

Vipusk 147. Tom 2. Chernigiv, 2017. S. 174-179 [in Ukrainian].

10. Ganchar I. L. Plavanie: teoriya i metodika prepodavaniya sportivno-pedagogicheskogo sovershenstvovaniya : chast III: ucheb. posobie dlya studentov vuzov po spec. «Fizicheskoe vospitanie i sport». Odessa: Druk, 2007. 816 s [in Ukrainian].

11. Dutchak M. V. Sport dlya vsih v Ukrayini: teoriya ta praktika. K.: Olimpijska literatura, 2009. 280 s [in Ukrainian].

12. Kuramshin Yu. F. Akmeologiya sportivnyh dostizhenij: teoreticheskie i prikladnye aspekty: avtoref. dis. ... d-ra ped. nauk: 13.00.04; S-Pb., GAFK im. P. F. Lesgaffa. S-Pb., 2002. 80 s [in Russian]

13. Platonov V. N. Plavanie: uchebnik / Platonov V. N. Absalyamov T. M., Bulatova M. M., Bulgakova N. Zh. K.: Olimpijskaya literatura, 2000. 495 s [in Ukrainian].

14. Platonov V. N. Olimpijskij sport: informaciya, statistika / pod obshej red. V.N. Platonova. T. III. K.: Olimpijskaya literatura, 2004. S. 312-351 [in Ukrainian].

15. <http://ru.wikipedia.org>

16. <http://www.swimrankings.net>

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2019.12(120)19.09

УДК [378:613-047.22]:796.011.3 (043.5)

Демченко І. І.

доктор педагогічних наук, професор,

професор кафедри спеціальної освіти,

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

Максимчук Б. А.

доктор педагогічних наук, професор кафедри соціальної роботи,

соціальної педагогіки та фізичної культури,

Ізмаїльський державний гуманітарний університет

Тарасенко Г. С.

доктор педагогічних наук, професор,

професор кафедри екології, природничих та математичних наук,

Вінницька академія неперервної освіти

Браніцька Т. Р.

доктор педагогічних наук, завідувач кафедри

психолого-педагогічної освіти та соціальних наук,

Вінницька академія неперервної освіти

Вербин Н. Б.

кандидат педагогічних наук, начальник кафедри теорії, методики та організації фізичної підготовки і

спорту навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій,

Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського

Кушнір Л. О.

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри

хіміко-фармацевтичних дисциплін,

Комунальний заклад вищої освіти «Рівненська медична академія»

Доценко О. М.

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання, Дніпропетровського національного

університету залізничного

транспорту імені академіка В.Лазаряна

Максимчук І. А.

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри

фізичного виховання, спорту та здоров'я людини,

Маріупольський державний університет

УМОВИ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗДОРОВ'ЯОРІЄНТОВАНОГО ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

Існує передовсім проблема валеологічного виховання вчителя, а не учня, тим більше, що в школі навіть учитель молодших класів стикається вже із досить сформованою гігієнічно й валеологічно особистістю (як відомо, людина до трирічного віку засвоює біля 50 % основного життєвого досвіду). Тобто, насправді, проблема впливу вищої школи на валеологічну інтенцію майбутнього вчителя зводиться до прогнозування й на кожному навчальному етапі вимірювання ефективності такого впливу.

«Рух – це життя». Така поведінкова й світоглядна максима визнавалася в усі періоди існування людства, тому зрозуміло, що втілення валеологічного компоненту в рамках середньої школи, а тим більше підготовки педагогічних фахівців на уроках фізичного виховання неможливе без практичного втілення цього аспекту. Його імплементація, на жаль, спадає в процесі здобуття середньої освіти від молодших до старших класів: якщо школярі молодшого віку іманентно налаштовані на рухову активність, то підлітки та молодь більш пасивно ставляться до цього. З іншого

боку, проведення різнопредметних занять, що урізноманітнюють в середніх та старших класах, залишають для педагога все менше можливостей для стимулювання рухової активності.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, Микола Амосов, реформування, підготовка майбутніх педагогів, фізичне виховання, валеологічна супровідна освіта, рухова активність.

Демченко И. И., Максимчук Б. А., Тарасенко Г. С., Браницкая Т. Р., Вербин Н. Б., Кушнир Л. А., Доценко Е. Н., Максимчук И. А. Условия эффективности здоровьеориентированного образовательного процесса. Прежде существует проблема валеологического воспитания учителя, а не ученика, тем более, что в школе даже учитель младших классов сталкивается уже с достаточно сложившейся гигиенично и валеологически личностью (как известно, человек до трехлетнего возраста усваивает около 50% основного жизненного опыта). То есть, на самом деле, проблема влияния высшей школы на валеологическую интенцию будущего учителя сводится к прогнозированию и на каждом учебном этапе измерения эффективности такого воздействия.

"Движение это жизнь". Такая поведенческая и мировоззренческая максима признавалась во все периоды существования человечества, поэтому понятно, что воплощение валеологического компонента в рамках средней школы, а тем более подготовки педагогических специалистов на уроках физического воспитания невозможно без практического воплощения этого аспекта. Его имплементация, к сожалению, приходит в процессе получения среднего образования от младших до старших классов: если школьники младшего возраста имманентно настроены на двигательную активность, то подростки и молодежь более пассивно относятся к этому. С другой стороны, проведение разнопредметных занятий, разнообразят в средних и старших классах, оставляют для педагога все меньше возможностей для стимулирования двигательной активности.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, Николай Амосов, реформирование, подготовка будущих педагогов, физическое воспитание, валеологическое сопроводительное образование, двигательная активность.

Demchenko I., Maksymchuk B., Tarasenko H., Branitska T., Verbyn N., Kushnir L., Dotsenko O., Maksymchuk I. The Conditions for an Effective Health-Oriented Educational Process. First, there is a problem with valedological education of teachers, rather than that of students. Indeed, even a primary school teacher deals with well-developed hygienic and valedological personalities of their pupils (it is a fact that children under three years old already acquire about 50% of essential life experience). The problem about the influence of higher education on future teachers' valedological intentions is reduced to predicting and evaluating the effectiveness of such influence at each educational stage. Academician Amosov proved by his example that health is a phenomenon on the verge of medicine and personal activity. He indicated, "It takes one constant and great efforts to be healthy. They cannot be replaced". He also demonstrated an optimal unity of therapeutic, valedological and personal physical activity. Being a doctor, Amosov did not attribute the concept of health to therapeutic practice. In his "Reflections on Health", he stated, "Do not rely on medicine. It treats many diseases well, but it cannot make a person healthy. It cannot teach a person how to become healthy. Moreover, beware of doctors' influence. Sometimes they tend to exaggerate human weaknesses and the power of their science. They also create imaginary diseases in people and prescribe medicines, which they, themselves, cannot afford to buy.

"Life is motion". Such a behavioural and ideological axiom has been recognized in all the history of humanity. Thus, the implementation of a valedological component in secondary school and, even more so, in teacher training during physical education lessons is impossible without the practical realization of this aspect. Its implementation, unfortunately, implies obtaining secondary education covering primary and high school: younger pupils do not mind some motor activity, whereas adolescents and young people are not very much interested in it. On the other hand, a wide range of educational subjects in middle and high school does not allow teachers to promote physical activity among pupils.

Keywords: healthy lifestyle, Amosov, reforming, teacher training, physical education, additional valedological education, motor activity.

Постановка проблеми. Існує передовсім проблема валеологічного виховання вчителя, а не учня, тим більше, що в школі навіть учитель молодших класів стикається вже із досить сформованою гігієнічно й валеологічно особистістю (як відомо, людина до трирічного віку засвоює біля 50 % основного життєвого досвіду). Тобто, насправді, проблема впливу вищої школи на валеологічну інтенцію майбутнього вчителя зводиться до прогнозування й на кожному навчальному етапі вимірювання ефективності такого впливу.

Аналіз актуальних досліджень. Науковці вказують на важливість реформування структури профільних, в тому числі й валеологічних знань, причому останні є включеними й супровідними. «Наука здоров'я» повинна мати в основі не теоретично-знаннєву основу, а мотиваційно-ціннісну, а в окремих випадках – і розважальну, й особистісно мотивовану. При цьому реформування змісту освіти із постійною фоновою орієнтованістю на збереження, формування й виховання валеологічних потреб і компетентностей має пронизувати усі ланки освіти [1, с. 16].

Нова парадигма здоров'я дозволяє препарувати сам термін «Здоров'я» до різних особистісних і соціальних систем, особливо на етапі, коли воно (здоров'я) перебуває в доброму чи задовільному стані й не потребує медичної терапії. У контексті нашого дослідження йдеться передовсім про здоров'я молодої людини: дихотомічно – учня й майбутнього

шкільного учителя. Переважно ця дихотомія має оптимістичні прогнози чи позитивні вихідні дані: молоді люди (шкільного, підліткового та юнацького віку), як правило, не мають особливих проблем зі здоров'ям і тому іманентно не приділяють особливої уваги цій сфері [2-10].

Є. Приступа в своїй статті відмічає наступне: «Традиційні медичні дослідження зосереджені на патологічних процесах, на позитивному або негативному впливі лікування, й тому в багатьох випадках вони обходять людину... Також рідко використовуються підходи, які забезпечують вивчення більш широкого кола показників, ніж захворюваність та смертність. Таким чином, в деяких випадках оцінка медико-санітарної допомоги та ефективності профілактичних програм не концентрується на суб'єктивному сприйнятті здоров'я і щоденному функціонуванні, а також на позитивних аспектах людського існування й емоцій. Впровадження нових концепцій, які висвітлюються як єдиний фізичний, психологічний, емоційний і соціальний стан здоров'я, включаючи фактори навколишнього середовища, життєвих цінностей і навичок індивідуального здоров'я, важливі в сучасній науці» [11].

Проте це не означає, що не має проблем у цій царині. Ризики порушення валеологічного стану молодих людей можна виокремити в рамках бінарних дихотомій. Так, О. Шевчук пропонує дихотомічну структуру здоров'я молодої людини, за якою воно (здоров'я) формується у комплементарній взаємодії бінарних факторів, як от: СІМ'Я (її мікроклімат, здоров'я, вплив) – РОДИНА (родовід, генофонд, традиції, спадковість); ШКОЛА (її мікроклімат і вплив) – ЗНАННЯ (ерудиція й інтелект дитини у світлі валеологічної свідомості й компетентності); ЗДОРОВ'Я (індивідуальна суспільно-біологічна категорія) – СУСПІЛЬСТВО (середовище життя в діапазоні «хворе суспільство» – «здорове суспільство») [12].

Виходячи з методологічних потреб, пропонуємо термін «валеологічна супровідна освіта». Мається на увазі транслявання й імплементація валеокультурних знань, цінностей, навичок (валеологічних компетентностей) в рамках неспеціалізованих предметів, оскільки шкільні предмети «Валеологія», «Основи медичних знань», «Фізичне виховання» прямо орієнтовані на здоров'язбереження й формування, то решта дисциплін гуманітарного, точного й природничого профілю містять валеологічний компонент тільки як супровідний. Виховання, яке має багатокomпонентну мету (власне виховувати, розвивати, мотивувати, розважати тощо), тому валеологічний виховний компонент також є тільки одним із аспектів, який має приховано або ненав'язливо втілюватися в усіх аспектах триєдиної навчально-виховної мети. У новітніх дослідженнях провідних педагогів виховання набуває все ширшого обсягу поняття й прирівнюється до само організованої, спеціально організованої або стихійної життєтворчості. У зв'язку з цим В. Коваль описує здоров'я як персональний продукт, визначений зовнішніми (традиції, менталітет, культура) й внутрішніми (спосіб і стиль життя й діяльності, особисті нахили й задатки, інтенція) впливами при домінувальній активності індивіда [1, с. 6].

Останнім часом з'являються педагогічні праці присвячені не стільки предмету валеологія, скільки валеологізації середньої та вищої освіти взагалі. В. Полюта – вчитель-методист і практик середньої школи зі стажем з позицій досвіду обстоює принципи валеологічного супроводу навчально-виховного процесу в середній школі, який вбачає у формуванні «життєвих навичок», що не тільки сприяють здоров'язбереженню, а й життєтворчості, інформаційній компетентності та соціалізації. На сприяє формуванню і розвитку декількох категорій компетентностей – умінь, за допомогою яких людина адаптується у сучасному світі і долає труднощі щоденного життя, або життєві навички, сприятливі для здоров'я. Саме вони є важливими для формування здоров'я учнів. Методист включила у супровідний валеологічний компонент змісту освіти такі групи компетентностей (за її номенклатурою – навичок): навички ефективного спілкування, навички протидії соціальному тиску, навички групової роботи, навички аналізу проблем та прийняття рішень, навички самоусвідомлення та самооцінювання, навички критичного мислення, навички самоконтролю та навички розв'язання конфліктів [13].

Аналогічні дослідження були проведені такими науковцями, як В. Горашук (питання формування валеологічної культури школярів у процесі навчання й виховання) [14]; А. Плескач (уведення валеологічного компоненту на уроках математики) [15]; І. Поташнюк (валеологічна діяльність майбутніх вчителів біології) [16] тощо.

Оскільки зміст поняття «здоровий спосіб життя» людини включає на етапі шкільного й раннього юнацького віку значною мірою й навчальну діяльність (вона є основною в цей вік і такою, що підпорядковує інші віхи життя), то на думку Т. Шаповалової, на даному етапі «здоровий спосіб життя» є синонімом поняттю «життєдіяльність» і є типовими й навіть основними формами життєдіяльності молоді на шляху до соціалізації й майбутнього довголіття [17, с. 39-40]. Зрозуміло, що в позаосвітньому плані це передбачає передовсім уникнення шкідливих звичок, режим сну, активності й відпочинку, оптимальну рухову активність, дотримання особистої гігієни й раціональне харчування [18, с. 87]. Хоча ці сфери належать до особистісного, а подекуди й інтимного. Учитель, а особливо класний керівник має опосередковано моніторити, контролювати й формувати ці звички й потреби. Отже, майбутньому учителю необхідно усвідомити, що спосіб життя і валеологічно свідоме життя є синонімами, як і «здоровий спосіб життя» й «валеологічно орієнтований освітній процес» є взаємодоповнювальними.

З іншого боку, навчальна діяльність є поруч із хобі, вільним проведенням часу та розвагами не тільки основною формою активності дитини, а й основним типом суспільних відносин (соціалізація). З цього приводу В. Водоп'янов указує: «Здоровий спосіб життя людини являє собою особливу суспільну цінність, що служить основою активності особистості як міри діяльності, сутнісної якості, яка виявляє високий ступінь «включеності» індивіда в суспільні відношення» [19, с. 55].

Мета статті полягає в теоретичному та методичному обґрунтуванні умов ефективності здоров'яорієнтованого освітнього процесу в закладах вищої освіти України.

Виклад основного матеріалу. На цьому етапі дослідження дозволимо собі висловити думку, що така ефективність незалежно від етапу має особистісну основу: особистість студента, особистість викладача валеології або суміжних з нею дисциплін, особистість учня, на якого здійснюватиметься доцільний вплив. У майбутньому, за умов певних

реформ на рівні управління й правового забезпечення освіти, доцільним було б увести творчі конкурси щодо профпридатності майбутнього педагога, які б включали діагностику мотиваційно-ціннісної, емоційно-вольової, інтелектуально-духовної та валеофізкультурної сфер особистості.

Майбутній учитель в рамках здобуття вищої освіти має одержати кілька типів валеологічно орієнтованих знань: психолого-педагогічні знання (є основним блоком, що формує виховну й значною мірою дидактичну діяльність), профільні знання (формують предметну компетентність, яка може бути більшою або меншою мірою пов'язана з валеологічним вихованням); загальногуманітарні предмети (фізична культура, історія світової культури, філософія, етика тощо). Остання група дисциплін дає якнайширші горизонти для формування валеологічної культури спочатку в учителя, а через призму досвіду педагога та творчого застосування двох попередніх груп дисциплін – й у його учня. Отже, на будь-якому рівні (ціннісному, дидактичному, гносеологічному тощо) знання про здоров'я й валеологічна компетентність вчителя й учня є елементом цілісної системи, в якому є обов'язковий та індивідуально-творчий компоненти.

Основні аспекти лекційного компоненту змісту дисципліни «Фізичне виховання» повинні містити виховний та дидактично орієнтований консультативний компоненти. За нашими підрахунками, оптимально було б 20 % навчального часу з дисципліни «Фізичне виховання» в педагогічних вищих навчальних закладах відводити на теоретичні заняття, а в решті 80 % практичних занять передбачати валеологічно орієнтовані теоретичні моменти – коментарі, зауваження, культурологічні відступи, інтегративні міждисциплінарні моменти, індивідуальні завдання (для майбутніх вчителів різного профілю).

Оскільки наразі дисципліна «Фізичне виховання» у ЗВО є факультативною, тобто її навчальний потенціал послаблений, а для окремих груп студентів недоступний взагалі, постає проблема оптимізації навчального процесу й розширення усіх можливих форм поза академічної роботи. Як зазначає В. Стадник, проблемне поле це організація позаакадемічних занять фізичним вихованням студентів ЗВО [20]. Проведене ним вивчення теоретичних джерел та стану викладання фізичного виховання у ЗВО України, засвідчують, що «зміст і спрямованість позаакадемічних занять у фізичному вихованні студентів ЗВО не відповідають сучасним вимогам та потребують зміни на більш ефективні. Сьогодні можна констатувати, що вища школа України – ЗВО, викладачі й студенти – не зовсім готові до освоєння необхідних обсягів позаакадемічної роботи. Цьому є багато пояснень. Проте аналіз літературних джерел із питань запропонованої теми свідчить про необхідність вивчення, систематизації, обґрунтування та подальших досліджень у цьому напрямі.

Є гостра необхідність розробки нових наукових обґрунтованих шляхів удосконалення організації цієї форми фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Із підвищенням вимог до якості підготовки сучасних фахівців виникає потреба у створенні нових підходів і технологій фізичного виховання, що зможуть забезпечити необхідний рівень фізичної підготовленості майбутніх фахівців у оптимальних умовах організації навчально-виховного процесу». Науковець указує, що в зв'язку зі зниженням нормативних фізичних вимог та факультативністю дисципліни необхідно увести якісні зміни, пов'язані передовсім у стимулюванні самосійної роботи над собою та навчальним матеріалом. Для майбутніх педагогів, як і для фахівців будь-якого непедагогічного профілю однією з найважливіших цілей вищої освіти має залишатися навчально-оздоровча діяльність і вдосконалення.

Широкі можливості для майбутніх педагогів надає дисципліна «Фізичне виховання» у виховній (урочній, класній, позакласній і позашкільній) діяльності. Виховна діяльність (самостійна чи поєднана з дидактичною) асоціюється в учнів з меншою мірою інтелектуального напруження, відповідальності та примусовості й з більшою – розважальності, свободи, змагальництва, самореалізації. Цей потенціал необхідно використовувати з максимальною можливістю. Більше того, на нього має робитися основний порівняно із дидактикою акцент.

Окрім власне рухової оздоровлювальної активності, майбутній учитель, який засвоїв арсенал компетентностей з валеології, основ медичних знань, вікової психології та фізичного виховання, має використовувати нерухомі (психологічні) методи оздоровлення (переключення уваги, релаксація, кольоротерапія, арт-терапія).

Особливо широкий діапазон можливостей мають учителі початкових класів, тому для них, як свідчать дослідження, має бути модифікований зміст як університетського предмету «Валеологія», так і «Фізичне виховання», оскільки принципи початкової освіти найбільш сприятливі для втілення так званих «малих форм активного відпочинку». Причому вони допускаються й рекомендуються і як елементи переключення на уроці і як форми організації перерв, груп продовженого дня тощо. Вони, як і для середніх класів поділяються на психологічні (релаксація, психогімнастика, переключення), так і власне фізичні (фізкультурні хвилинки, гімнастика перед уроками, активні форми проведення уроків).

Характерно, що валеологічна інтегрована складова шкільного навчання наразі найбільш активно розробляється не теоретиками шкільної освіти, а вчителями-практиками й представлена в методичних розробках, електронних «фестивалях педагогічних ідей» у формі конкретних методичних матеріалів. Релевантними для нашого дослідження виступають теорії, в яких поняття валеології й здоров'я виступають у світлі системного підходу, оскільки з аналізу вищезазначених теорій зрозуміло, що не можна розглядати ці категорії тільки з медично-фізіологічної точки зору. Особливо в рамках гуманітарних наук. Так, В. Бабич обґрунтовує ієрархічно-пірамідальну антропологічну структуру, що корелює з давніми духовними теоріями: тілесний рівень – душевний рівень – духовний рівень [21, с. 47]. Відповідно поняття «здоров'я» має відповідати принаймні суб'єктивному благополуччю на вказаних рівнях. Людина не є ізольованим елементом суспільства й витворює себе тільки в певному культурному й природному контексті. Зокрема, цінним видаються параметри порівняння людини з іншими суб'єктами, що сприятиме / перешкоджатиме формуванню здорового способу життя: а) структурні характеристики організації людьми власної соціокультурної життєдіяльності; б) динамічні аспекти соціокультурного життя людей; в) суб'єктивні соціально-економічні та культурні умови; г) складність та мінливість способу життя представників різних соціальних груп [22, с. 39-40]. Отже, людина насправді не може ізольовано формувати сама себе: вона невідривна від мікро-

та макросоціального контексту. Це було помічено науковцями, які виокремили співвідношення факторів, які визначають здоров'я людини. Воно тільки на 10 % залежить від медичного обслуговування, на 25 % – від спадковості й понад 50 % – від соціально-особистісних факторів [23, с. 49]. Академік Микола Амосов, який на власному прикладі довів, що здоров'я – феномен, котрий перебуває на межі медицини й особистої активності людини зазначав: «Щоб стати здоровим, потрібні власні зусилля, постійні і значні. Замінити їх не можна нічим» [24, с. 16]. Рекомендації визначних медиків, які не переслідують терапевтично-підтримуючий підхід до здоров'язбереження є цінними для формування нової парадигми фізкультурної освіти майбутніх педагогів. Звичайно, окремою проблемою є валеологічний стан самого студента, який збирається здійснювати в майбутньому педагогічну діяльність. Відомо, що для студентів педагогічних університетів є медичні групи, формальні групи студентів, які не надають значення фізичній та власне фізкультурній підготовці й уникають дисципліни «Фізичне виховання», а також студенти (переважно дівчата), які акцентуються передовсім на теоретичній профільній підготовці.

Імперативною максимом для них може виступити теза М. Амосова, який продемонстрував оптимальну єдність медичної, валеологічної й особистісної фізкультурної активності й, будучи медиком, не прив'язував поняття здоров'я до терапевтичної практики: «Не покладайтеся на медицину. Вона непогано лікує багато хвороб, але не може зробити людину здоровою. Поки що вона не здатна навчити людину, як стати здоровою. Більше того: бійтеся потрапити у полон до лікарів. Часом вони схильні перебільшувати слабкості людини і могутність своєї науки, створюють у людей уявні хвороби і видають векселя, які не можуть оплатити», – констатує академік у своїх «Роздумах про здоров'я» [25, с. 16].

Висновки. «Рух – це життя». Така поведінкова й світоглядна максима визнавалася в усі періоди існування людства, тому зрозуміло, що втілення валеологічного компоненту в рамках середньої школи, а тим більше підготовки педагогічних фахівців на уроках фізичного виховання неможливе без практичного втілення цього аспекту. Його імплементація, на жаль, спадає в процесі здобуття середньої освіти від молодших до старших класів: якщо школярі молодшого віку іманентно налаштовані на рухову активність, то підлітки та молодь більш пасивно ставляться до цього. З іншого боку, проведення різнопредметних занять, що урізноманітнюють в середніх та старших класах, залишають для педагога все менше можливостей для стимулювання рухової активності.

Література

25. Коваль В. О. Особливості валеологічної підготовки майбутніх соціальних педагогів у вищих навчальних закладах : дис. ... канд. пед. наук 13.00.05 / Коваль Владислав Олександрович ; Запоріж. нац. ун-т. – Запоріжжя, 2006. – 224 с.
26. Bakhmat, N., Maksymchuk, B., Voloshyna, O., Kuzmenko, V., Matviichuk, T., Kovalchuk, A. ... Maksymchuk, I. (2019). Designing cloud-oriented university environment in teacher training of future physical education teachers. *Journal of Physical Education and Sport*, 19 (4), 1323-1332.
27. Behas, L., Maksymchuk, B., Babii, I., Tymbal-Slatvinska, S., Golub, N., Golub, V. ... Maksymchuk, I. (2019). The influence of tempo rhythmic organization of speech during gaming and theatrical activities on correction of stammering in children. *Journal of Physical Education and Sport*, 19 (4), 1333-1340.
28. Bezliudnyi O., Kravchenko O., Maksymchuk B., Mishchenko M., Maksymchuk, I. (2019) Psycho-correction of burnout syndrome in sports educators. *Journal of Physical Education and Sport*, 19 (3), Art 230 pp. 1585.
29. Halaidiuk, M., Maksymchuk, B., Khurtenko, O., Zuma, I., Korytko, Z., Andriieva, R. ... Maksymchuk, I. (2018). Teaching approaches in extracurricular physical activities for 12-14-year-old pupils under environmentally unfavourable conditions. *Journal of Physical Education and Sport*, 18 (4), 2284–2291.
30. Maksymchuk, I., Maksymchuk, B., Frytsiuk, V., Matviichuk, T., Demchenko, I., Babii, I. ... Savchuk, I. (2018). Developing pedagogical mastery of future physical education teachers in higher education institutions. *Journal of Physical Education and Sport*, 18 (2), 810–815.
31. Melnyk, N., Bidiuk, N., Kalenskyi, A., Maksymchuk, B., Bakhmat, N., Matviienko, O. ... Maksymchuk, I. (2019). Models and organizational characteristics of preschool teachers' professional training in some EU countries and Ukraine. *Збірник Інститута за педагогіка істраживања*, 51 (1), 46–93.
32. Sitovskiy A., Maksymchuk B., Kuzmenko V., Nosko Y., Korytko Z., Bahinska O. ... Maksymchuk, I. (2019). Differentiated approach to physical education of adolescents with different speed of biological development (2019). *Journal of Physical Education and Sport*, Vol.19 (3), Art 222, pp. 1532 – 1543.
33. Sheremet M., Leniv Z., Loboda V., Maksymchuk B. (2019) The development level of smart information criterion for specialists' readiness for inclusion implementation in education (2019). *Information Technologies and Learning Tools*, 72, 273-285.
34. Melnyk, N., Bidiuk, N., Kalenskyi, A., Maksymchuk, B., Bakhmat, N., Matviienko, O. ... Maksymchuk, I. (2019). Models and organizational characteristics of preschool teachers' professional training in some EU countries and Ukraine. *Збірник Інститута за педагогіка істраживања*, 51 (1), 46–93.
35. Приступа Є. Первинний аналіз причин летальних випадків під час уроків фізичного виховання / Є. Приступа, А. Вовканич, Ю. Петришин / *Фізична активність, здоров'я і спорт : наук. журн. / Львів. держ. ун-т фіз. культури.* – 2015. – № 3. – С. 18–27.
36. Шевчук О. А. Формування системи валеологічних знань учнів основної школи у процесі навчання основ здоров'я : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02 / Шевчук Олена Анатоліївна ; Рівнен. держ. гуманітар. ун-т. – Рівне, 2011. – 217 с.
37. Полюта В. І. Виховання на уроках основ здоров'я шляхом формування ключових компетентностей [Електронний ресурс] / В. І. Полюта // *Класна оцінка : освіт. портал.* – Електрон. дані і програми. – Режим доступу: <http://bit.ly/2rLaDwU> (дата звернення: 01.05.2017). – Назва з екрана.

38. Горащук В. П. Формирование культуры здоровья школьников (теория и практика) / Горащук В. П. – Луганск : Альма матер, 2003. – 376 с.
39. Плескач А. А. Формування ключових компетентностей через валеологічний супровід уроків математики в 5-7 класах [Електронний ресурс] / А. А. Плескач // Імідж : віртуал. метод. журн. – Електрон. дані і програми. – Режим доступу: <http://bit.ly/2sj1BUZ> (дата звернення: 01.05.2017). – Назва з екрана. звернення: 01.06.2017). – Назва з екрана.
40. Поташнюк І. В. Професійна валеологічна підготовка майбутніх біологів у вищих закладах освіти III-IV рівнів акредитації : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Поташнюк Ірина Валентинівна ; Волин. держ. ун-т ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2000. – 234 с.
41. Шаповалова Т. Г. Валеологічне виховання старших підлітків у позашкільних навчальних закладах еколого-натуралістичного профілю : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / Шаповалова Тетяна Григорівна ; АПН України, Ін-т проблем виховання. – Київ, 2006. – 280 с.
42. Чернишова Є. Проблеми безпеки життя учнівської молоді : (про викл. предмету ОБЖД у школі) / Є. Чернишова // Шлях освіти. – 2003. – № 1. – С. 36–38.
43. Водопьянов В. И. Активный, здоровый образ жизни и нормология // Методологические и социальные проблемы медицины и биологии : сб. науч. тр. / Москов. мед. стоматол. ин-т им. Н. А. Семашко. – Москва, 1986. – Вып. 6. – С. 53–57.
44. Стадник В. Проблемне поле позаакадемічних занять фізичним вихованням студентів ВНЗ / Молодіж. наук. вісн. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт. – Луцьк, 2013. – Вип. 10. – С. 34–38.
45. Бабич В. І. Підготовка майбутніх учителів фізичного виховання до формування культури здоров'я школярів : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Бабич В'ячеслав Іванович ; Луган. нац. пед. ун-т ім. Тараса Шевченка. – Луганськ, 2006. – 316 с.
46. Остафійчук Я. Ф. Формування валеологічних компетенцій у студентів медичних коледжів у процесі фізичного виховання : дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 / Остафійчук Ярослав Федорович. – Івано-Франківськ, 2014. – 161 с.
47. Міхеєнко О. І. Валеологічна підготовка майбутніх фахівців з фізичної реабілітації у вищому педагогічному навчальному закладі : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Міхеєнко Олександр Іванович ; Сумський держ. пед. ун-т ім. А. С. Макаренка. – Суми, 2004. – 211 с.
48. Амосов М. М. Роздуми про здоров'я / М. М. Амосов. – Київ : Здоров'я, 1990. – 166 с.
49. Амосов Н. М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. Человек и общество / Н. М. Амосов. – Донецк : Сталкер, 2002. – 463 с.

Reference

1. Koval, V. O. (2006). The features of valeological training for future social educators in higher education institutions. (PhD thesis). Zaporizhzhia National University, Zaporizhzhia.
2. Bakhmat, N., Maksymchuk, B., Voloshyna, O., Kuzmenko, V., Matviichuk, T., Kovalchuk, A. ... Maksymchuk, I. (2019). Designing cloud-oriented university environment in teacher training of future physical education teachers. *Journal of Physical Education and Sport*, 19 (4), 1323-1332.
3. Behas, L., Maksymchuk, B., Babii, I., Tsybmal-Slatvinska, S., Golub, N., Golub, V. ... Maksymchuk, I. (2019). The influence of tempo rhythmic organization of speech during gaming and theatrical activities on correction of stammering in children. *Journal of Physical Education and Sport*, 19 (4), 1333-1340.
4. Bezliudnyi O., Kravchenko O., Maksymchuk B., Mishchenko M., Maksymchuk, I. (2019) Psycho-correction of burnout syndrome in sports educators. *Journal of Physical Education and Sport*, 19 (3), Art 230 pp. 1585.
5. Halaidiuk, M., Maksymchuk, B., Khurtenko, O., Zuma, I., Korytko, Z., Andrieieva, R. ... Maksymchuk, I. (2018). Teaching approaches in extracurricular physical activities for 12-14-year-old pupils under environmentally unfavourable conditions. *Journal of Physical Education and Sport*, 18 (4), 2284–2291.
6. Maksymchuk, I., Maksymchuk, B., Frytsiuk, V., Matviichuk, T., Demchenko, I., Babii, I. ... Savchuk, I. (2018). Developing pedagogical mastery of future physical education teachers in higher education institutions. *Journal of Physical Education and Sport*, 18 (2), 810–815.
7. Melnyk, N., Bidiyuk, N., Kalenskyi, A., Maksymchuk, B., Bakhmat, N., Matviienko, O. ... Maksymchuk, I. (2019). Models and organizational characteristics of preschool teachers' professional training in some EU countries and Ukraine. *Збірник Інститута за педагогіка істраживања*, 51 (1), 46–93.
8. Sitovskiy A., Maksymchuk B., Kuzmenko V., Nosko Y., Korytko Z., Bahinska O. ... Maksymchuk, I. (2019). Differentiated approach to physical education of adolescents with different speed of biological development (2019). *Journal of Physical Education and Sport*, Vol.19 (3), Art 222, pp. 1532 – 1543.
9. Sheremet M., Leniv Z., Loboda V., Maksymchuk B. (2019) The development level of smart information criterion for specialists' readiness for inclusion mplementation in education (2019). *Information Technologies and Learning Tools*, 72, 273-285.
10. Melnyk, N., Bidiyuk, N., Kalenskyi, A., Maksymchuk, B., Bakhmat, N., Matviienko, O. ... Maksymchuk, I. (2019). Models and organizational characteristics of preschool teachers' professional training in some EU countries and Ukraine. *Збірник Інститута за педагогіка істраживања*, 51 (1), 46–93.
11. Prystupa, Ye., Vovkanovych, A., & Petryshyn, Yu. (2015). The primary analysis of the causes of fatal accidents during physical education lessons. *Physical Activity, Health and Sport*, 3, 18–27.

12. Shevchuk, O. A. (2011). Developing the system of valeological knowledge in middle school students during health basics lessons. (PhD thesis). Rivne State University of Humanities, Rivne.
13. Poliuta, V. I. (2017). Education in health basics lessons through developing key competencies. Retrieved from <http://bit.ly/2rLaDwU>.
14. Horashchuk, V. P. (2003). Shaping health culture in schoolchildren (theory and practice). Luhansk: Alma Mater.
15. Pleskach, A. A. (2017). Developing critical competencies through valeological support of mathematics lessons in Grades 5-7. Retrieved from <http://bit.ly/2sj1BUZ>.
16. Potashniuk, I. V. (2000). Professional valeological training of future biologists in higher education institutions. (PhD thesis). Lesia Ukrainka Volyn State University, Lutsk.
17. Shapovalova, T. H. (2006). Valeological education of older adolescents in out-of-school environment-oriented educational institutions. (PhD thesis). The Institute for Problems of Education of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, Kyiv.
18. Chernyshova, Ye. (2003). The problems of life safety among the student youth (on teaching safety of living in school). The Education Path, 1, 36–38.
19. Vodopyanov, V. I. (1986). An active and healthy lifestyle and normology. Methodological and Social Problems of Medicine and Biology, 6, 53–57.
20. Stadnyk, V. (2013). The problematic field of extracurricular physical education of university students. Youth Scientific Journal of Lesia Ukrainka Eastern European National University. Physical Education and Sport, 10, 34–38.
21. Babych, V. I. (2006). Preparing future physical education teachers for developing students' health culture. (PhD thesis). Taras Shevchenko Luhansk National Pedagogical University, Luhansk.
22. Ostafiichuk, Ya. F. (2014). Developing valeological competences in medical college students during physical education. (PhD thesis). Lviv State University of Physical Culture, Lviv.
23. Mikheienko, O. I. (2004). Valeological training of future specialists in physical rehabilitation in higher education institutions. (PhD thesis). A. S. Makarenko Sumy State Pedagogical University, Sumy.
24. Amosov, N. M. (1990). Reflections on health. Kyiv: Health.
25. Amosov, N. M. (2002). The encyclopedia of Amosov. Health algorithm. Man and society. Donetsk: Stalker.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2019.12(120)19.10

Єфременко В.М.
старший викладач
кафедри фізичного виховання
Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут» імені І. І. Сікорського

ЗАЛЕЖНІСТЬ ОВОЛОДІННЯ ТЕХНІКОЮ БАСКЕТБОЛУ ВІД РУХОВИХ ТА ПСИХІЧНИХ ПОКАЗНИКІВ СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ

У статті розглянуто і проаналізовано залежність оволодіння технікою баскетболу від рухових та психічних показників студентів. Охарактеризовано основні тенденції розвитку баскетболу. Визначено, що баскетбол є одним з основних засобів розвитку у студентів основних рухових якостей та інтелектуальних здібностей, сприяє покращенню антропометричних показників, підвищенню працездатності в широкому віковому діапазоні. Активне відвідування занять з фізичної культури сприяє загартуванню, виховує спритність, чіткість та швидкість реакції, підвищує активність, тощо. Повноцінний фізичний розвиток студентів можливий лише при комплексному використанні засобів фізичного виховання: природних факторів, гігієнічних заходів та фізичних вправ. Баскетбол є одним з основних засобів розвитку у студентів основних рухових якостей та інтелектуальних здібностей, сприяє покращенню антропометричних показників, підвищенню працездатності в широкому віковому діапазоні.

Ключові слова: баскетбол, техніка, функціональний стан, студенти, фізичні якості.

Єфременко В. Н. Зависимость овладения техникой баскетбола от двигательных и психических показателей студентов первого курса. В статье рассмотрены и проанализированы зависимость овладения техникой баскетбола от двигательных и психических показателей студентов. Охарактеризованы основные тенденции развития баскетбола. Определено, что баскетбол является одним из основных средств развития у студентов основных двигательных качеств и интеллектуальных способностей, способствует улучшению антропометрических показателей, повышению работоспособности в широком возрастном диапазоне. Активное посещение занятий по физической культуре способствует закалке, воспитывает ловкость, четкость и скорость реакции, повышает активность. Полноценное физическое развитие студентов возможно только при комплексном использовании средств физического воспитания: природных факторов, гигиенических мероприятий и физических упражнений.

Ключевые слова: баскетбол, техника, функциональное состояние, студенты, физические качества.