

**ЧЕРНІГІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
імені Т.Г. ШЕВЧЕНКА**

# **ВІСНИК**

**Чернігівського національного  
педагогічного університету**

**Випуск 129**

**Том III**

**Серія: ПЕДАГОГІЧНІ НАУКИ.**

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ**

**Чернігів  
2015**

**ВІСНИК**  
**Чернігівського національного педагогічного університету**  
**імені Т.Г.Шевченка**

**Головна редакційна колегія**

*Головний редактор* доктор педагогічних наук, професор,  
чл.-кор. НАПН України **Носко М.О.**

*Відповідальний редактор* доктор історичних наук, професор **Дятлов В.О.**

**Редакційна колегія серії "Педагогічні науки":** Бобир О.В., Бобир С.Л., Боровик А.М., Гаркуша С.В., Гетта В.Г., Горошко Ю.В., Грищенко С.В., Давиденко А.А., Жила С.О., Завацька Л.М., Захарук Т., Клим-Клімашевська А., Кузьомко Л.М., Ляшенко О.І., Носко М.О., Носовець Н.М., Пліско В.І., Проніков О.К., Ростовський О.Я., Савченко В.Ф., Скок М.А., Скребець В.О., Стеченко Т.О., Стрілець С.І., Торубара О.М., Третяк О.С.

**Редакційна колегія серії "Фізичне виховання та спорт":** Багінська О.В., Власенко С.О., Гаркуша С.В., Єдинак Г.А., Єрмаков С.С., Жиденко А.О., Жула Л.В., Кузьомко Л.М., Куртова Г.Ю., Лисенко Л.Л., Лукаш О.В., Ляпін В.П., Медведєва І.М., Носко М.О., Огієнко М.М., Пліско В.І., Воеділова О.М., Проніков О.К., Сергієнко Л.П., Синіговець В.І., Скребець В.О., Торубара О.М., Цьось А.В., Яковенко Б.В.

*Відповідальний за випуск:* доктор педагогічних наук, доцент **Гаркуша С.В.**

*За зміст публікації, достовірність результатів досліджень відповідальність несуть автори.*

**Заснований 30 листопада 1998 р.**  
*(Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації  
серія КВ № 17500-6250 ПР від 16.11.2010 р.)*

**Адреса редакційної колегії:**  
14013, м. Чернігів, вул. Гетьмана Полуботка, 53, тел. (04622) 3-20-09.

Рекомендовано до друку вченою радою  
Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка  
*(протокол № 2 від 30 вересня 2015 року)*

*Вісник Чернігівського національного педагогічного університету "Серія: Педагогічні науки"  
включено до Переліку наукових фахових видань України.*

Наказ МОН України №528 від 12 травня 2015 р.

*Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне  
виховання та спорт" внесено до Переліку наукових фахових видань України.*

Постанова президії ВАК України від 31 травня 2011 р. № 1-05/5)

**СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВ'Я  
ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ  
У ПЕДАГОГІЧНІЙ ОСВІТІ**

<i>Адирхаєв С.Г.</i> ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ МОЛОДІ З ВАДАМИ СЛУХУ ПІД ВПЛИВОМ ДОЗОВАНИХ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ.....	3
<i>Алтухов В.А.</i> ПЕДАГОГІЧНИЙ ДОСВІД ТА СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В СИСТЕМІ ОСВІТИ .....	10
<i>Арзютов Г.М., Гаврилюк В.О., Лукавичук В.Л.</i> ВОЛЬОВА ПЛАСТИКА.....	15
<i>Атаманюк С.І., Киріченко О.В.</i> ОЦІНКА ФІЗИЧНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СПЕЦІАЛЬНОГО МЕДИЧНОГО ВІДДІЛЕННЯ ВНЗ.....	20
<i>Базилевич Н.О.</i> ОПТИМІЗАЦІЯ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ВПРАВ, ЯК ЗАСОБІВ САМОСТІЙНОЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ.....	23
<i>Благій О.Л., Яцинюк М.Ю.</i> АНАЛІЗ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	27
<i>Брухно Е.Л., Сметанін С.В.</i> ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ СТУДЕНТІВ З НИЗЬКИМ РІВНЕМ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ .....	32
<i>Бутенко Г.А.</i> СРЕДСТВА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА И ОРИЕНТИРОВАНИЯ КАК ОСНОВА РЕКРЕАЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА .....	36
<i>Буток О.В., Малишев О.В.</i> ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У КУРСАНТІВ ПРАВООХОРОНИХ ОРГАНІВ ТА ШЛЯХИ ЇХ ВИРІШЕННЯ .....	42
<i>Васкан І.Г., Дикий О.Ю., Розтока А.В.</i> РОЗВИТОК РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ У ПОЗАУРОЧНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ.....	46
<i>Вітченко О.М., Лисенко Л.Л., Воеділова О.М.</i> ПЕДАГОГІЧНА ТЕХНОЛОГІЯ ФОРМУВАННЯ ПРАВИЛЬНОЇ ПОСТАВИ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ НА ОСНОВІ ВЗАЄМОДІЇ ЇХ ФІЗИЧНОГО І ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОГО РОЗВИТКУ .....	52
<i>Воробйова А.В.</i> СКЛАДНО-КООРИДНАЦІЙНІ ВПРАВИ В КОМПЛЕКСІ ПСИХОФІЗИЧНОГО ТРЕНУВАННЯ ШКОЛЯРІВ.....	57
<i>Гаркуша В.В.</i> МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ СТУДЕНТІВ .....	62
<i>Глуценко Н.В.</i> НОЗОЛОГІЧНИЙ РОЗПОДІЛ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП ПЕРШОГО КУРСУ НАВЧАННЯ НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА .....	68

<b>Глуценко Н.В.</b> ОСОБЛИВОСТІ РОЗПОДІЛУ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП ЗА СТУПЕНЕМ ОЖИРІННЯ З ПЕРШОГО ПО ТРЕТІЙ КУРС НАВЧАННЯ У ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ.....	71
<b>Головченко О.І., Востоцька І. Ф.</b> НАПРЯМИ ОПТИМІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЖІНОК У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ.....	75
<b>Гончаренко М.С.</b> ФИЛОСОФСКО-МИРОВОЗЗРЕНЧЕСКОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О РАЗВИТИИ ЧЕЛОВЕКА И ФОРМИРОВАНИИ ЕГО ЗДОРОВЬЯ.....	79
<b>Гончаренко М.С., Камнева Т.П., Дождева Е.А., Седина С.И.</b> ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ .....	84
<b>Гончаренко М.С., Камнева Т.П., Корженко І.О., Удовенко М.А.</b> РОЗРОБКА МЕТОДІВ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ПЕДАГОГІЧНОМУ ПРОЦЕСІ .....	88
<b>Гончаренко М.С., Мельникова АВ., Беззубова А.А., Миргород И.М.</b> ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ "АНЖЕЛЕТИКА" НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА .....	91
<b>Горобей М.П.</b> ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ХАРЧУВАННЯ НА СТАН ЗДОРОВ'Я І ПОВЕДІНКУ СТУДЕНТІВ .....	94
<b>Гуреева А.М., Черненко Е.Е., Черненко А.Е.</b> ИЗМЕНЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОК 1 КУРСОВ ПОД ВЛИЯНИЕМ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМ ВОСПИТАНИЕМ.....	97
<b>Дарійчук С.В.</b> ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧА ТЕМАТИКА ПЕРІОДИЧНИХ ДРУКОВАНИХ ВИДАНЬ БУКОВИНИ (ІІ ПОЛОВИНА ХІХ – ПОЧАТОК ХХ СТ.).....	101
<b>Дейкун М.П.</b> ФОРМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ПОЗАКЛАСНОЇ ТА ПОЗАШКІЛЬНОЇ РОБОТИ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЯК ДІЄВА СКЛАДОВА ЗАПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ .....	104
<b>Дейнеко С.М., Браташ С.В., Могильний Ф.В.</b> СОЦІАЛІЗУЮЧИЙ ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА УЧНІВ СЕРЕДНЬОЇ ТА СТАРШОЇ ШКОЛИ .....	109
<b>Довгич О.О., Хришко І.В.</b> ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ .....	113
<b>Донченко В.І.</b> ІНДИВІДУАЛЬНА ТА САМОСТІЙНА РОБОТА СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ ЯК ВАЖЛИВИЙ ЕТАП НАВЧАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИМ ТЕХНОЛОГІЯМ.....	118
<b>Єдинак Г.А.</b> СТАН ВИРІШЕННЯ ЗАВДАННЯ З ПОЛІПШЕННЯ ПСИХОФІЗИЧНОГО СТАНУ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ .....	122
<b>Єракова Л.А., Томіліна Ю.І.</b> ОБГРУНТУВАННЯ ПІДХОДІВ ДО ПОБУДОВИ ОЗДОРОВЧИХ ПРОГРАМ З ПЛАТЕСУ ДЛЯ ЖІНОЧОГО КОНТИНГЕНТУ .....	128

<b>Жара Г.І.</b> СОЦІАЛЬНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ЗБЕРЕЖЕННЯ ВЧИТЕЛЯ У СУЧАСНОМУ ОСВІТНЬОМУ ВИМІРІ.....	132
<b>Жерновникова Я.В.</b> ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВОЗРАСТНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У ШКОЛЬНИКОВ 5-7 КЛАССОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КОМПЬЮТЕРНОЙ ПРОГРАММЫ "ЗДОРОВЬЕ ШКОЛЬНИКА".....	136
<b>Загородній В.В.</b> СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВ'Я ДИТЯЧОГО НАСЕЛЕННЯ ШКІЛЬНОГО ВІКУ ТА ШЛЯХИ ЇХ ВИРІШЕННЯ .....	141
<b>Іванчикова С.М.</b> ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ МЕТОДИКИ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ФІТНЕСУ.....	145
<b>Кацуба В.А., Маслова Е.В.</b> К ВОПРОСУ О ПРИЧИНАХ И РАСПРОСТРАНЕННОСТИ НАРУШЕНИЙ СЛУХА СРЕДИ СОВРЕМЕННЫХ ПОДРОСТКОВ .....	150
<b>Кладікова І.І., Жиденко А.О.</b> СТУПІНЬ РОЗУМІННЯ СТУДЕНТАМИ ЦІННОСТІ ЗДОРОВ'Я .....	153
<b>Клименко А.В., Коваль Б.С., Ильин В.Н., Филиппов М.М.</b> ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СО СТУДЕНТКАМИ ОСНОВНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ .....	158
<b>Клинова И.В., Таргонский Н.Н.</b> ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ДОСУГА УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ .....	163
<b>Кокарева С.М., Овдєєнко А.О., Сокол Л.Г., Корнієнко Д.С.</b> ВПЛИВ СПОЖИВЧИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ПОСЛУГ НА МОТИВАЦІЮ ТИХ, ХТО ЗАЙМАЄТЬСЯ РЕГУЛЯРНИМ ОЗДОРОВЧИМ ТРЕНУВАННЯМ.....	167
<b>Корж Н.Л.</b> АНАЛІЗ СФОРМОВАНОСТІ МОТИВАЦІЇ ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ У СТУДЕНТІВ ПЕРШИХ КУРСІВ ТЕХНІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ.....	171
<b>Корон М.Ю.</b> ФАКТОРИ, ЩО ЗДІЙСНЮЮТЬ НЕСПРИЯТЛИВИЙ ВПЛИВ НА ЗДОРОВ'Я УЧНІВ ЯК ПРОБЛЕМА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В ПЕДАГОГІЧНІЙ ОСВІТІ.....	175
<b>Криворучко Н.В., Масляк І.П.</b> ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТОК ВНЗ І-ІІ РІВНЯ АКРЕДИТАЦІЇ ПІД ВПЛИВОМ ЧИРЛДІНГУ.....	179
<b>Круцевич Т.Ю., Трачук С.В., Нападій А.П.</b> ЕКСПЕРТНА ОЦІНКА ПЕРІОДИЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ УЧНІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ ПРОТЯГОМ НАВЧАЛЬНОГО РОКУ.....	183
<b>Кузнецова Т.Г., Резнік А.В.</b> ПІДВИЩЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ВИКОРИСТАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ .....	187
<b>Куртова Г.Ю., Ляшин В.П., Бабарика Ю.Р., Гришко Л.Г.</b> МОНІТОРИНГ СТАНУ ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ 14-15 РОКІВ В УМОВАХ НАВЧАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНОГО ПРОЦЕСУ .....	191
<b>Латенко С.Б., Копочинська Ю.В.</b> СТУДЕНТСЬКИЙ СПОРТ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄВИХ ЦІННОСТЕЙ МОЛОДІ І РОЗВИТКУ ЗДОРОВОЇ ОСОБИСТОСТІ.....	195

<b>Левандовська Л.Ю.</b> ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ПІДЛІТКІВ У ПРОЦЕСІ ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ .....	199
<b>Ливацький О.В.</b> ВИХОВАННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ В УМОВАХ ДОПРОФІЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ ЯК ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА .....	203
<b>Луценко Л. С., Бодренкова І. О., Шепеленко Т.В., Лучко О.Р.</b> ХАРАКТЕРИСТИКА ВПЛИВУ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ НА ДИНАМІКУ РОЗВИТКУ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ І РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТОК.....	206
<b>Маєвський М.І.</b> ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА МОДЕЛЬ ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ НА ФІЗИЧНУ КУЛЬТУРУ СТУДЕНТОК ПЕДАГОГІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ .....	210
<b>Мандюк А.Б.</b> ОСОБЛИВОСТІ ПОЗАКЛАСНОЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РОБОТИ У СЕРЕДНІХ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКОЛАХ МІСЬКОЇ ТА СІЛЬСЬКОЇ МІСЦЕВОСТІ .....	214
<b>Михальчук А.Д.</b> ВАЛЕОСОФІЯ ЯК СВІТОГЛЯДНО-МЕТОДОЛОГІЧНА ОСНОВА У ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЯХ.....	218
<b>Мисів В.М.</b> СФОРМОВАНІСТЬ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ВИПУСКНОГО КУРСУ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ВЕДЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ .....	222
<b>Міхєєнко О.І., Котелевський В.І.</b> КУЛЬТУРА ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ ТА ЇЇ СКЛАДОВІ.....	225
<b>Мунтян В.С.</b> ПИТАННЯ СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ І ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ВИЗНАЧЕННЯ ПРІОРИТЕТІВ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ.....	230
<b>Нагорна О.Б., Чернієнко О.А.</b> ОСНОВНІ АСПЕКТИ РЕАБІЛІТАЦІЙНОГО СУПРОВОДУ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ ДОШКІЛЬНОГО ТА МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ .....	234
<b>Оксьом П.М., Азаренков В.М., Бережна Л.І., Сидоренко О.Р.</b> ХАРАКТЕРИСТИКА ЗАГАЛЬНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТОК ВИЩОГО ПЕДАГОГІЧНОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ .....	237
<b>Павленко І.О.</b> ДІАГНОСТИКА РІВНЯ СФОРМОВАНОСТІ ВАЛЕОЛОГІЧНОГО МИСЛЕННЯ СТУДЕНТІВ - МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ПРИРОДНИЧИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ.....	240
<b>Павлова Ю.О., Виноградський Б.А., Шеремета С.Р.</b> ВПЛИВ СПОСОБУ ПРОВЕДЕННЯ ВІЛЬНОГО ЧАСУ НА ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ.....	245
<b>Пашкевич С.А., Кривенцова І.В.</b> ВИЗНАЧЕННЯ СТАНУ ЗДОРОВ'Я ТА СКАРГ, ПОВ'ЯЗАНИХ З ПАТОЛОГІЄЮ ХРЕБТА У СТУДЕНТОК ЛІЦЕЮ .....	250
<b>Півненко Ю.В.</b> "АБЕТКА ХАРЧУВАННЯ" - ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ .....	255
<b>Поболь В.З.</b> К ВОПРОСУ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПРОСТРАНСТВЕННОЙ ОРИЕНТИРОВКИ У ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ .....	259

<b>Подригало Л.В., Фурман Ю.В., Волкова О.А., Сокол К.М.</b> РЕАЛИЗАЦІЯ ПРИНЦИПОВ МОНИТОРИНГА ЗДОРОВ'Я ПРИ КОНТРОЛІ ДВИГАТЕЛЬНОЇ АКТИВНОСТІ.....	263
<b>Присяжнюк С.І.</b> ПРОБЛЕМА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ТЕЛЕКОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ.....	267
<b>Редько Т.М.</b> ЗДОРОВ'ЯРОЗВИВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ УНІВЕРСИТЕТІВ .....	271
<b>Рибницький А.В., Нестеров О.С., Артеменко В.В., Мілаєв О.І., Козерук К.В.</b> ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДУ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	275
<b>Руденко А.М., Звіряка О.М.</b> СПОСІБ ДІАГНОСТИКИ ДИСПЛАЗІЇ КУЛЬШОВИХ СУГЛОБІВ ЗА ДОПОМОГОЮ СИМПТОМА ДЮШЕНА-ТРЕНДЕЛЕНБУРГА У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	278
<b>Рядова Л.О.</b> ЗМІНА ПОКАЗНИКІВ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СЛУХОВОГО АНАЛІЗАТОРА ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ВАДАМИ ЗОРУ ПІД ВПЛИВОМ СПЕЦІАЛЬНО СПРЯМОВАНИХ ВПРАВ І РУХЛИВИХ ІГОР .....	282
<b>Синиця С.В.</b> ХАРАКТЕРИСТИКА ПРІОРИТЕТІВ СТУДЕНТОК ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ СТОСОВНО РІЗНИХ ВИДІВ ОЗДОРОВЧОЇ АЕРОБІКИ .....	287
<b>Сичова І. А., Гаркуша В.В., Дейкун М.П., Краснов В.П., Вертель О.В.</b> ПОЗАНАВЧАЛЬНА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ОСВІТНІХ ЗАКЛАДАХ.....	292
<b>Старченко А.Ю.</b> ИННОВАЦИОННАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ОПТИМИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ДЕТСКОГО ФИТНЕСА .....	296
<b>Супруненко М.В.</b> ПРОФІЛАКТИКА І КОРЕКЦІЯ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ .....	300
<b>Терещенко В.І., Гулай В.С., Шарана В.Г.</b> РЕЙТИНГ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ДЕРЖАВНОЇ ПОДАТКОВОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ.....	304
<b>Томенко О.А., Босько В.М.</b> СУЧАСНИЙ СТАН ПРОБЛЕМИ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ ДІТЕЙ З НАСЛІДКАМИ ДИТЯЧОГО ЦЕРЕБРАЛЬНОГО ПАРАЛІЧУ .....	309
<b>Троценко В.В., Троценко Т.Ю.</b> ЕФЕКТИВНІСТЬ ВПЛИВУ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА ПІДВИЩЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ .....	313
<b>Ушкаленко О.А.</b> МОТИВАЦІЙНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ .....	317
<b>Фоменко Е.В., Фоменко В.Х.</b> ЗАНЯТТЯ "ФИТНЕС МИКС" В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОК ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ.....	322
<b>Chodiniow W.</b> SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA DZIECI I MŁODZIEŻY MIASTA RADOMIA.....	325

---

<b>Цьось А.В., Касарда О.З., Шевчук А.Б., Самчук О.М., Хомич А.В.</b> ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТОК ВИЩИХ НАВАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ.....	329
<b>Чернявська О.А.</b> АНАЛІЗ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ УЧНІВ ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ.....	335
<b>Шейко Л.В.</b> ВЛИЯНИЕ МУЗЫКИ НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ И ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЛЮДЕЙ 40-60 ЛЕТ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ПЛАВАНИЕМ .....	339
<b>Шишкіна О.М., Бейгул І.О., Муллагільдїна А.Я.</b> ПОЗИТИВНІ ЗМІНИ У ПСИХОЕМОЦІЙНОМУ СТАНІ ЖІНОК ПРИ ЗАСТОСУВАННІ ФІТНЕС-АЕРОБІКИ .....	345
<b>Шишова І.О.</b> ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ДО ПСИХОКОРЕКЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ ІНКЛЮЗИВНОЇ ОСВІТИ.....	349
<b>Shkola H.N., Pyatnitskaya D.V.</b> EXTRACURRICULAR CLASSES IN CHEER-DANCE SHOW AS AN EFFECTIVE FORM TO MOTIVATE STUDENTS OF NON-CORE UNIVERSITIES TO ENGAGE IN PHYSICAL EXERCISES .....	352
<b>Шмалей С.В., Щербина Т.І.</b> ВАЛЕОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ КОРЕКЦІЇ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ СЛАБОЗОРИХ ДІТЕЙ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ .....	356
<b>Шуба Л.В.</b> ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕГАЮЧА ТЕХНОЛОГІЯ ДЛЯ ДІТЕЙ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ.....	360



## ІНДИВІДУАЛЬНА ТА САМОСТІЙНА РОБОТА СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ ЯК ВАЖЛИВИЙ ЕТАП НАВЧАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИМ ТЕХНОЛОГІЯМ

*Розглянута та охарактеризована індивідуальна та самостійна робота студентів медичних університетів у процесі навчання здоров'язбережувальним технологіям. Наведенні приклади для самостійної та індивідуальної роботи студентів медичних університетів, спрямованої на їх підготовку до здоров'язбережувальних технологій. Визначена значимість самостійної та індивідуальної роботи студентів-медиків у навчанні здоров'язбережувальним технологіям.*

**Ключові слова:** здоров'язбережувальні технології, вища освіта, здоровий спосіб життя, студенти, медичний університет.

**Постановка проблеми.** Навчання здоров'язбереженню майбутніх лікарів зумовлена соціальним замовленням на професійне вирішення проблем розвитку, регенерації та збереження здоров'я населення, створення умов для зниження рівня загальної захворюваності населення, зменшення загальної летальності; створення умов для збереження працездатності та поліпшення умов лікування хворих, збільшення тривалості їх життя, модернізацію системи охорони здоров'я в нових політико-економічних та соціальних умовах, що фіксує постійне зростання ринкового попиту на спеціалістів.

Нині вища освіта орієнтована на забезпечення фундаментальної наукової, загальнокультурної, практичної підготовки фахівців, які мають визначати темпи і рівень науково-технічного, економічного і соціально-культурного прогресу, формування інтелектуального потенціалу нації на всебічний розвиток особистості як найвищої цінності суспільства [10, с. 87].

**Аналіз попередніх досліджень і публікацій.** Теоретичний аналіз наукових джерел дозволив вивчити значний досвід, накопичений в теорії і практиці вищої освіти. Зокрема, фундаментальну основу підготовки студентів медичних вищих навчальних закладів до здоров'язбережувальної діяльності заклали дослідження, здійснені у контексті неперервної професійної освіти (С. У. Гончаренко, І. А. Зязюн, С. О. Сисоева та інші [4;8]), удосконалення навчального процесу у вищих навчальних закладах (А. М. Алексюк, В. Є. Білогур, Я. Я. Болюбаш, А. О. Вербицький, В. А. Козаков та інші [1]), професійної підготовки майбутніх фахівців (Ю. Д. Бойчук, О. А. Дубасенюк, М. Б. Євтух, В. І. Наумчук, В. В. Ягупов та інші [9]).

Проблеми формування здоров'я, культури здоров'я, здорового способу життя висвітлено у таких аспектах: обґрунтування цілісного підходу до формування здоров'я людини (Г. Л. Апанасенко, Т. Є. Бойченко, Е. Г. Булич, М. С. Гончаренко, О. Д. Дубогай, І. В. Муравов, С. О. Омельченко та інші [3; 7]); формування здорового способу і культури здоров'я життя людини (В. І. Бабич, В. І. Бобрицька, В. П. Горашук, Н. В. Маковецька, Ю. Б. Мельник та інші [6]); створення здоров'язбережувального середовища (В. П. Беспалько, О. Д. Дубогай, Н. Н. Завидівська, В. Г. Омельяненко, В. М. Оржеховська та інші [2; 7]). Незаперечною істиною, є те, що суспільство, яке прагне жити в гармонії з довкіллям, повинне формувати систему справжніх цінностей у кожного громадянина, тому одним із головних чинників благополуччя особистості, родини та суспільства в цілому має стати здоров'я, як фундаментальна цінність буття.

**Мета дослідження.** Розглянути особливості і проаналізувати самостійну та індивідуальну роботу студентів медичних університетів при навчанні здоров'язбережувальним технологіям.

**Результат дослідження.** Необхідним етапом процесу навчання студентів-медиків до використання здоров'язбережувальних технологій є їхня позааудиторна робота. Позааудиторна навчальна діяльність студентів, як зазначає В.І. Наумчук, є обов'язковою умовою успішного формування майбутнього фахівця, як один із основних принципів вузівської дидактики [9], а самостійну роботу студентів – як основний шлях реалізації цього принципу [10, с. 8].

В основі навчання майбутніх лікарів має бути самостійна праця суб'єктів навчання із засвоєння накопичених людством знань. Позааудиторна діяльність студентів-медиків здійснюється в позааудиторний час, сприяючи їхньому особистісному розвитку, розширенню та поглибленню професійних знань і формуванню професійно-значимих якостей. Позааудиторна діяльність студентів складається з індивідуальної та самостійної роботи, які розвивають уміння працювати зі спеціальною

літературою, довідниками, періодичними виданнями, і сучасними інформаційно-комунікаційними технологіями (ІКТ), сприяють розвитку організованості, ініціативності, активності у розв'язанні поставлених завдань і проблем.

Перехід від парадигми "освіта на все життя" до парадигми "освіта через усе життя" ставить перед університетом завдання сформувати у студентів мотиваційну готовність і розвинути здібності до самостійного формування професійної компетентності і компетенцій, уміння ставити і самостійно вирішувати теоретичні і практичні завдання. Саме активність і самостійність в значній мірі сприяють формуванню готовності майбутнього фахівця медицини до використання здоров'язбережувальних технологій.

Окрім традиційних форм організації самостійної роботи (опрацювання теоретичних основ прослуханого лекційного матеріалу; вивчення окремих тем або питань, що передбачені для самостійного опрацювання; поглиблене вивчення літератури на задану тему та пошук додаткової інформації; підготовка до виступу на семінарських заняттях та підготовка до практичних занять; систематизація вивченого матеріалу перед іспитом; опрацювання та підготовка огляду опублікованих у фахових та інших виданнях статей; підготовка та оформлення схем, таблиць, графіків, діаграм тощо), у процесі підготовки майбутніх медиків до використання здоров'язбережувальних технологій діяльності використовуються такі, як: підготовка до ділової гри, дебатів, дискусій, розгляду кейсів, складання глосаріїв, підготовка та написання наукових статей, рецензування студентських робіт самими студентами. Всі перелічені форми самостійної діяльності студентів зумовлюють необхідність інформатизації навчального процесу, яка передбачає можливість вести пошук в інтернеті, отримувати від викладача завдання та коментарі щодо його виконання, потрібні консультації та всі необхідні повідомлення щодо навчального процесу через інтернет. Особливості застосування елементів дистанційного навчання з використанням інформаційно-комунікаційних технологій як різновиду самостійної роботи студентів розглянемо далі.

Для ефективного планування та організації самостійної роботи студентів дотримуються певні умови: забезпечення навчально-методичної підтримки та індивідуальності завдань для самостійної роботи; видавання завдань на початку навчального року (семестру); розробка поточних та рубіжних форм контролю; визначення часу консультацій викладачів для координації самостійної роботи студентів. Методичне забезпечення самостійної роботи студентів-медиків передбачає засоби контролю з боку викладача (контрольні питання за темою, перевірка практичних завдань, самостійних аналітичних робіт, виконання модульних контрольних робіт) та самоконтролю з боку самого студента (тести, пакети контрольних завдань, питання та завдання для самоконтролю).

Рівень і складність завдань для самостійної роботи майбутніх лікарів на різних ступенях навчання відрізняється за формою і змістом. На перших двох курсах самостійна робота ставить за мету розширити та закріпити знання і вміння, отримані у ході лекцій і семінарів. У цьому випадку найбільш ефективними є такі форми проведення самостійної роботи, як написання есе-формулювання будь-якого поняття; письмовий огляд з певного питання; складання глосарію з заданої теми. На старших курсах самостійна робота студентів допомагає реалізації їх професійних навичок і включає складання мультимедійних презентацій – розкриття власного бачення певного питання; домашню підготовку до ділової гри; розробку групового проекту, наприклад, "Шляхи вдосконалення надання медичних послуг в Україні"; підготовку доповідей на студентських наукових конференціях (табл. 1).

У процесі навчання студентів-медиків до використання здоров'язбережувальних технологій важливо забезпечити індивідуалізацію навчання з метою найбільш повного врахування наявних знань, психологічних і психічних особливостей студента, його природних нахилів. Метою індивідуальної роботи є орієнтація на формування у майбутніх лікарів, здатності адекватно реагувати на високу кількість інформаційних потоків, набуття навичок дослідження, оволодіння стилем наукового мислення.

До індивідуальної роботи студентів-медиків відносимо творчі й індивідуальні навчально-дослідні завдання: підготовка реферативних матеріалів на актуальні теми з елементами наукового дослідження та його презентація; виконання курсових та дипломних проектів; дослідження практичних ситуацій професійного спрямування; виконання власних наукових досліджень; підготовка до олімпіад, конференцій; розробка професійних моделей, явищ і процесів; анотація опрацьованої додаткової літератури; порівняльна характеристика вивчених явищ, процесів тощо; виконання в індивідуальному порядку вправ різного рівня складності; пошук в комп'ютерних мережах додаткового навчального матеріалу до запропонованих викладачем тем; збір інформації та ознайомлення із зарубіжним досвідом, що стосується певної навчальної проблеми.

Одним із різновидів індивідуальної роботи студентів-медиків є волонтерська діяльність, що зорієнтована на здоров'язбереження, надання оздоровчої, психологічної, емоційної, побутової допомоги тим, хто її потребує.

**Приклади завдань для самостійної та індивідуальної роботи студентів-медиків спрямованої на їх підготовку до здоров'язберезувальних технологій**

Навчальна дисципліна	Завдання для самостійної роботи	Завдання для індивідуальної роботи
Історія медицини	Підготовка есе-формувань понять "здоров'я", "культура здоров'я", "здоровий спосіб життя"	Складання авторської індивідуальної оздоровчої програми
Анатомія і фізіологія людини	Підготовка ілюстративного матеріалу у вигляді схем, таблиць, рисунків	Опрацювання методики дослідження пульсу, артеріального тиску, дихання до і після фізичних навантажень
Пропедевтика дитячих хвороб з доглядом за дітьми	Складання схем раціонального поєднання здоров'язберезувальних засобів	Волонтерська здоров'язберезувальна діяльність в дошкільних та шкільних навчальних закладах спеціалізованого типу
Загальна гігієна та екологія людини	Підготовка до тренінгу "До питання вибору методів лікарсько-педагогічного контролю"	Експрес-оцінка рівня індивідуального фізичного здоров'я на початку, в середині та в кінці навчального року
Різновікові виховні системи і здоров'язберезувальні технології	Підготовка презентації на тему "Функціональні особливості здоров'язберезувальної діяльності фахівця з фізичної реабілітації"	Волонтерська діяльність, яка передбачає проведення організаційних заходів із студентами молодших курсів та старшими школярами щодо формування здорового способу життя та профілактики шкідливих звичок
Різновікові виховні системи і здоров'язберезувальні технології	Підготовка групових проєктів, наприклад "Методика оздоровчих занять з особами похилого віку"	Складання диференційованих програм оздоровчих занять при синдромі хронічної втоми

Волонтерська діяльність в галузі здоров'язбереження є професійно значущим етапом в системі практичної підготовки майбутнього лікаря, оскільки виступає первинною ланкою апробації їх готовності до здоров'язберезувальної діяльності, сприяє формуванню фундаменту професійного світосприйняття. Така діяльність передбачає участь або в одноразових заходах, або в тривалих програмах, спрямованих на збереження здоров'я різних верств населення. Як показує практика волонтерства в галузі здоров'язбереження, рівень готовності студентів-медиків до використання здоров'язберезувальних технологій у наближених до професійних умовах.

#### **Висновки**

Отже, самостійна та індивідуальна робота студентів є обов'язковою формою навчального процесу підготовки майбутніх лікарів, результатом якої є підвищення рівня знань студентів, формування вмінь самостійно мислити та приймати рішення, що є важливим для формування їх готовності до використання здоров'язберезувальних технологій.

#### **Використані джерела**

1. Алексюк А. М. Педагогіка вищої освіти України. Історія. Теорія: [підруч. для студ., аспірантів та молодих викладачів вищих навч. закладів] / А. М. Алексюк. – К.: Либідь, 1998. – 558 с.
2. Беспалько В.П. Системно-методическое обеспечение учебно-воспитательного процесса подготовки специалистов / В. П. Беспалько, Ю. Т. Татур. – М.: Высшая школа, 1989. – 144 с.
3. Бойченко Т. Валеологія – мистецтво бути здоровим / Т. Бойченко // Здоров'я та фізична культура. – 2005. – № 2. – С. 1-4.

4. Гончаренко С.У. Педагогічні дослідження : методологічні поради молодим науковцям / С.У. Гончаренко. – К.: Либідь, 1995. – 47 с.
5. Гончаренко С. Український педагогічний словник / Семен Гончаренко. – К.: Либідь, 1997. – 376 с.
6. Горашук В. П. Формирование культуры здоровья школьников (теория и практика) / В. П. Горашук. – Луганск : Альма матер, 2003. – 388 с.
7. Дубогай О.Д. Компетентнісний потенціал педагогіки здоров'язбереження молоді при формуванні її особистості засобами фізичної культури / О. Д. Дубогай, П. Б. Джуринський // Наук. часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15 "Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт)". – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. – Вип. № 10. – С. 275–278.
8. Зязюн І. А. Інтелектуально-творчий розвиток особистості в умовах неперервної освіти / І. А. Зязюн // Неперервна професійна освіта: проблеми, пошуки, перспективи: монографія / [за ред І.А.Зязюна]. – К. : Віпол, 2000. – 636 с.
9. Наумчук В. І. Професійна підготовка майбутніх вчителів фізичної культури в процесі самостійної роботи зі спортивних ігор : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: 13.00.04 "Теорія і методика професійної освіти" / В. І. Наумчук; Тернопільський державний педагогічний університет ім. В. Гнатюка. – Т., 2002. – 19 с.
10. Національна доктрина розвитку освіти України у XXI столітті. – К. : Шкільний світ, 2001. – 16 с.

Donchenko V.

#### INDIVIDUAL AND INDEPENDENT WORK OF MEDICAL STUDENTS AS AN IMPORTANT STAGE OF LEARNING HEALTH SAVINGS TECHNOLOGIES

*It was reviewed and characterized an individual and independent work of students of medical universities in the process of study of health-saving technologies. There were described the forms of organization of students independent work, which stipulate necessity of educational process informatization. Certain conditions for effective planning and organization of independent activity of medical students were disclosed. There were made examples for independent and individual work of students of medical universities, aimed at preparing them for health-saving technologies. It was also determined the significance of independent and individual work of medical students in training of health-saving technologies.*

*There were reviewed the level and complexity of tasks for independent work of the future doctors at different levels of training. It was described one of varieties of individual work of medical students – volunteerism, which is focused on health-saving, providing of recreational, psychological, emotional and home care. The purpose of individual work is to focus on the formation of future doctors the ability to adequately respond to the high amount of information flows, acquisition of research skills, mastery of the scientific thinking style. Individual and independent work of students is a mandatory form of the educational process of future doctors training, the result of which is increasing of the students' learning curve, formation of independent thinking and decision-making skills that is important for the formation of their willingness to use health-saving technologies.*

**Key words:** health savings technology, higher education, healthy lifestyle, students, medical university.

Стаття надійшла до редакції 12.09.2015 р.

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

Друкується за рішенням вченої ради  
Чернігівського національного педагогічного університету  
імені Т.Г. Шевченка

**Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка** [Текст]. Вип. 129. Т. III / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка ; гол. ред. Носко М.О. – Чернігів : ЧНПУ, 2015. – 380 с. (Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт)

Технічний редактор *О. Клімова*

Комп'ютерна верстка  
та макетування *О. Клімова*

*Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації  
серія KB № 17500-6250 ПР від 16.11.2010 р.*

---

Підписано до друку 30.09.2015 р. Формат 70x108 1/16. Друк на різнографі.  
Обл. друк. арк. 37,96. Ум. друк. арк. 33,25. Наклад 350 прим. Зам. № 778.

Редакційно-видавничий відділ ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка,  
14013, м. Чернігів, вул. Гетьмана Полуботка, 53,  
тел. 65-17-99