

досвіді інших; застосування на практиці. Для цього формується проектна команда, в яку обов'язково повинні входити «лідери думок», тобто найбільш шановані в групі і авторитетні студенти. Принцип свідомості і активності майбутніх фахівців фізичної реабілітації у навчанні при керівній ролі викладача відображає активну роль особистості в навчанні, підкреслює, що він є суб'єктом навчання, а не пасивним його об'єктом. Якщо говорити про якісну комплексну програму, то в неї обов'язково має входити дистанційний супровід, тобто можливість для майбутніх фахівців фізичної реабілітації отримувати від вчителя консультації з питань, що цікавлять. Основними рисами професійної майстерності є: високий рівень професійних умінь, відмінне володіння знаннями, прийомами і навичками, що забезпечують високу ефективність праці; індивідуальний почерк і, в цьому сенсі, винятковість, незамінність майбутніх фахівців фізичної реабілітації; сукупність ціннісних характеристик майстерності, її соціальна і моральна значущість.

Основні висновки. Компетентнісна людина в певній галузі володіє відповідними знаннями і здібностями, що дозволяє їй ґрунтовно судити про цю галузь і ефективно діяти в ній. Практична підготовка студентів є обов'язковим компонентом освітньо-професійної програми для здобуття кваліфікаційного рівня і має на меті набуття ними професійних навичок та вмінь.

ЛІТЕРАТУРА

1. Васильєва Л. А. Формування професійної компетентності студентів в умовах медичного коледжу [Електронний ресурс]. — Режим доступу: <https://moluch.ru/archive/22/2284/>.
2. Горкуненко, П. Формування професійної компетентності викладача педагогічного вищого навчального закладу I–II рівнів акредитації в контексті загальноєвропейської інтеграції [Електронний ресурс]. — Режим доступу: http://www.nbuv.gov.ua/portal/Soc_Gum/Npd/2010_1/Gorkunen.pdf.

Катерина Кравець,
студентка 2 курсу
Факультету фізичного виховання
Наук. керівник: **І. С. Расторгуєва,**
асистент (БДПУ)

ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНІ ЗАНЯТТЯ ЯК ФОРМА ДОЗВІЛЛЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Актуальність. Саме студентська молодь – головний майбутній репродуктивний потенціал країни, спосіб життя студентів викликає стурбованість у недостатній руховій активності. Беручи до уваги стан здоров'я студентів, їхню часту захворюваність, середній і нижче середнього рівень фізичної підготовленості, можна сказати, що визначений рівень рухової активності є недостатнім і не сприяє підтримці високого функціонального стану організму протягом усього навчання в вузі. Тому, як

ніколи збереження і зміцнення здоров'я студентів зараз є важливим питанням в цілому світі.

Ступінь досліджуваності проблеми. Більшість дослідників зауважують, що учбове навантаження за останні 20 років зросло більш ніж на 40 %, а обсяг рухової активності знизився. Все це призвело до зростання захворюваності, зниження рівня здоров'я, фізичної працездатності та підготовленості молоді [1,с.9]. Тому потрібно правильно мотивувати студентську молодь до рухової активності.

Результати дослідження щодо залучення студентської молоді до рухової активності показали, що перше місце як у хлопців, так і у дівчат, займає мотив удосконалення форми тіла, однак розвиток цього мотиву має свої особливості. У хлопців цей мотив йде паралельно зі спортивним мотивом, тобто заняття спортом асоціюються з гарною фігурою і здоров'ям. Дівчата починають звертати увагу на свою фігуру раніше, ніж хлопці. У них у 3 рази вищий мотив боротьби із зайвою вагою, ніж у хлопців. Досить стабільний в усі вікові періоди мотив зміцнення здоров'я.

Мотивами рекреаційного характеру є: «спілкування з друзями» та «активний відпочинок», які притаманні і хлопцям, і дівчатам. Пріоритетними мотивами до занять руховою активністю студентів є зміцнення здоров'я, удосконалення форми тіла, досягнення високого спортивного результату, спілкування з друзями й активний відпочинок

Мета і методи дослідження. Мета – визначити роль і місце рухової активності в житті студентської молоді, розробити відповідний план заходів щодо залучення студентської молоді до оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Сутність дослідження. Рекреація як одна з головних форм продуктивного використання вільного часу людини – суспільний, економічний і науковий феномен, для якого не мають значення міжгалузеві та міждисциплінарні межі. Рекреація (фр. recreation, пол. rekreacja – відпочинок, від лат. Recreatio – відновлення сил) – відновлення чи відтворення фізичних і духовних сил, витрачених людиною в процесі життєдіяльності. Рекреація включає різноманітні види діяльності у вільний час, спрямовані на відновлення сил і задоволення широкого кола особистих і соціальних потреб і запитів. Оздоровча та спортивна рекреація найбільш різноманітна.

Згідно результатів різних досліджень для студентів найбільш притаманні заняття рекреативними іграми, водними видами відпочинку, фітнесом. Цільова спрямованість в студентських роках проявляється не стільки в досягненні оздоровчого ефекту, скільки в задоволенні через рухову активність широкого спектру потреб, спрямованих на самовираження, досягнення краси, проведення вільного часу, добре самопочуття, зміну діяльності, позитивні емоції, участь в ігровій і освітній діяльності. Існує велика кількість різноманітних доступних видів рухової активності, що сприяють росту самооцінки і приносять задоволення від занять. Для занять оздоровчої спрямованості необхідний рівень енерговитрат може досягатися шляхом використання найрізноманітніших видів тривалої рухової активності (біг, фітнес-тренування, аква – аеробіка), командних видів спорту (рекреаційні ігри, футбол), індивідуальних видів

спорту (бадмінтон), а також рекреаційних видів рухової активності (оздоровчі заняття на воді, зимові види відпочинку, туристичні походи). Для того, щоб мати здорове покоління, необхідно ширше та глибше розвивати роботу серед молоді, пов'язану з забезпеченням потреби у здоровому способі життя. Провідна роль у цій роботі належить вищій школі, а особливо викладачам з фізичного виховання, які б повинні мотивувати, організовувати, корегувати та формувати у студентів навички здорового способу життя через фізкультурно-спортивну діяльність.

Основні висновки. Отже, дозвілля і фізична рекреація як одна з форм його проведення є важливими факторами вдосконалення психофізичного стану людини, її духовного світу, системи ціннісних орієнтацій.

Серед перспектив подальших досліджень можна назвати розробку заходів, спрямованих на популяризацію активних форм відпочинку серед молоді, підвищення рухової активності, задоволення рекреаційних потреб молодих людей.

ЛІТЕРАТУРА

1. Виндюк О.В. Двигательная активность – основа здорового образа жизни / О.В. Виндюк // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / ХГАДИ (ХХПИ). – Харьков, 2003. -№1. – С. 72-75.
2. Фізична рекреація: [підр. для студ. ВНЗ фіз.. виховання і спорту] / за ред. д.пед.н., проф. Євгена Приступи. – Львів, 2010. – 112 с.
3. Оздоровчо-спортивна рекреація і студентська молодь [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://ua.kursoviks.com.ua/ozdorovcho-sportivna-rekreaciya-studentska-molod>
4. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність як головна складова здорового способу життя студентської молоді [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://vuzlit.ru/267185/vstup#594> .
5. Фізична рекреація у сфері дозвілля української молоді [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://tourlib.net/statti_ukr/skrypnyk.htm .

Надія Кулікова,

студентка 1 курсу

Бердянського економіко-гуманітарного коледжу БДПУ

Наук. керівник: **Л.О.Яцюк,**

викладач (БЕГК БДПУ)

БЕЗПЕКА ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ ЯК ЗАПОРУКА ПІДВИЩЕННЯ ЯКОСТІ ЖИТТЯ

Актуальність. Людство з давніх давен велику увагу приділяє проблемі безпеки харчових продуктів, оскільки якісні, безпечні продукти харчування є важливим чинником підвищення рівня якості життя. Харчові продукти відображають стан навколишнього середовища. Останнім часом внаслідок інтенсивного розвитку промисловості, хімізації сільського господарства забруднення навколишнього середовища досягло критичного рівня. Більшість території України забруднено іонами важких металів та