

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.6K(135).23  
УДК 37.015.31:796.015.132-057.875

Кондрацька Г.Д.  
доктор педагогічних наук, доцент;  
завідувач кафедри спортивних дисциплін і туризму,  
Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, Дрогобич

### СПОРТ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'Я ТА ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ

Спорт як засіб формування здоров'я та працездатності готує молодь до активної життєдіяльності. Розкрито підходи науковців до визначення значимості спорту в різних країнах світу. Обґрунтовано соціальні фактори, які пов'язані з фізичною активністю студентської молоді. Показано траєкторії руху спорту у вітчизняних дослідженнях. Визначено підходи (системно-последовний, потребно-мотиваційний, особистісно-орієнтований) у підготовці студентської молоді до активної життєдіяльності. Виділено фізичну підготовку як фактор, що стимулює до продуктивності навчання. Запропоновано методику 6-ти тижневого тренування студенток 18-20 років. Розкрито етапи формування фізичної підготовки студенток, де пропонувалися вправи: вправи на все тіло, тобто вправи середньої інтенсивності, інтервальні тренування високої інтенсивності, і турбо тренування, тобто тренування високої інтенсивності, що поєднували вправи на витривалість та силу. Показано зростання розвитку таких якостей: спритність, сила, рівновага, а також швидкісна-витривалість, що дає можливість покращити стрибкові здібності, статичну силу, м'язи живота, навички бігу. Доведено, позитивний вплив тренувань на компоненти будови тіла та рівень фізичної підготовленості студенток. Доцільно інтенсивно пропагувати активні способи проведення вільного часу.

**Ключові слова:** спорт, студент, фізична підготовка, здоров'я, працездатність.

**Halyna Kondratska. Sport as a means of forming the health and efficiency of students.** Sport as a means of forming health and efficiency prepares young people for active life. The approaches of scientists for determining the importance of sports in different countries of the world are revealed. The social factors related to the physical activity of students are substantiated. We show the trajectories of sports movement. There are identified the approaches (system-consistent, need-motivational, personality-oriented) to the preparation of students for active life. Physical training is highlighted as a factor that stimulates learning productivity. The method of 6-week training of students aged 18-20 is proposed. We revealed the stages of formation of students' physical training, offered exercises for the whole body (exercises of medium intensity, interval training of high intensity, and turbo training, training of high intensity, combining exercises for endurance and strength).

The test on physical fitness of students is offered: running of 60 meters, jumping from a place, running of 300 meters, throwing of 2 kg of a ball, push-ups. The growth of the following qualities has been shown: agility, static strength, balance, as well as speed-endurance, which gives the opportunity to improve jumping abilities, static strength, abdominal muscles, running skills. The positive effect of training on the components of body structure and the level of physical fitness of female students is proved. It is advisable to intensively promote active ways of spending free time.

**Key words:** sport, student, physical training, health, efficiency.

**Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями.** Студентському спорту приділяється велика увага у багатьох високорозвинутих країнах Західної Європи, Італії, Франції, Англії, США та Японії. Для студентської молоді тут створюють умови для занять фізичною культурою і спортом, відбуваються постійні змагання, які стимулюють до активної життєдіяльності та продуктивності навчання.

Соціальні фактори позитивно пов'язані із фізичною активністю студентів. Участь у фізичній активності має позитивні наслідки для здоров'я та інтелектуального розвитку студентів. Повсякденні заняття спортом покращують не тільки фізичне, але й психічне здоров'я людини. Фізична активність відіграє головну роль у житті людини. Зіткнувшись із загрозами сидячого способу життя, вона стає ключовим фактором, що обумовлює правильний фізичний, соціальний та психічний розвиток молодого організму, переваги фізичної активності очевидні. Оптимальний рівень фізичної активності стимулює розвиток, забезпечує рухові потреби, посилює роботу серця, покращує гнучкість м'язів та суглобів, зміцнюючи м'язи та кістки. Наукові дослідження фізичної активності студентської молоді, значення витривалості та силових тренувань, а також їх позитивний вплив на досягнення більш високого рівня фізичної підготовленості, проведенні в багатьох країнах світу.

Зв'язок модифікації хвороб пов'язано з малорухливим способом життя, ці факти було встановлено ще в 50-х роках минулого століття. З того часу велика кількість досліджень підтверджує користь рухової активності та негативний вплив від надмірного сидіння [1]. Особливо багато досліджень з'явилося в останні роки – коли надмірне сидіння стало звичним способом життя для багатьох з нас. Ця проблема викликає занепокоєння і потребує заходів для її розв'язання.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Водночас деякі автори віддають перевагу комплексному розвитку фізичних якостей з акцентом до 50% часу на швидкісно-силову підготовку. Частина авторів рекомендує приділяти основну увагу на навчальних заняттях направленою розвитку якості витривалості. Однак деякі дослідники вказують на необхідність спрямованого, акцентованого розвитку на рухових якостей, що відстають [3, 4].

Дослідження проведені закордонними дослідниками: Aurelio Tommasetti [10], D'Elia, F. [11], D'Isanto, T. [12], Mohammad Saeid Kiani, Leila Nazari, Leila Shahbazpour [13], Francesca D'elia [14], Xiaoqin He, Chunquan Zhu [15], розкривають проблеми формування фізкультурної освіти, сучасні підходи до організації студентського спорту, виділяють

форми організації рухової активності студентської молоді, пропонують види спорту та методики проведення занять з фізичними вправами.

Також окреслену проблему досліджують і вітчизняні науковці, а саме: Редькіна М.А. розробила методику визначення індивідуальної рухової активності студентів у процесі фізичного виховання на основі урахування індивідуально-типологічних особливостей, психофізичного розвитку та фізкультурно-спортивних інтересів [5]. Хомич А.В. запропонував методику навчання студентів за допомогою програмування індивідуальних фізкультурно-оздоровчих занять в позааудиторній роботі закладу вищої освіти [9].

Результати дослідження проведенні Кондрацькою Г. Самоїликом С., Максим'яком [2] В. вказують на позитивну динаміку зростання відсотка студентів в яких за допомогою рухової активності підвищується рівень культури здоров'я (режим праці і відпочинку, режим харчування, методи загартування для збереження та зміцнення здоров'я), такий підхід сприяє рівню сформованості здоров'язбережувальної компетентності в процесі навчання в ЗВО.

Також низка авторів [6; 8] вважає найбільш ефективною формою фізичного виховання студентів ЗВО такий варіант занять, в якому органічно зливаються біологічний вік, фізичні навантаження, вид спорту з комплексною різносторонньою фізичною підготовкою.

Однак існує низька вмотивованість студентів до занять спортом вважають Кондрацька Г. [2]., Круцевич Т. [3]., Сіренко Р. [7]. Дослідниками доведено різносторонній вплив фізичного виховання на організм студентів, підвищення моторної щільності і фізичного навантаження на заняттях, однак відсутній системно-послідовний підхід до програми вибору виду спорту та тренувального процесу і це потребує системного дослідження.

**Формування мети статті (постановка завдання)** - розкрити спорт як засіб формування здоров'я та працездатності студентів.

**Висвітлення процедури теоретико-методологічного та/або експериментального дослідження із зазначенням методів дослідження.** У дослідженні взяли участь 20 студентки у віці 18-20, ДДПУ імені Івана Франка. Процедура дослідження включала вимірювання життєвої ємності легень, динамометрії. Згодом проведено тест на фізичну підготовленість студенток за нормативами: біг 60 метрів, стрибки з місця, біг 300 метрів, метання 2 кг м'яча, віджимання. Були вибрані такі якості: спритність, сила, рівновага, а також швидкість, витривалість. Навчально-тренувальний процес тривав 6-ть тижнів, тренування на витривалість та силу, де пропонувалися вправи: вправи на все тіло, тобто вправи середньої інтенсивності, інтервальні тренування високої інтенсивності, і турбо тренування, тобто тренування високої інтенсивності, що поєднували вправи на витривалість та силу.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Завданням фізичної культури і спорту у закладах вищої освіти – формування особистої культури студентів, створення умов для їх професійно-прикладної фізичної підготовки та формування на цій основі інтелектуальної, творчої і культурної особистості. Розв'язання цих завдань передбачає формування потрібно-мотиваційного підґрунтя фізичної культури і спорту як індикатора самовиховання, використання особистісно-орієнтованого підходу до фізкультурно-спортивної діяльності і культурологічного підходу до розвитку фізичних та інтелектуальних здібностей молодого покоління.

Для визначення впливу фізичних навантажень на організм студенток, було запропоновано 6-ти тижневе тренування з виконання вправ на спритність, силу, рівновагу, а також швидкість і витривалість з різними руховими режимами: вправи на все тіло, тобто вправи середньої інтенсивності, інтервальні тренування високої інтенсивності, і турбо тренування, тобто тренування високої інтенсивності, що поєднували вправи на витривалість та силу. Дослідники пропонують використовувати стрибки та біг як засіб для тренування великих груп м'язів, активного функціонування дихальної системи та системи кровообігу, покращення діяльності нервової системи і залоз внутрішньої секреції, що створює сприятливі передумови для підвищення функціонального стану всіх органів і систем, забезпечує доволі високу їх узгодженість.

На початку експерименту зроблено замір показників: біг 60 метрів, стрибки з місця, біг 300 метрів, метання 2 кг м'яча, віджимання. Вихідні дані дівчат, які погодились брати участь в експерименті подано в таблиці 1.

Таблиця 1

Результати фізичної підготовки дівчат

№ з/п	Показники на початок експерименту					Показники по завершенні експерименту				
	Біг 60 м.	Стрибок в довжину з місця	Біг 300 м.	Метання 2 кг м'яча	Віджимання	Біг 60 м.	Стрибок в довжину з місця	Біг 300 м.	метання м'яча 2 кг	віджимання
1	9,2	1,79	55,0	7,00	8	9,1	1,88	53,0	8,00	12
2	9,4	1,72	56,0	7,50	7	9,2	1,75	54,0	8,50	11
3	9,9	1,68	56,0	6,80	9	9,8	1,72	55,0	7,50	13
4	9,7	1,69	54,1	6,70	6	9,5	1,71	53,1	7,50	10
5	9,6	1,70	55,2	7,90	8	9,3	1,75	53,0	8,50	12
6	9,4	1,74	54,3	8,70	10	8,9	1,81	52,0	9,00	14
7	9,0	1,86	53,0	9,10	12	8,7	1,89	52,2	9,50	16
8	8,8	1,94	52,0	9,50	14	8,7	1,98	51,1	10,50	18
9	8,9	1,92	53,1	10,00	15	8,8	1,95	49,8	11,00	19
10	8,4	1,96	51,0	10,50	16	8,3	2,00	50,1	11,00	20
11	8,6	1,95	52,1	9,60	13	8,5	2,02	51,2	10,00	17

12	8,5	1,94	53,2	9,80	14	8,4	1,99	52,0	10,50	20
13	8,9	1,79	54,0	9,70	12	8,8	1,88	53,2	10,50	16
14	9,7	1,84	55,0	8,10	10	9,5	1,87	54,0	9,10	14
15	9,8	1,68	55,5	7,60	8	9,6	1,69	53,6	8,00	12
16	9,6	1,71	53,3	7,10	9	9,5	1,80	52,0	8,50	11
17	9,5	1,77	54,0	8,20	10	9,3	1,85	52,1	9,50	12
18	9,3	1,79	52,0	8,40	8	9,2	1,86	50,0	9,00	12
19	9,2	1,80	53,0	9,40	9	9,1	1,85	51,1	10,50	11
20	9,4	1,69	55,0	9,60	10	9,2	1,75	50,1	10,60	12

На другому етапі дослідження результати бігу 60 метрів зросли на  $\pm 0,5$ с., стрибки з місця покращився на  $\pm 5$  см , результати в бігу 300 метрів зросли на  $\pm 0,3$  с, метання 2 кг м'яча покращилось на  $\pm 1$  м, віджимання на  $\pm 3$  р. Результати досліджень показали значний вплив тренувань на розвиток швидкісної-витривалості, це підтверджує зростання показників бігу на 300 метрів. Усі результати студенток мали певний приріст, що підкреслює рівень зростання фізичної підготовленості студенток, з точки зору тестових нормативів зріс рівень спритності, сили, рівновага, а також швидкість і витривалість.

Відтак сформовано стрибкові здібності, статична сила, м'язи живота, навички бігу. 6-ти тижневі тренування на витривалість та силу зменшили окружність обстежених жінок і рівень жиру в їх організмі при одночасному збільшенні м'язової маси та поліпшенні фізичної підготовки. Маючи на увазі позитивний вплив тренувань на компоненти будови тіла та рівень фізичної підготовленості студенток доцільно інтенсивно пропагувати активні способи проведення вільного часу.

Правильність підбраної методики використання фізичних вправ підкреслює:

- позитивний вплив вправ на подразнення рецепторів тканин, які беруть участь в русі і викликають рефлекторно-трофічну перебудову тканинних процесів;
- внутрішні гальмування і збудження здійснюють позитивну дію на центральну нервову систему;
- нормалізація психічних зрушень, які виникають при негативних емоціях;
- фізичні напруження сприяють розширенню судин і деякому зниженню артеріального тиску, що зменшує навантаження на серцево-судинну і нормалізує її діяльність [3,4].

Сьогодні фізичне навантаження розглядається багатьма фахівцями не тільки як стимулятор, але і як регулятор життєдіяльності організму молодої людини. Фізіологічні, біохімічні і морфологічні показники, що змінюються під впливом м'язової роботи, з використанням повторного методу виконання вправ, формують навантаження, що має позитивні зміни для організму людини. Ці зміни в організмі розглядаються як кумулятивний тренувальний ефект (КТЕ) – якасна особливість організму, що виникає в результаті виконання термінових (ТЕ) і відтермінованих (ВЕ) ефектів від кількості окремих тренувальних занять. Рекомендується студентам виконувати вправи аеробного характеру, що є біологічною основою розвитку витривалості. Кумулятивний тренувальний ефект (КТЕ) є показником рівня продуктивної працездатності студентів. Це сприяє підвищенню функціонального стану серцево-судинної і дихальної систем. При цьому досягається оптимальний рівень розвитку фізичних якостей, особливо витривалості. З метою підвищення рівня працездатності студентів, доцільно відвести до 65% вільно часу студента для занять фізичними вправами і зростання рухового досвіду, що позитивно впливає на фізичну та інтелектуальну діяльність [3,4].

Заняття фізичною культурою і спортом у ЗВО пов'язані з використанням циклічних і ациклічних вправ, сприяють розвитку максимального поглинання кисню (МСК). Циклічні вправи сприяють споживанню кисню і становлять приблизно 85% від МСК. Якщо студенти виконують короткочасні фізичні навантаження циклічного або ациклічного характеру, тоді м'язова діяльність МСК буде меншою. Аеробна потужність лімітується швидкістю постачання кисню до м'язів, які включаються в роботу під час навантажень і більшою мірою залежать від систем (системи кровообігу та дихальної системи) транспорту кисню. Варто пам'ятати, що на величину МСК впливає систолічний об'єм і хвилинний об'єм крові [3,4].

Також важливим показником впливу на фізичну підготовленість студентів має життєва ємкість легень (ЖЄЛ) як стандартний показник потенційних можливостей апарату зовнішнього дихання при забезпеченні організму киснем. Абсолютна величина ЖЄЛ варіюється в широких межах і у студенток становить 1800 см<sup>3</sup> до 5000 см<sup>3</sup>. У результаті систематичних занять фізичними вправами, з'ясовано, що ЖЄЛ у студенток може зростати до на 30-40%. Найвища величина ЖЄЛ спостерігається в студентів, котрі мають високий рівень розвитку витривалості і володіють найбільшою кардіореспіраторною продуктивністю [3,4].

На думку автора, проблема фізичної підготовки студенток є однією з найважливіших у процесі професійно-прикладної фізичної підготовки у ЗВО. Вона тісно пов'язана із соціалізацією молодої людини в суспільстві, зміцненням і збереженням здоров'я студентів, формуванням їх культури, розвитком і вдосконаленням фізичних якостей та інтелектуальних здібностей.

Результати проведеного дослідження дають підстави стверджувати, що у 18–20 років завершується формування вегетативних систем і досягається високий рівень їх взаємодії. У цьому віковому періоді фізичні вправи мають найбільш ефективний вплив на формування систем організму молодої людини, а також формують певний руховий досвід, необхідний для продуктивності праці.

Рівень фізичного розвитку студенток значною мірою визначається повсякденною руховою активністю, але цей показник не завжди присутній в режимі дня студенток, тому виконання вправ на заняттях або самостійно за допомогою запропонованих режимів тренування покращує настрій, позитивні емоції, культуру рухів, збільшує режим рухової

активності, підвищує рівень фізичної готовності, що сприяє покращенню здоров'я та працездатності. Позитивний вплив занять фізичними вправами призводить до глибоких змін функціонального стану організму студенток, посилює обмінні процеси, покращує показники динамічної життєдіяльності та мобільності.

#### Висновки і перспективи подальших розвідок у цьому напрямку.

Спорт є складовою системи освіти, частиною соціалізації молодшої людини в суспільстві. Системно-послідовний підхід у використанні фізичних вправ покращує роботу функціональних систем та підвищує рівень фізичної та інтелектуальної працездатності студенток.

Спорт надає необхідну інформацію про фізичну культуру, фізичні вправи з метою профілактики захворювань, відновлення здоров'я та підвищення професійної працездатності; формує знання про систематичні заняття фізичними вправами з урахуванням особливостей їх майбутньої професії; сприяє покращенню розумової і фізичної працездатності, розкриває значення використання засобів фізичної культури в лікувально-профілактичній діяльності.

Інноваційні підходи до формування рухової активності студентів мають свої виклики і перспективи.

#### Література

1. Інноваційні технології оздоровчо-рекреаційної фізичної культури у діяльності центрів «Спорт для всіх»: навч.-метод. посіб. І. В. Макущенко, В. М. Пристинський, Л. О. Демінська, Т. М. Пристинська. – Донецьк, Слов'янськ: ДДІЗФВС; СДПУ, 2008. 82 с.
2. Кондрацька Г.Д. Шляхи формування здоров'язберезувальної компетентності у професійній підготовці майбутніх учителів фізичної культури. *International academy journal Web Of Scholor* 2019, Warsaw, Poland. 10 (28), vol 2, october. 2019. С.14–19.
3. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник: в 2-х т. К.: Олімп. л.–ра, 2008. Т. 2. 382 с.
4. Курамшин Ю. Ф. Засоби фізичного виховання. *Теорія і методика фізичного виховання*. К.: Олімп. л.–ра, 2008. С. 69–86.
5. Редькіна М. А. Методика визначення індивідуальної рухової активності студентів у процесі фізичного виховання. *Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук зі спеціальності 13.00.02. - теорія і методика навчання* (фізична культура, основи здоров'я). Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, Київ, 2020. 197 с.
6. Присяжнюк С.І. Зміна показників біологічного віку студентів першого курсу залежно від обсягу фізичного навантаження. *Теорія і практика фізичного виховання*. 2006. № 1–2. С. 299–305.
7. Фізичне виховання студентів [курс лекцій] / за заг. ред. Р.Р. Сіренко. Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2011. 251 с.
8. Фурманов А.Г., Юсма М.Б. Оздоровительная физическая культур: Учебник для студентов вузов. Минск: Тесей, 2003. 528 с.
9. Хомич А.В. Методика програмування індивідуальних фізкультурно оздоровчих занять студентів у позааудиторній роботі вищого навчального закладу. *Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук 13.00.02 – теорія та методика навчання* (фізична культура, основи здоров'я) Луцьк, 2016. с. 205
10. Aurelio Tommasetti (2019) The contribution of the University of Salerno to physical education and sport sciences. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, Vol 19 (Supplement issue 5) Art 253 pp 1728 – 1739
11. D'Elia, F. (2019). The training of physical education teacher in primary school. *Journal of Human Sport and Exercise*, 14(1proc), S100–S104. doi:https://doi.org/10.14198/jhse.2019.14. Proc1.
12. D'Isanto, T. (2019). Physical and sport education between Italian academic system and European Research Council structure panel. *Journal of Human Sport and Exercise*, 14, pp. S66–S76, 14, pp. S66–S76.
13. Mohammad Saeid Kiani, Leila Nazari, Leila Shahbapour (2019) Investigating the Factors Affecting the Sustainable Management of Sporting Student Events Worldwide International. *Journal of Sports Science and Physical Education* Volume 4, Issue 2, June 2019, Pages: 28–32
14. Francesca D'elia (2019) The core curriculum of University training to teach physical education in Italy *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, Vol.19 (Supplement issue 5), Art 256, pp. 1755–1758,
15. Xiaoqin He, Chunquan Zhu (2020) Research on the Principles and Strategies of Cultivating the Sports Core Quality of Students in Higher Vocational Colleges *International Journal of Sports Science and Physical Education* Volume 5, Issue 3, September Pages: 35–40

#### References

1. Innovative technologies of health and recreational physical culture in the activities of centers "Sports for All" (2008): teaching method. way. IV Makushchenko, VM Pristinsky, LO Deminskaya, TM Pristinskaya. - Donetsk, Slovyansk: DDIZFVS; SDPU, 82 p.
2. Kondratskaya GD (2019) Ways of forming health-preserving competence in the professional training of future physical education teachers *International academy journal Web Of Scholor* Warsaw, Poland. 2019. 10 (28), vol 2, Octobe. P.14–19.
3. Krutsevich T. Yu. (2008) Theory and methods of physical education: a textbook: in 2 volumes. K.: Olympus. I-ra, T. 2. 382 s.
4. Kuramshin YF (2008) Means of physical education. Theory and methods of physical education. - K.: Olympus. I-ra, S. 69–86.
5. Redkina MA (2020) Methods for determining the individual motor activity of students in the process of physical education. The dissertation on competition of a scientific degree of the candidate of pedagogical sciences on a specialty

- 13.00.02. - theory and methods of teaching (physical culture, basics of health). MP Drahomanov National Pedagogical University, Kyiv, 197 p.
6. Prisyazhnyuk SI (2006) Changes in the biological age of first-year students depending on the amount of physical activity. *Theory and practice of physical education*. № 1–2. Pp. 299–305.
  7. Physical education of students (2011) [lecture course] for general. ed. R.R. Sirenko. Lviv: Ivan Franko Lviv National University. 251 p.
  8. Furmanov AG, Yusma MB (2003) Health-improving physical culture: Textbook for university students Minsk: Theseus. 528 p.
  9. Khomych AV (2016.) Methods of programming individual physical culture and health classes of students in extracurricular activities of higher education. The dissertation on competition of a scientific degree of the candidate of pedagogical sciences 13.00.02 - the theory and a training technique (physical training, bases of health) Lutsk. p. 205
  10. Aurelio Tommasetti (2019) The contribution of the University of Salerno to physical education and sport sciences. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, Vol 19 (Supplement issue 5) Art 253 pp 1728 – 1739
  11. D'Elia, F. (2019). The training of physical education teacher in primary school. *Journal of Human Sport and Exercise*, 14(1proc), S100-S104. doi:https://doi.org/10.14198/jhse.2019.14.Proc1.
  12. D'Isanto, T. (2019). Physical and sport education between Italian academic system and European Research Council structure panel. *Journal of Human Sport and Exercise*, 14, pp. S66-S76. , 14, pp. S66–S76.
  13. Mohammad Saeid Kiani, Leila Nazari, Leila Shahbazzpour (2019) Investigating the Factors Affecting the Sustainable Management of Sporting Student Events Worldwide International. *Journal of Sports Science and Physical Education* Volume 4, Issue 2, June 2019, Pages: 28–32
  14. Francesca D'elia (2019) The core curriculum of University training to teach physical education in Italy *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, Vol.19 (Supplement issue 5), Art 256, pp. 1755–1758
  15. Xiaoqin He, Chunquan Zhu (2020) Research on the Principles and Strategies of Cultivating the Sports Core Quality of Students in Higher Vocational Colleges *International Journal of Sports Science and Physical Education* Volume 5, Issue 3, September Pages: 35–40

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.6K(135).24  
УДК 376.1

**Копко І.Є.**  
**канд. біолог. наук, доцент,**  
**доцент кафедри анатомії, фізіології та валеології**  
**Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, м. Дрогобич**  
**Волошин О.Р.**  
**канд. пед. наук, доцент,**  
**доцент кафедри анатомії, фізіології та валеології**  
**Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, м. Дрогобич**

#### ЧИННИКИ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ДО РОБОТИ В УМОВАХ ІНКЛЮЗИВНОЇ ОСВІТИ

В статті проаналізовано чинники готовності майбутнього вчителя до роботи в умовах інклюзивної освіти. Встановлено, що для цього необхідно змінити систему підготовки педагогічних кадрів. Проведений теоретико-методологічний аналіз спеціальної літератури дозволив нам сформулювати наступне трактування готовності педагога до професійної діяльності в умовах інклюзивної освіти: складна інтегральна суб'єктна якість особистості педагога, що спирається на комплекс академічних, професійних і соціально-особистісних компетенцій і визначає можливість ефективної професійно-педагогічної діяльності. Доведено, що зміст освітніх програм підготовки педагогів не в повній мірі враховує необхідність формування компетенцій, що визначають їх готовність до роботи з дітьми з особливими потребами в умовах інклюзивної освіти. У структуру окремих предметів подана інформація, яка носить, швидше, декларативний характер і не відображає сутність, цінності та принципи інклюзивної освіти, не передбачає формування академічних, професійних і соціально-особистісних компетенцій, що визначають готовність майбутніх педагогів, і виявляються незв'язаними із змістом інших навчальних дисциплін.

Таким чином, формування готовності вчителя до виконання специфічних завдань інклюзивної освіти впливає на подальшу професійну активність і компетентність та, опосередковано, на кар'єрне зростання випускників.

**Ключові слова:** інклюзивна освіта, психолого-педагогічна готовність, компетентність, діти з особливими потребами.

**Копко І.Є., Волошин О.Р. Factors of readiness of the future teacher to work in the conditions of inclusive education.** The article analyzes the factors of readiness of the future teacher to work in an inclusive education. It is established that for this purpose it is necessary to change the system of teacher training. The conducted theoretical and methodological analysis of special literature allowed us to form the following interpretation of the teacher's readiness for professional activity in an inclusive education: complex integrated subjective quality of the teacher's personality, based on a set of academic, professional and socio-personal competencies and determines the possibility of effective professional and pedagogical activities.

It is analyzed that the content of educational programs for teacher training does not fully take into account the need for the formation of competencies that determine their readiness to work with children with special needs in an inclusive education.