



2018
№3

**ЗДОРОВ'Я,
СПОРТ,
РЕАБІЛІТАЦІЯ**



Науковий журнал

**з проблем фізичного виховання, спорту,
реабілітації та рекреації**



Index Copernicus
ICV 2016 = 54.79

DOI: <http://doi.org/10.5281/zenodo.1467960>

Health, sport, rehabilitation

Здоровье, спорт, реабилитация

Здоров'я, спорт, реабілітація

Key title: Zdorov'â, sport, reabilitaciã

Abbreviated key title: Zdor. sport Rehabil.

ISSN 2520-2677 (Russian ed. Print)

ISSN 2520-2685 (Russian ed. Online)

<http://sportscience.org/index.php/health/index>

According to the order of the Ministry of Education and Science of Ukraine No. 326 of 04.04.2018, the journal is included in the **List of scientific professional editions** of Ukraine in which the results of dissertation papers for obtaining the degrees of the doctor and candidate of sciences may be published from: **physical education and sport; pedagogy**. According to the Order of the Ministry of Education and Science of Ukraine dated 07/16/2018 No. 775, the magazine is included in the **group B of professional editions** of Ukraine. Specialties: physical education and sports (24.00.01, 24.00.02, 24.00.03); pedagogical sciences (13.00.02 (physical culture, basics of health), specialty with new ciphers: 017 physical culture and sports, 011, 014.

Founder:

H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University

Certificate of state registration:

KV № 22450-12350P dated 01.12.2016

Professional scientific publication on problems of physical education, sports, formation of a healthy way of life, rehabilitation, recreation.

Foundation year: 2015

Branch and problems: sport, physical education, training of movements, organization of physical education, recreation, rehabilitation, sports medicine

The journal presents articles on topical issues of physical education and sport, as well as on the problems of the formation, restoration, strengthening and preservation of health of representatives of different groups of people, physical rehabilitation and recreation, medical and recreational physical culture.

Editor in Chief:

Kozina Zh.L., Doctor of Physical Education and Sports, Professor, H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University (Kharkiv, Ukraine)

Editorial board:

Bazyliuk T.A., Candidate of Science in Physical Education and Sports, Associate Professor, Kiev National University of Technology and Design (Kiev, Ukraine)

Iermakov S.S., doctor of pedagogical sciences, professor, H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University (Kharkiv, Ukraine)

Il'nitskaya A.S., Candidate of Pedagogical Sciences, H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University (Kharkiv, Ukraine)

Ionova O.M., Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University (Kharkiv, Ukraine); World Anthroposophical Society (Dornach, Switzerland).

Krzheminski Marek, Doctor of Pedagogical Sciences, Private High School of Environmental Protection, Radom, Poland

Lakhno O.G., Candidate of Science in Physical Education and Sports, Associate Professor, Pridneprovskaya State Academy of Civil Engineering and Architecture (Dnipro, Ukraine)

Osiptsov A.V., Doctor of Pedagogical Sciences, Mariupol State University (Mariupol, Ukraine)

It also reflects materials on the theory and methodology of training of sportsmen; the means of physical culture, its forms and methods, the basic principles of health-saving technologies and disease prevention.

The journal is reflected in international **science-computer databases:**

ROAD (Directory of Open Access Scholarly Resources) <http://road.issn.org/issn/2520-2685-zdorov-a-sport-reabilitacia#.Wk-sMmhl-M->

Index Copernicus: ICV 2016 = 54.79

Health, sport, rehabilitation

<https://journals.indexcopernicus.com/search/details?id=46599>

<https://journals.indexcopernicus.com/search/journal/issue?issued=all&journalId=46599>

PBN (Polska Bibliografia Naukowa); Zdorov, sport, rehab

[https://pbn.nauka.gov.pl/sedno-](https://pbn.nauka.gov.pl/sedno-webapp/search?search&searchCategory=WORK&filter.inJournal=55942)

[webapp/search?search&searchCategory=WORK&filter.inJournal=55942](https://pbn.nauka.gov.pl/sedno-webapp/search?search&searchCategory=WORK&filter.inJournal=55942)

Google Academy:

<https://scholar.google.com/citations?user=4Q9DP9kAAAAJ&hl=en&authuser=2>

NBU named after VI Vernadsky:

[http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?Z21ID=&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=juu_all&C21C OM=S&S21CNR=20&S21P01=0&S21P02=0&S21P03=I&S21COLORTERMS=0 & S21STR=% D0% 96101496)

[bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?Z21ID=&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=juu_all&C21C OM=S&S21CNR=20&S21P01=0&S21P02=0&S21P03=I&S21COLORTERMS=0 & S21STR=% D0% 96101496](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?Z21ID=&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=juu_all&C21C OM=S&S21CNR=20&S21P01=0&S21P02=0&S21P03=I&S21COLORTERMS=0 & S21STR=% D0% 96101496)

Open AIRE

https://www.openaire.eu/search/publication?articleId=od_____2659::f35a4b41b5be9c3321005866090fddd8

Frequency: 4 times a year

Address of the editorial office: 61168, Kharkiv, ul. Valentinovskaya, 2, cab. 106th

Phone: +380664813666

E-mail: zhanneta.kozina@gmail.com

<http://sportscience.org/index.php/health/index>

Mushketa Radoslav, doctor of pedagogical sciences (physical education and sports, pedagogy), professor, Nicolaus Copernicus University in Toruń, Poland

Podstawski Robert, doctor of pedagogical sciences (Physical Education and Sports, Pedagogy), professor, University of Warmia and Mazury in Olsztyn (Olsztyn, Poland)

Prusik Katerina, doctor of pedagogical sciences (Physical Education and Sports, Pedagogy), professor, Academy of physical education and sports (Gdansk, Poland)

Prusik Christoph, Doctor of Pedagogy (Physical Education and Sports, Pedagogy), Professor, Academy of Physical Education and Sports (Gdansk, Poland)

Pop Cristiana Lucretia, Doctor of Pedagogy (Physical Education and Sports, Pedagogy), Professor, University of Economic Studies (Bucharest, Romania)

Ryepko O.O. candidate of pedagogical sciences, H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University (Kharkiv, Ukraine)

Sobko I.M., Ph.D. in Physical Education and Sports, H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University (Kharkiv, Ukraine)

Stankevich Blazieu, Ph.D. (Physical Education and Sports, Pedagogy), Kazimierz Wielki University in Bydgoszcz (Bydgoszcz, Poland)

Cieślicka Miroslava, Ph.D. (Physical Education and Sports), Kazimierz Wielki University in Bydgoszcz (Bydgoszcz, Poland)



Здоров'я, спорт, реабілітація
Здоровье, спорт, реабилитация
Health, sport, rehabilitation

Key title: Zdorov'â, sport, reabilitaciã
Abbreviated key title: Zdor. sport reabil.
ISSN 2520-2677 (Russian ed. Print)
ISSN 2520-2685 (Russian ed. Online)
<http://sportscience.org/index.php/health/index>

Наказом МОН України № 326 від 04.04.2018 р. журнал внесено до **Переліку наукових фахових видань України**, в яких можуть публікуватися результати дисертаційних робіт на здобуття наукових ступенів доктора і кандидата наук з: **фізичного виховання та спорту; педагогіки**. Наказом МОН України від 16.07.2018 № 775 журнал включено в **групу Б фахових видань України**. Спеціальності: фізичне виховання та спорт (24.00.01, 24.00.02, 24.00.03); педагогічні науки (13.00.02 (фізична культура, основи здоров'я); спеціальності за новими шифрами: 017 фізична культура і спорт, 011, 014.

Засновник:

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди.

Свідоцтво про державну реєстрацію:

КВ № 22450-12350P від 01.12.2016

Фахове наукове видання з проблем фізичного виховання, спорту, формування здорового способу життя, реабілітації, рекреації.

Рік заснування: 2015

Галузь і проблематика: спорт, фізичне виховання, навчання рухам, організація фізичного виховання, рекреація, реабілітація, спортивна медицина

У журналі представлені статті з актуальних проблем фізичного виховання і спорту, а також з проблем формування, відновлення, зміцнення і збереження здоров'я представників різних груп населення, фізичної реабілітації та рекреації, лікувальної та оздоровчої фізичної культури.

Головний редактор:

Козіна Ж. Л., доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди (м.Харків, Україна)

Редакційна колегія:

Базилук Т.А., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Київський національний університет технологій та дизайну (м. Київ, Україна)

Єрмаков С.С., доктор педагогічних наук, професор, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди (м.Харків, Україна)

Ільницька А.С., кандидат педагогічних наук, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди (м.Харків, Україна)

Іонова О.М., доктор педагогічних наук, професор, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди (м.Харків, Україна); Всесвітнє Антропософське суспільство (м. Дорнах, Швейцарія).

Кржемінські Марек, доктор педагогічних наук, Приватна вища школа охорони навколишнього середовища, г.Радом, Польща

Лахно О.Г., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Придніпровська державна академія будівництва та архітектури (м.Дніпр, Україна)

Осіпцов А.В., доктор педагогічних наук, Маріупольський державний університет (м.Маріуполь, Україна)

У ньому також відображені матеріали з теорії та методики підготовки спортсменів; засоби фізичної культури, її форми та методи, основні принципи здоров'язберігаючих технологій та профілактики захворювань. Журнал відображується в міжнародних наукометричних базах даних:

ROAD (Directory of Open Access scholarly Resources) <http://road.issn.org/issn/2520-2685-zdorov-a-sport-reabilitacia#.Wk-sMmhl-M->

Index Copernicus: ICV 2016 = 54,79

Health, sport, rehabilitation
<https://journals.indexcopernicus.com/search/details?id=46599>
<https://journals.indexcopernicus.com/search/journal/issue?issuelid=all&journalid=46599>

PBN (Polska Bibliografia Naukowa); Zdorov'â, sport, reabilitaciã

<https://pbn.nauka.gov.pl/sedno-webapp/search?search&searchCategory=WORK&filter.inJournal=55942>

Google Академія:

<https://scholar.google.com.ua/citations?user=4Q9DP9kAAA&hl=ru&authuser=2>

НБУ ім. В.І. Вернадського:

http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?Z21ID=&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=juu_all&C21C OM=S&S21CNR=20&S21P01=0&S21P02=0&S21P03=I=&S21COLORTERMS=0 & S21STR=% D0% 96101496

Open AIRE

https://www.openaire.eu/search/publication?articleId=od_____2659::f35a4b41b5be9c3321005866090fddd8

Періодичність: 4 рази на рік

Адреса редакції: 61168, г. Харків, ул. Валентинівська, 2, каб. 106-Г.

Телефон: +380664813666

E-mail: zhanneta.kozina@gmail.com

<http://sportscience.org/index.php/health/index>

Мушкета Радослав, доктор педагогічних наук (фізичне виховання і спорт, педагогіка), професор, Університет Миколи Коперніка в Торуні, Торун, Польща.

Подставський Роберт, доктор педагогічних наук (фізичне виховання і спорт, педагогіка), професор, Вармінсько-Мазурський університет в Ольштині (Ольштин, Польща)

Прусик Катерина, доктор педагогічних наук (фізичне виховання і спорт, педагогіка), професор, Академія фізичного виховання і спорту (м Гданськ, Польща)

Прусик Крістоф, доктор педагогічних наук (фізичне виховання і спорт, педагогіка), професор, Академія фізичного виховання і спорту (м Гданськ, Польща)

Поп Кристина Лукреція, доктор педагогічних наук (фізичне виховання і спорт, педагогіка), професор, Університет економічних досліджень (Бухарест, Румунія)

Репко О.О. кандидат педагогічних наук, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди (Харків, Україна)

Собко І.М., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди (м. Харків, Україна)

Станкевич Блазей, доктор філософії (фізичне виховання і спорт, педагогіка), Університет Казимира Великого (Бидгощ, Польща)

Цеслицька Мірослава, доктор філософії (фізичне виховання і спорт), Університет Казимира Великого (Бидгощ, Польща)



ЗДОРОВЬЕ,
СПОРТ,
РЕАБИЛИТАЦИЯ

**IndexCopernicus
ICV 2016 = 54.79**

DOI: <http://doi.org/10.5281/zenodo.1467960>

Здоровье, спорт, реабилитация

Здоров'я, спорт, реабілітація

Health, sport, rehabilitation

Key title: Zdorov'â, sport, rehabilitaciã

Abbreviated key title: Zdor. sport Rehabil.

ISSN 2520-2677 (Russian ed. Print)

ISSN 2520-2685 (Russian ed. Online)

<http://sportscience.org/index.php/health/index>

Приказом МОН Украины № 326 от 04.04.2018 г. журнал внесен в **Перечень научных профессиональных изданий Украины**, в которых могут публиковаться результаты диссертационных работ на соискание ученых степеней доктора и кандидата наук по: физическому воспитанию и спорту; педагогике. Приказом МОН Украины от 16.07.2018 № 775 журнал включен в **группу Б специализированных изданий** Украины. Специальности: физическое воспитание и спорт (24.00.01, 24.00.02, 24.00.03) педагогические науки (13.00.02 (физическая культура, основы здоровья) специальности по новым шифрами: 017 физическая культура и спорт, 011, 014

Учредитель:

Харьковский национальный педагогический университет имени Г.С. Сковороды.

Свидетельство о государственной регистрации:

КВ № 22450-12350P от 01.12.2016

Специализированное научное издание по проблемам физического воспитания, спорта, формирования здорового образа жизни, реабилитации, рекреации.

Год основания: 2015

Область и проблематика: спорт, физическое воспитание, обучение движениям, организация физического воспитания, рекреация, реабилитация, спортивная медицина

В журнале представлены статьи по актуальным проблемам физического воспитания и спорта, а также по проблемам формирования, восстановления, укрепления и сохранения здоровья представителей различных групп

Главный редактор:

Козина Ж. Л., доктор наук по физическому воспитанию и спорту, профессор, Харьковский национальный педагогический университет имени Г.С. Сковороды (г. Харьков, Украина)

Редакционная коллегия:

Базылюк Т.А., кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент, Киевский национальный университет технологий и дизайна (г. Киев, Украина)

Ермаков С.С., доктор педагогических наук, профессор, Харьковский национальный педагогический университет имени Г.С.Сковороды (г. Харьков, Украина)

Ильницкая А.С., кандидат педагогических наук, Харьковский национальный педагогический университет имени Г.С. Сковороды (г. Харьков, Украина)

Ионова Е.Н., доктор педагогических наук, профессор, Харьковский национальный педагогический университет имени Г.С.Сковороды (г. Харьков, Украина); Всемирное Антропософское общество (г. Дорнах, Швейцария).

Кржемински Марек, доктор педагогических наук, Частная высшая школа охраны окружающей среды, г.Радом, Польша

Лакно Е.Г., кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент, Приднепровская государственная академия строительства и архитектуры (г. Днепр, Украина)

Осипцов А.В., доктор педагогических наук, Мариупольский государственный университет (г. Мариуполь, Украина)

© Здоровье, спорт, реабилитация, 2018



2018

03

населения, физической реабилитации и рекреации, лечебной и оздоровительной физической культуры. В нем также отражены материалы по теории и методике подготовки спортсменов; средства физической культуры, ее формы и методы, основные принципы здоровьесберегающих технологий и профилактики заболеваний.

Журнал отражается в международных наукометрических базах данных:

ROAD (Directory of Open Access scholarly Resources)

<http://road.issn.org/issn/2520-2685-zdorov-a-sport-rehabilitacia#.Wk-sMmhl-M->

Index Copernicus: ICV 2016=54,79

Health, sport, rehabilitation

<https://journals.indexcopernicus.com/search/details?id=46599>

<https://journals.indexcopernicus.com/search/journal/issue?issn=2520-2677&journalid=46599>

PBN (Polska Bibliografia Naukowa); Zdorov'â, sport, rehabilitaciã

<https://pbn.nauka.gov.pl/sedno-webapp/search?search&searchCategory=WORK&filter.inJournal=55942>

Google Академия:

<https://scholar.google.com.ua/citations?user=4Q9DP9kAAA&hl=ru&authuser=2>

НБУ им. В.И. Вернадского:

http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?Z21ID=&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=juu_all&C21COM=S&S21CNR=20&S21P01=0&S21P02=0&S21P03=I=&S21COLORTERMS=0&S21STR=%D0%96101496

Open AIRE

https://www.openaire.eu/search/publication?articleId=od_2659::f35a4b41b5be9c3321005866090fddd8

Периодичность: 4 раза в год

Адрес редакции: 61168, г. Харьков, ул. Валентиновская, 2, каб. 106-Г.

Телефон: +380664813666

E-mail: zhanneta.kozina@gmail.com

<http://sportscience.org/index.php/health/index>

Мушкета Радослав, доктор педагогических наук (физическое воспитание и спорт, педагогика), профессор, директор института физической культуры, Университет Николая Коперника в Торуне, г. Торун, Польша.

Подставский Роберт, доктор педагогических наук (физическое воспитание и спорт, педагогика), профессор, Варминско-Мазурский университет в Ольштыне (Ольштын, Польша)

Прусик Катерина, доктор педагогических наук (физическое воспитание и спорт, педагогика), профессор, Академия физического воспитания и спорта (г. Гданськ, Польша)

Прусик Кристоф, доктор педагогических наук (физическое воспитание и спорт, педагогика), профессор, Академия физического воспитания и спорта (г. Гданськ, Польша)

Поп Кристина Лукреция, доктор педагогических наук (физическое воспитание и спорт, педагогика), профессор, Университет экономических исследований (Бухарест, Румыния)

Репко Е.А., кандидат педагогических наук, Харьковский национальный педагогический университет (г. Харьков, Украина)

Собко И.Н., кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, Харьковский национальный педагогический университет имени Г.С. Сковороды (г. Харьков, Украина)

Станкевич Блазей, доктор философии (физическое воспитание и спорт, педагогика), Университет Казимира Великого (Быдгощ, Польша)

Цеслицка Мирослава, доктор философии (физическое воспитание и спорт), Университет Казимира Великого, г. Быдгощ, Польша



CONTENT

Абросімов Є.О., Козіна Ж.Л., Козін С.В. Поєднання гри Го і фізичних вправ як фактор розвитку когнітивних і нейродинамічних функцій дітей 6 років	7
Гордєєва К.С., Пристинський В.М., Осіпцов А.В. Педагогічні технології формування відповідального ставлення до здоров'я і здорового способу життя у студентів закладів вищої освіти.....	23
Євтифієва І.І., Євтифієв А.С., Донець Ю.Г. Оптимізація техніко-тактичної підготовки тенісистів 10-12 років із застосуванням спеціальних технічних пристроїв	32
Ковальов Є.В., Тараник О.О., Козіна Ж.Л. Методика кількісної оцінки техніко-тактичних дій в змагальній діяльності спортсменів в настільному тенісі.....	39
Козина Ж.Л., Коробейник В.А., Немченко М.Р., Сердюк О.О., Базылюк Т.А. Методика обучения техническим элементам в легкой атлетике с использованием когнитивных аспектов восприятия движений на этапе начальной подготовки юных спортсменов	52
Козіна Ж.Л., Николаєва В., Попов О., Олейник М., Глядя С.О., Васильєв Ю.К. Методика підготовки спортсменів в сучасному спортивному фітнесі із застосуванням ізометричної гімнастики і кардіо-навантажень на початковому етапі	60
Козина Ж.Л., Пушкар Н., Огарь Г.А. Интегральная методика физической подготовки юных дзюдоистов на начальном этапе	71
Kozina Zh.L., Siryi O.V., Grinchenko I.B., Bocharov K.O., Kuryat A., Gladiya S.O., Vasiliev Yu.K., Ahmad M. Ayaz. Method of complex development of psychomotor qualities in precisely-targeted sports.....	79
Кравчук Т.М., Бибель С.А., Білецька А.В. Аналіз композицій змагальних програм з чирлідінгу (на прикладі студентських команд).....	91
Литовченко М., Бреус Е., Козина Ж.Л., Собко И.Н., Репко Е.А. Особенности психофизиологических функций элитных атлетов – паралимпийцев (на примере фехтования и настольного тенниса).....	97
Мишко В.В. Взаємозалежність прояву когнітивних функцій та спортивної успішності у юних танцюристів	116
Собко И.Н., Улаева Л.А., Козина Ж.Л., Гринченко И.Б., Глушко К. Восстановление физической работоспособности юных волейболистов на этапе специализированной базовой подготовки с помощью применения средств фитнеса аэробной направленности.....	120
Таможанская А.В., Мятыга Е.Н., Гончарук Н.В. Физическая терапия при I степени сколиотической болезни	135
Тимрук-Скоропад К.А. Методи дослідження ефективності фізичної терапії та легеневої реабілітації осіб з хронічним обструктивним захворюванням легень (аналіз систематичних оглядів)	147
Чайка Е.И. Влияние психофизиологических показателей на результат бега на 200 м у спринтеров высокой квалификации с нарушением зрения на примере элитной спортсменки	159



СОДЕРЖАНИЕ

Абросімов Є.О., Козіна Ж.Л., Козін С.В. Поєднання гри Го і фізичних вправ як фактор розвитку когнітивних і нейродинамічних функцій дітей 6 років	7
Гордєєва К.С., Пристинський В.М., Осіпцов А.В. Педагогічні технології формування відповідального ставлення до здоров'я і здорового способу життя у студентів закладів вищої освіти.....	23
Євтифієва І.І., Євтифієв А.С., Донець Ю.Г. Оптимізація техніко-тактичної підготовки тенісистів 10-12 років із застосуванням спеціальних технічних пристроїв	32
Ковальов Є.В., Тараник О.О., Козіна Ж.Л. Методика кількісної оцінки техніко-тактичних дій в змагальній діяльності спортсменів в настільному тенісі.....	39
Козина Ж.Л., Коробейник В.А., Немченко М.Р., Сердюк О.О., Базылюк Т.А. Методика обучения техническим элементам в легкой атлетике с использованием когнитивных аспектов восприятия движений на этапе начальной подготовки юных спортсменов.....	52
Козіна Ж.Л., Николаєва В., Попов О., Олейник М., Глядя С.О., Васильєв Ю.К. Методика підготовки спортсменів в сучасному спортивному фітнесі із застосуванням ізометричної гімнастики і кардіо-навантажень на початковому етапі	60
Козина Ж.Л., Пушкар Н., Огарь Г.А. Интегральная методика физической подготовки юных дзюдоистов на начальном этапе	71
Kozina Zh.L., Siryi O.V., Grinchenko I.B., Bocharov K.O., Kuryat A., Gladiya S.O., Vasiliev Yu.K., Ahmad M. Ayaz. Method of complex development of psychomotor qualities in precisely-targeted sports.....	79
Кравчук Т.М., Бибель С.А., Білецька А.В. Аналіз композицій змагальних програм з чирлідінгу (на прикладі студентських команд).....	91
Литовченко М., Бреус Е., Козина Ж.Л., Собко И.Н., Репко Е.А. Особенности психофизиологических функций элитных атлетов – паралимпийцев (на примере фехтования и настольного тенниса).....	97
Мишко В.В. Взаємозалежність прояву когнітивних функцій та спортивної успішності у юних танцюристів	116
Собко И.Н., Улаева Л.А., Козина Ж.Л., Гринченко И.Б., Глушко К. Восстановление физической работоспособности юных волейболистов на этапе специализированной базовой подготовки с помощью применения средств фитнеса аэробной направленности.....	120
Таможанская А.В., Мятага Е.Н., Гончарук Н.В. Физическая терапия при I степени сколиотической болезни	135
Тимрук-Скоропад К.А. Методи дослідження ефективності фізичної терапії та легеневої реабілітації осіб з хронічним обструктивним захворюванням легень (аналіз систематичних оглядів)	147
Чайка Е.И. Влияние психофизиологических показателей на результат бега на 200 м у спринтеров высокой квалификации с нарушением зрения на примере элитной спортсменки	159



ЗМІСТ

Абросімов Є.О., Козіна Ж.Л., Козін С.В. Поєднання гри Го і фізичних вправ як фактор розвитку когнітивних і нейродинамічних функцій дітей 6 років	7
Гордєєва К.С., Пристинський В.М., Осіпцов А.В. Педагогічні технології формування відповідального ставлення до здоров'я і здорового способу життя у студентів закладів вищої освіти.....	23
Євтифієва І.І., Євтифієв А.С., Донець Ю.Г. Оптимізація техніко-тактичної підготовки тенісистів 10-12 років із застосуванням спеціальних технічних пристроїв	32
Ковальов Є.В., Тараник О.О., Козіна Ж.Л. Методика кількісної оцінки техніко-тактичних дій в змагальній діяльності спортсменів в настільному тенісі.....	39
Козина Ж.Л., Коробейник В.А., Немченко М.Р., Сердюк О.О., Базылюк Т.А. Методика обучения техническим элементам в легкой атлетике с использованием когнитивных аспектов восприятия движений на этапе начальной подготовки юных спортсменов.....	52
Козіна Ж.Л., Николаєва В., Попов О., Олейник М., Глядя С.О., Васильєв Ю.К. Методика підготовки спортсменів в сучасному спортивному фітнесі із застосуванням ізометричної гімнастики і кардіо-навантажень на початковому етапі	60
Козина Ж.Л., Пушкар Н., Огарь Г.А. Интегральная методика физической подготовки юных дзюдоистов на начальном этапе	71
Kozina Zh.L., Siryi O.V., Grinchenko I.B., Bocharov K.O., Kuryat A., Gladiya S.O., Vasiliev Yu.K., Ahmad M. Ayaz. Method of complex development of psychomotor qualities in precisely-targeted sports.....	79
Кравчук Т.М., Бибель С.А., Білецька А.В. Аналіз композицій змагальних програм з чирлідінгу (на прикладі студентських команд).....	91
Литовченко М., Бреус Е., Козина Ж.Л., Собко И.Н., Репко Е.А. Особенности психофизиологических функций элитных атлетов – паралимпийцев (на примере фехтования и настольного тенниса).....	97
Мишко В.В. Взаємозалежність прояву когнітивних функцій та спортивної успішності у юних танцюристів	116
Собко И.Н., Улаева Л.А., Козина Ж.Л., Гринченко И.Б., Глушко К. Восстановление физической работоспособности юных волейболистов на этапе специализированной базовой подготовки с помощью применения средств фитнеса аэробной направленности.....	120
Таможанская А.В., Мятага Е.Н., Гончарук Н.В. Физическая терапия при I степени сколиотической болезни	135
Тимрук-Скоропад К.А. Методи дослідження ефективності фізичної терапії та легеневої реабілітації осіб з хронічним обструктивним захворюванням легень (аналіз систематичних оглядів)	147
Чайка Е.И. Влияние психофизиологических показателей на результат бега на 200 м у спринтеров высокой квалификации с нарушением зрения на примере элитной спортсменки	159



Педагогічні технології формування відповідального ставлення до здоров'я і здорового способу життя у студентів закладів вищої освіти

Гордєєва К.С.,¹ Пристинський В.М.,¹ Осіпцов А.В.²

¹Заклад вищої освіти «Донбаський державний педагогічний університет»

²Маріупольський державний університет

DOI: <http://doi.org/10.5281/zenodo.1467970>

Abstract

Gordeeva K.S., Prystynskiy V.M., Osipsov A.V. Pedagogical technologies of formation of responsible attitude to health and healthy lifestyle in students of institutions of higher education.

The purpose of the work is to establish the factors of influence, to justify the degree of formation and to test experimentally the effectiveness of pedagogical technologies for the formation of a responsible attitude towards health and a healthy lifestyle in students of institutions of higher education. *Material and methods.* The definition and experimental verification of the effectiveness of pedagogical technologies for the formation of a responsible attitude to the health and healthy lifestyle of students was carried out on the basis of the Department of Theoretical and Methodological Foundations of Physical Education and Rehabilitation, the Department of Human Health and Physical Education and the Scientific Research Laboratory for the Interaction of the Spiritual and Physical Development of Children and students of the "Donbass State Pedagogical University" (Slavyansk). 49 students of the second year of the faculty of physical education were involved in experimental research; 42 first and second year students of the Faculty of Psychology, Economics and Management; 57 students of the first and second years of the Faculty of Philology. *Results.* Indicators of the level of knowledge among students about the impact of motor activity on the state of human health are defined. The positive dynamics of the formation of the responsible attitude to health and a healthy lifestyle among students was established, in which the high level increased by an average of 19,2 % (in control groups – by 2,3 %); the number of students who developed a responsible attitude toward health corresponds to a low level in the experimental groups decreased by an average of 31,7 %, and in the control groups – by 3,1 %. *Conclusions.* It is confirmed that the pedagogical technologies for the formation of a responsible attitude of students to health and a healthy lifestyle are quite effective and can be introduced into the educational process of physical education of higher education institutions of III-IV levels of accreditation.

Key words: pedagogical technologies; potential; health; potential; motor activity; health culture; students

Анотація

Мета роботи – виявити чинники впливу, обґрунтувати стан сформованості та експериментально перевірити ефективність педагогічних технологій формування відповідального ставлення до здоров'я і здорового способу життя у студентів закладів вищої освіти. *Матеріал і методи.* Визначення та експериментальна перевірка ефективності педагогічних технологій формування відповідального ставлення до здоров'я і здорового способу життя студентів здійснювалась на базі кафедри теоретичних, методичних основ фізичного виховання і реабілітації, кафедри здоров'я людини і фізичного виховання та Науково-дослідної лабораторії взаємодії духовного й фізичного розвитку дітей та учнівської молоді ЗВО «Донбаський державний педагогічний університет» (Слов'янськ). До експериментально-дослідної роботи було залучено 49 студентів другого курсу факультету фізичного виховання; 42 студенти першого і другого курсів факультету психології, економіки й управління та 57 студентів першого і другого курсів філологічного факультету. *Результати.* Визначено показники рівня сформованості у студентів знань щодо впливу рухової активності на стан здоров'я людини. Встановлено позитивну динаміку формування у студентів експериментальних груп відповідального ставлення до здоров'я і здорового способу життя, де високий рівень збільшився в середньому на 19,2 % (в контрольних групах – на 2,3 %); кількість студентів, у яких сформованість відповідального ставлення до здоров'я відповідає низькому рівню в експериментальних групах знизилась в середньому на 31,7 %, а в контрольних – на 3,1 %. *Висновки.* Встановлено, що визначені педагогічні технології формування відповідального ставлення студентів до здоров'я і здорового способу життя є досить ефективними та можуть бути впроваджені в навчально-виховний процес з фізичного виховання закладів вищої освіти III-IV рівнів акредитації.

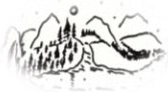
Ключові слова: педагогічні технології; потенціал; здоров'я; потенціал; рухова активність; культура здоров'я; студенти

Аннотация

Гордеева К. С., Пристинский В. М., Осипцов А.В. Педагогические технологии формирования ответственного отношения к здоровью и здоровому образу жизни у студентов заведений высшего образования.

Цель работы – установить факторы влияния, обосновать степень сформированности и экспериментально проверить эффективность педагогических технологий формирования ответственного отношения к здоровью и здоровому образу жизни у студентов учреждений высшего образования. *Материал и методы.* Определение и экспериментальная проверка эффективности педагогических технологий формирования ответственного отношения к здоровью и здоровому образу жизни студентов осуществлялась на базе кафедры теоретических, методических основ физического воспитания и реабилитации, кафедры здоровья человека и физического воспитания и Научно-исследовательской лаборатории взаимодействия духовного и физического развития детей и учащейся молодежи УВО «Донбасский государственный педагогический университет» (Славянск). К экспериментально-исследовательской работе было привлечено 49 студентов второго курса факультета физического воспитания; 42 студента первого и второго курсов факультета психологии, экономики и управления; 57 студентов первого и второго курсов филологического факультета. *Результаты.* Определены показатели уровня сформированности у студентов знаний о влиянии двигательной активности на состояние здоровья человека. Установлена позитивная динамика формирования у студентов экспериментальных групп ответственного отношения к здоровью и здоровому образу жизни, в которых высокий уровень увеличился в среднем на 19,2 % (в контрольных группах – на 2,3 %); количество студентов, у которых сформированность ответственного отношения к здоровью соответствует низкому уровню в экспериментальных группах снизилась в среднем на 31,7 %, а в контрольных – на 3,1 %. *Выводы.* Установлено, что педагогические технологии формирования ответственного отношения студентов к здоровью и здоровому образу жизни являются достаточно эффективными и могут быть внедрены в учебно-воспитательный процесс по физическому воспитанию учреждений высшего образования III-IV уровней аккредитации.

Ключевые слова: педагогические технологии; потенциал; здоровье; потенциал; двигательная активность; культура здоровья; студенты.



Вступ

У сучасних умовах реформування системи вищої освіти науковці приділяють особливу увагу питанням збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді, що є необхідною передумовою успішної професійної й особистісної самореалізації кожної молодої людини.

Динамічні зміни в суспільних відносинах актуалізують необхідність у переосмисленні сутності здоров'я і здорового способу життя, а також пошуку нових, більш ефективних шляхів збереження і зміцнення здоров'я кожної особистості. Враховуючи високу соціальну значущість цієї проблеми, в літературних джерелах обґрунтовано концептуальні засади її розв'язання [4; 5]; визначено стратегію й тактику реалізації спільних дій соціальних інституцій щодо покращення здоров'я людей в умовах глобалізованого світу [9; 14]; визначено компетентнісний підхід щодо оптимізації освітнього середовища як чинника здоров'язбереження учасників освітнього процесу [1; 2]; чинника формування валеологічного світогляду студентів [16; 17; 21]; розроблено та впроваджено технології, які би сприяли розвитку, перш за все, відповідального ставлення учнівської молоді до власного стану здоров'я, потреби у веденні здорового способу життя [6; 10; 15].

При цьому оптимальну рухову активність людини, а саме: використання засобів фізичної культури і спорту, різноманітних систем оздоровлення тощо, у взаємодії з розвитком пізнавальної сфери, на наш погляд, необхідно вважати провідними чинниками формування професійної культури майбутнього педагога. У зв'язку з цим, відповідальне ставлення людини до певного об'єкту, в тому числі до здоров'я і здорового способу життя, ми розглядаємо як інтегративне особистісне утворення, що проявляється в усвідомленні високої об'єктивної й суб'єктивної значущості обраного об'єкта, відчутті позитивних емоцій, прагненні до реалізації певної активності, пов'язаної з цим об'єктом. Відповідальне ставлення є ситуативною характеристикою людини, а відповідальність – сутнісною, яка відображає стійку якість особистості. Отже, ставлення студентів до здоров'я і здорового способу життя – це не тільки їхні суб'єктивні мотиви, цілі, прагнення, а й спосіб включення в хід життя з урахуванням і об'єктивної логіки життя, і власних можливостей, і переконань. Ставлення пронизують свідомість, світогляд, дієздатність та виступають як логіка організації та управління особистістю власним життям. Відтак, ставлення в контексті розвитку особистості, має відбуватися через об'єктивування і відтворення

людських цінностей, серед яких здоров'я і здоровий спосіб життя мають бути пріоритетними.

Фізична культура в даному контексті є результатом діяльності суспільства щодо гармонійної взаємодії інтелектуального й фізичного розвитку; забезпечення продуктивної професійної й змагально-розважальної діяльності; виховання естетичних ідеалів й етичної сфери особистості. Відтак, формування особистості сучасного фахівця ми схильні розуміти як цілеспрямовані дії суспільства щодо створення умов, які би забезпечили усвідомлене й відповідальне ставлення студентської молоді в розумінні необхідності збереження, відновлення і наступності стану здоров'я як духовно-ціннісного феномену культури особистості. Вважаємо, що пріоритетне значення у формуванні усвідомленого й відповідального ставлення молоді до здоров'я і здорового способу життя має освіта, місія якої й полягає не тільки у розвитку професійних компетенцій, а й у вихованні неспростовних цінностей особистісного й суспільного здоров'я.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.

Дослідження виконано згідно:

календарного плану роботи Науково-дослідної лабораторії взаємодії духовного й фізичного розвитку дітей та учнівської молоді ЗВО «Донбаський державний педагогічний університет»;

календарного плану роботи Науково-дослідної лабораторії духовного й пізнавального розвитку особистості Маріупольського державного університету.

Мета роботи – виявити чинники впливу, обґрунтувати стан сформованості та експериментально перевірити ефективність педагогічних технологій формування відповідального ставлення до здоров'я і здорового способу життя у студентів закладів вищої освіти.

Матеріал і методи

Учасники

До участі в експерименті було залучено 49 студентів другого курсу факультету фізичного виховання; 42 студенти першого і другого курсів факультету психології, економіки й управління та 57 студентів першого і другого курсів філологічного факультету Донбаського державного педагогічного університету.

Експеримент проводився в природних умовах навчально-виховного процесу з фізичного виховання та професійно-педагогічної підготовки студентів університету.



Хід дослідження. Для проведення діагностики сформованості рівня відповідального ставлення студентів до здоров'я і здорового

способу життя було обрано відповідні критерії й показники його сформованості, які представлено в таблиці 1.

Таблиця 1

Критерії та показники сформованості відповідального ставлення студентів до здоров'я і здорового способу життя

Критерії	Показники
Мотиваційно-цільовий	<i>Характер сформованості мотивів щодо зміцнення власного здоров'я:</i> стійкий ситуативний майже не виявляється <i>Прояв здатності до формулювання оптимальних цілей в процесі оздоровчої діяльності:</i> практично завжди в більшості випадках майже не проявляється
Когнітивно-дієвий	<i>Рівень сформованості знань здоров'язбережувального характеру:</i> високий (знання характеризуються повнотою, глибиною й дієвістю) середній (знання характеризуються недостатньою повнотою, глибиною й дієвістю) низький (знання не мають ознак повноти, глибини й дієвості) <i>Рівень сформованості здоров'язбережувальних умінь:</i> високий (уміння відрізняються повнотою, глибиною й дієвістю) середній (уміння характеризуються недостатньою повнотою, глибиною й дієвістю) низький (уміння не мають ознак повноти, глибини й дієвості)
Рефлексивно-особистісний	<i>Характер прояву особистісних якостей щодо здоров'я і здорового способу життя (усвідомленість, ініціативність, емпатійність тощо):</i> практично завжди час від часу майже не проявляються <i>Ступінь адекватності самооцінки сформованості ставлення до здоров'я і здорового способу життя:</i> адекватна неадекватна

Під час проведення експерименту використовувався комплекс методів дослідження.

Педагогічні спостереження проводились з метою виявлення динаміки сформованості ставлення студентів до здоров'я і здорового способу життя, які передбачали послідовне, чітке і цілеспрямоване його проведення, забезпечення вимог обов'язкової фіксації педагогічних явищ (характеру особливостей, кількісних і якісних параметрів, обставин і часу тощо), в яких вони відбувалися. Спостереження відповідало вимогам об'єктивності, систематичності й контрольованості.

Анкетування та тестування. Дані тестування передбачали з'ясування вихідного рівня знань здоров'язбережувального характеру, здатності до оздоровчої діяльності, діагностування ставлення студентів до здоров'я як особистісної цінності. Задля надійності й повноти даних, анкетування забезпечувалося дотримання наступних вимог: відповідності запитань меті й завданням дослідження; однозначності й ясності

формулювань запитань; відсутності будь-яких підказок щодо бажаної відповіді; чіткості варіантів відповідей і однозначності можливості їх вибору; достатності часу для відповідей на закриті й особливо відкриті запитання.

Бесіди із студентами і викладачами проводились з метою уточнення констатувальних даних. Аналіз відповідей, отриманих під час бесід, дозволив скласти об'єктивне розуміння щодо ставлення студентів до власного здоров'я, визначити рівень сформованості основних компонентів досліджуваної особистісної якості.

Кількісний аналіз даних

Визначались відсоткові показники розподілу студентів за рівнями власної турботи про здоров'я за допомогою програмного забезпечення пакету Microsoft Excel 2010.

Результати

Вважаємо, що турбота майбутнього педагога про власне здоров'я має бути



взаємопов'язана з розумінням потреби реалізувати феномен здоров'я в суспільстві. У зв'язку з цим, освіченість людини щодо цінностей здоров'я та відповідального ставлення щодо здорового способу життя – це не тільки валеологічні, а й природничі, філософські, гуманітарні знання. Ідея соціальної відповідальності за здоров'я має всі підстави бути однією з методологічних засад у розробці інноваційних технологій формування духовної культури майбутнього педагога. Саме соціальна відповідальність встановлює характер взаємозв'язку свободи особистості й необхідністю бути здоровим. Отже життєве активний (усвідомлений) і соціально виправданий вибір молоді зумовлює відповідальну поведінку кожної людини у необхідності бути здоровим, перетворюючи її в істинно культурний суб'єкт.

Як засвідчують отримані дані, стійкий характер вищевказаних мотивів діагностувався тільки в 15,6 % студентів експериментальної групи (ЕГ) та в 15,7 % студентів контрольної групи (КГ), тобто в переважній меншості студентів.

Узагальнені дані щодо оцінювання здатності студентів до формулювання оптимальних цілей у процесі оздоровчої діяльності представлено в таблиці 2.

Таблиця 2

Результати оцінювання здатності студентів щодо формулювання оптимальних цілей оздоровчої діяльності

Групи	ЕГ (n=24)	КГ (n=25)
Рівні		
Високий (%)	5,3	5,5
Середній (%)	44,8	44,4
Низький (%)	49,9	50,1

Отже, ми констатували, що у приблизно половини студентів обох груп здатність до формулювання оптимальних цілей в процесі оволодіння оздоровчою діяльністю була досить низькою.

У зв'язку з цим, з метою підвищення мотивації щодо формування відповідального ставлення студентів до здоров'я і здорового способу життя нами було впроваджено та реалізовано певні педагогічні технології. Студентів було залучено до різних видів аудиторної, позааудиторної, науково-дослідної роботи, участі у громадських оздоровчих заходах, конкурсах, спортивних змаганнях тощо на основі врахування індивідуальних інтересів і потреб, спонукання їх до участі в освітньому процесі як активних суб'єктів особистісного становлення на основі поєднання професійних і оздоровчих цілей.

Так, зі студентами експериментальних груп було організовано та проведено тренінг з використанням методики «незакінчених речень» у фразах, що продовжували речення щодо збереження власного здоров'я. Наприклад, пропонувалось здійснити продовження наступних фраз:

«Я почуваю впевненість у власних силах, щоб ... (здолати шкідливу звичку курити)» тощо);

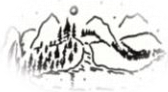
«Я буду більш наполегливим, щоб ... (нормалізувати вагу власного тіла)» тощо);

«Я зрозумів, щоб бути здоровим, необхідно ... (докладати власних зусиль щодо розвитку функціональних можливостей організму)» тощо).

З цією метою застосовувалися лекції, семінари, бесіди, «круглі столи» з наступної тематики: «Здоров'я як важлива особистісна цінність людини», «Визначення чинників, які характеризують відповідальне ставлення до власного здоров'я», «Ваші кроки до подолання нездорових і шкідливих звичок», «Мій розпорядок дня», «Здоровий спосіб життя – це оптимальна рухова активність», «Профілактика захворювань засобами фізичної культури і спорту» тощо). Участь студентів у даних заходах сприяла формуванню знань щодо сутності феномену здоров'я, розуміння важливості прояву відповідального ставлення до здоров'я і здорового способу життя, потреби в пропаганді ведення здорового способу життя.

При проведенні заходів ми звертали увагу на формування у студентів здатності ставити адекватні цілі щодо забезпечення власного здоров'язбереження. Так, зокрема, проводились лекції, практикуми, групові й індивідуальні консультації з метою оволодіння студентами здатністю ставити перед собою оптимальні цілі в діагностичній формі, що дозволяло забезпечувати реалізацію принципу поступовості. Такий підхід дозволив попереджати ситуації, коли студенти намагалися форсувати запропонований алгоритм розвитку фізичних якостей (перш за все витривалості). Деякі студенти намагалися включати в програму занять біг на середні та довгі дистанції, ігноруючи об'єктивний рівень розвитку власної функціональної підготовленості.

Крім того, зі студентами проводився «круглий стіл» на тему «Як побороти нездорові (шкідливі) звички?». На початку заходу було проведено опитування щодо наявності в студентів нездорових (шкідливих) звичок, їх ставлення до шкідливих звичок, наміри позбутися шкідливих звичок. Під час проведення заходу студенти намагалися знайти відповіді на питання «Чому людина курить, вживає алкоголь тощо?», «Які мотиви такої поведінки та чим загрожує така звичка



фізичному стану людини?». Формулюючи відповіді, студенти пропонували власні шляхи позбавлення нездорових звичок, серед яких провідне місце мали рухова активність, заняття спортом.

Досить ефективною технологією було проведення тренінгу «Ярмарка вакантних місць». Для того, щоб показати важливість здоров'я в контексті майбутньої професійної діяльності та залучити молодь до турботи про своє здоров'я студентам було запропоновано скласти резюме з метою отримання престижного і добре оплачуваного місця роботи в організації, де співробітники ведуть здоровий спосіб життя. Обов'язковою умовою для кандидата на вакантне місце, крім наявності професійних знань, комунікабельності та позитивного погляду на життя, було необхідність розуміння важливості ведення активного і здорового способу життя. Отже, був «влаштований конкурс», на якому презентували резюме всіх претендентів. Після спільного обговорення і голосування було обрано кандидата на вакантну посаду.

У ході проведення тренінгу, який ми назвали «Самокритика» студентам пропонувалося продовжити таку фразу: «На жаль, я не дуже..., але я ...». Ця вправа допомагала студентам краще усвідомити, що достоїнства людини є продовженням її недоліків і навпаки, що кожна особа, з одного боку, має усвідомлювати свою унікальну самобутність і цінність та позитивно ставитися до себе, а з іншого – займатися власним самовдосконаленням, вчитися взаємодіяти з іншими людьми на засадах взаємоповаги й толерантності, в тому числі в питаннях цінностей здоров'я і здорового способу життя.

Про ефективність впроваджених технологій свідчать результати експериментальних даних. Нами було встановлено, що в експериментальній групі кількість студентів, які демонстрували стійкий характер мотивів щодо ведення здорового способу життя збільшилась на 19,6 %, а в контрольній – на 4,2 %. Кількість студентів, в яких було виявлено ситуативний характер мотивів щодо збереження власного здоров'я збільшилась в експериментальній групі на 10,2 %, а в контрольній – на 1,2 %. Кількість студентів, в яких майже не проявлялися такі мотиви зменшилась в експериментальній групі на 29,8 %, а в контрольній – тільки на 5,4 %. Отже, в експериментальній групі спостерігаються більш високі темпи формування позитивної динаміки у сформованості мотивів щодо збереження власного здоров'я, в порівнянні з контрольною.

Крім того ми спостерігали, що на контрольному етапі в експериментальній групі

кількість студентів, які практично завжди проявляли здатність до формулювання оптимальних цілей в процесі оздоровчої діяльності зросла на 21,4 %, а кількість студентів, які таку здатність майже не проявляли зменшилась на 24,6 %. Щодо контрольної групи, то кількість студентів, які практично завжди проявляли здатність до формулювання оптимальних цілей в процесі оздоровчої діяльності зросла на 2,1 %, а кількість студентів, які таку здатність майже не проявляли зменшилась на 4,3 %.

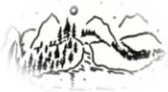
Таким чином маємо констатувати, що кількість студентів, які демонстрували на завершальному етапі експерименту високий рівень сформованості здоров'язбережувальних знань, в експериментальній групі збільшилась на 16,5 %, середній рівень – на 6,6 %, а кількість студентів із низьким рівнем знань зменшилась на 23,1%. В контрольній групі кількість студентів, які демонстрували високий рівень сформованості знань збільшилась на 2,6 %, середній рівень – на 1,1 %, а кількість із низьким рівнем зменшилась на 3,7 % (рис. 1, 2).

Дискусія

Аналіз літературних джерел та результатів наукових досліджень показав, що науковці, які визначають поняття „здоров'я”, „здоровий спосіб життя”, „педагогічні технології” щодо формування знань про здоров'я і здоровий спосіб життя використовують широкий спектр критеріїв та показників, що характеризують сутність цього явища та механізми забезпечення високого рівня здоров'я, якості життя.

Так, С. Омельченко, В. Григоренко пропонують концептуальну модель, сутність якої полягає у визначенні завдань, принципів, методів та форм роботи з проблеми формування здорового способу життя учнівської молоді, яку організовано як багатокомпонентну систему (сукупність технологічних моделей, педагогічних технологій тощо), здатну задовольняти потреби у формуванні здорового способу життя. Вчені вважають, що потреба у структурі концептуальної моделі є і передумовою, і результатом не тільки власної діяльності з оздоровлення організму, а й пізнавальних процесів, які є домінуючими педагогічними факторами формування мотиваційно-потребнісного, афективного, когнітивного, аксіологічного й практиологічного компонентів здорового способу життя [14; 15; 18].

Важливими в реалізації означеної проблеми необхідно вважати ідеї оптимізації освітнього середовища навчального закладу як основи здоров'язбереження учасників освітнього



процесу [2; 19; 23]; впливу фізичної активності на якість життя [11; 12; 13].

Низка науковців та результати їхніх досліджень звертають нашу увагу на те, що формування цінностей здоров'я та культури здорового способу життя, регулювання рухової активності студентів [3; 4; 5] мають здійснюватися з урахуванням мотивації досягнення успіху або запобігання невдачі, послаблення шкідливих звичок на засадах використання індивідуальних програм фізичної підготовки або самопідготовки та цілеспрямованих фізкультурно-оздоровчих занять [7; 8; 10; 22; 26]; різноманітних педагогічних технологій [6; 24; 25; 27].

Але, поряд із здобутками інших вчених у розв'язанні даної проблеми, зазначаємо, що обґрунтування викладеної позитивної динаміки формування відповідального ставлення учнівської молоді до здоров'я і здорового способу життя ми вбачаємо в необхідності забезпечення певних психолого-педагогічних умов здоров'язбережувального середовища закладу вищої освіти завдяки впровадження комплексу інтерактивних технологій (тематичні тренінги, диспути, ділові ігри тощо).

Про високий рівень сформованості у студентів відповідального ставлення до здоров'я свідчили прояв ними стійкого характеру мотивів щодо зміцнення власного здоров'я та практично завжди прояв здатності до формулювання оптимальних цілей в процесі оздоровчої діяльності. Ми діагностували повні, глибокі й дієві знання та вміння здоров'язбережувального характеру. Студенти практично завжди, в більшості педагогічних ситуацій, проявляли визначені особистісні якості, мали адекватну самооцінку щодо цінностей здоров'я, потреби ведення здорового способу життя.

На наш погляд, досить важливим вбачається той факт, що студенти часто керуються у своєму житті не мотивами досягнення успіху, а мотивами боязні невдачі. Тому в складних педагогічних ситуаціях вони намагаються не ризикувати (наприклад, відмовляються від відвідування спортивної секції тільки тому, що вважають, що не зможуть показати високі результати, подолати високу інтенсивність фізичних навантажень тощо); іноді не спроможні протистояти умовлянням з боку інших членів групи та не робити те, чого вони не хочуть (наприклад, відмовитися від шкідливих звичок тощо).

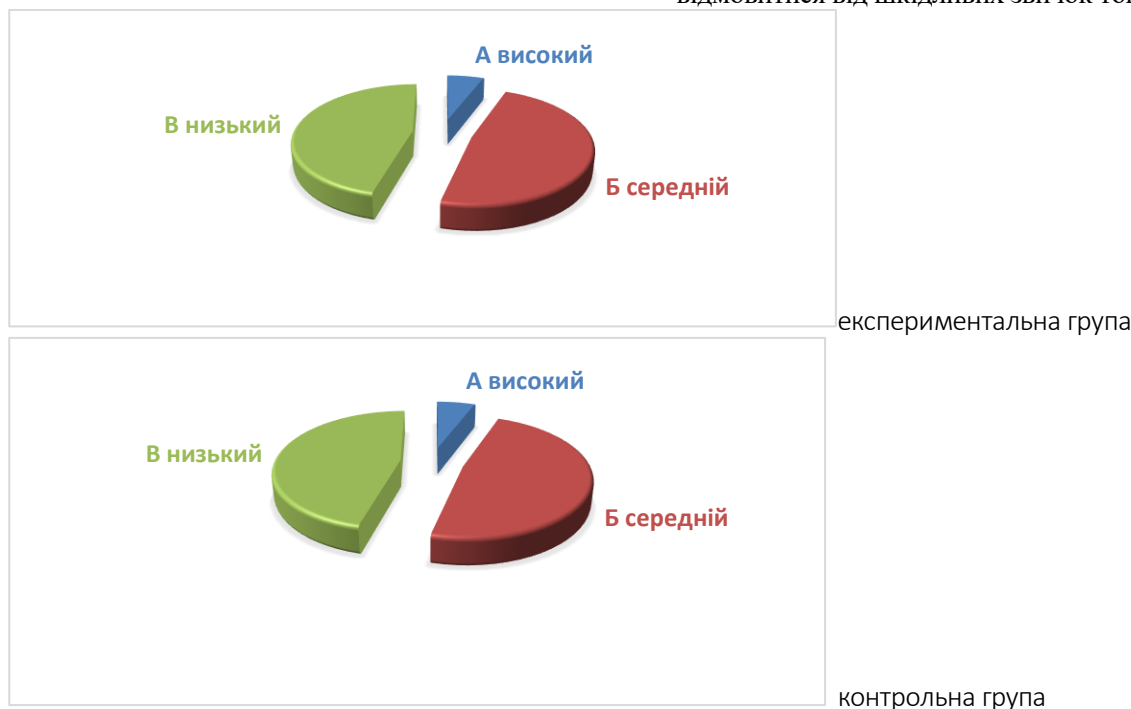


Рис. 1. Результати констатувального етапу дослідження рівнів сформованості відповідального ставлення до здоров'я у студентів експериментальної та контрольної груп



експериментальна група



контрольна група

Рис. 2. Результати контрольного етапу дослідження рівнів сформованості відповідального ставлення до здоров'я у студентів експериментальної та контрольної груп

Висновки

Таким чином, в результаті проведеного дослідження було встановлено, що формування у студентів відповідального ставлення до здоров'я і здорового способу життя забезпечується науково обґрунтованим визначенням комплексу педагогічних технологій, які реалізуються на особистісно-діяльнісному й компетентнісному підходах. Впровадження комплексу технологій передбачає засвоєння студентами на високому рівні здоров'язбережувальних знань й умінь, особистісних якостей, а також прояв мотивів та визначення оптимальних цілей в процесі оздоровчої діяльності на мотиваційно-цільовому, когнітивно-дієвому й рефлексивно-поведінковому етапах.

Отже, реалізація завдань дослідження передбачала формування у студентів:

гносеологічних (пізнавальних) ціннісних орієнтацій, тобто відповідальності за адекватне сприйняття необхідності бути здоровим (цілепокладання), адекватну самооцінку намірів реалізувати необхідність бути здоровим (рефлексія) та виховувати потребу бути здоровим у підростаючого покоління;

потреби у самовизначенні, тобто відповідальності за вибір найбільш ефективних

засобів, методів, форм, оздоровчих технологій; за ціннісний й усвідомлений вибір альтернатив поведінки, дій, вчинків, активної життєвої позиції щодо збереження й відновлення здоров'я;

розуміння необхідності самовдосконалення, тобто усвідомленої відповідальності за вольову інтенцію та результати практичних дій, завдяки чому досягається поставлена ціль – бути здоровим, відданим ідеї вдосконалення психосоматичного, духовного й соціального здоров'я.

На наш погляд, такий підхід вдало поєднує народні українські традиції тілесного виховання з сучасними концепціями забезпечення оптимальної рухової активності людини.

Наступні дослідження в контексті даної проблеми можуть бути спрямовані на розробку індивідуалізованого комплексу заходів формування відповідального ставлення до здоров'я і здорового способу життя у відповідності до рухових пріоритетів кожного студента.

Конфлікт інтересів

Автори заявляють, що відсутній будь який конфлікт інтересів.



References

1. Boichuk, Yu. (2015). Kompetentnisnyi pidkhid u suchasni vyshchii osviti [Competency approach in modern higher education]. *Novyi kolehium*, 38-44.
2. Boichuk, Yu. (2012). Optymizatsiia osvitnoho seredovyshcha yak osnova zdorov'iazberezhennia uchashnykiv osvitnoho protsesu [Optimization of the educational environment as a basis of healthcare of participants in the educational process]. *Pedahohichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnologii*, 2, 137-145.
3. Gavrishova Ye.V., Gorelov A.A. (2013). O regulirovannii dvigatelnoy aktivnosti studentov s uchetom motivatsii dostizheniya uspekha ili izbeganiya neudach [On regulating the motor activity of students, taking into account the motivation to achieve success or avoid failures]. *Fizicheskoe vospitanie studentov*, 5, 18-24. doi:10.6084/m9.figshare.781324.
4. Hruzhevskiy V.O. (2014). Zdorov'ia yak tsinnist u protsesi formuvannia osobystisno oriietovanoi motyvatsii studentiv do fizychnoho vykhovannia [Health as a value in the process of forming a personally oriented motivation of students for physical education]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*, 2, 20-24. doi:10.6084/m9.figshare.926506.
5. Davydova T.M. (2015). Formuvannia kultury zdorovoho sposobu zhyttia shkoliariv yak odna z kluchovykh problem suchasnoho zahalnoosvitnoho navchalnoho zakladu [Formation of a healthy lifestyle culture as one of the key issues in a modern educational institution]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*, 18-23. doi:10.15561/18189172.2015.1003.
6. Danylo M. (2011). Uprovadzhennia pedahohichnykh tekhnologii fizychnoho vykhovannia ta sportu shchodo metodolohichnykh osnov formuvannia hotovnosti maibutnoho vchytelia fizychnoi kultury [Implementation of pedagogical technologies of physical education and sports on the methodological foundations for forming the readiness of the future teacher of physical culture]. *Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorov'ia u suchasnomu suspilstvi*, 2 (14), 26-31.
7. Druz V.A., Yermakov S.S., Nosko N.A., Shesterova L.Ye., Novitskaya N.A. (2017). Problemy individualizatsii fizicheskoy podgotovki studencheskoy molodezhi [Problems of Individualization of the Physical Training of Student Youth]. *Pedagogika, psikhologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vikhovannia i sportu*, 2, 51-59.
8. Yermakov S.S., Ivashchenko S.N., Guзов V.V. (2012). Osobennosti motivatsii studentov k primeneniyu individualnykh programm fizicheskoy samopodgotovki [Features of students' motivation to apply individual programs of physical self-training]. *Fizicheskoe vospitanie studentov*, 4, 59-61.
9. Ionova Ye.N. (2013). Formirovanie zdorovya lichnosti: opyt Valdorfskoy shkoly [Formation of personal health: the experience of the Waldorf School]. *Pedagogika, psikhologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vikhovannia i sportu*, 10, 35-40. doi:10.6084/m9.figshare.775337.
10. Kramida I.Ye. (2013). Zanyatiya po fizicheskoy kulture dlya studentov raznykh meditsinskikh grupp kak faktory oslableniya vrednykh privyчек u studentov [Classes on physical culture for students of different medical groups as factors of weakening of bad habits among students]. *Fizicheskoe vospitanie studentov*, 4, 46-50. doi:10.6084/m9.figshare.669680.
11. Leyfa A.V., Zheleznyak Yu.D. (2017). Vliyanie fizicheskoy aktivnosti na kachestvo zhizni studentov [The influence of physical activity on the quality of life of students]. *Fizicheskoe vospitanie studentov*, 5, 244-248.
12. Leyfa A.V. (2013). Sotsialnye osnovy formirovaniya fizicheskoy aktivnosti studencheskoy molodezhi v aspekte ikh kachestva zhizni [Social bases of formation of physical activity of student's youth in aspect of their quality of life]. *Fizicheskoe vospitanie studentov*, 3, 35-41. doi:10.6084/m9.figshare.662600.
13. Nosko M.O. (2009). Pidvyshchennia rivnia rukhovoї aktyvnosti yak chynnyk zmitsnennia zdorov'ia uchniv ta studentskoi molodi [Increase in motor activity as a factor in health promotion of students and students]. *Visnyk Chernihivskoho derzhavnogo ped. un-tu im. T.H. Shevchenka*, 69, 144-150.
14. Omelchenko S.O. (2017). Vidkryta sotsialno-pedahohichna systema vyshchoho navchalnoho zakladu yak peredumova stvorennia valeonasychenoho zdorov'iazberezhualnoho prostoru [The socio-pedagogical system of higher educational institution is opened as a prerequisite for the creation of a vacant and healthy healthcare space]. *Dukhovnist osobystosti: metodolohiia, teoriia i praktyka*, 8 (77), 205-216.
15. Pedahohichni tekhnologii osobystisno oriietovanoho formuvannia v uchniv zahalnoosvitnoi shkoly kultury zdorov'ia: teoriia ta praktyka [Pedagogical technologies of personally oriented formation in students of a general education school of health culture]. *Navchalnyi posibnyk za red. V.H. Hryhorenka, S.O. Omelchenko. Slov'iansk: DDP, 2010. 347.*
16. Pristinский V.N., Osipsov A.V. (2012). Innovatsionnost v razrobotke kreativnykh pedagogicheskikh tekhnologiy formirovaniya zdorovesberegayushchego obrazovatelnoho prostranstva universiteta [Innovation in the development of creative pedagogical technologies for the formation of the health-saving educational space of the university]. *Dukhovnist osobystosti: metodolohiia, teoriia i praktika*, 2 (49), 124-133.
17. Pristinский V.N. (2014). Integratsiya sovremennoy nauki i praktiki v formirovannii valeologicheskogo



- mirovozzreniya studentov vysshikh uchebnykh zavedeniy [Integration of modern science and practice in the formation of the valeological worldview of students of higher educational institutions]. *Obrazovanie i nauka: problemy i perspektivy razvitiya*, 127-133.
18. Sotsializatsiia ditei i pidlitkiv zasobamy osvitho-vykhovnoi ozdorovchoi roboty [Socialization of children and adolescents by means of educational and educational health work]. *Navchalno-metodychnyi posibnyk za red. S.O. Omelchenko, V.M. Prystynskoho. Slov'iansk : DDPU, 2014. 208.*
 19. Fotyniuk V.H. (2017). Stan zdorov'iazberezheniia ta fizkulturno-ozdorovchykh zaniat studentiv pershoho kursu [The state of healthcare and fitness classes for first-year students]. *Fyzycheskoe vospytanye studentov*, 1. 17-21.
 20. Futornyy S.M. (2013). Problema defitsita dvigatelnoy aktivnosti studencheskoy molodezhi [Problem of deficit of motor activity of student youth]. *Fizicheskoe vospitanie studentov*, 3, 75-79. doi:10.6084/m9.figshare.663631.
 21. Khalaitan A.P. (2014). Formuvannia osnov kultury zdorov'ia yak pedahohichna problema [Formation of the fundamentals of health culture as a pedagogical problem]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*, 8, 22-27.
 22. Druz V.A., Iermakov S.S., Nosko M.O., Shesterova L.Ye., Novitskaya N.A. (2017). The problems of students' physical training individualization. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 21(2), 51-59. doi:10.15561/18189172.2017.0201.
 23. Evans J., Davies B., Wright J. (2004). *Body knowledge and control: Studies in the sociology of physical education and health*. London, England: Routledge. 100-105.
 24. Flora P.K., Faulkner G.E.J. (2007). *Physical Activity*. *Journal of Intergenerational Relationships*, 4 (4), 63-74. doi:10.1300/J194v04n04_05.
 25. Kagotho N. A. (2011). *Longitudinal Analysis of Physical Activity among Foreign-born Individuals*. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 21 (5), 540-554. doi:10.1080/10911359.2011.580243.
 26. Lyvers M., Hall T., Bahr M. (2009). *Smoking and psychological health in relation to country of origin*. *International Journal of Psychology*, 44 (5), 387-392.
 27. Nooshing Benar, Ayoub Behrozi, Manizheh Mansor Sadeghi, Mahdi Mohammadi, Maryam Yosefi (2013). *The consideration of attitude and motives relative to leisure time activities in students of Guilan University, Iran*. *Physical Education of Students*, 4, 101-107. doi:10.6084/m9.figshare.681647.
 28. Rink J.E. (2009). *Designing the physical education curriculum: promoting active life styles*. Boston, McGraw-Hill Higher Education, 250.
 29. Romanowska-Tołoczko A. (2011). *Styl życia studentów oceniany w kontekście zachowań zdrowotnych*. *Hygeia Public Health*, 46 (1), 89-93.

Інформація про авторів

Гордєєва К.С.

к.п.н.

<http://orcid.org/5168-7572-9534-1228>

katrinzz83@gmail.com

Заклад вищої освіти «Донбаський державний педагогічний університет» вул. Г. Батюка, 19, м. Слов'янськ, 84116, Україна

Пристинський В.М.

к.п.н., доцент

<http://orcid.org/0000-0003-1681-3543>

v.prystynskiy@hotmail.com

Заклад вищої освіти «Донбаський державний педагогічний університет» вул. Г. Батюка, 19, м. Слов'янськ, 84116, Україна

Осіпцов А.В.

д.п.н., проф.

<http://orcid.org/0000-0002-1640-2632>

a.osiptsov@mdu.in.ua

Маріупольський державний університет, 87500, Маріуполь, пр. Будівельників, 129а, Україна

Information about the authors

Gordeeva K.S.

<http://orcid.org/5168-7572-9534-1228>

katrinzz83@gmail.com

Donbass State Educational University, G. Batyuka, 19, Slov'yansk, 84116, Ukraine

Prystynskiy V.M.

v.prystynskiy@hotmail.com

Donbass State Educational University, G. Batyuka, 19, Slov'yansk, 84116, Ukraine

Osiptov A. V.

<http://orcid.org/0000-0002-1640-2632>

a.osiptsov@mdu.in.ua

Mariupol State University, 129a, Budivelnykiv Ave., Mariupol, 87500, Ukraine

Принята в редакцію 16.09.2018

Received: 16.09.2018



ЗДОРОВЬЕ,
СПОРТ,
РЕАБИЛИТАЦИЯ



2018
03

SCIENTIFIC PUBLICATION

Health, sport, rehabilitation, 2018, (4)3, 141

The original layout was prepared by Kozina Zh. L. ;
Drawings in the original layout: Kozina Zh.L., Kozin V.Yu.
Site Manager: Kozina Zh.L.
Cover: Kozina Zh.L.
Cover photo: Ruzhinskii P.L., Kozin S.V.

Signed in the press on 25.09.2018.
Format 60x84 / 16, Offset paper, Headset Times.
The printing is digital. Conditional printed sheets 16,27.
Circulation 300 copies. Order No. 24567

Printed in «DOMINO»
61000, Kharkov, area Constitution, 2/2
Tel: +380 (57) 731-25-09



НАУКОВЕ ВИДАННЯ

Здоров'я, спорт, реабілітація, 2018. Т.4. №3 173 с.

Оригінал-макет підготовлений: Козіна Ж.Л. ;
Малюнки в оригінал-макеті: Козіна Ж.Л., Козін В.Ю.
Менеджер сайтів: Козіна Ж.Л.
Обкладинка: Козіна Ж.Л.
Фотографія на обкладинці: Ружинський П.Л., Козін С.В.

Підписано до друку 25.09.2018 р.
Формат 60x84 / 16, Папір офсетний, Гарнітура Times.
Друк цифровий. Ум.друк.арк. 16,27.
Тираж 300 прим. Замовлення № 24567

Надруковано в ТОВ «ДОМІНО»
61000, м. Харків, пл. Конституції, 2/2
Тел: +380 (57) 731-25-09



Здоровье, спорт, реабилитация, 2018. Т. 4. №3. 173 с.

Оригинал-макет подготовлен: Козина Ж.Л.;
Рисунки в оригинал-макете: Козина Ж.Л., Козин В.Ю.
Менеджер сайтов: Козина Ж.Л.
Обложка: Козина Ж.Л.
Фотография на обложке: Ружинский П.Л., Козин С.В.

Подписано в печать 25.09.2018 г.
Формат 60x84/16, Бумага офсетная, Гарнитура Times.
Печать цифровая. Усл.печ.листов 16,27.
Тираж 300 экз. Заказ № 24567

Отпечатано в ООО «ДОМИНО»
61000, г. Харьков, пл. Конституции, 2/2
Тел: +380 (57)731-25-09

