ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

СУЧАСНА МОДЕЛЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ, ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ АНТИТЕРОРИСТИЧНОЇ ОПЕРАЦІЇ, ОПЕРАЦІЇ ОБ'ЄДНАНИХ СИЛ

Степанова Ірина¹, Смаль Андрій¹, Батечко Дмитро²

¹Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

²Національний технічний університет "Дніпропетровська політехніка"

DOI: 10.32540/2071-1476-2019-3-175

Annotation

Introduction and purpose of the study. As a result of the military events in eastern Ukraine, the proportion of young people who participated in the antiterrorist operation, the operation of the combined forces, participated in hostilities, suffered the loss of loved ones, carried on service in extreme conditions, and experienced significant psychological shocks. There are numerous facts of violation of the adaptation of participants and witnesses of combat operations during the period of return to peaceful life: increased conflict, high level of aggression, suicidal behavior, alcoholism, drug addiction, etc. The experience of all, without exception, participants in armed conflicts shows that a greater proportion of human losses occur not on the battlefield, but even after hostilities - as a result of suicides, internal conflicts, drunkenness. Modern living conditions place high demands on the health and intellectual capacity of young people. Future specialists should have a high professional qualification, be healthy, physically well-trained and have a high level of ability to work, so the health of the students who suffered during the counter-terrorist operation, the combined forces, is a very important indicator throughout the entire period of training. The marked deterioration in the health of this category of students requires the search for new, effective means and methods of physical education to address the problem of strengthening the physical and spiritual health of young people, the formation of a healthy lifestyle. The problem of physical education of students who suffered during the anti-terrorist operation, the operation of the united forces during their studies in higher education institutions, and its inadequate study led to a study aimed at improving the system of physical education. **The hypothesis** of the study is that the use of substantiated means of physical education in various forms of physical education in higher education institutions will improve the psychophysical state of students who suffered during the antiterrorist operation, the operation of the combined forces and will improve the quality of the process of physical education in institutions higher education. **Aim:** to substantiate and define the structure and content of the modern model of physical education for improvement of the psychophysical state and adaptation to the educational activity of the students who suffered during the antiterrorist operation, operations of the united forces.

Materials and methods: included the method of theoretical analysis, documentary method, generalization and systematization of the data of scientific and methodological literature and the Internet.

The study was attended by 60 students who suffered during the antiterrorist operation (internally displaced persons, participants in the anti-terrorist operation, operations of the united forces) who study at the higher education institutions of the city of Dnipro.

Results: the article defines the structure and content of the modern model of physical education for improvement of the psychophysical state and adaptation to the educational activity of students who suffered during the anti-terrorist operation, the operation of the combined forces. The content of the model is determined by the directions of influence of the system of physical education, namely, pedagogical, physical, psychological and social components. Each of the components, in turn, has its own components of the characteristics of the formation of psychophysical qualities: physical, personal, communicative, volitional. In the process of physical education the stages of formation of physical,

mental and social health of this category of students, their orientation and content are determined. The main attention is paid to the selection of means of physical culture for improving the psychophysical state and adaptation to the educational activity of students who suffered during the anti-terrorist operation, the operation of the combined forces.

Conclusions The positive role of the proposed model of physical education for the students who suffered during the anti-terrorist operation, the operation of the combined forces is that it not only affects the physiological component of adaptation (level of health, functional and physical fitness), but also activates the process of socio-psychological adaptation, by including students in collective activities (gaming technologies used in physical education classes, sectional exercises, participation in sports and physical culture and health events, sports holidays within the week of faculties), as well as improves the psychophysical and emotional state (adaptive and communicative qualities, neuropsychiatric stability), increases the level of activity and ability to work in educational activities.

Key words: students, antiterrorist operation, operations of united forces, physical education, adaptation, psychophysical state, physical exercises.

Анотація

Вступ і мета дослідження. В наслідок воєнних подій на Сході України з кожним днем збільшується частка молоді, яка була учасниками антитерористичної операції, операції об'єднаних сил, брала участь в бойових діях, переживала втрати близьких людей, несла службу в екстремальних умовах, зазнавала значних психологічних потрясінь. Встановлено численні факти порушення адаптації учасників і свідків бойових дій в період повернення до мирного життя: підвищена конфліктність, високий рівень агресії, суїцидальна поведінка, алкоголізм, наркоманія тощо. Досвід всіх без винятку учасників збройних конфліктів показує, що більша частка людських втрат відбувається не на полі бою, а вже після бойових дій – внаслідок самогубств, внутрішніх конфліктів, пияцтва. Сучасні умови життя пред'являють підвищені вимоги до здоров'я та інтелектуальних можливостей молоді. Майбутні фахівці повинні володіти високою професійною кваліфікацією, бути здоровими, фізично витривалими і мати високий рівень роботоздатності, тому рівень здоров'я студентів, які постраждали під час проведення антитерористичної операції, операції об'єднаних сил, є дуже важливим показником протягом усього періоду навчання. Виражене погіршення здоров'я цієї категорії студентів вимагає пошуку нових, ефективних засобів і методів фізичного виховання для вирішення проблеми зміцнення фізичного і духовного здоров'я молоді, формування здорового способу життя. Проблема фізичного виховання студентів, які постраждали під час проведення антитерористичної операції, операції об'єднаних сил впродовж їх навчання у закладах вищої освіти, її недостатня вивченість зумовила проведення дослідження в напрямку вдосконалення системи фізичного виховання. **Гіпотеза** дослідження полягає у тому, що використання обґрунтованих засобів фізичного виховання в різних формах фізкультурно-оздоровчих занять у закладах вищої освіти покращить психофізичний стан студентів, які постраждали під час проведення антитерористичної операції, операції об'єднаних сил і дозволить підвищити якість процесу фізичного виховання в закладах вищої освіти. **Мета:** обґрунтувати та визначити структуру і зміст сучасної моделі фізичного виховання для покращення психофізичного стану та адаптації до освітньої діяльності студентів, які постраждали під час проведення антитерористичної операції, операції об'єднаних сил.

Матеріали і методи: включали метод теоретичного аналізу, документальний метод, узагальнення та систематизації даних науково-методичної літератури та мережі Інтернет.

У дослідженні взяли участь 60 студентів, які постраждали під час проведення антитерористичної операції (внутрішньо переміщені особи, учасники антитерористичної операції, операції об'єднаних сил), які навчаються в закладах вищої освіти міста Дніпра.

Результати: у статті визначено структуру і зміст сучасної моделі фізичного виховання для покращення психофізичного стану та адаптації до освітньої діяльності студентів, які постраждали під час проведення антитерористичної операції, операції об'єднаних сил. Зміст моделі визначається напрямками впливу системи фізичного виховання, а саме педагогічним, фізичним, психологічним і соціальним компонентами. Кожен з компонентів, в свою чергу, має свої складові характеристики формування психофізичних якостей: фізичних, особистісних, комунікативних, вольових. В процесі фізичного виховання визначено етапи формування фізичного, психічного та соціального здоров'я цієї категорії студентів, їх спрямованість та зміст. Основна увага приділена підбору засобів фізичної культури для покращення психофізичного стану та адаптації до освітньої діяльності студентів, які постраждали під час проведення антитерористичної операції, операції об'єднаних сил.

Висновки. Позитивна роль запропонованої моделі фізичного виховання для студентів, які постраждали під час проведення антитерористичної операції, операції об'єднаних сил полягає в тому, що вона не тільки впливає на фізіологічну складову адаптації (рівень здоров'я, функціональну і фізичну підготовленість), але

і активізує процес соціально-психологічної адаптації, шляхом включення студентів у колективну діяльність (ігрові технології, використовувані на заняттях з фізичного виховання; секційні заняття, участь у спортивних і фізкультурно-оздоровчих заходах, спортивні свята в рамках тижня факультетів), а також сприяє покращенню психофізичного та емоційного стану (адаптивні та комунікативні якості, нервово-психічна стійкість), підвищує рівень активності і працездатності в освітній діяльності.

Ключові слова: студенти, антитерористична операція, операції об'єднаних сил, фізичне виховання, адаптація, психофізичний стан, фізичні вправи.

Аннотация

Введение и цель исследования. В результате военных действий на востоке Украины с каждым днем увеличивается доля молодежи, которая была участниками антитеррористической операции, операции объединенных сил, участвовала в боевых действиях, переживала потери близких людей, несла службу в экстремальных условиях, претерпевала значительные психологические потрясения. Установлены многочисленные факты нарушения адаптации участников и свидетелей боевых действий в период возвращения к мирной жизни: повышенная конфликтность, высокий уровень агрессии, суицидальное поведение, алкоголизм, наркомания. Опыт всех без исключения участников вооруженных конфликтов показывает, что большая часть человеческих потерь происходит не на поле боя, а уже после боевых действий - в результате самоубийств, внутренних конфликтов, пьянства. Современные условия жизни предъявляют повышенные требования к здоровью и интеллектуальным возможностям молодежи. Будущие специалисты должны обладать высокой профессиональной квалификацией, быть здоровыми, физически выносливыми и иметь высокий уровень работоспособности, поэтому уровень здоровья студентов, пострадавших во время проведения антитеррористической операции, операции объединенных сил, является очень важным показателем в течение всего периода обучения. Выраженное ухудшение здоровья этой категории студентов требует поиска новых, эффективных средств и методов физического воспитания для решения проблемы укрепления физического и духовного здоровья молодежи, формирование здорового образа жизни. Проблема физического воспитания студентов, пострадавших во время проведения антитеррористической операции, операции объединенных сил в течение их обучения в учреждениях высшего образования, ее недостаточная изученность обусловила проведение исследования в направлении совершенствования системы физического воспитания. **Гипотеза** исследования заключается в том, что использование обоснованных средств физического воспитания в различных формах физкультурно-оздоровительных занятий в заведениях высшего образования улучшит психофизическое состояние студентов, пострадавших во время проведения антитеррористической операции, операции объединенных сил и позволит повысить качество процесса физического воспитания в заведениях высшего образования. **Цель:** обосновать и определить структуру и содержание современной модели физического воспитания для улучшения психофизического состояния и адаптации к образовательной деятельности студентов, пострадавших во время проведения антитеррористической операции, операции объединенных сил.

Материалы и методы: включали метод теоретического анализа, документальный метод, обобщение и систематизация данных научно-методической литературы и сети Интернет.

В исследовании приняли участие 60 студентов, пострадавших во время проведения антитеррористической операции (внутренне перемещенные лица, участники антитеррористической операции, операции объединенных сил), которые учатся в учреждениях высшего образования города Днепра.

Результаты в статье определена структура и содержание современной модели физического воспитания для улучшения психофизического состояния и адаптации к образовательной деятельности студентов, пострадавших во время проведения антитеррористической операции, операции объединенных сил. Содержание модели определяется направлениями влияния системы физического воспитания, а именно педагогическим, физическим, психологическим и социальным компонентами. Каждый из компонентов, в свою очередь, имеет свои составляющие характеристики формирования психофизических качеств: физических, личностных, коммуникативных, волевых. В процессе физического воспитания определены этапы формирования физического, психического и социального здоровья этой категории студентов, их направленность и содержание. Основное внимание уделено подбору средств физической культуры для улучшения психофизического состояния и адаптации к образовательной деятельности студентов, пострадавших во время проведения антитеррористической операции, операции объединенных сил.

Выводы. Положительная роль предложенной модели физического воспитания для студентов, пострадавших во время проведения антитеррористической операции, операции объединенных сил заключается в том, что

она не тільки впливає на фізіологічну складову адаптації (рівень здоров'я, функціональну і фізичну підготовленість), але й активізує процес соціально-психологічної адаптації шляхом включення студентів в колективну діяльність (ігрові технології, що використовуються на заняттях по фізичному вихованню; секційні заняття, участь в спортивних і фізкультурно-оздоровчих заходах, спортивні свята в межах тижня факультетів), а також сприяє покращенню психофізичного і емоційного стану (адаптивні і комунікативні якості, нервово-психічна стійкість), підвищує рівень активності і працездатності в освітній діяльності.

Ключевые слова: студенти, антитерористична операція, операції об'єднаних сил, фізичне виховання, адаптація, психофізичний стан, фізичні вправи.

Вступ. З початку антитерористичної операції (АТО) на сході України (квітень, 2014 року) до її завершення в квітні 2018 року та продовження збройного конфлікту як операції об'єднаних сил (ООС) було проведено 6 хвилю мобілізації, в результаті чого офіційний статус учасника бойових дій отримали 326 тисяч чоловік, 8489 з них отримали поранення та каліцтва, 3784 військових загинули. При цьому за час проведення АТО принаймні 554 осіб здійснили самогубство (офіційна статистика Єдиного реєстру досудових розслідувань). Учасники військових операцій і свідки цих подій повертаються у мирне життя з величезним багажем психологічних переживань, зміною стилю поведінки, іншим ставленням до тих процесів, що зараз відбуваються в державі. Це вносить значні зміни у світогляд і звички людини, які можуть проявлятися у підвищеній агресивності, нездатності акліматизуватися у мирному житті [1, 14].

За статистикою звернень до психологічної допомоги основними проблемами в учасників АТО, ООС є: страх (57 %), демонстративність поведінки (50 %), агресивність (58,5 %), підозрілість (75,5 %), зловживання алкоголем і наркотиками (50 %). Особливо часто (майже кожен учасник АТО) має проблеми з непорозумінням у родині, на роботі, у соціумі [2, 3].

Участь у проведенні військових операцій на Сході України української молоді, яка морально не готова до бойових дій, стає

причиною посттравматичних стресових розладів [12].

Виражене погіршення здоров'я молоді, яка постраждала під час проведення АТО, ООС вимагає пошуку нових, ефективних засобів і методів фізичного виховання для вирішення проблеми зміцнення фізичного і духовного здоров'я молоді, формування здорового способу життя.

Сучасні умови життя пред'являють підвищені вимоги до здоров'я та інтелектуальних можливостей студентської молоді. Майбутні фахівці повинні володіти високою професійною кваліфікацією, бути здоровими, фізично витривалими і мати високий рівень роботоздатності, тому рівень здоров'я студентів є дуже важливим показником протягом усього періоду навчання професійної діяльності [7, 16, 17].

У закладах вищої освіти рухова активність студентів багато в чому залежить від побудови та змісту процесу фізичного виховання, організовані форми якого в повній мірі не можуть задовольнити особистість, оскільки частота проведення занять фізичними вправами не узгоджується з біологічними закономірностями розвитку організму, а зміст їх не відповідає потребам і індивідуальним особливостям студентів, які постраждали під час проведення АТО, ООС [6].

Формування свідомого ставлення студентів, які постраждали під час проведення АТО, ООС, до свого здоров'я, розвиток потреби у систематичних заняттях

фізичними вправами, формування впевненості в своїх силах і можливість долати значні фізичні навантаження, особливо в умовах підвищеної нервово-емоційної та психічної напруженості – одне з найважливіших завдань процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти [18].

Багато авторів вважають, що студенти з самого початку більш високої фізичної підготовленості краще адаптуються до нових умов, що виникають на початковому етапі навчання, і це позитивно відбивається на їх самопочутті, психічному стані, навчанні [6, 8, 9, 16, 17]. Існує очевидний взаємозв'язок між фізичним і психічним станом студентської молоді, яка постраждала під час проведення АТО, ООС. Фізична культура розглядається як один із засобів вирішення проблеми адаптації цієї категорії студентської молоді до освітньої діяльності, покращення їх психофізичного та емоційного стану [6].

Тому при розробці нових підходів до організації та проведення занять фізичним вихованням необхідно враховувати психофізичний стан студентів, які постраждали під час проведення АТО, ООС.

У межах нашого дослідження важливим було визначити та теоретично обґрунтувати найбільш ефективні засоби фізичного виховання для покращення психофізичного стану студентів, які постраждали під час проведення АТО, ООС та охарактеризувати етапи і напрями такої допомоги [6].

Гіпотеза дослідження полягає у тому, що використання обґрунтованих засобів фізичного виховання в різних формах фізкультурно-оздоровчих занять у закладах вищої освіти покращить психофізичний стан студентів, які постраждали під час проведення антитерористичної операції, операції об'єднаних сил, і дозволить підвищити якість процесу фізичного виховання в закладах вищої освіти.

Вищевикладене визначає **мету** статті – обґрунтувати та визначити структуру і зміст сучасної моделі фізичного виховання для покращення психофізичного стану та адаптації до освітньої діяльності студентів, які постраждали під час проведення антитерористичної операції, операції об'єднаних сил.

Матеріали і методи.

Методи дослідження включали метод теоретичного аналізу, документальний метод, узагальнення та систематизація даних науково-методичної літератури та мережі Інтернет.

Організація дослідження. У дослідженні взяли участь 60 студентів, які постраждали під час проведення антитерористичної операції (учасники АТО, ООС, внутрішньо переміщені особи), які навчаються в закладах вищої освіти міста Дніпра: Дніпровський національний університет імені О.Гончара, Дніпропетровська академія музики імені Глінки, ДЗ «Дніпропетровська медична академія МОЗ України», Дніпропетровський національний університет залізничного транспорту імені В.Лазаряна.

Статистичний аналіз. Експериментальні дані оброблялися за допомогою методів математичної статистики (описова статистика).

Результати і дискусії.

В нашій роботі було проведено дослідження виявлення ознак посттравматичних стресових розладів студентів, які постраждали під час проведення АТО, ООС. Було встановлено незначну вира-

женість ПТСР у 14 % досліджуваних студентів, помірну – у 52 %, а яскраву – у 34 % студентів, які постраждали під час проведення АТО, ООС [6]. За ознаками ПТСР, які спостерігаються у досліджуваних студентів, встановлені наступні: порушення сну та прояви депресії, загальна тривожність, агресія, немотивована пильність, зловживання алкогольними напоями, невимуснені спогади, почуття провини, раптово-зривна реакція, порушення пам'яті, уваги, притупленість емоцій, галюцинаторні переживання, напади люті. Студенти відзначали наявність флешбеків – повернення в минулі переживання, неадекватні реакції під час голосних криків, раптових плескань у долоні, тихих кроків; погіршення пам'яті, уваги, депресивний настрій, розчарування.

Отримані нами дані лягли в основу розробленої моделі покращення психофізичного стану студентів, які постраждали під час проведення АТО, ООС. Зміст моделі визначається напрямками впливу системи фізичного виховання, а саме педагогічним, фізичним, психологічним і соціальним компонентами. Кожен з компонентів, в свою чергу, має свої складові характеристики формування психофізичних якостей: фізичних, особистісних, комунікативних, вольових (рис. 1).

Ціннісні орієнтації студентів є важливим регулятором їхньої активності у фізкультурно-оздоровчій діяльності, мотивацією до систематичних занять фізичною культурою, здорового способу життя, оскільки вони є механізмом їх особистісного зростання та саморозвитку.

Діагностичний компонент характеризується систематичним проведенням педагогічного контролю за психофізичним станом студентів, які постраждали під час проведення антитерористичної операції та, їх адаптації до освітньої діяльності.

Корекційний компонент яв-

ляє собою систему корекційного впливу на показники психофізичного стану студентів у процесі фізичного виховання та в повсякденному житті.

Готовність до практичної діяльності – це готовність студентів за рахунок придбаних у процесі фізичного виховання знань і умінь самостійно регулювати свій психоемоційний і психофізичний стан, формувати фізичне, психологічне і соціальне здоров'я за рахунок створеного виховного простору і компетентно застосовувати знання відповідно до ситуації в освітньому процесі.

Фізичний компонент – це покращення стану здоров'я, морфофункціональних показників, розвиток фізичних якостей у процесі занять фізичними вправами.

Психологічний компонент характеризується формуванням у процесі фізичного виховання особистісних якостей (позитивної самооцінки і почуття впевненості в собі, активність), вольових (самовладання, витривалість, терпіння, наполегливість, рішучість і сміливість, самостійність, цілеспрямованість, дисциплінованість, організованість), комунікативних якостей (почуття колективізму, вміння контактувати з оточуючими людьми, контроль над своєю поведінкою, чесність, справедливість), почуття і емоцій студентів.

Соціальний компонент включає особистісне самовдосконалення, самовиховання, самореалізацію, пізнання самих себе – як результат постійного зростання та роботи з внутрішнім потенціалом; життєвлаштування, соціальну адаптованість в освітньому середовищі закладу вищої освіти, позитивне ставлення до свого здоров'я; покращення якості життя, можливість студентів вирішувати свої проблеми, домагатися особистого успіху, індивідуального щастя.

У процесі фізичного виховання ми виділили етапи формування фізичного, психічного та

соціального здоров'я студентів, постраждалих під час проведення АТО, ООС, та адаптації до освітньої діяльності (табл. 1).

Підготовчий етап носить виражено оздоровчий напрямок з акцентом на адаптацію студентів до умов, що змінилися, навчальної та професійної діяльності (різке збільшення навчального навантаження, стресовий стан у період заліково-екзаменаційної сесії та інші негативні явища освітнього процесу) і мінімізацію негативно впливу розумового, фізичного і психічного перенавантаження.

Друга частина підготовчого етапу носить кумулятивний напрямок з акцентом на систематичне варіювання використання широкого арсеналу засобів фізичного виховання для досягнення довгострокового тренувального ефекту.

Основний етап професійного становлення та адаптованості до освітньої діяльності, зростання професіоналізму і становлення особистості професіонала, досягнення високого рівня професійної дієздатності, психофізичної та функціональної готовності до освітньої і професійної діяльності.

Нами була розроблена та запропонована програма факультативного курсу для студентів, які постраждали під час проведення АТО, ООС, закладів вищої освіти «Фізична культура особистості та активний спосіб життя», розрахована на 60 годин на рік, з метою покращення психофізичного стану, підвищення рухової активності студентів і формування здорового способу життя. З них по 2 лекційних, 2 семінарських, 26 практичних занять на кожному курсі. При цьому на

самостійні заняття відводиться по 20 годин на кожному курсі. Самостійні заняття будувалися з урахуванням особливостей психофізичного стану та професійної спрямованості навчання. Передбачали вивчення різних технологій, програм і методик фізичної підготовки і індивідуальні рухові завдання, щоденне виконання ранкової гімнастики (8-10 вправ).

Оцінка запропонованого курсу і зворотний зв'язок студентами відображався у «Паспорті здоров'я», який включає в себе 5 блоків:

1. Блок загальних відомостей (титульний лист), що містить необхідну інформацію про студента: прізвище, ім'я та по батькові; число, місяць і рік народження; факультет, група; місце проживання під час навчання в закладі вищої освіти; телефон; електронна адреса.

Рис. 1. Складові компоненти моделі покращення психофізичного стану студентів, які постраждали під час проведення АТО, ООС.

Таблиця 1

Структура та зміст процесу фізичного виховання щодо покращення психофізичного стану студентів, які постраждали під час проведення АТО, ООС

вересень жовтень	грудень	лютий березень	квітень травень
Підготовчий етап		Основний етап	
Завдання			
Адаптація до нових умов навчальної діяльності, мінімізація розумової, фізичної та психічної перевтоми	Створення кумулятивного ефекту систематичного варіативного використання засобів фізичного виховання	Формування і розвиток професійно значимих фізичних якостей, функціональних здібностей і психічних властивостей особистості	Досягнення високого рівня підготовленості, професійної дієздатності, психофізичної і функціональної готовності до освітньої діяльності
Форми:			
ранкова гімнастика, фізкультхвилинки, фізкультпаузи, секційні та факультативні заняття, самостійні заняття, фізкультурно-оздоровчі заходи			
Засоби:			
спортивні ігри, оздоровчий біг, заняття у воді, вправи під музику, психотехнічні ігри, дихальні вправи, релаксаційна гімнастика, інтерактивні технології			
Критерії ефективності			
стан здоров'я, функціонування організму (працездатність, адаптація, відновлення); рівень розвитку рухових здібностей;антропометричні показники фізичного розвитку; психологічні особливості особистості			

2. Фізичний блок:

- зміна антропометричних показників і функціонального стану організму: довжина тіла (см), маса тіла (кг), ЖЄЛ (л), ОГК (см), сила правої, лівої кисті (кг), ЧСС (уд/хв), відновлення ЧСС після 20 присідань (хв), проби Штанге, Генча (с);

- зміна результатів фізичної підготовленості: човниковий біг 9х4; біг 20 метрів з ходу (дівчата); біг на 100 метрів (юнаки); біг на 1000 метрів; вис (дівчата); підтягування (юнаки); підйом тулуба за 30 секунд; нахил вперед сидячи; стрибок у довжину з місця; згинання, розгинання рук в упорі лежачи (юнаки); згинання, розгинання рук в упорі стоячи на колінах (дівчата);

- самостійні заняття фізичною культурою і спортом (канікулярний час): теоретичний розділ (підготовка до занять, бібліотека, комп'ютерний клас та інше) і практичний розділ (секції за ви-

дами спорту, самостійні заняття фізичною культурою і спортом та інше);

- екзаменаційна сесія (заняття фізичною культурою і спортом): рівень успішності від 1 до 5 балів (гарне, середнє і погане), практичний (заняття в спортивних секціях, самостійні заняття фізичною культурою і спортом);

3. Психологічний блок:

- самопочуття, настрої, активність, виконання психологічних тестів (підбір психологічних тестів і методик проводиться з урахуванням виявлених психофізичних якостей у студентів);

- успішність по семестрах: самопочуття в вузі (гарне, середнє і погане), рівень успішності від 1 до 5 балів (гарне, середнє і погане), труднощі з предметів (необхідність додаткової консультації, конфлікт з викладачем і інші).

4. Соціальний блок

- необхідність в юридичній допомозі;

- дім, гуртожиток, група (проблеми, діяльність, допомога): психологічний комфорт в домі, гуртожитку, групі - оцінка в балах від 1 до 5 (гарне, середнє і погане), оцінка побуту в гуртожитку, дома в балах від 1 до 5 (гарне, середнє і погане), побутові речі (посуд, меблі, гігієнічні, електроприлади, канцелярські товари та інші), культурне дозвілля (кіно і театр, спортивні секції та інші);

- фінансове становище: оцінка фінансового стану в балах від 1 до 5 (гарне, середнє і погане), самостійне розпорядження грошима;

- харчування (продукти з їдальні навчального закладу, продукти дома);

- одяг (зимовий, літній, осінній, весняний, стан одягу, до року, до трьох років, більше трьох років), наявність спортивного одягу для занять фізичною культурою і спортом;

- житло (власне, орендоване, відсутність житла).

5. Фізкультурно-оздоровчий блок:

- містить комплекси фізичних вправ ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультхвилинки, фізкультурні паузи для самостійної роботи після навчальних занять;

- результативна частина блоку - кількість і якість виконання комплексів вправ, невиконання, причини.

Паспорт здоров'я студентів, які постраждали під час проведення антитерористичної операції включає в себе такі напрямки реалізації: виявлення проблем, що виникають в період їх адаптації до освітнього середовища; стану фізичного, психічного і соціального здоров'я, що створює соціальний портрет студента для моделювання і коригування змісту фізкультурно-оздоровчої роботи.

Позитивна роль запропонованої моделі фізичного виховання для студентів, які постраждали під час проведення антитерористичної операції полягає в тому, що вона не тільки впливає на фізіологічну складову адаптації (рівень здоров'я, функціональну і фізичну підготовленість), але і активізує процес соціально-психологічної адаптації шляхом включення студентів у колективну діяльність (ігрові технології, використовувані на заняттях з фізичної культури; секційні заняття, участь в спортивних і фізкультурно-оздоровчих заходах, спортивні свята в рамках тижня факультетів), а також сприяє покращенню психофізичного та емоційного стану (адаптивні та комунікативні якості, нервово-психічна стійкість), підвищує рівень активності і пра-

цездатності в освітній діяльності.

Введення факультативної програми для студентів, які постраждали під час проведення АТО, ООС, підвищило інтерес і сприяло формуванню стійкої потреби у фізкультурно-спортивній діяльності, що, в свою чергу, збільшило рухову активність і самостійність, підвищило рівень психофізичного стану цієї категорії студентів і сприятиме підтримці його в подальшому на оптимальному рівні.

Висновки.

Результати педагогічного експерименту, впровадження їх у освітній процес закладів вищої освіти дають підстави стверджувати, що застосування моделі фізичного виховання студентів, які постраждали під час проведення АТО, ООС, дозволяє знайти найбільш ефективний шлях до поліпшення їхнього здоров'я засобами фізичної культури і спорту, підвищення рухової активності й виховання здорового способу життя.

Використання сучасної моделі фізичного виховання студентів, які постраждали під час проведення АТО, ООС, приводить до результату, що свідчить про:

- підвищення рівня здоров'я та адаптацію до освітньої діяльності;
- формування стійкої мотивації та потреби в систематичних самостійних заняттях фізичними вправами різного спрямування;
- формування фізичної культури молоді, яка постраждала під час проведення АТО, ООС;
- залучення до здорового способу життя та підготовка до умов життєдіяльності;

- відповідність вимогам навчально-кваліфікаційної характеристики обраної професії;

- сприяння у самовизначенні, самореалізації у фізкультурно-оздоровчій та спортивній діяльності і в професії.

Запропонована нами модель фізичного виховання студентів, які постраждали під час проведення АТО, ООС, має ряд переваг: вона в повній мірі враховує раніше виконані науковцями фрагментарні розробки відносно фізичного та психічного стану молоді [6, 7, 8, 9, 18], адаптована до особливостей психофізичного стану студентів. Модель фізичного виховання адаптована до існуючої в Україні нормативної бази. Нами сформовано спрямованість і зміст фізкультурно-оздоровчого та спортивного забезпечення навчання студентів, які постраждали під час проведення АТО, ООС.

Перспективою подальших досліджень є визначення ефективності сучасної моделі фізичного виховання для студентів, які постраждали під час проведення АТО, ООС, закладів вищої освіти.

Вдячності

Дослідження проводилося згідно із Тематичним планом наукових досліджень Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту на 2016-2020 рр. у межах теми «Науково-теоретичні засади вдосконалення процесу фізичного виховання різних груп населення» (номер державної реєстрації 0116U003010).

Конфлікт інтересів

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

Література

1. Медичні заходи з попередження пресуїцидальних форм поведінки військовослужбовців в умовах воєнного конфлікту та після його завершення: метод. рек. / Швець А.В. та ін. Київ, 2016. 59 с.
2. Тімченко В.О. Рефлекс придушення або що за-

References

1. Medichni zahodi z poperedzhennya presuyicidalnih form povedinki vijskovosluzhbovciv v umovah voyennogo konfliktu ta pislya jogo zavershennya: metod. rek. / Shvec A.V. ta in. Kiyiv, 2016. 59 s.
2. Timchenko V.O. (2015) Refleks pridushennya abo sho zavazhayе veteranam ATO povernutisya do zv-

- важає ветеранам АТО повернутися до звичайного мирного життя: зб. наук. пр. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2015. № 18. С. 234-243.
3. Попелюшко Р.П. Результати дослідження психологічних особливостей комбатантів до та після участі у бойових діях. *Innovative solutions in modern science*. 2017. Т. 5, № 14. Р. 78-91.
 4. Буковська О.О. Психологічна допомога сім'ям військовослужбовців, які повертаються із зони бойових дій. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка*. 2015. № 128. С. 29-32.
 5. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: метод. пос. Агаєв Н.А. та ін. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.
 6. Степанова І.В., Плошинська А.А., Черевко С.В. Особливості психофізичного стану студентів, які постраждали під час проведення антитерористичної операції закладів вищої освіти. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2019. № 1. С. 140-150.
 7. Ігумнова О.Б. Напрями психокорекції негативних психічних станів студентів. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. 2014. №. 30. С. 64-68.
 8. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: учебн. для ин-тов и фак. физ. культуры. СПб.: Изд. РГПУ им. А. Герцена, 2000. 486 с.
 9. Мудров М.Ю. Оценка психофизического состояния студентов. *Вестник Полоцкого государственного университета*. Сер. Е: Педагогические науки: науч. теорет. журн. 2010. № 11. С. 160-163.
 10. Блінов О.А. Види та напрямки психологічної допомоги психотравмованим військовослужбовцям. *Вісник Національного університету оборони України*. Зб-к наук. праць. Київ: НУОУ, 2014. Вип. 4 (41). С. 168-173.
 11. Сторожук Н.А., Мась Н.М., Покотило В.В. Сучасний стан системи психологічної реабілітації учасників антитерористичної операції. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2016. № 1. С. 34-38.
 12. Тополь О.В. Соціально-психологічна реабілітація учасників антитерористичної операції. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Серія : Педагогічні науки. 2015. Вип. 124. С. 230-233.
 13. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посіб. К.: Олімпійська література, 2010. 248с.
 14. Ми пережили: техніки відновлення для сімей, військових, цивільних та дітей: практ. посіб. для внутрішньо переміщених осіб, демобілізованих і чужинного мирного життя: зб. наук. пр. Проблеми екстремальної та кризової психології. № 18. С. 234-243.
 3. Popelyushko R. P. (2017) Rezultati doslidzhennya psihologichnih osoblivostej kombataniv do ta pislya uchasti u bojovih diyah. *Innovative solutions in modern science*. T. 5, № 14. P. 78-91.
 4. Bukovska O. O. (2015) Psihologichna dopomoga sim'yam vijskovosluzhbovciv, yaki povertayutsya iz zoni bojovih dij. *Visnik Chernigivskogo nacionalnogo pedagogichnogo universitetu im. T. G. Shevchenka*. № 128. S. 29–32.
 5. Zbirnik metodik dlya diagnostiki negativnih psihichnih staniv vijskovosluzhbovciv: metod. pos. / Agayev N. A. ta in. Kiyiv: NDC GP ZSU, 2016. 234 s.
 6. Stepanova I.V., Ploshinska A.A., Cherevko S.V. (2019) Osoblivosti psihofizichnogo stanu studentiv, yaki postrazhdali pid chas provedennya antiteroristichnoyi operaciyi zakladiv vishoyi osviti. *Sportivnij visnik Pridniprov'ya*. № 1. S. 140-150.
 7. Igumnova O. B. (2014) Napryami psihokorekciyi negativnih psihichnih staniv studentiv. *Naukovi zapiski Nacionalnogo universitetu «Ostrozka akademiya»*. №. 30. S. 64-68.
 8. Ilin E.P. (2000) Psihologiya fizicheskogo vospitaniya: uchebn. dlya in-tov i fak. fiz. kultury. E.P. Ilin. SPb.: Izd. RGPU im. A. Gercena, 486 s.
 9. Mudrov M. Yu. (2010) Ocenka psihofizicheskogo sostoyaniya studentov. *Vestnik Polockogo gosudarstvennogo universiteta*. Ser. E: Pedagogicheskie nauki: nauch. teoret. zhurn. № 11. S. 160-163.
 10. Blinov O.A. (2014) Vidi ta napryamki psihologichnoyi dopomogi psihotravmovanim vijskovosluzhbovcyam. *Visnik Nacionalnogo universitetu oboroni Ukraini*. Zb-k nauk. prac. Kiyiv: NUOU, Vip. 4 (41). S. 168-173.
 11. Storozhuk N. A., Mas N. M., Pokotilo V. V. (2016) Suchasnij stan sistemi psihologichnoyi rehabilitaciyi uchastnikov antiteroristichnoyi operaciyi. *Visnik Kiyivskogo nacionalnogo universitetu imeni Tarasa Shevchenka*. № 1. S. 34-38.
 12. Topol O.V. (2015) Socialno-psihologichna rehabilitaciya uchastnikov antiteroristichnoyi operaciyi. *Visnik Chernigivskogo nacionalnogo pedagogichnogo universitetu*. Seriya : Pedagogichni nauki. Vip. 124. S. 230-233.
 13. Krucevich T.Yu., Bezverhnya G.V. (2010) Rekreatiya u fizichnij kulturi riznih grup naselennya : navch. posib. K.: Olimpijska literatura, 248s.
 14. Mi perezhili: tehniki vidnovlennya dlya simej, vijskovih, civilnih ta ditej: prakt. posib. dlya vnutrishno peremishenih osib, demobilizovanih ta yihnih simej za nauk. red. G. Ciganenko. K. : Vidavnictvo «LOGOS», 2016. 202 s.
 15. Stepanova I.V., Fedorenko Ye.O. (2016) Orga-

- та їхніх сімей за наук. ред. Г. Циганенко. К. : Видавництво «ЛОГОС», 2016. 202 с.
15. Степанова І.В., Федоренко Є.О. Організаційно-методичні засади рекреаційно-оздоровчої рухової активності різних груп населення: навчальний посібник. Дніпро: Інновація, 2016. 188 с.
 16. Теорія і методика фізичного виховання: у 2 т. гол. ред. Т.Ю. Круцевич. Київ: Олімп. л-ра, 2017. Т.1. 384 с.
 17. Теорія і методика фізичного виховання : у 2 т. гол. ред. Т.Ю. Круцевич. Київ: Олімп. література, 2017. Т.2. 448 с.
 18. Удалова Е.П., Кокурина Е.Н., Лихоманов Е.А. Занятия по физической культуре как средство социальной адаптации студентов-первокурсников. Молодой ученый. 2017. № 15. С. 679-681.
 19. Axelrod S.R. Symptoms of Posttraumatic Stress Disorder and Borderline Personality Disorder in Veterans of Operation Desert Storm S.R. Axelrod, C.A. Morgan III, S.M. South-wick. Am.J. Psychiatry. 2005. Vol. 162. P.270-275.
 20. Brewin Ch.R., Andrews B., Valentine J.D. Meta-analysis of risk factors for posttraumatic stress disorder in trauma-exposed adults. J. of Consulting and Clinical Psychology. 2000. № 68 (5). P. 748-766.
 21. Hughes H.J., Cameron F., Eldridge R., Devon M., Greenberg N., Wessely S. Going to war can be good for you: deployment to war in Iraq is associated with improved mental health for UK personnel Br. J. Psychiatry. 2005. № 2. P. 36-37.
 22. Joseph S. Growth Following Adversity: Positive Psychological Perspectives on Posttraumatic Stress S. Joseph Psychological Topics. 2009. Vol. 18. № 2. P. 335-344.
 23. Kulka R.A., Schlenger W.E., Fairbank J.A. Assessment of posttraumatic stress disorder in the community: prospects and pitfalls from recent studies of Vietnam veterans [et al.] Psychol. Assessment. 1991. № 3. P. 547-560.
 24. Maddi S.R. Hardiness and Mental Health / S.R. Maddi, D. M. Khoshaba Journal of Personality Assessment. 1994. Vol. 63. №2. P. 265-274.
 25. Prigerson K.G., Maciejewski P.K., Rosenheck R.A. Combat trauma: trauma with highest risk of delayed onset and unresolved posttraumatic stress disorder symptoms, unemployment and abuse among men J. Nerv. Ment. Dis. 2001. № 189. P. 99-108.
 26. Roca R.P., Spence R.J., Munster A.M. Posttraumatic adaptation and distress among adult burn survivors. Am J. Psychiatry. 1992. V. 149. P. 1234-1238.
 27. Shalev A.Y., Peri T., Canetti L., Schreiber S. Predictors of PTSD in injured survivors: a prospective study Am J. Psychiatry. 1996. V. 153. P. 219-225.
 28. Tedeschi R.G. Posttraumatic Growth: conceptual foundations and empirical evidence R.G. Tedeschi, nizacijno-metodichni zasadi rekreacijno-ozdoro-vchoyi ruhovoyi aktivnosti riznih grup naselennya: navchalnij posibnik. Dnipro: Innovaciya, 2016. 188 s.
 16. Teoriya i metodika fizichnogo vihovannya : u 2 t. gol. red. T.Yu. Krucevich. Kiyiv: Olimp. l-ra, 2017. T.1. 384 s.
 17. Teoriya i metodika fizichnogo vihovannya : u 2 t. gol. red. T.Yu. Krucevich. Kiyiv: Olimp. literatura, 2017. T.2. 448 s.
 18. Udalova E.P., Kokurina E.N., Lihomanov E.A. Zanyatiya po fizicheskoy kulture kak sredstvo social-noj adaptacii studentov-pervokursnikov. Molodoj uchenyj. 2017. №15. S. 679-681.
 19. Axelrod S. R. Symptoms of Posttraumatic Stress Disorder and Borderline Personality Disorder in Veterans of Operation Desert Storm S.R. Axelrod, C.A. Morgan III, S. M. South-wick Am. J. Psychiatry. 2005. Vol. 162. P.270-275.
 20. Brewin Ch. R. Meta-analysis of risk factors for posttraumatic stress disorder in trauma-exposed adults Ch.R. Brewin, B. Andrews, J.D. Valentine J. of Consulting and Clinical Psychology. 2000. № 68 (5). P. 748-766.
 21. Hughes H. J. Going to war can be good for you: deployment to war in Iraq is associated with improved mental health for UK personnel H.J. Hughes, F.Cameron, R. Eldridge, M. Devon, N. Greenberg, S. Wessely Br.J. Psychiatry. 2005. № 2. P. 36-37.
 22. Joseph S. Growth Following Adversity: Positive Psychological Perspectives on Posttraumatic Stress Psychological Topics. 2009. Vol.18. № 2. P. 335-344.
 23. Kulka R.A., Schlenger W.E., Fairbank J.A. Assessment of posttraumatic stress disorder in the community: prospects and pitfalls from recent studies of Vietnam veterans [et al.] Psychol. Assessment. 1991. № 3. P. 547-560.
 24. Maddi S.R. Hardiness and Mental Health S.R. Maddi, D.M. Khoshaba Journal of Personality Assessment. 1994. Vol. 63. № 2. P. 265-274.
 25. Prigerson K.G., Maciejewski P.K., Rosenheck R.A. Combat trauma: trauma with highest risk of delayed onset and unresolved posttraumatic stress disorder symptoms, unemployment and abuse among men J. Nerv. Ment. Dis. 2001. № 189. P. 99-108.
 26. Roca R.P., Spence R.J., Munster A.M. Posttraumatic adaptation and distress among adult burn survivors Am J. Psychiatry. 1992. V. 149. P. 1234-1238.
 27. Shalev A.Y. Predictors of PTSD in injured survivors: a prospective study A.Y. Shalev, T. Peri, L. Canetti, S. Schreiber Am J. Psychiatry. 1996. V. 153. P. 219-225.
 28. Tedeschi R.G. Posttraumatic Growth: conceptual foundations and empirical evidence R.G. Tedeschi,

- foundations and empirical evidence R.G. Tedeschi, L.G. Calhoun Psychological Inquiry. 2004. Vol. 15. No 1. P. 1-18.
29. Semigina T. Armed conflict in Ukraine and social work response to it: What strategies should be used for internally displaced persons? Semigina T., Gusak N. Social, Health, and Communication Studies Journal. 2015. Vol. 1(2). С. 1-23.
- L.G. Calhoun Psychological Inquiry. 2004. Vol. 15. No 1. P. 1-18.
29. Semigina T. Armed conflict in Ukraine and social work response to it: What strategies should be used for internally displaced persons? Semigina T., Gusak N. Social, Health, and Communication Studies Journal. 2015. Vol. 1(2). С. 1-23.

Степанова Ірина

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
м. Дніпро. вул. Набережна Перемоги, 10, 49094, Україна

Смаль Андрій

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
м. Дніпро. вул. Набережна Перемоги, 10, 49094, Україна

Батечко Дмитро

Національний технічний університет "Дніпровська політехніка"
м. Дніпро, просп. Яворницького 17/334
e-mail: batechko@email.ua, тел: +38 067 565 75 66