

самостійно або разом із майбутнім злочинцем, спільно вживаючи алкоголь, наркотичні чи токсичні речовини. Така поведінка є нейтральною, а містить в собі безпосередні елементи провокації.

На підставі проведеного, Л. В. Чеханюк аналізу матеріалів кримінальних справ та кримінальних проваджень, у яких жінка стала жертвою насильницького злочину, дозволив виділити чотири типи їх можливої віктимної поведінки.

1) Поведінка-поштовх, що характеризується провокацією до вчинення насильницького злочину (37,5%). У переважній більшості випадків така поведінка жінки створює реальну можливість для вчинення щодо неї злочину та є передумовою для суспільно небезпечних дій злочинця.

2) Безвідповідально-байдужа поведінка, що створює об'єктивну можливість вчинення злочину (34,4%). У цьому випадку потерпіла особа своїми діями створює сприятливі умови для вчинення злочинного посягання, чим прискорює формування злочинного наміру та полегшує його реалізацію.

3) Позитивно, соціально-схвальна поведінка, що викликає в злочинця намір вчинити насильство (6,3%). Така поведінка спрямовується на припинення злочинного посягання, подолання опору злочинця, чи обумовлюється необхідністю виконання жінкою певних функцій чи громадських обов'язків.

4) Нейтральна поведінка, що характеризується відсутністю будь-якої провокації з боку жінки та не впливає на вибір злочинцем варіанту поведінки (21,9%) [4].

Кримінально-правове значення віктимної поведінки жертви злочину полягає в тому, що завдяки їй вивченню можна запропонувати ефективні заходи щодо віктимологічної профілактики. Дані заходи дозволять зменшити кількість осіб, які внаслідок індивідуальних особливостей можуть стати в майбутньому жертвами злочинів.

Джерела

1. Кримінологія: Навч. посіб. / Ю. Ф. Іванов., О. М. Джуца. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://textbooks.net.ua/content/category/8/1/11/> (Дата звернення: 15.08.2022).
2. Ларченко М. О. Кримінологічний аналіз особистості жертви статевого злочину та її поведінки / Юридичний вісник. Повітряне і космічне право. – 2010. – С. 106-110.
3. Провокуюча поведінка жертви насильницького злочину/ В. Л. Давиденко // Наше право. – 2014. – No7. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: file:///D:/Users/Admin/Downloads/Nashp_2014_7_26.pdf (Дата звернення: 15.08.2022)
4. Чеханюк Л. В. Профілактика віктимної поведінки жінки як жертви злочинного посягання / Авт. реферат дисерт. на здобут. наук. ступ. канд. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://inter.criminology.onua.edu.ua/?p=2016> (Дата звернення: 15.08.2022)

Котова Олена Володимирівна

Кандидат педагогічних наук, доцент

Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького

Суханова Ганна Петрівна

Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького

ОЗДОРОВЧІ СИСТЕМИ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

У рамках статті розглядаються питання організації та проведення занять з фізичного виховання зі студентами, які за станом здоров'я займаються в спеціальній медичній групі. Запропоновані оздоровчі системи, які можна використовувати на заняттях з фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи. Ключові слова: фізична культура, оздоровчі системи, студенти, спеціальна медична група, фізична підготовленість, функціональний стан, самоконтроль, психічна саморегуляція, релаксація.

Актуальність. Для виявлення ефективності застосування засобів фізичної культури проводяться контрольні вимірювання морфофункціональних властивостей студентів спеціальних медичних груп. Оцінка фізичного розвитку за допомогою антропометричних вимірювань дає можливість визначати рівень та особливості фізичного розвитку, функціонального стану, ступінь його відповідності статтю та віку, виявляти наявні відхилення, а також визначати динаміку фізичного розвитку та здоров'я під впливом занять фізичними вправами. Моніторинг стану здоров'я із застосуванням «Щоденника здоров'я студента» дозволяє вчасно скоригувати умови навчання, сприяє профілактиці захворюваності кожного студента та дає можливість скласти особисту траєкторію навчальної діяльності. Зібрані разом дані фізичного розвитку та фізичної підготовленості студентів та оцінка рівня здоров'я з використанням методів дозонологічного контролю на долікарському етапі становлять інтерес усіх учасників освітнього процесу. На основі індивідуальної оцінки рівня здоров'я студентів та «структури здоров'я» студентської групи можна коригувати навчально-виховний процес без шкоди для здоров'я студентів. Розширюються можливості організації профілактичної та оздоровчої роботи зі студентами

Результати досліджень та власний багаторічний досвід роботи зі студентами вишів свідчать про актуальність пошуку більш досконалих форм та методів роботи з ослабленою молоддю. На кафедрі теорії та методики фізичного виховання та спортивних дисциплін Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького, ослаблені, за станом здоров'я студенти на заняттях з фізичного виховання займаються у спеціальних медичних групах.

Огляд джерел. На думку багатьох фахівців А. Магльований, О. Іваночко, О. Кунинець, О. Дзівенко, Є. Мороз, О. Блавт програми з фізичного виховання ЗВО для студентів з відхиленнями у стані здоров'я, зазвичай беруть до уваги лише характер і тяжкість захворювання, а заняття будують за стандартною схемою і не враховують індивідуальних особливостей студентів та їхнього бажання займатися певним видом фізкультурно-оздоровчої діяльності [1, 7].

Мета дослідження: аналіз організації та проведення занять з фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи із застосуванням сучасних оздоровчих систем.

Виклад основного матеріалу. В даний час для студентів спеціальних медичних груп не розроблено загальної для вишів системи постійного моніторингу психофізичної підготовленості протягом усього періоду навчання. Тому нами щороку проводяться такі педагогічні спостереження:

- моніторинг показників фізичної підготовленості студентів, які віднесені до спеціальної медичної групи;

- моніторинг показників функціонального стану студентів;

- вплив за допомогою засобів фізичної культури та лікувальної фізкультури на зміцнення дихальної та серцево-судинної систем, опорно-рухового апарату на фоні підвищення рівня фізичної підготовленості та функціонального стану студентів;

- навчання студентів методам самоконтролю, психічної саморегуляції та самомасажу.

Навчання проводиться на методико-практичних та практичних навчальних заняттях за спеціально розробленою робочою програмою.

Для підготовки висококваліфікованих фахівців будь-якого профілю необхідно постійно проводити оцінку, відновлення та корекцію психофізичної підготовки студентів. Така робота ведеться на кафедрі теорії і методики фізичного виховання і спортивних дисциплін Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького. Викладачі в спеціальних медичних групах проводять заняття з фізичного виховання з ослабленими студентами. Студенти спеціальних медичних груп відрізняються від основної цілою низкою особливостей. До них відносяться:

- ослаблене здоров'я;

- наявність хронічних захворювань;

- зниження працездатності порівняно зі студентами основного відділення;

- низький рівень фізичної підготовленості;

- неможливість освоєння повністю програми з фізичної культури [6, 16].

Контингент студентів з ослабленим здоров'ям неоднаковий. Все це ускладнює організацію на спеціальному відділенні постійних навчальних груп студентів з урахуванням їхнього функціонального стану та характеру захворювань. Це ускладнює вироблення єдиної методики проведення практичних занять із фізичного виховання.

У зв'язку з цим розробка оздоровчих технологій має переважне значення в роботі з ослабленими студентами. Навчальні заняття з фізичного виховання спрямовані на:

- зміцнення здоров'я; підвищення рівня фізичної працездатності;

- послідовне усунення функціональних відхилень та недоліків у фізичному розвитку;

- ліквідацію залишкових явищ після захворювань;

- розвиток компенсаторних функцій;

- підвищення стійкості організму до несприятливих чинників довкілля;

- навчання самостійному використанню засобів фізичної культури в майбутню трудову діяльність [6, 10, 13].

Г. Грибан стверджує, що найбільшого рівня ефективності оздоровчого заняття зі студентами з послабленим здоров'ям можна досягти за умови використання таких методичних принципів:

- поступовості та безперервності фізичного навантаження;

- адекватності фізичного навантаження рівню здоров'я;

- цілеспрямованості засобів оздоровчого тренування;

- ритмічності застосування засобів різної спрямованості;

- збільшення рухової активності;

- систематичним виконанням спеціальних комплексів і вправ;

– оновлення методичної системи фізичного виховання та впровадження її у навчально-виховний процес [5].

У спеціальних медичних групах двічі на рік проводиться моніторинг фізичної підготовленості та функціонального стану студентів. Оцінка рівня фізичної підготовленості та функціонального стану студентів дозволяє більш ефективно проводити роботу з її корекції [6]. Тестування проводиться восени та навесні. Багаторічний досвід показав, що ослабленим студентам необхідний підбір тестів, що відповідають їх фізичній підготовці та функціональному стану. Спеціально підібрані тести дозволяють ефективніше вести роботу щодо підвищення рівня фізичної підготовленості та функціонального стану студентів засобами фізичної культури.

Тести з фізичної підготовленості включають: тест К. Купера – біг-ходьба, підраховується кількість кілометрів і метрів, пройдених за 12 хв; згинання та випрямлення рук в упорі на підлозі (у юнаків) та в упорі на гімнастичній лаві (у дівчат); стрибок у довжину з місця (см); м'язів червоного преса – згинання і випрямлення ніг до кута 90 градусів з вихідного положення лежачи на спині (кількість разів за 1 хв). Тест на гнучкість хребта – нахил тулуба з витягнутими донизу руками з в.п. стоячи на гімнастичній лавці. Тестування проводиться зі студентами 1-2 курсів (юнаки та дівчата).

Повторне тестування проводиться навесні. Результати повторного тестування свідчать про позитивну динаміку більшості студентів. Отримані матеріали обробляються методами математичної статистики. Отримані дані слугують в подальшому для написання наукових статей, курсових та дипломних робіт.

Поряд із фізичною підготовленістю проводиться тестування студентів щодо визначення їх функціонального стану. Щорічний моніторинг функціонального стану студентів СМГ дозволяє створювати конкретну індивідуальну оздоровчо-розвивальну програму. Заняття фізичною культурою, організовані з урахуванням особливостей функціонального стану студентів є єдиним ефективним і надійним засобом компенсації порушень, що виникають в організмі, і підтримки його резервних можливостей. Це пояснюється тим, що фізична активність може надавати нормалізуючу дію практично на всі органи та системи. Було обрано досить інформативні та репрезентативні тести: життєва ємність легень (ЖЄЛ); проба Генчі та індекс Руф'є [6].

Життєва ємність легень показує загальну кількість, яка може бути сприйнята легкими після глибокого вдиху з наступним повним видихом. Проба Генчі полягала у визначенні стійкості організму до гіпоксії, саме затримки дихання після видиху. За допомогою індексу Руф'є можна визначити реакцію серцево-судинної системи на стандартне навантаження 30 присідань за 45 с. Моніторинг функціонального стану студентів СМГ також проводиться двічі восени та навесні. Зазвичай, навесні спостерігається їхня позитивна динаміка.

Після проведення осіннього тестування студентів СМГ робота ведеться за робочою програмою, складеною за блоками:

- вправи, спрямовані на зміцнення дихальної системи;
- вправи, спрямовані на зміцнення та оздоровлення серцево-судинної системи;
- вправи, спрямовані на зміцнення та корекцію опорно-рухового апарату;
- вправи, спрямовані на оздоровлення внутрішніх органів та систем (зору, шлунково-кишкового тракту, нирок);
- вправи, спрямовані на розслаблення та відновлення – релаксація.

Розглянемо технологічні прийоми роботи з наведених блоків.

Одним із ефективних засобів зміцнення здоров'я є дихальні вправи. Вони вимагають жодних фінансових витрат, але їх виконання необхідні: висока мотивація, знання ефективних методик дихальних практик, мобілізація вольових зусиль. Освоєння студентами правильного, повного дихання – необхідна умова збереження здоров'я, розширення можливостей адаптації до фізичних навантажень. Дихальна гімнастика А. Н. Стрельникової використовується як допоміжний метод для більш швидкого відновлення артеріального тиску, дихання та пульсу після фізичного навантаження.. Покращує психоемоційний стан студентів [16, с. 6].

При підборі оздоровчих програм при захворюваннях серцево-судинної системи особливо корисні циклічні види вправ. До них відносяться ходьба та її різновиди (скандинавська ходьба), біг, плавання, ходьба на лижах, катання на звичайних та роликкових ковзанах, аеробіка. Це пов'язано з тим, що при виконанні циклічних рухів відбувається адекватне індивідуальне тренування та адаптація функціональних систем до фізичних навантажень. Найбільш звичним та природним для студентів, які мають порушення у серцево-судинній системі, є повільний біг. На початковому етапі 3-5 хв із поступовим збільшенням на старших курсах до 20-30 хв. У цьому частота серцевих скорочень (ЧСС) має перевищувати 140-160 уд/хв, а пульс повинен практично відновлюватись протягом 6-8 хв після закінчення навантаження. Слід зауважити,

що обов'язковим фактором у заняттях має бути пульсометрія до навантаження та після неї. Важливо також стежити за частотою дихання та у разі перепочинку, знижувати темп рухових дій [6, 14].

До захворювання, що найчастіше зустрічається серед студентів, відносять порушення опорно-рухового апарату. Це сколіози та виражені порушення постави з різними вродженими та набутими деформаціями, переломами кісток, забоями та іншими травмами м'язів, зв'язок, суглобів та сухожиль. Розрізняють 4 ступені сколіозів. Причому I та II ступеня сколіозу не вважаються хворобою, будучи спадковою схильністю. Основним засобом розкриття резервів хребта є фізична культура. У разі сколіозів III та IV ступеня хворі повинні перебувати під постійним наглядом лікарів [17].

Робота зі студентами, які мають порушення опорно-рухового апарату, полягає у цілеспрямованому впливі на його змінену від норми частину. Зазвичай, у певному відділі хребта з одного боку спостерігається спазм, а з іншого млявий тургор м'язів. Такий спазм веде до патологічного тиску хребців на нерви, це призводить до хворобливих відчуттів. У разі корисно вибірково розслаблювати патологічно спазмовані м'язи [17]. Розслаблення спазмованих м'язів покращує циркуляцію крові, полегшує передачу нервових імпульсів. Оздоровлення відбувається не тільки через усунення тиску хребців на нерви, а й завдяки раціонально підібраним рухам тіла. Коригуюча гімнастика позитивно впливає на стан хребта. В даний час на кожен відділ хребта є цілі комплекси ефективних вправ, що коригують їх. Завдання викладача полягає у навчанні студентів виборчому впливу на проблемні зони опорно-рухового апарату.

Хорошим доповненням на практичних заняттях з фізичного виховання у студентів СМГ є розслаблення – релаксація. Вона проводиться у заключній частині заняття. Висока психо-емоційна напруга навчальної праці студентів успішно знімається навчанням їх методам психічної саморегуляції. Психічна саморегуляція це комплекс заходів, вкладених у формування в людини психічного стану, сприяє найбільш повної реалізації його потенційних можливостей. Основним заходом, що дозволяє людині ефективно здійснювати психорегуляцію, є релаксація [11, с. 264-271]. Першим кроком у навчанні психічної саморегуляції є м'язова релаксація. На тлі м'язового розслаблення можливе навчання студентів психічного розслаблення. Психічна релаксація допомагає відновити нервово-психічну рівновагу та відчутти себе відпочилим та повним сил. Вона звільняє студентів (особливо, що мешкають у гуртожитках) від пошуків сумнівних розваг пов'язаних з алкоголем і наркотиками.

На практичних заняттях студенти навчаються прийомам самомасажу як індивідуальний засіб підтримки здоров'я. Самомасаж сприяє підвищенню працездатності людини, а також зняття надмірної напруги певних м'язів [6].

Оздоровчі системи фізичних вправ, як системи знань та практичних методик у фізкультурно-оздоровчій галузі, мають великі можливості у формуванні, зміцненні та збереженні здоров'я студентів. Актуальність використання у фізичному вихованні студентів спеціальної медичної групи оздоровчих систем обумовлена тим, що фізичні вправи спрямовані на підвищення функціональних можливостей людини, корекцію та відновлення психофізичного стану, підвищення резистентності організму до несприятливих факторів середовища, організацію активного відпочинку цієї категорії студентів. В даний час існують традиційні оздоровчі системи (йога, цигун, у-шу) та сучасні оздоровчі системи (аеробіка, атлетична гімнастика та ін.) [2, 16].

Для студентів спеціальної медичної групи пропонуємо сучасні оздоровчі системи, сформовані на основі системного підходу, які доцільно поєднують декілька видів оздоровчих систем.

Оздоровча система «Ізотон». Ізотон – цілісний комплекс оздоровчих впливів, кожен елемент якого логічнопов'язаний з іншими, спрямований на покращення самопочуття, працездатності, «фізичного здоров'я», зовнішнього вигляду (форм тіла, складу тіла). Центральне місце у системі займає ізотонічне (статодинамічна) тренування, забезпечує його високу ефективність [2].

Ізотон як оздоровча система включає:

- комбінацію видів фізичного тренування (ізотонічна, стретчинг, аеробна, дихальна);
- засоби психологічної релаксації та налаштування;
- засоби фізіотерапевтичного впливу (масаж, сауна та ін.);
- гігієнічні очищувальні та гартують заходи;
- організацію раціонального харчування;
- методи контролю фізичного розвитку та функціонального стану [12, с. 177].

Здорова спина має дві основні частини:

– HealthBack «Здоров'я спини» – спрямована на лікування та профілактику деформацій хребетного стовпа (вправи, які впливають центр тяжкості тіла).

– FineSpine «Гарна постава» спрямована на покращення рухливості верхніх кінцівок та хребта, прискорення обмінних процесів, поліпшення живлення суглобів, звільнення від солей та шлаків.

Система тренувань «Ізотон» має незаперечні плюси: покращується робота ендокринної, імунної систем, серцево-судинної, здоров'я зміцнюється, піднімається психоемоційне стан.

Оздоровча система Body&Mind. Body&mind (з англ. «Розумне тіло») – поєднує цілий блок оздоровчих систем, спрямованих на оздоровлення організму в цілому, для людей будь-якого віку та фізичної підготовленості. Заняття проводяться у спокійній обстановці, вправи виконуються у повільному темпі, не вимагають особливих фізичних зусиль, але зміцнюють м'язи, розвивають гнучкість суглобів, еластичність зв'язок, і дають відчуття гармонії [16].

Основні принципи даного напрямку – концентрація, контроль, правильна синхронізація дихання та рухів, усвідомленість, вирівнювання постави, звільнення від стресу та правильне розслаблення.

Body&mind включає вправи з оздоровчих систем:

Пілатес – це унікальна система вправ, спрямована на узгоджену роботу м'язів, правильний природне рух і володіння своїм тілом. Методика занять пілатесом об'єднує все найкраще із західних і східних методик. Пілатес змінює характер використання свого тіла, змінює характер рухів. Тіло повертається в стан рівноваги, воно буде рухатись так, як призначено природою, «як рухалися Ви будучи дітьми, поки не загрузили у шкідливих звичках, що стосуються осанки». Ця нова свобода рухів забезпечує ефективну роботу не тільки скелетно-м'язової, а також серцево-судинної та лімфатичної систем. Гімнастика пілатес допомагає контролювати своє тіло, перетворюючи його в єдине гармонійне ціле [2, с. 36-37; 9, с. 381-382].

Фітнес-йога Швидкий ритм життя змушує приділяти значну увагу внутрішньому стану людини. Цей вид фітнесу вдало поєднує в собі статичні і динамічні вправи, дихальні вправи, вправи на стретчинг і розслаблення. Заняття спрямовані на розслаблення, зняття стресу, релаксацію, відчуття гармонії з самим собою і навколишнім світом. Рекомендується для зняття стресу, для отримання психологічного розвантаження, а також як фізичне навантаження реабілітаційного характеру для початкового етапу або відновлення після травм, хвороб і операцій. У фітнес-йозі використовуються вправи на розтягнення статичного характеру. Під час їх виконання ставиться акцент на чіткій, ретельній концентрації тіла, пошуку м'язової рівноваги і максимальному розтягуванню хребта. Статичне розтягування збільшує довжину м'язів і збільшує їх еластичність і силу. Техніка йоги відрізняється повільним і керованим розтягненням м'язів [2, с. 38-39; 15, с. 431].

Тайчі – аеробіка з елементами китайської дихальної гімнастики у-шу (складається із повільних і плавних безперервних рухів, які формують правильну поставу і координацію рухів) [2, с. 39].

Стретчинг. Стретчинг (від англійського слова «stretching» – «розтягнення») – це комплекс вправ і поз для розтягнення певних м'язів, зв'язок і сухожил'я тулуба та кінцівок. Термін «стретчинг», еквівалентний поняттю «стретч-тренування». Термін «стретч» означає рухова дія, наприклад розведення ніг у положення «шпагат», та еквівалентний поняттю «вправа на розтягнення м'язів». Суть вправ полягає в розтягненні розслаблених м'язів або чергуванні напруження і розслаблення розтягнутих м'язів. Стретчинг є самостійною системою вправ, яка дозволяє вирішувати багато завдань. Одне з них – поліпшення гнучкості – основний відставлений ефект стретч-тренування і за ступенем поліпшення гнучкості оцінюють ефективність стретчингу. Стретчинг знижує інтенсивність больових відчуттів, які спостерігаються відразу ж після тренування м'язів. Поліпшується гнучкість. Високий рівень гнучкості та розтягнутості певних м'язів та їх сполучних тканин є чинником правильної постави, тобто покращує умови для роботи внутрішніх органів, висока рухливість хребтового стовпа знижує ймовірність розвитку больових відчуттів у попереку. Високий рівень гнучкості – чинник, який сприяє поліпшенню координації, оволодінню техніки, грації та краси рухів, він слугує профілактиці травматизму. Заняття стретчингом сприяють поліпшенню самопочуття, зовнішнього вигляду, сили м'язів, рухливості в суглобах, покращують настрій, підвищують оптимістичність людини та упевненість у собі, створюють спокій та відчуття психологічного комфорту [2, с. 39-40].

Калланетика. Калланетика – це комплекс гімнастичних вправ, який розроблений американкою КалланПінкней. Це система комплексних статичних вправ, спрямованих на скорочення і розтягування м'язів. КалланПінкней розробила калланетику на початку 80-х років ХХ століття. Калланетика – це комплекс з 29 статичних вправ, в основі яких лежать йогівські асани. У комплекс вправ калланетики входять рухи, запозичені з різноманітних видів східних гімнастик, а також спеціальні дихальні вправи. Основна частина вправ спрямована на розтягнення м'язів та фіксуванні певних поз. Під час виконання цих вправ задіяні всі м'язи одночасно, а при регулярних заняттях відбувається прискорення обміну речовин, тому заняття калланетикою – ефективний і швидкий спосіб корекції фігури. Крім того, цей комплекс вправ може допомогти в боротьбі з остеохондрозом, болями в шийному і поперековому відділах хребта. Для занять калланетикою не потрібно спеціального устаткування, а травматичність через відсутність різких рухів зведена до мінімуму. З обережністю і лише після консультації з лікарем можна займатися

каланетикою людям, які страждають на захворювання серцево-судинної системи, астматикам, при деяких захворюваннях хребта, після будь-якого хірургічного втручання [2, с. 39-40; 12, с. 178; 8, с. 363].

Регулярні тренування Body&mind покращують гнучкість суглобів та м'язів, сприяють прискоренню обміну речовин, зміцненню основних м'язових груп та глибоких м'язів, збільшення витривалості тощо. Цілий розділ програми присвячений вправам для зміцнення спини, які є профілактикою остеохондрозу та радикуліту, позбавляють вже наявних проблем з хребтом, сприяють формуванню правильної постави та її корекції у випадки необхідності [16].

Аеробіка. Аеробіка (англ. aerobics, відаеро... ігрец. Βίος – життя), ритмічна гімнастика – вид спорту, в якому спортсмени виконують вправи під ритмічну музику, різновид гімнастики. Виконання вправ аеробіки сприяє тому, щоб організм людини споживав якнайбільше кисню. Насичення організму киснем укріплює серцево-судинну систему й опорно-руховий апарат [4].

Заняття аеробікою є прекрасним засобом боротьби зі «м'язовим голодом» і профілактики пов'язаних із ним хвороб – ожиріння, раннього атеросклерозу, ішемії та ін. Головне – поступово підвищувати темп і тривалість занять. Систематичне заняття аеробікою не тільки дозволяє підвищити рівень м'язової тренуваності й поліпшити стан серцево-судинної системи, але й приносять велике задоволення. На заняттях з фітнес програмам всі повинні виконувати вправи максимально енергійно і в той же час раціонально використовувати енергетичні потенціали за рахунок розумного чергування напруги і розслаблення мускулатури. Присутні на занятті роблять одні й ті ж вправи, включені в комплекс, а тренер підтримує потрібний темп при виконанні вправ і позитивний емоційний фон, щоб всі учасники тренувального процесу змогли виконати максимально велику фізичну роботу [3, с. 158].

Зі студентками які мають відхилення у стані здоров'я, певна цінність занять з аеробіки полягає в їх освітніх можливостях. Вони займаються під керівництвом викладача опановують вміння і навички виконання рухів відповідно до засобами музичної виразності, це дає можливість використання нескінченних варіацій рухів в залежності від створюваного музичного образу дозволяє студентам розширити уявлення про рухові можливості свого організму, пізнати закономірності рухів у взаємозв'язку з музикою і, таким чином, здійснювати зв'язок між розумовою освітою та фізичним вихованням. На нашу думку заняття аеробікою зі студентами мають велике педагогічне значення [3, с. 158].

Наведені оздоровчі технології допомагають ефективніше вести навчально-виховну роботу із студентами спеціальної медичної групи.

Заняття фізичною культурою будуть більш ефективними, якщо студенти повною мірою використовуватимуть не лише навчальні, а й самостійні форми занять із веденням щоденників самоконтролю. Здобувши різнобічну оздоровчу підготовку, наші студенти з успіхом виступають щорічно на студентських конференціях з доповідями.

Висновки:

1. Моніторинг показників фізичної підготовленості та функціонального стану студентів спеціальної медичної групи дозволяє ефективніше застосовувати індивідуальний підхід.

2. Навчання студентів методам самоконтролю, психічної саморегуляції та самомасажу сприяє зміцненню нервової системи студентів.

3. Застосування оздоровчих систем «Ізотон», Body&mind та аеробіки на заняттях з фізичного виховання зі студентами спеціальних груп сприяє зміцненню дихальної та серцево-судинної систем, опорно-рухового апарату, поліпшенню самопочуття та мотивує їх до занять фізичними вправами.

Джерела

1. Блавт О. Диференційований підхід до рухового режиму студентів спеціальних медичних груп залежно від характеру і тяжкості захворювання: автореф. дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02; Львів, держ. ун-т фіз. культури. Л., 2012. 20 с.
2. Воловик Н.І. Навчальний посібник «Сучасні програми оздоровчого фітнесу» для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. 48 с.
3. Гайдук Н.О., Ярошенко П.В. Використання сучасних оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів спеціальної медичної групи. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка: Педагогічні науки. 2020. №1 (332). С.155-166.
4. Глухова С.В., Андреева О.В. Аеробіка // Велика українська енциклопедія. URL: <https://vue.gov.ua/Аеробіка> (дата звернення: 27.08.2022)
5. Грибан Г. П. Вплив фізичних вправ на розумову та інтелектуальну діяльність студентів: монографія. Житомир, 2008. 122 с.
6. Дубогай А.Д., Завальский В.І. Фізичне виховання студентів віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи. Луцьк: Надтир'я, 1998. 218 с.
7. Івченко О. Ю. Обґрунтування рівнів фізичних навантажень студенток спеціальних медичних груп: автореф. дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02. Л.: ЛДУ, 2009. 20 с.
8. Кобзева Д.О., Непша О.В. Каланетика – сучасна оздоровча методика, з використанням ізотонічних вправ. Сучасна наука: тенденції та перспективи: матеріали регіональної internet-конференції молодих учених (15-19 травня 2017 р.). Мелітополь, 2017. С. 363-365.
9. Лахно О.О., Непша О.В. Платес – оздоровча фітнес-технологія. Сучасна наука: тенденції та перспективи: матеріали регіональної internet-конференції молодих учених (15-19 травня 2017 р.). Мелітополь, 2017. С. 381-383.
10. Непша О. В., Суханова Г.П. Значення фізичної культури для студентів, що займаються у спеціальних медичних групах. Наука III тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку: матеріали I Всеукраїнської науково-практичної internet-конференції (20-21 квітня 2017 року): збірник тез. Бердянськ: БДПУ, 2017. С. 307-309.
11. Проценко А.А. Педагогічні умови оцінювання психічного стану студентів спеціальної медичної групи з фізичного виховання. Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету: зб. наук. Статей / Ред. кол.: І.П. Аносов (голов. ред.) та ін. Мелітополь, 2011. Вип. 6. С.264-271.

12. Стещенко А. Різновиди оздоровчої гімнастики в сучасній фізичній культурі. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць. № 3 (19). 2012. С. 176-179.
13. Суханова Г.П., Ушаков В.С. Місце і значення оздоровчого плавання на заняттях з фізичного виховання спеціальних медичних групах студентів вищих закладів освіти. Наука III тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективирозвитку: матеріали III Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф., 25-26 квіт. 2019 р.: зб. тез. Бердянськ: БДПУ, 2019. С. 233-234.
14. Суханова Г.П., Ушаков В.С. Обґрунтування необхідності ранкової гігієнічної гімнастики для студентів спеціальної медичної групи зі захворюванням вегето-судинної дистонії. Розвиток сучасної освіти і науки: результати, проблеми, перспективи. Інтердисциплінарні виміри. Конін – Ужгород – Херсон – Кривий Ріг: Посвіт, 2019. С. 210-212.
15. Терехов А.О., Непша О.В. Йога – оздоровча система Індії. Сучасна наука: тенденції та перспективи: матеріали регіональної internet-конференції молодих учених (15-19 травня 2017 р.). Мелітополь, 2017. С. 431-433.
16. Фізичне виховання студентів спеціальної медичної групи: робоча програма з навчальної дисципліни «фізичне виховання студентів спеціальної медичної групи із захворюванням на вегето-судинну дистонію за змішаним типом» / Уклад. А. В. Ольховик, О. М. Бурла. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С.Макаренка, 2014. 160 с.
17. Христова Т.Є., Суханова Г.П. Основи лікувальної фізичної культури: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів спеціальності «Фізичне виховання*». Мелітополь: ТОВ «КолорПринт», 2015. 172 с.

Soroka Natalia Anatoliivna

Ph. D. (Psychology),

Associate Professor, Yaroslav Mudryi National Law University

Shchokina Tetiana Mykolaivna

Ph. D. (Philology)

Associate Professor, Yaroslav Mudryi National Law University, Kharkiv

ROLE OF LISTENING COMPREHENSION IN FRAMEWORK OF AUTONOMOUS LEARNING

В статті розглянуто значущість методу автономного навчання через удосконалення компетентності сприйняття на слух, якає базовою на першому курсі юридичного університету, спеціалізація «Міжнародне право» та «Міжнародні відносини». Аналітичний огляд свідчить, що зазначена вище компетентність є базовою для формування професійної міжкультурної компетенції, що в свою чергу є складовою загальних і спеціальних компетенцій. Ключові слова: автономне навчання, аудіювання, міжкультурна компетенція, компетентність.

Today Universities face great challenges in developing and maintaining of appropriate professional programs for learning English, taking into consideration individual interests and levels, employers' demands and requirements, on the one hand, and on the other hand, such important aspect as time and effort consumption for a learner. Efforts should be aimed at creating professional multicultural competence, which can be defined as the process and outcome of the formation and improvement of professionally significant competencies that provide a future specialist with the opportunity to discharge professional duties effectively and to be an equal partner in a multicultural professional environment. Its formation requires the development and implementation of respective approaches and methods of teaching foreign languages. One of the ways to improve the formation of professional multicultural competence is mostly connected with self-training or autonomous learning as a constituent part of the course "English for professional purposes". Moreover, fewer English hours in the classroom curricula necessitate the development of autonomous learning tasks that would embrace all the components of multicultural professional competence, including communication competence and such competencies as adequate production and perception of information. Consequently, it requires the development of the number of competences as proficiency in new information technologies, critical thinking, and evaluation of the information received from different sources and its further application.

The analysis of domestic and foreign researches and publications shows that the elements of the professional multicultural competence are constantly under sharp focus of the academic realm. Joanna Shari Futransky [1], Christine C. M. Goh [2], Larry Vandergrift [2], S. G. Ter-Minasova [7], Nima Shakouri Masouleh [3], Razieh Bahraminezhad Jooneghani [3], Fang Xu [6], Jack C. Richards [4], Phyllis Wachob [5] and other researchers have devoted their works to the study of this issue.

The purpose of this article is to research the effectiveness of the autonomous learning method within the course «Foreign language (English. Levelling Course)» for the first-year students of «International Relations», Bachelor degree, Specialty «International Law», Yaroslav Mudryi National Law University. The object of the article is the professional communicative competence formed as the result of systematic autonomous fulfillment of definite tasks. The subject is the first-year students as autonomous learners.

Teaching English to the first-year students meets the aims of vocational training as it ensures the acquisition of knowledge and development of skills necessary for performing the tasks. The communicative competence is formed within the themes and communicative situations that arise in everyday life and relations among people. Students obtain the general idea of their professional activities and learn the basic notions and terms of International Law from the publications, periodicals, and news. We suppose that professional multicultural competence should be