'я людини» в сучасних дослідженнях / Н. Поліщук // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. – 2010. – № 1 (3). – С.124–132.
3. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / [Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, О. Д. Кривчикова та ін.; за ред. Т. Ю. Круцевич]. – [2-ге вид., переробл. та доп.]. – К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2017. – Т. 1 Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – 384 с.
4. Ткаченко В. В. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до використання здоров'язбережувальних технологій у дитячих оздоровчих таборах : дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / В. В. Ткаченко. – Черкаси, 2015. – 284 с.
5. Усатова І. А. Проблема формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до роботи у спеціальних медичних групах / І. А. Усатова // Науковий вісник Чернівецького ун-ту. Серія: Педагогіка та психологія. – Чернівці : ЧНУ, 2015. – Вип. 734. – С. 165–170.
6. Химинець В. В. Інновації в початковій школі / В. В. Химинець. – Тернопіль: Мандрівець, 2012. – 312 с.

References

1. Bulych, E. and Muravov, I. (1997). *Valeologiya. Teoretychni osnovy valeologii* [Valeology. Theoretical basis of Valeology]. IZMN, Kyiv, Ukraine.

2. Polishchuk, N. (2010). Kharakterystyka zmistu poniattia "zdorovia liudyny" v suchasnykh doslidzhenniakh [Characteristics of the concept of "human health" in modern research]. *Pedagogichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnologii – Pedagogical sciences: theory, history, innovative technologies*, no. 1(3), pp. 124–132.
3. Krutsevich, T. Yu., Pangelova, N. Ye., Kryvchykova, O. D. et al. (2017). *Teoriia i metodyka fizychnoho vihovannia* [Theory and methods of physical education]. (Vols. 1–2). Krutsevich, T. Yu. (Ed.). (2nd ed., rev.). Olimpiiska literatura, Kyiv, Ukraine.
4. Tkachenko, V. V. (2015). Pidhotovka maibutnikh uchyteliv fizychnoi kultury do vykorystannia zdoroviazberezhuvainykh tekhnolohii u dytiachykh ozdorovchykh taborakh [Training of future teachers of physical culture to use health-preserving technologies in children's camps]. *Candidate's thesis*. Cherkasy: ChNU, Ukraine.
5. Usatova, I. A. (2010). Problema formuvannia hotovnosti maibutnikh uchyteliv fizychnoi kultury do roboty u spetsialnykh medychnykh hrupakh [The problem of forming the readiness of future teachers of physical culture for work in special medical groups]. *Naukovyi visnyk Chernivets'koho universytetu. Seriya: Pedagogika ta psykholohiia – Chernivtsi State University Herald. Series: Pedagogy and Psychology*, issue 734, pp. 165–170.
6. Khymynets, V.V. (2012). *Innovatsii v pochatkovii shkoli* [Innovations in elementary school]. Mandrivets, Ternopil, Ukraine.

УДК: 615.825-05.2:616.831-005.1]796.012.4

Шупко І.В.
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, м. Київ
Левицька Л.М.
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, м. Київ

ЗАСТОСУВАННЯ СКАНДИНАВСЬКОЇ ХОДЬБИ У ФІЗИЧНІЙ ТЕРАПІЇ ЖІНОК 50-55 РОКІВ ПІСЛЯ ІШЕМІЧНОГО ІНСУЛЬТУ НА САНАТОРНОМУ ЕТАПІ»

Розроблено й обґрунтовано програму фізичної терапії жінок 50-55 років після ішемічного інсульту на санаторному етапі із застосуванням ЛФК, лікувального масажу, фізіотерапії, скандинавської ходьби. Доповнено існуючі програми фізичної терапії для жінок 50-55 років після ішемічного інсульту на санаторному етапі застосуванням методу «скандинавська ходьба».

Ключові слова: ішемічний інсульт, скандинавська ходьба, фізична терапія, санаторний етап.

Шупко І.В., Левицька Л.М. Применение скандинавской ходьбы в физической терапии женщин 50-55 лет после ишемического инсульта на санаторном этапе. Разработана и обоснована программа физической терапии женщин 50-55 лет после ишемического инсульта на санаторном этапе с применением ЛФК, лечебного массажа, физиотерапии, скандинавской ходьбы. Дополнены существующие программы физической терапии для женщин 50-55 лет после ишемического инсульта на санаторном этапе использованием метода скандинавской ходьбы.

Ключевые слова: ишемический инсульт, скандинавская ходьба, физическая терапия, санаторный этап.

Shypko I., Levitska L. Application of Scandinavian walking in physical therapy for women of 50-55 years age after an ischemic stroke at the sanatorium stage. The state of the research of the problem of physical therapy for 50-55 years old women after the ischemic stroke at the sanatorium stage has been analyzed. The degree of neurological disorders in 50-55 years old women after the ischemic stroke at the sanatorium stage has been determined.

The program of physical therapy for 50-55 years old women after the onset of ischemic stroke at the sanatorium stage with Scandinavian walking has been developed and substantiated.

The application of physical therapy program for 50-55 years old women after the ischemic stroke at the sanatorium stage has been experimentally tested and the effectiveness of using Scandinavian walking has been rated.

Scandinavian walking is a highly effective type of physical activity, in which certain methods and techniques of walking are used with the help of specially designed sticks. Due to the Scandinavian sticks, the burden on the muscles of the shoulder girdle and hands, as well as the cardiovascular system, increases. It allows you to load your arms and back muscles, and at the same time unload the joints of the lower extremities.

The Scandinavian sticks help to develop and control the desired walking pace and facilitate the process of walking itself. In general, 90% of muscles are being involved with such a walk. The practical value of the results obtained is to develop practical recommendations for the use of the Scandinavian walk in the physical therapy for 50-55 years old women after the ischemic stroke at the sanatorium stage.

Key words: ischemic stroke, Scandinavian walking, physical therapy, sanatorium stage.

Вступ. Інсульт – одна з найбільш тяжких форм судинних уражень головного мозку. За даними ВООЗ, щороку інсульт розвивається у 16,8 млн жителів планети, 5,9 млн з яких помирають внаслідок мозкової катастрофи та її ускладнень [9]. Експерти ВООЗ у найближчі десятиліття передбачають подальший зріст кількості мозкових інсультів. Вони прогнозують збільшення до 2030 року захворюваності інсультом на 25%. Проблема мозкових інсультів актуальна та соціально значима для України. Висока захворюваність мозковими інсультами в Україні обумовлена збільшенням розповсюдження серед населення факторів ризику мозкових інсультів – гіпертонічна хвороба (28,3% населення), ішемічна хвороба серця (18,1% населення), цукровий діабет (3% населення). До інших розповсюджених факторів ризику в нашій країні відносяться паління, зловживання алкоголем, гіподинамія, неправильне харчування. За останні 10 років захворюваність мозковим інсультом