

КАТЕРИНА МАКСИМОВА,

старший викладач

(Україна, Харків, Харківської державної академії фізичної культури)

KATERYNA MAKSYMOWA,

senior lecturer

(Ukraine, Kharkiv, Kharkiv State Academy of Physical Culture)

orcid.org/0000-0001-6556-1659

Теоретичне обґрунтування принципу соматичного навчання студенток ВНЗ за методом Томаса Ханни

Theoretical Justification of the Principle of Somatic Education of Girl-Students of Higher Educational Establishments by Tomas Hanna's Method

У статті запропоновано теоретичне обґрунтування принципу соматичного навчання студенток ВНЗ за методом Томаса Ханни. Зафіксовано стан погіршення соматичного здоров'я студенток ВНЗ за останні роки. Зосереджено увагу на модернізації процесу виховання студентської молоді у сучасних умовах існування системи вищої освіти України. Визначено дієвий спосіб покращення соматичного здоров'я шляхом використання принципу соматичного навчання студенток під час занять фізичною культурою. Встановлено особливість принципу соматичного навчання в усвідомленні студентками власного тіла через рух, що призводить до покращення соматичного здоров'я та рівня фізичної розвитку, зняття хронічної напруги, розвитку здатності керувати м'язами, а також до розуміння себе як відповідальної особи за власний стан здоров'я в цілому.

Ключові слова: *здоров'я, соматика, соматичне здоров'я, принцип соматичного навчання, синергетичний підхід, студентки, вищий навчальний заклад, навчально-тренувальний процес.*

The article presents the theoretical justification of somatic education of girl-students of higher educational establishments by Tomas Hanna's method. The deterioration of girl-students' somatic health of higher educational establishments of Ukraine in recent years is pointed out. The modern process of modernization of higher education requires the improvement of the quality of training of specialists in all spheres. The effective way to improve the somatic health by using principle of somatic education of girl-students during physical education classes is defined. The peculiarity of the principle of somatic education through the movement one's own body which leads to the improving somatic health and physical fitness, removal of chronic tension, the development of the ability to control muscles as well as to understand the students themselves as a responsible person for their own resources of the body are indicated.

Health problem of modern youth as a major problem in the field of pedagogy, physical education and medicine is indicated nowadays. The search of effective ways of influencing, strengthening and improving especially the 1st year girl-students' health is relevant. The problem of correction of somatic health remains relevant and requires its solution to modernize the system of physical education as a component of the educational process in the system of higher education. The study and prevention of the somatic health of modern youth should be ensured through the application of the synergistic approach. This involves qualitative combination of phenomena, relationships, their interactions and increasing the effectiveness of the training process.

So, the principle of somatic education of the 1st year girl-students is formed awareness through the movement of their own body, removal of chronic stress, correction of somatic health, restoration of neuromuscular connections and memory, development of sensuality and ability to control muscles, breathing and movements, understanding of students as an active and responsible person for their own resources of the body which can be used during various health-improving exercises.

Key words: *health, somatics, somatic health, somatic education, synergistic approach, girl-students, higher educational establishments, educational-training process.*

Постановка проблеми в загальному вигляді... Сучасний процес модернізації вищої школи вимагає підвищення якості підготовки спеціалістів в усіх її сферах. Удосконалення процесу фізичного виховання в системі вищої освіти є неможливим без дотримання дієвих принципів діяльності педагога та чинників його професійного розвитку.

Предметом уваги багатьох дослідників є проблема здоров'я сучасної студентської молоді. За останні роки погіршення стану здоров'я населення, особливо студентської молоді, що стало одним з найактуальніших питань у сфері хорони здоров'я України. Постійно «молодшають» різні хвороби,

збільшується частка осіб із хронічними захворюваннями, з кожним роком збільшується кількість студенток, яких зараховують до спеціальної медичної групи через різні проблеми зі здоров'ям. Тому пошук дієвих шляхів впливу, зміцнення та покращення стану соматичного здоров'я молоді, особливо студенток I курсів є особливо актуальним.

Питання особистісного здоров'я є однією з фундаментальних проблем античності й сучасності. За останні роки порушення проблеми здоров'я сучасної молоді стало головним питанням в галузі педагогіки, фізичного виховання та медицини. Особливо важливим на сьогодні є вивчення стану соматичного здоров'я студенток I курсів, зміцнення та збереження його під час навчання у ВНЗ та протягом подальшого життя, оскільки вибір життєвого і професійного шляху припадає саме на цей інтенсивний період розвитку та формування особистості[9]. Тому необхідно привести спосіб життя студенток у відповідність до їхнього фізичного розвитку, знайти способи більш ефективного впливу на процес фізичного виховання, розробити ефективні фізкультурно-оздоровчі засоби та методи впливу на організм, з метою зміцнення та покращення соматичного здоров'я.

Аналіз досліджень і публікацій... Аналіз останніх досліджень і публікацій свідчить про погіршення фізичного і соматичного здоров'я студентів, рівня їх загальної фізичної працездатності та рівня фізичної підготовленості[9]. Протягом останніх років спостерігається тенденція до погіршення фізичного та психічного здоров'я студентів першого курсу практично усіх факультетів. Н.М.Мацкевич, 2001, М.П.Римар В.І.Іванов, 2005, В.М.Красота, 2006, П.Шмигов, 2006, 2007 та інші зазначають, що одним із важливих складових рівня фахової готовності до фізкультурно-оздоровчої діяльності вважається рівень соматичного здоров'я студентів педагогічних спеціальностей. Гончаренко М.С зазначає достовірне зниження у групах кількості студентів з високим рівнем здоров'я і рівнем здоров'я вище середнього супроводжується збільшенням кількості студентів з рівнем здоров'я низьким та нижче середнього [3].

Стан респіраторної системи за показниками індексу Скибінського у 2004 році в порівнянні з 2002 роком погіршився на 10-18%; функціональний стан серцево-судинної системи за показниками індексу Руф'є достовірно знизився на 5-36%; показники індексу потужності (В.А.Шаповалової), які характеризують рівень загальної фізичної працездатності погіршилися на 12-33% [3].

Зареєстровано погіршення загальної фізичної працездатності студентів з роками навчання у вищому навчальному закладі. Також спостерігається зниження рівня аеробної продуктивності і зростання ступеня функціонального напруження серцево-судинної системи організму студентів факультету фізичного виховання. При цьому встановлена істотна різниця у функціональному стані представників різних вікових груп. Найбільш сприятливі значення даних показників відзначаються в студентів і студенток I-го і II-го курсів, а найменш оптимальні в представників старших курсів. Для дівчат ще й притаманна більш рання стадія суттєвого зниження абсолютних значень загального функціонального стану організму [5].

З 2004 встановлена тенденція до погіршення показників рівня розвитку фізичних якостей студентів[10]. Оцінка функціонального стану ряду фізіологічних систем також характеризує негативну динаміку соматичного здоров'я студентів перших курсів протягом останніх років. Старченко С.О. виявив низький рівень розвитку фізичних якостей студентів за результатами усіх тестів[13]. Окремі дослідження зафіксували недостатній рівень фізичної підготовленості студентів факультетів фізичного виховання. Згідно з даними Т.О.Лози і В.В.Затилкіна[8] майже половина студентів п'ятого курсу (53%) має низький і нижчий середнього рівень розвитку швидкісних якостей і 23% – силових якостей. Іванова Л.І вказує на недостатній рівень розвитку швидкісно-силових, швидкісних і силових якостей також мають 17% студентів четвертого курсу[4]

Таким чином, низький рівень фізичної підготовленості, розумової та фізичної працездатності, погіршення психічного і соматичного здоров'я студентів останнім часом ставлять під загрозу якісне формування професійних якостей майбутнього фахівця, спроможного здійснювати фізкультурно-оздоровчу діяльність у нових умовах [13;14], який вміє підтримувати своє здоров'я, веде здоровий спосіб життя, має належний рівень психофізіологічних якостей [2;6].

Все це дає підстави стверджувати про те, що усі існуючі способи та методи впливу на покращення стану соматичного здоров'я студентської молоді надали позитивного результату, тому і постала необхідність пошуку більш дієвого чинника впливу на покращення стану соматичного здоров'я студенток, що і становило актуальність нашого дослідження.

Формулювання цілей статті... **Метою статті є** теоретичне обґрунтування використання принципу соматичного виховання Томаса Ханни в процесі фізичного виховання студенток I курсів сучасних ВНЗ.

Виклад основного матеріалу... Проблема корекції соматичного здоров'я залишається актуальною і вимагає свого розв'язання на шляху модернізації системи фізичного виховання як складової освітнього процесу в системі вищої освіти. Термін **«соматика»** (від грец. **«somaticos»**, де **«soma»** - **тіло**) це напрям науки, який вивчає тіло у взаємодії з розумом[5]. Вивчення та

профілактика соматичного здоров'я сучасної молоді повинна бути забезпечена завдяки застосуванню синергетичного підходу. Це передбачає якісне поєднання явищ, зв'язків, їх взаємовпливів та посилення результативності навчально-тренувального процесу.

Для більш чіткого розуміння цього поняття необхідно з'ясувати значення понять «**синергія**», «**синергетика**», «**синергетичний ефект**», «**синергетичний підхід**». Поняття «**синергія**» (від грец. *συνεργία* – «**разом**» та *ἔργον* «**той, що діє, дія**») означає сумісна дія; взаємодія різних потенцій або видів енергій у цілісній дії»[5]. На відміну від міждисциплінарного системного підходу першої половини ХХ століття, синергетична парадигма не тільки «об'єднує» попередні теорії, а також «збагачує» їх у результаті синтезу, злиття окремих частин у єдину систему за рахунок так званого «підсилювального» ефекту [11]. Синергетичний підхід до розуміння сутності особистісного соматичного здоров'я, на нашу думку, передбачає більш повний, цілісний розгляд здоров'я як складної системи, дозволяє вивчити фактори взаємовпливу, що забезпечують або гальмують процес збереження здоров'я студенток І курсів.

Загальновідомим є те, що соматичне або фізичне здоров'я формується під впливом біологічних та соціальних факторів. Від нормального фізичного розвитку, функціонування систем та органів студентської молоді залежить здатність їх організму зберігати стійкість до негативних факторів протягом усього життя.

У науковій літературі терміни «соматичне здоров'я» та «фізична підготовленість» часто використовують як синоніми але вони не є ідентичними. Так, соматичне здоров'я щодо фізичної підготовленості можна розглядати як потенційні можливості організму, а рівень фізичної підготовленості – як результат реалізації біологічного потенціалу організму. За результатами досліджень серед студенток із низьким рівнем соматичного здоров'я немає осіб з високим рівнем фізичної підготовленості, тоді як серед студентів із безпечним рівнем здоров'я трапляються особи з різними рівнями фізичної підготовленості від низького до високого[16].

Головна концепція поняття «соматики» полягає у ствердженні, що розум і тіло є неподільними і являють собою єдине ціле, яке бере участь у процесах життєдіяльності. При соматичному підході до вивчення здоров'я необхідно налагодити інтеграцію внутрішнього балансу між навколишнім середовищем та внутрішнім простором людини, з метою гармонізації внутрішнього світу особистості[16].

Є підстави вважати, що поняття «соматика» було введено американським доктором філософії та богослов'я Томасом Ханна (1928-1990). Він є автором системи фізичних вправ, відомих як «Соматичне навчання за методом Ханни». Об'єднавши свій досвід у вивченні богослов'я, філософії та нейронаук, Томас Ханна прийшов до ідеї, що всі події життя призводять до «фізичних паттернів в тілі людини».

Сутність соматики Т.Ханни полягає в тому, щоб через нервово-м'язову роботу та встановлення контакту між тілом та мозком людина змогла відновити природну рухливість та легкість. Соматичні рухи виконуються повільно, лежачи на підлозі, з увагою до процесів, які відбуваються у тілі. Цей метод є корисним для людей різного віку та роду професійної діяльності, особливо для студентської молоді, оскільки для цього віку є вкрай важливим навчитися контролювати власне тіло, вміти концентруватися на власних самовідчуттях з метою зміцнення та відновлення власного здоров'я.

Заслугує на увагу те, що стрес є нормальним процесом адаптації організму студентів до процесу навчання у вищому навчальному закладі та до навколишнього середовища. Однак при сильному та тривалому впливі стресових факторів процес адаптації може порушуватися, що призводить до функціональних змін в тілі, а саме, зміни біохімічних процесів та діяльності ендокринної системи, порушенню рівноваги в сенсо-моторній системі та хронічному скороченню м'язів. Це скорочення стає звичним і припиняє усвідомлюватися (порушується зв'язок між м'язами та головним мозком), м'язи втрачають здатність до розслаблення (розтягнення), тіло, намагаючись компенсувати скорочені м'язи, утворює нові ділянки напруження. Так з'являються хронічні болі у спині, шиї, руках, ногах, голові, внутрішніх органах.

Поширення болі по тілу пов'язано з мимовільним скороченням м'язів навколо центру тяжіння (низ спини: крижі, куприк, попереk) та розповсюдження компенсаторного напруження на інших ділянках: живіт та органів черевної порожнини, м'язи прикріплення грудної клітини (діафрагма, м'язи спини, серце та легені), найближчі суглоби (тазостегновий, колінний, плечовий) та шия. В тілі виникають порушення соматичних функцій, але вони дуже часто помилково сприймаються лікарями як структурні та органічні. Існує величезний діапазон медичних діагнозів: защемлення нерва, запалення суглоба, невралгія, сколіоз, бурсит, остеохондроз, стеноз хребтового каналу, кісткові «шпори», стиснення дисків, грижа дисків, дегенерація дисків, алергія, тощо.

На підтримку хронічної напруги витрачається багато енергії, звідси в студенток І курсів дуже часто виникає стан втоми, депресії, навіть після сну. «Хронічно напружений м'яз подібно мотору, який неможливо вимкнути»[16]. Хронічні напружені м'язи тверді при пальпації, по відчуттям або не

чуттєві (організм відчуває на цьому місці пустоту), або болючі, оскільки в них накопичується молочна кислота. Вони відчуваються як «слабкі», у той час, коли вони знаходяться у гіпертонусі.

При зіткненні зі стресовими ситуаціями студентки намагаються або уникнути ситуації, або вирішити її. Ці дві реакції є нормальними пристосувальними рефлексами, які глибоко вкоренилися у центральній нервовій системі. Однак, якщо процес адаптації до стресу порушується, то після спрацювання рефлексів, тобто після скорочення м'язів, не настає розслаблення, а навпаки, рефлекс стає хронічним. Особливо це характерне для студенток I курсів з їх стрімким та напруженим темпом життя, в якому всі стресові ситуації накопичуються у вигляді прихованих фізіологічних та соматичних реакцій.

При цьому рефлекси не існують ізольовано. У той час, коли одні м'язи скорочуються повністю, інші не можуть повністю скоротитися, внаслідок чого виникає, наприклад, «стареча постава» – результат двох протилежних рефлексів. Міцне скорочення м'язів спини прогинають ший та нижню частину спини. Також потужне скорочення м'язів живота та плечей переміщує тулуб уперед, що викликає сутулість та висуває голову вперед. Це призводить до патологічних змін: скованість та обмеженим рухам, хронічної болі, хронічної втоми, хронічному високому артеріальному тиску та негативному ставленню до себе.

Соматичне навчання студенток за методом Томаса Ханни полягає у навчанні відчувати своє тіло. Молодь не може відпустити скорочення м'язів (гіпертонус), тому що не відчуває їх. Таким особам треба показати та пояснити, як діють м'язи, як вони скорочуються та розслаблюються. Такий досвід свідомих рухів відновлює нормальні функції. Всі соматичні вправи повинні бути засновані на природних рухах.

Студентки повинні розуміти, що і для чого вони виконують ту чи іншу вправу, знати як функціонує їх мозок та тіло, як діє стрес і на який очікувати результат (зняття хронічного напруження та розслаблення м'язів). Важливе повільне виконання вправ для можливості усвідомлення рухів, перебудови нервово-м'язової системи та побудови зворотних зв'язків між м'язами та мозком. Багато вправ виконуються лежачи, оскільки так головному мозку не треба реагувати на перенапруження м'язів та підтримки вертикального положення тіла. Ефективним є виконання соматичних вправ перед сном та одразу після сну, оскільки в цей час змінюється характер активності головного мозку та легше навчитися новим навичкам[16].

Необхідно навчити студенток I курсів концентруватися на внутрішніх відчуттях, оскільки це основний інструмент навчання та перебудови нервово-м'язової системи. Слід відмовитися від зусиль та форсованих рухів. Найважливішим є навчання головного мозку керувати рухами, відпускати напругу та розслабляти тіло.

Томас Ханна пропонує 8 основних уроків, які опрацьовують різні типи та аспекти напружень: керуванням м'язами-розгинателями спини; керуванням м'язами-згинателями живота; керуванням м'язами попереку; керуванням м'язами, що обертають тулуб; керуванням м'язами області тазостегнових суглобів та ніг; керуванням м'язами ший та плечей; покращення дихання; покращення ходи.

Під час навчально-тренувального процесу у ВНЗ України сучасним викладачам фізичного виховання необхідно будувати свій навчально-тренувальний процес таким чином, щоб дотримуватися цих основних кроків Т.Ханна, підбираючи комплекси фізкультурно-оздоровчих вправ таким чином, щоб гармонійно впливати на розвиток особистості студенток I курсів з одного боку, та дотримуватися принципу соматичного навчання з іншого.

Висновки... Таким чином, принцип соматичного навчання студенток є необхідним елементом побудови навчально-тренувального процесу у ВНЗ, що дозволяє за короткий час покращити рівень соматичного здоров'я, досягти значного поліпшення фізичного стану, якості рухів тіла та постави, розвинути в студентках більш яскраве фізичне розуміння власного тіла, розуміння як активної, відповідальної особи за власні ресурси організму, які можна використовувати під час різних оздоровчих занять. В перспективах дослідження планується розробити комплекс фізкультурно-оздоровчих занять для студенток ВНЗ за методом Т.Ханни.

Список використаних джерел та літератури / References:

1.Апанасенко Г.Л.? Долженко Л.П.Рівень здоров'я і фізіологічні резерви організму *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. К., 2007. №1. С.17 –21. / Apanasenko H.L. Riven zdorovyа i fiziolohichni rezervy orhanizmu (*The Level of Health and Physiological Reserves of the Organism*), *Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya i sportu*. К., 2007. №1. p.17–21[in Ukraine].

2.Вовк В.Д. Учебно-тренировочный и воспитательный процесс как источник выявления логики преемственности физического воспитания средней и высшей школы. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків: XXIII, 2000. №19. С.17-20. / Vovk V.D. Uchebno-trenirovochnyi i vospytatelnyi protsess kak ystochnyk vyjavlenyyа lohyky preemstvennosty fizycheskoho vospytanyya sredney y vysshey shkoly (*Educational-Training and Upbringing Process as a Source of Revealing the Logic of Continuity of Physical Education of Secondary and Higher Education*), *Pedahohika, psykhohohiya ta medyko-*

biologichni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu. Kharkiv: KhKhPI, 2000. №19. p.17-20 [in Ukraine].

3. Гончаренко М.С. Оцінка стану соматичного та психічного здоров'я студентів вищих учбових закладів при адаптації до учбового процесу / М.С. Гончаренко, В.Г. Пасинок, В.Е. Новікова, І.Г. Мартиненко, Н.В. Самойлова. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків: XXIII, 2006. N 3. С. 12-15 / Honcharenko M.S. Otsinka stanu somatychnoho ta psykhichnoho zdorovya studentiv vyshchyykh uchbovykh zakladiv pry adaptatsiyi do uchbovoho protsesu (*Assessment of the State of Somatic and Mental Health of Students of Higher Educational Institutions in Adapting to the Educational Process*), *Pedahohika, psykhohihiya ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu*. Kharkiv: KhKhPI, 2006. № 3. p. 12-15 [in Ukraine].

4. Іванова Л.І. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями загальноосвітніх навчальних закладів: автореф. дис... канд. пед. наук: спец.13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти». К., 2007. 22 с. / Ivanova L.I. Pidhotovka maybutnikh uchyteliv fizychnoyi kultury do fizkulturno-ozdorovchoyi roboty z uchnyamy zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv (*Preparation of the Future Teachers of Physical Culture to Physical-Recreative Work with the Pupils of General Educational Institutions*) avtoref. dys. ... kand. ped. nauk: 13.00.04 K., 2007. 22 p. [in Ukraine].

5. Кузнецов С.О. Великий тлумачний словник СПб.: Норинг, 1998, 1534 с. / Kuznyetsov S.O. Velykyi tлумachnyi slovnyk (*Great Explanatory Dictionary*), SPb.: Norynh, 1998, 1534 p. [in Ukraine].

6. Кремень В. Підвищення ефективності вищої освіти і науки як дієвого чинника суспільного розвитку та інтеграції в Європейське співтовариство. *Вища школа*. 2003. №6. С. 3-23. / Kremen V. Pidvyshchennya efektyvnosti vyshchoyi osvity i nauky yak diyevoho chynnyka suspilnoho rozvytku ta intehratsiyi v Yevropeyske spivtovarystvo (*Improving the Efficiency of Higher Education and Science as an Effective Factor in Social Development and Integration into the European Community*), *Vyshcha shkola*. 2003. №6. p. 3-23 [in Ukraine].

7. Лебедев С.А. Философия науки: краткая энциклопедия (основные направления, концепции, категории). М.: Академич. проект, Альма Матер, 2007. С. 48-50. / Lebedev S.A. Fylosofiya nauky: kratkaya entsyklopedyya (osnovnyye napravleniya, kontseptsyi, katehoryi). (*Philosophy of Science: a Brief Encyclopedia (Main Directions, Concepts, Categories)*). М.: Akademych. proekt, Alma Mater, 2007. p. 48-50 [in Ukraine].

8. Лоза Т.О., Затилкін В.В. Вивчення рівня підготовки викладачів факультету фізичної культури. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків: XXIII. 2002. N 11. С. 23-28 / Loza T.O. Vuvchennya rivnya pidhotovky vykladachiv fakultetu fizychnoyi kultury. (*Study of the Level of Training of Teachers of the Faculty of Physical Culture*), *Pedahohika, psykhohihiya ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu*. Kharkiv: KhKhPI. 2002. №11. S. 23-28. [in Ukraine].

9. Максимова К.В. «Моніторинг стану соматичного здоров'я студенток I курсів вищих навчальних закладів м. Харкова». *Міжнародний науковий журнал «Інтернаука»/ International Scientific Journal «Internauka»/ № 7(29)/2017, Київ 2017, с.30-34. / Maksymova K.V. «Monitorynh stanu somatychnoho zdorovya studentok I kursiv vyshchyykh navchalnykh zakladiv m. Kharkova» (*Monitoring of the State of Physical Health of Students of the 1st Course of Higher Educational Institutions of Kharkiv*), *Mizhnarodnyy naukovy zhurnal «Internauka» № 7(29)/2017, Kyiv 2017, p.30-34. [in Ukraine].**

10. Максимова К.В., Мулик К.В. Актуальні питання збереження та зміцнення здоров'я студенток 17-21 років вищих навчальних закладів за рахунок фізкультурно-оздоровчих фітнес-занять. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. Випуск 10 - 2017, с.301-311. / Maksymova K.V., Mulyk K.V. Aktualni pytannya zberezhenya ta zmitsnennya zdorovya studentok 17-21 rokiv vyshchyykh navchalnykh zakladiv za rakhunok fizkulturno-ozdorovchykh fitness-zanyat. (*Topical Issues of Preserving and Strengthening the Health of Students 17-21 Years of Higher Education at the Expense of Physical Fitness and Fitness Classes*), *Visnyk Kamyanets-Podilskoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohiyenka. Fizychno vykhovannya, sport i zdorovya lyudyny*. Vypusk 10. 2017, p.301-311 [in Ukraine].

11. Семенова А.В. Парадигмальне моделювання у професійній підготовці майбутніх учителів: [монографія]. Одеса: Юридична література, 2009. 504 с. / Semenova A.V. Paradyhmalne modelyuvannya u profesiyniy pidhotovtsi maybutnikh uchyteliv. (*Paradigm Simulation in the Training of Future Teachers*), Odessa: Yurydychna literatura, 2009. 504. [in Ukraine].

12. Слободская Е.Р., Савина Н.Н. Отклонения в поведении и эмоциональные расстройства подростков как факторы школьной дезадаптации. *Наука и школа*. 2006. №6. С.45–48. / Slobodskaya E.R. Otklonenyya v povedenyyu y emotsyonalnye rasstroystva podrostkov kak faktory shkolnoy dezadaptatsyi. (*Abnormal Behavior and Emotional Disorders of Adolescents as Factors of School Maladaptation*), *Nauka y shkola*. 2006. №6. pp.45 –48. [in Russian].

13. Старченко С.О. Оцінка стану фізичної підготовленості студентів фізико-математичного факультету Сумського державного педагогічного університету. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків: XXIII. 2003. N 4. С. 19-25. / Starchenko S.O. Otsinka stanu fizychnoyi pidhotovlenosti studentiv fizyko-matematychnoho fakultetu Sumskoho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu. (*Assessment of the Physical Fitness of Students of the Faculty of Physics and Mathematics of the Sumy State Pedagogical University*), *Pedahohika, psykhohihiya ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu*. Kharkiv: KhKhPI. 2003. № 4. p. 19-25 [in Ukraine].

14. Стоянов В.А. Актуалізація занять фізичною культурою в умовах гуманітарних вищих навчальних закладів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків: XXIII. 2002. N 5. С. 61-68. / Stoyanov V.A. Aktualizatsiya zanyat fizychnoyu kulturoyu v umovakh humanitarnykh vyshchyykh navchalnykh zakladiv (*Actualization of Physical Education Classes in Humanitarian Higher Educational Establishments*), *Pedahohika, psykhohihiya ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu*. Kharkiv: KhKhPI. 2002. N 5. S. 61-68. [in Ukraine].

15. Tomas Hanna, *The Body of Life* (New York: Alfred A. Knopf, Inc., 1980), с. 193ff. [in English].

16. Томас Ханна Соматика. Возрождение контроля ума над движением, гибкостью и здоровьем – Da Capo Life Long. 2012, 253 с. / Tomas Khanna Somatyka. Vozrozhdenye kontrolya uma nad dvyzhenyem, hybkost'yu u zdorov'em (*Revival of Mind Control over Movement, Flexibility and Health*), Da Capo Life Long. 2012, 253 p. [in Russian].

Дата надходження статті: «01» листопада 2017 р.

Стаття прийнята до друку: «15» листопада 2017 р.

Рецензенти:

Карпець Л. – доктор філософських наук, професор

Мулик К. – доктор педагогічних наук, доцент

Максимова Катерина – старший викладач кафедри української та іноземних мов Харківської державної академії фізичної культури, e-mail: okateryna2014@gmail.com

Maksymova Kateryna – assistant professor of the department of Ukrainian and foreign languages of Kharkiv State Academy of Physical Culture e-mail: okateryna2014@gmail.com.

Цитуйте цю статтю як:

Максимова К. Теоретичне обґрунтування принципу соматичного навчання студенток ВНЗ за методом Томаса Ханни. *Педагогічний дискурс*. 2017. Вип. 23. С. 85–90.

Cite this article as:

Maksymova K. Theoretical Justification of the Principle of Somatic Education of Girl-Students of Higher Educational Establishments by Tomas Hanna's Method. *Pedagogical Discourse*. 2017. Issue 23. pp. 85–90.

УДК 378.147/.4 (477.43) ХГПА (09)

ЛЮДМИЛА МАШКІНА,

кандидат педагогічних наук, доцент

(Україна, Хмельницький, Хмельницька гуманітарно-педагогічна академія)

LIUDMYLA MASHKINA,

candidate of pedagogical sciences, associate professor

(Ukraine, Khmelnytskyi, Khmelnytskyi Humanitarian-Pedagogical Academy)

orcid.org/0000-0002-4942-7924

НАТАЛІЯ КАЗАКОВА,

кандидат педагогічних наук, доцент

(Україна, Хмельницький, Хмельницька гуманітарно-педагогічна академія)

NATALIA KAZAKOVA,

candidate of pedagogical sciences, associate professor

(Ukraine, Khmelnytskyi, Khmelnytskyi Humanitarian-Pedagogical Academy)

orcid.org / 0000-0003-1499-3448

**Організація педагогічної практики студентів
у Хмельницькій гуманітарно-педагогічній академії:
історія та сучасність**

**Organization of Pedagogical Practice of Students
in Khmelnytskyi Humanitarian-Pedagogical Academy:
History and Modern Times**

В статті розкрито особливості організації педагогічної практики у Хмельницькій гуманітарно-педагогічній академії. Показано історичні аспекти її розвитку та сучасні тенденції функціонування. Визначено організаційно – методичні засади практики в педагогічній школі, технікумі, педагогічному училищі, коледжі, гуманітарно-педагогічному інституті та академії. Акцентовано на видах та змісті педагогічної практики, базах, документації. Звернено увагу на процедуру захисту практики, діяльності керівників практики, педагогів загальноосвітніх та дошкільних закладів, наукові доробки з проблем практичної підготовки. Зокрема, збірники наукових праць, дисертаційні дослідження, науково – практичні конференції з педагогічної практики.

Ключові слова: Хмельницька гуманітарно-педагогічна академія, педагогічна практика, історія, сучасність, види практики, бази практики, організація практики.