

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Бердянський державний педагогічний університет
Факультет фізичної культури, спорту та здоров'я людини

**АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ВПЛИВУ ДОВКІЛЛЯ,
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ
НА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

*Збірник матеріалів
IV Міжнародної науково-практичної конференції*

**Бердянськ
БДПУ
2019**

УДК 378.091.212.613]:[502+796]
А 43

Редакційна колегія:

Головний редактор – Кушнірюк С. Г., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор (Бердянськ); **заступник головного редактора** – Гнатюк В. В., кандидат біологічних наук, доцент (Бердянськ).

*Друкується за рішенням вченої ради
факультету фізичної культури, спорту та здоров'я людини
Бердянського державного педагогічного університету
(протокол № 4 від 30.10.2019 р.)*

A43 Актуальні питання впливу довкілля, фізичного виховання та спорту на здоров'я студентської молоді : зб. наук. матеріалів IV Міжнародної науково-практичної конференції (Бердянськ, 12–14 вересня 2019 р.) / [гол. ред. С. Г. Кушнірюк]. – Видавничий будинок Мелітопольської міської друкарні, 2019. – 173 с.

У збірнику вміщено наукові статті які висвітлюють актуальні питання теоретико-методичних, валеологічних та психолого-педагогічних аспектів фізичного виховання і спорту різних верств населення, професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання, фітнесу, фізичної реабілітації, туризму й рекреації, сучасних аспектів фізичної реабілітації та адаптивної фізичної культури, а також еколого-біологічних проблем формування здорового способу життя студентської молоді.

УДК 378.091.212:613]:[502+796]

За зміст статей і правильність цитування відповідальність несуть автори

© Бердянський державний педагогічний університет, 2019

ЗМІСТ

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ, ВАЛЕОЛОГІЧНІ ТА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ

Аніщенко Н.В., Скопич О.А. (Київ) Формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у обдарованих учнів початкової школи	6
Бейгул І.О., Шишкіна О.М. (Дніпро) Визначення аспектів здорового способу життя студентської молоді.	10
Гаврилін В.О., Мердов С.П., Білобров В.М. (Кривий Ріг) Підвищення фізичного здоров'я студентів через використання здоров'язбережувальних технологій.	13
Ганаба С.О. (м. Кам'янець-Подільський) Проблема тілесності у концепції цілісної людини: освітній аспект	17
Гладощук О.Г., Тонконог В.М. (Кам'янське) Освітньо-виховне середовище вищого технічного закладу освіти як умова формування фізкультурно-оздоровчої компетенції студентської молоді	23
Єфімова А.І., Ан О.В. (Бердянськ) Аналіз стану дихальної системи студентів спеціальної медичної групи	27
Зубченко Л.В. (Кривий Ріг) Здоров'я студентів як основна цінність	34
Колесникова Н.Н. (Беларусь) Совместная физкультурная деятельность учреждений дошкольного и общего среднего образования	37
Кушнірюк С.Г., Кравченко Л.М., Коновальська Л.О. (Бердянськ) Концепція "Фізична культура в Новій українській школі"	40
Мацухова Є.Є. (Бердянськ) Визначення рівня фізичної та розумової працездатності студентів технічних спеціальностей з різним рівнем фізичного стану.	44
Мірошніченко В.І. (Хмельницький) Формування здорового способу життя майбутніх офіцерів-прикордонників	46
Некрасов Г.Г. (Бердянськ) Проблеми рухової активності студентської молоді у ВНЗ	49
Остапенко Г.А., Яцина Е.О. (Беларусь) Теоретические аспекты совершенствования физической подготовленности учащихся II ступени общего среднего образования на занятиях по лыжным гонкам	51
Пристинський В.М., Пристинська Т.М. (Слов'янськ) Физическое воспитание студенческой молодежи как фактор формирования культуры здоровья личности	54
Тушко К.Ю., Дияк В.В. (Хмельницький) Технології здоров'язбереження у формуванні культури здоров'я майбутніх офіцерів прикордонної служби України	57
Шкулева Н.В., Остапенко Г.А. (Беларусь) Гибкость как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата и организационно-методические основы ее развития на занятиях физической культурой	60

ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ,

ТРЕНЕРІВ З ВИДУ СПОРТУ, ФІТНЕС-ТРЕНЕРІВ, ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ, ТУРИЗМУ Й РЕКРЕАЦІЇ

Кортес Х. І., Алексєєва Г.М. (Мексика, Бердянськ) ІКТ як інструмент для професійної підготовки студентів факультету фізичного виховання	63
Ан О.В., Єфімова А.І. (Бердянськ) Моніторинг показників серцево-судинної системи спортсменок секції «волейбол» у процесі навчально-тренувальних навантажень	65
Анастасова О.Ю., Писаренко С.М., Баєвська Л.В. (Бердянськ) Шляхи реалізації організаційно-педагогічних умов у процесі підготовки майбутніх учителів фізичної культури	72
Безкопильний О.О. (Черкаси) Контекстний підхід як складова методології підготовки майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності в основній школі	74
Безкоровайна Л.В. (Запоріжжя) Роль науково-дослідної діяльності майбутніх фахівців з туризму у формуванні їх професійної компетентності в закладах вищої освіти	77
Безкоровайна Л.В. (Запоріжжя) Шляхи оптимізації формування професійної компетентності майбутніх фахівців з туризму в закладах вищої освіти	79
Данило С.М., Бикова А.В. (Бердянськ, Запоріжжя) Методологічні аспекти побудови занять силової спрямованості з використанням функціональних тренувань в процесі фізичного виховання учнів старших класів	86
Дрыгин А.В. (Беларусь) Основные условия, определяющие эффективность использования народных игр на уроках физической культуры в работе со школьниками	92
Дутчак Ю.В. (Хмельницький) Структура професійної компетентності майбутніх магістрів середньої освіти з фізичної культури	95
Книш С.І. (Бердянськ) Визначення сутності та змісту формування професійної компетентності при підготовці майбутніх фахівців фізичної реабілітації.	99
Копочинська Ю.В. (Київ) Про формування професійної ідентичності майбутніх фахівців з фізичної терапії, ерготерапії у закладах вищої освіти	103
Криштанович С.В. (Львів) Менеджмент у фізичній культурі і спорті: теоретичний аспект	105
Літус Н.О. (Бердянськ) Впровадження здорового способу життя засобами оздоровчого фітнесу для студентської молоді	107
Літус Р.І. (Бердянськ) Методика проведення секційних занять засобами пауерліфтингу для студентів закладів вищої освіти	109
Митяненко Ю.В. (Бердянськ) Спілкування як один з аспектів формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до педагогічної взаємодії у фізкультурно-оздоровчій діяльності	111
Михалюк Є.Л., Польський С.Г. (Запоріжжя) Вегетативне забезпечення центральної гемодинаміки у гандболістів залежно від спортивної кваліфікації	115
Пшенична Н.С., Расторгуєва І.С. (Бердянськ) Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури до реалізації положень концепції НУШ.	119
Расторгуєва І.С., Пшенична Н.С. (Бердянськ) Роуп-скіппінг як один з видів оздоровчого фітнесу	121
Самсутіна Н.М. (Бердянськ) Основні аспекти практичної підготовки майбутніх	

учителів фізичної культури	123
Сущенко Л.П., Базильчук О.В. (Київ, Хмельницький) Цінний досвід професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної терапії провідних європейських закладів вищої освіти	126
Хіврич І.І. (Бердянськ) Розвиток творчого потенціалу учнів шляхом впровадження інноваційних технологій у процесі викладання фізичної культури	129
СУЧАСНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	
Khatuntseva S.M., Cheremisina I.M. (Berdiansk, Wisconsin (USA)) Issue of rehabilitation of patients with psychophysical disorders	132
Алексова Т.М. (Бердянськ) Постановка проблеми підготовки фізичних реабілітологів до використання фізкультурно-оздоровчих технологій	134
Кара С.І. (Бердянськ) Організація та зміст клінічної практики майбутніх фахівців із фізичної реабілітації	139
Мягченко О.П. (Маріуполь) Сучасна спортивна медицина як основа лікарського контролю за станом здоров'я спортсменів, фізкультурників	142
Осіпов В.М. (Бердянськ) Роль вегетативної нервової системи та Примітивних рефлексів у розвитку хронічного міофасціального больового синдрому	145
ЕКОЛОГО-БІОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	
Гнатюк В.В. (Бердянськ) Вивчення екологічного впливу сонячної енергетики на навколишнє середовище у системі екологічного виховання студентів.	149
Гнатюк В.В., Карацупа В.В. (Бердянськ) Усиление аномальных проявлений природных катастроф в последствии глобального климатического кризиса	151
Гнатюк В.В., Нехайчук І.А. (Бердянськ) Основні причини порушення екологічної рівноваги у м. Бердянськ та їх вплив на здоров'я містян.	154
Кравченко Л.М., Польський С.Г. (Бердянськ, Запоріжжя) Рекреаційні ресурси бердянська як основа формування здорового способу життя	156
Мягченко О.П. (Маріуполь) Оцінка стану і перспектив розвитку курортно-рекреаційного потенціалу північного приазов'я, міста бердянська як основи фізичної реабілітації та оздоровлення людини	160
Писанець І.В. (Бердянськ) Особливості організації та проведення занять з плавання у відкритих водоймах під час літнього відпочинку дітей	164
Шаповалова Т.Г. (Маріуполь) Формування еколого-валеологічної компетентності майбутніх фахівців фізичного виховання через аналіз демографічного стану України, Північного Приазов'я	166

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ, ВАЛЕОЛОГІЧНІ ТА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ

Н.В. Аніщенко,
кандидат педагогічних наук, доцент,
О.А Скопич,
магістрантка
(НПУ імені М.П. Драгоманова)

ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОЇ МОТИВАЦІЇ НА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ У ОБДАРОВАНИХ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

Актуальність теми. Виховання свідомого ставлення до власного здоров'я та здоров'я інших громадян як найвищої соціальної цінності, формування гігієнічних навичок і засад здорового способу життя, збереження і зміцнення фізичного та психічного здоров'я учнів є одним із пріоритетних завдань закладів освіти. Для реалізації цього важливого завдання зусилля педагогів закладів освіти мають бути спрямовані на підготовку фізично й морально здорової особистості.

Мета роботи – дослідити процес формування у обдарованих учнів позитивної мотивації на здоровий спосіб життя, що є складним виховним процесом, стверджуючим основи світогляду та здоров'язбережувальних компетентностей школярів на засадах педагогіки здоров'я.

Методика дослідження. На сучасному етапі загальнотеоретичні питання формування здорового способу життя розглянуто в роботах Г. Апанасенка, В. Горащука, Є. Бондаревського, О. Дубогай, В. Новосельського, В. Платонова, С. Канішевського, П. Гусака, Н. Зимівець, В. Петровича, М. Співака, В. Оржеховської та ін. Питання здоров'язбережувального навчання стали предметом досліджень М. Антропової, І. Брехмана, Д. Вороніна, О. Самчук, В. Сержантова, А. Антоновські, О. Васильєва, Л. Куликов, Г. Никифоров, М. Селігман, В. Пахальян, М. Чиксентміхалі та інших. Підкреслюється, що обдаровані учні, спираючись на накопичені знання, уміння, досвід у сфері здоров'язбереження, як правило, стають лідерами учнівського середовища та власним прикладом формують у однолітків мотивацію на здоровий спосіб життя. Учні постійно стикаються з необхідністю вирішення питань здоров'язбережувальної діяльності як у школі, так і за її межами. Відомий педагог В.О. Сухомлинський зазначав вагомість здоров'я учнів як найважливішої справи вихователів: «Від життєрадісності, бадьорості дітей залежить їхнє духовне життя, світосприймання, розумовий розвиток, міцність знань, віра у свої сили» [8].

Тому професійна готовність педагога початкового навчання має бути спрямована на розвиток позитивної мотивації учнів на здоровий спосіб життя.

У цьому аспекті цікавою, на наш погляд, є точка зору О. Калюжної, яка зазначає, що здобуття знань у школі відбувається через створення певної особливої позитивної атмосфери особливого суб'єктного спілкування «педагог-дитина», «педагог-батьки», «педагог-родини вихованців» [4]. Тому робота з учнями молодших класів, і особливо з обдарованими учнями цієї вікової категорії, потребує системного підходу та використання доцільних виховних заходів, як наприклад, насичення певним дидактичним наповненням індивідуальних та колективних форм виховної роботи з

дітьми, використання різноманітних дидактичних ігор, квестів, творчих домашніх завдань разом із батьками тощо.

У сучасній початковій школі важливість створення здоров'язбережувального середовища неocenенна. У роботі вчителя початкового навчання важливе місце займає формування в учнів активної позиції щодо власного здоров'я, починаючи від елементарного чищення зубів, дотримання особистої гігієни до правильної організації режиму роботи з комп'ютером або з книгою. У наукових працях висунута концепція здоров'я, яке формується з раннього дитинства і є фундаментом загального духовного розвитку дитини та наслідком виховного впливу на особистість різних чинників й середовища. Про це йдеться у Концепції Нової Української Школи, Державному стандарті початкової школи, де визначені найважливіші здоров'язбережувальні компетентності [6]. Для реалізації цієї мети у нормативних документах окреслені наступні освітні завдання:

- формування в учнів здоров'язбережувальних компетенцій здорового способу життя;
- створення здорового середовища в закладах загальної освіти;
- удосконалення фізичного виховання учнів у рамках інтеграційної діяльності загальноосвітньої школи;
- формування готовності педагогічних працівників до розвитку позитивної мотивації учнів на здоровий спосіб життя;
- упровадження інноваційно-інтерактивних форм, методів щодо збереження здоров'я учнів [7].

Аналіз наукової літератури дає право стверджувати, що поняття «здоров'я» у різних джерелах визначається по-різному. Його трактують: як гармонійну сукупність структурно-функціональних даних організму, адекватних зовнішньому середовищу, які забезпечують організму оптимальну життєдіяльність, а також повноцінну трудову життєдіяльність («Велика медична енциклопедія»); як якість життєдіяльності людини, що характеризується сучасною адаптацією до впливу на організм факторів природного середовища проживання, які забезпечуються нормальним функціонуванням усіх органів і фізіологічних систем організму при відсутності прогресуючих порушень структури органів та проявлення стану фізичного і духовного благополуччя індивідуума при різних видах його активної, зокрема трудової діяльності («Мала медична енциклопедія»); як природний стан організму, що характеризується нормальним перебігом усіх процесів і діяльністю всіх функцій, які забезпечують йому необхідну активність у взаємодії з навколишнім середовищем («Психологічна енциклопедія»). За даними окремих дослідників, на сьогоднішній день кількість визначень здоров'я сягає понад трьохсот.

У психолого-педагогічної літературі поняття «здоров'я» також визначають по-різному: як максимальну продуктивність органів при збереженні якісних меж нормативних функцій (М. Амосов); як не лише відсутність хвороб, а фізичну, соціальну, психологічну гармонію людини, доброзичливі, спокійні стосунки з людьми, з природою і з самим собою (І. Брехман); як стан організму, який дає людині можливість максимально реалізувати свою генетичну програму в конкретних умовах соціокультурного буття будь-якої людини (Е. Вайнер); як стан рівноваги між вимогами довкілля та силами організму, як здатність адаптуватися до умов навколишнього середовища, протистояти хворобам, старінню тощо; як здатність до самозбереження,

саморозвитку і більш змістовного життя; нормальний розвиток тіла, інтелекту, психіки індивіда, який проявляється в адекватній емоційній поведінці, соціально-трудовій, соціально-культурній і творчій активності при максимальній тривалості життєвого циклу; об'єктивний стан і суб'єктивне відчуття повного фізичного, психологічного, соціального благополуччя» (М. Гончаренко). Відповідно до Концепції нової української школи, до головних характеристик здоров'я учнів відносять: рівень їхнього імунітету; стан фізичного розвитку відповідно віку школярів; відсутність захворювань; психологічна стійкість [3].

У педагогіці здоров'я використовуються чимало дидактичних прийомів і методів організації навчального процесу, спрямованих на збереження здоров'я як дітей, так вихователів та вчителів. Сучасний вчитель початкового навчання дидактичний процес навчання має спрямовувати на пріоритетність здоров'я, пропаганду культури здоров'я та поширення медико-психолого-педагогічних знань у освітньому середовищі [7].

Результати дослідження. Як показує досвід співпраці з вчителями початкового навчання, у роботі з молодшими школярами поряд з навчальною роботою необхідно планувати та здійснювати виховні заходи здоров'язбережувального спрямування на основі впливу на інтелектуальну та емоційну сфери. Адже виховні заходи, які піднімають проблематику збереження здоров'я у початковій школі мають бути розвиваючими, виховуючими, інформативними, проблемними [2]. У процесі роботи педагога з обдарованими дітьми має відбуватися швидка взаємодія усіх членів педагогічного спілкування, результатом якого є збагачення школярів новими знаннями та умінням, адже вони стають активними співучасниками освітнього процесу.

Сучасні науковці підкреслюють, що виховні заходи мають бути планомірно розподілені для педагогічного впливу на ріст та розвиток дитини і не набридати їм великою кількістю, приблизно 1-2 рази на місяць на розсуд вчителя [8]. Ми вважаємо, що саме виховні заходи при активному залученні обдарованих дітей покращують засвоєння знань, умінь, навичок, способів творчої діяльності, розуміння здоров'я учасників освітнього процесу як цінності засобами, наприклад, поетичного слова, пісні, театральної драматизації, гри, зображального мистецтва тощо.

Наведемо приклади деяких проблемних тем, які можуть бути орієнтирами для планування виховних заходів у роботі вчителя з молодшими школярами:

- контроль санітарно-гігієнічних умов раціональної організації уроків;
- складання фізичних хвилинок здоров'я та пальчикових ігор;
- розроблення комплексу рухів ранкової гімнастики, рухливих перерв, фізкультхвилинок;
- організація активного дозвілля та цілеспрямована виховна діяльність з педагогіки здоров'я;
- організація профілактичних заходів у формі гри-драматизації з метою зміцнення здоров'я школярів;
- організація та проведення родинно-просвітницьких заходів з учнями та батьками щодо формування здорового способу життя.

Таким чином, виховну систему щодо формування в обдарованих учнів початкової школи позитивної мотивації на здоровий спосіб життя можна розглядати як комплекс цілеспрямованих виховних заходів, реалізація яких у сприятливому, позитивно-емоційному середовищі забезпечуватиме поступове й планомірне усвідомлення школярами цінності здоров'я як найвищої життєвої цінності й

необхідності вести здоровий спосіб життя. Для формування позитивної мотивації учнів на здоровий спосіб життя нами було використано такі форми виховної роботи:

- спортивні змагання «Спартакіада за здоровий спосіб життя», колективна творча справа «Азбука здоров'я», виховна година «Здоров'я – цінність нашого життя», відео лекція на тему «Життя і здоров'я людини», проблемний диспут для батьків з психологічною службою школи «Психологічна залежність дітей від смартфонів»; лекторій для батьків та дітей «Що руйнує здоров'я учня початкової школи»; зустріч – бесіда з учнями старших класів «Ми за здоровий спосіб життя», комплексна програма зустрічей з медичними працівниками «Як зберегти власне здоров'я сучасному школяру» та ін. Кожен виховний захід мав на меті інформування школярів про здоров'я, здоровий спосіб життя, фактори, що впливають на формування здоров'я; сприяння усвідомленню учнями необхідності ведення здорового способу життя; інформування про корисні звички, які допоможуть зміцнити здоров'я; стимулювання бажання дбати про власне здоров'я.

Такі виховні заходи сприятимуть розвитку дивергентного мислення у обдарованих учнів, усвідомленого вибору власної життєвої позиції, нав'язування педагогічної моделі «відповідальність за власне життя», її модній тенденції у шкільному середовищі України. Звичайно педагог має бути тонким психологом та грамотним дидактом, щоб ненав'язливо підтримати, посилити позитивні моральні спонуки, активізувати їх прояви чи загальмувати негативні мотиви у дітей, які готові до прийняття правил та норм шкільного життя, а формування здоров'я є пріоритетним серед них. Звичайно саме практичні уміння, входження виховних заходів у життя класу ефективно сформує компетентності здорового способу життя обдарованих учнів. Основною метою діяльності усіх суб'єктів виховної системи формування позитивної мотивації учнів на здоровий спосіб є створення умов для збереження та зміцнення здоров'я учнів, формування прагнення бути здоровим, усвідомлення важливості розумного, дбайливого ставлення до власного здоров'я.

Висновки. Отже, виховна система формування позитивної мотивації обдарованих учнів на здоровий спосіб життя – це комплекс взаємопов'язаних компонентів (сукупність засобів, форм, методів, технологій, змісту навчальної та позанавчальної діяльності), які сприяють усвідомленню учнями здоров'я як найвищої особистісної цінності, формують потребу дбати про власне здоров'я та здоров'я інших шляхом дотримання правил здорового способу життя.

Список використаної літератури

1. Амосов М.М. Роздуми про здоров'я / М.М. Амосов; з рос. переклав М. І. Чубук. – К. : Здоров'я, 1990. – 167 с.
2. Андрющенко Т. К. Формування ціннісного ставлення до власного здоров'я в дітей старшого дошкільного віку : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.08 «Дошкільна педагогіка»/ Андрющенко Тетяна Костянтинівна. – К., 2007. – 20 с.
3. Єжова О. О. Концепція формування ціннісного ставлення до здоров'я в учнів професійно-технічних навчальних закладів / О. О. Єжова // Теоретичні питання культури, освіти та виховання : [зб. наук. праць]. – К. : Вид. Центр КНЛУ, 2009. – Вип. 38. – С. 36–40.
4. Енциклопедія сучасної України. Том 10. – 3–Зор. – Київ, 2010. – С. 482.
5. Калюжна О. І. Формування навичок здорового способу життя підлітків у позашкільному навчальному закладі: автореф. дис. ... канд. пед. наук :13.00.07 / О.І. Калюжна ; Ін-т пробл. виховання АПН України. – К., 2010. – 18 с.

6. Нова українська школа: poradnik dla vchytelja / Під заг. ред. Бібік Н. М. — К.: ТОВ «Видавничий дім «Плеяди», 2017. — 206 с.
7. Освітній простір НУШ [Текст] : затверджено рекомендації щодо організації освітнього простору : [Нова українська школа: вимоги щодо використання шкільних меблів, виготовлених відповідно до чинних в Україні стандартів] // Управління освітою. — 2018. — № 5, травень. — С. 30–33.
8. Сухомлинский В. А. О воспитании / В.А. Сухомлинский. — М. : Издательство политической литературы, 1988. — 272 с.

І.О. Бейгул,
кандидат наук з фіз. вих. та спорту, доцент
О.М. Шишкіна,
старший викладач
(Дніпровський державний технічний
університет)

ВИЗНАЧЕННЯ АСПЕКТІВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Актуальність проблеми. Стан здоров'я студентської молоді – один з найбільш важливих узагальнюючих параметрів здоров'я нації. Студентство являє собою потенціал кваліфікованих трудових ресурсів країни, основний інтелектуальний потенціал суспільства є активним суб'єктом соціального відтворення та рушійною силою подальших соціально-економічних змін та суспільного розвитку держави. В останні роки активізувалася увага до здорового способу життя студентів, це пов'язано стурбованістю суспільства з приводу стану здоров'я фахівців, що випускаються закладами вищої освіти, зростанням захворюваності в процесі професійної підготовки, наступним зниженням працездатності [1;2].

Здоровий спосіб життя – це спосіб життєдіяльності людини, який вона усвідомлено обирає і відповідально відтворює в повсякденному бутті з метою збереження та зміцнення здоров'я, як продукт фізичних та духовних зусиль людини, цілісна система життєвих проявів особистості, що сприяє гармонізації її індивідуальності в умовах соціального середовища [4].

Формування потреби студентів у здоровому способі життя (ЗСЖ) необхідно для того, щоб студент у роки навчання у закладі вищої освіти прийшов до усвідомлення необхідності дотримання здорового способу життя, став згодом не тільки фахівцем у своїй галузі знань, але й людиною, яка володіла б різного роду вміннями та навичками відновлення організму після напруженої роботи [3;5].

Мета роботи: визначити аспекти здорового способу життя студентської молоді.

Методика дослідження: аналіз літературних джерел; педагогічне спостереження; анкетування; методи математичної статистики.

Результати дослідження. Процес виховання свідомого ставлення студентської молоді до власного здоров'я, здоров'я інших людей здійснюється шляхом передачі знань, формування умінь і навичок, зміцнення та збереження здоров'я, виконання практичних дій здорового способу життя. Однією з причин виникнення настільки незадовільної ситуації в погіршенні стану здоров'я студентів є відсутність у них достатньої інформації про важливість здорового способу життя, ролі рухової активності

в зміцненні соматичного здоров'я та елементарні навички самоконтролю за своїм фізичним станом.

В ході даного дослідження за допомогою анкетування визначено особливості уяви студентів про елементи ЗСЖ. В експерименті приймали участь 182 студента 1-2 курсів (97 хлопців та 85 дівчат) денної форми навчання Дніпровського державного технічного університету (табл. 1).

Таблиця 1 – Уява студентів про елементи ЗСЖ (частота згадки)

Елементи ЗСЖ	Хлопці (n = 97), %	Дівчата (n = 85), %	Всього, %
Рухова активність	100	94,2	97,1
Правильне харчування	88,5	95,4	92
Відсутність шкідливих звичок	71,8	79,6	75,7
Здоровий сон	37,4	48,3	42,9
Режим дня	28,3	32,4	30,4
Активний спосіб життя	21,9	17,4	19,7
Позитивний емоційний стан	17,1	15,4	16,3
Піші прогулянки	7,5	21,2	14,4
Контакт з природою	10,2	13,4	11,8
Відпочинок	8,7	10,4	9,6
Загартування	6,3	5,7	6
Контроль за станом здоров'я	3,9	4,8	4,4

Таким чином, на думку студентів, системоутворюючими елементами ЗСЖ є рухова активність (97,1%), правильне харчування (92%) та відсутність шкідливих звичок (75,7%).

Далі зі значним відривом ідуть здоровий сон (42,9%), дотримання режиму (30,4%), активний спосіб життя (19,7%) (деякі формулюють цей елемент як «активний відпочинок»), підтримка позитивного емоційного стану (16,3%) та піші прогулянки (14,4%).

До числа найбільш рідко згадуваних студентами елементів ЗСЖ відносяться спілкування з природою (11,8%), наявність повноцінного відпочинку (9,6%), загартування (6%) та контроль за станом свого здоров'я (4,4%).

Також, студентам було поставлено питання, чи дотримується їх сім'я ЗСЖ. Отримані наступні варіанти відповідей:

- «так, дотримується» – 64,8%;
- «скоріше так» – 16,2%;
- «частково» – 4,7%;
- «не зовсім» – 4,4%;
- «скоріше, ні » – 3,9%;
- «ні, не дотримується» – 15,6%.

Таким чином, за оцінками студентів, більша частина їх сімей підтримує ЗСЖ. Однак в даному випадку дуже істотно може проявлятися ефект «соціальної бажаності» (студентам може бути незручно зізнатися, що їх родина не дотримується ЗСЖ, навіть за умови анонімності відповідей).

Крім того, студентам було поставлено питання, чи знайома їм дисципліна «Валеологія»? Відповіді розподілилися наступним чином:

- «ні» – 67,2%;
- «так» – 32,8%.

Таким чином, як і очікувалось, більшість студентів в своєму житті, незнайомі з дисциплінами валеологічного профілю, що позначається на їхньому уявленні про ЗСЖ і ступінь інформованості про нього.

Студенти отримують інформацію про ЗСЖ з наступних джерел:

- сім'я, батьки – 16,5%;
- викладачі ЗВО – 2,4%;
- ЗМІ (журнали, радіо, телебачення) – 8,3%;
- друзі, знайомі – 10,4%;
- медичні працівники – 6,1%;
- спеціальна література – 4%;
- мережа інтернет – 53,6%.

На питання: «Як ви вважаєте, чи є необхідним отримання інформації про ЗСЖ у процесі отримання освіти?» більшість студентів (73,8%) відповіли позитивно. На питання: «На Ваш погляд, в рамках якої дисципліни доцільно навчання принципам ЗСЖ?» більшість студентів (85,7%) обрали предмет «фізичне виховання».

Висновки. В цілому, можна відзначити, що студенти правильно перерахували практично всі елементи ЗСЖ, за винятком деяких (наприклад, дотримання гігієни, звернення за медичною допомогою в разі необхідності, забезпечення безпеки сексу тощо). Аналіз отриманих результатів свідчить, що знання студентів характеризуються досить уривчастими, несистемними уявленнями про ЗСЖ, з огляду їх недостатніх знань в розумінні аспектів здорового способу життя. Більшість студентів характеризується низькою валеологічною компетентністю, основним джерелом інформації про ЗСЖ є мережа Інтернет. У той же час, студенти вважають, що інформованість про різні складові ЗСЖ має бути в рамках навчання у ЗВО, переважно в процесі викладання дисципліни «фізичне виховання».

Список використаної літератури

1. Кашуба В. О. Оцінювання та аналіз складових здорового способу життя студентської молоді / В.О.Кашуба, С.М.Футорний, О.В.Андрєєва // Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фіз. виховання і спорту: Харків, 2012. – № 7. – С. 73 – 81.
2. Мариненко С.І. Потреба студентів вищого навчального закладу у здоровому способі життя / С.І.Мариненко, С.І.Фрайхофф // Молодий вчений», 2016. – № 12 (40). – С. 122 – 124.
3. Митчик О. Фізична культура в здоровому способі життя студента / О.Митчик, І.Кліш, О.Панасюк // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць, 2015. – № 3 (31). – С. 153 – 156.
4. Футорный С. М. Здоровьесберегающие технологии в процессе физического воспитания студенческой молодежи: [монографія] / С.М.Футорный. – Киев: Полиграфсервис, 2014. – 304 с.
5. Щур Л. Р. До проблеми фізкультурно-оздоровчої освіти студентів / Л.Р.Щур, І.Б.Грибовська, В.В.Іваночко, Ф.В.Музика, Н.Н.Завидівська // Науковий вісник Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково– педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): [зб. наук. пр.]. – К., 2014. – Вип. 11(52)14. – С. 149 – 153.

В.О. Гаврилін

кандидат біологічних наук, доцент

С.П. Мердов

старший викладач

В.М. Білобров

(Донецький юридичний інститут МВС України
м. Кривий Ріг)

ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ЧЕРЕЗ ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Актуальність теми. Здоров'я майбутнього фахівця розглядається сьогодні як головна складова людського капіталу, важливий ресурс особистісного та професійного зростання. Попит на висококваліфікованих робітників існував у всі часи, а тому не дивно, що на сьогоднішній день українська економіка потребує професійно компетентних фахівців у всіх галузях[5].

Для роботи на підприємствах, організаціях необхідні компетентні, мобільні й конкурентоспроможні кваліфіковані робітники на рівні сучасних і перспективних вимог. У зв'язку з цим адаптація молодих фахівців до нових умов праці вимагає від них глибоких професійних знань, стійкої працездатності, фізичного здоров'я, які у своїй єдності сприяють високій продуктивності праці. Тому постає завдання сприяти вихованню в студентів культури здоров'язбереження. Важлива роль у вирішенні цієї проблеми належить заняттям з фізичного виховання та використанням здоров'язбережувальних технологій [3, с. 160].

Формування здорового способу життя, зміцнення та збереження здоров'я засобами фізичної культури розглядались у працях Л. Волкова, Г.Власюк, О. Дубогай, М. Зубалій, І. Петренко, Н. Хоменко, Г. Голобородько, О. Вакуленко та ін.

Педагогічні умови формування здорового способу життя студентів широко висвітлені в дослідженнях Т. Васюткиної, Н. Іванової, Л. Тихомирової.

Здоров'язбережувальні технології стали предметом дослідження Т. Бичкової, М. Безруких, О. Бутакової, Є. Пужаєвої, М. Смирнова, І. Соколової, В. Сонькіна, І. Чупахи та ін.

Питання впровадження здоров'язбережувальних технологій у навчально-виховний процес навчальних закладів висвітлювались у наукових працях: О. Аксьонової, С. Грімблат, Н. Денисенко, О. Дубогай. У працях І. Волкова, О. Марінушкіна, Л. Покроєва, З. Рябова можна ознайомитися з практичною реалізацією здоров'язбережувальних освітніх технологій у навчальних закладах.

Мета роботи. Обґрунтуванні поняття «здоров'язбережувальні технології» та його складових, дослідженню впливу різних фітнес програм на можливість підвищення рівня фізичного здоров'я студентів.

Методика дослідження. На підставі аналізу науково-методичної літератури дослідити стан питання, що вивчається. Розкрити вплив різних фітнес-програм на організм студентів на можливість підвищення рівня фізичного здоров'я студентів.

Результати дослідження. Варто зазначити, що в педагогічних джерелах не існує однозначності щодо сутності поняття «здоров'я». Усесвітня організація охорони

здоров'я визначає здоров'я як «стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не просто відсутність хвороб або фізичних вад» [4].

Н. Башавець характеризує здоров'я, як власну цінність людини, що дозволяє повноцінно проявляти себе за допомогою стійкого біологічного, соціального, психологічного станів у будь-якому виді діяльності (навчальній, професійній, спортивній тощо) [2]. Треба відмітити, що на стан здоров'я студентів впливає перевантаження навчальних програм, інтенсифікація навчального процесу, недостатня рухова діяльність. Усе це призводить до гіподинамії (порушення функцій організму опорно-рухового апарату, кровообігу, дихання, травлення), порушення постави, зору. Тому виникає необхідність використання здоров'язбережувальних технологій на уроках фізичного виховання, які сприятимуть формуванню ціннісних пріоритетів щодо здорового способу життя.

У науково-практичних роботах поняття «здоров'язбережувальні технології» розуміють як сукупність певних технік, за допомогою яких реалізується освітнє чи інше педагогічне завдання; як опис процесу досягнення запланованих результатів, сукупність яких відображає певні зміни в здоров'ї учасників педагогічної взаємодії. О. Московченко розуміє здоров'язбережувальні технології як сукупність наукових знань, засобів, методів і прийомів, що дозволяють оцінити функціональні та психофізіологічні параметри здоров'я індивіда; на основі оцінки параметрів здоров'я підібрати адекватне тренувальне навантаження, що дозволяє підвищити функціональні можливості організму з метою переходу його на новий рівень функціонування для збереження та зміцнення творчого потенціалу, підвищення рівня працездатності й соціальної активності, вирішення завдань спортивної підготовленості [5].

Сутність здоров'язбережувальних технологій Т. Бойченко вбачає у проведенні відповідних коригуючих, психолого-педагогічних, реабілітаційних заходів з метою поліпшення якості життя особистості: формування більш високого рівня її здоров'я, навичок здорового способу життя [3, 4]. За визначенням М. Смірнова, здоров'язбережувальні технології – це комплексна, побудована на єдиній методологічній основі система організаційних і психолого-педагогічних прийомів, методів, технологій, спрямованих на збереження, охорону й укріплення здоров'я учнів, формування в них культури здоров'я, а також на піклування про здоров'я педагогів [4].

Серед різноманіття здоров'язбережувальних технологій О. Ващенко та С. Свириденко [4], виокремлюють такі їх типи: здоров'язберігаючі – технології, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці в школі та ті, що вирішують завдання раціональної організації виховного процесу (з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей і гігієнічних норм), відповідність навчального й фізичного навантажень можливостям дитини; оздоровчі – технології, спрямовані на вирішення завдань зміцнення фізичного здоров'я учнів, підвищення потенціалу (ресурсів) здоров'я: фізична підготовка, фізіотерапія, ароматерапія, загартування, гімнастика, масаж, фітотерапія, музична терапія; технології навчання здоров'ю – гігієнічне навчання, формування життєвих навичок (керування емоціями, вирішення конфліктів тощо), профілактика травматизму та зловживання психоактивними речовинами, статеве виховання; виховання культури здоров'я – виховання в учнів особистісних якостей, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, формуванню уявлень про здоров'я як цінність, посиленню мотивації на

ведення здорового способу життя, підвищенню відповідальності за особисте здоров'я, здоров'я родини.

Серед існуючих здоров'язбережувальних технологій, на нашу думку, важливе значення для зміцнення та збереження фізичного здоров'я студентів мають фітнес програми, головна мета і завдання яких, полягають у підвищенні життєвого тону, зростанні загальної та спеціальної працездатності, вихованні фізичних якостей, прискоренні закріплення рухливих навичок, покращенні техніки рухів і стимулюванні рухової активності, формуванні поведінки. Важливе значення у формуванні здорового способу життя при використанні фітнес-технологій має музичний супровід. Як зазначав Аристотель, музика вирішує в суспільстві певні завдання, вона здатна керувати свідомістю й поведінкою людей, регулювати їх розумову та фізичну діяльність, давати естетичну насолоду, зцілювати від хвороб, формувати у слухачів смаки, інтереси, соціальні установки, норми й ідеали. Вона допомагає знімати стреси, стимулювати роботу мозку, сприяє естетичному вихованню. Наш емоційний стан, процеси сприйняття, запам'ятовування, розуміння залежить від того, що ми слухаємо. Правильно підібрані музичні композиції в поєднанні з різними рухами, залежно від частоти коливання, рівня голосності, ритму, запобігають гіподинамії, порушенням серцево-судинної системи, послабленню м'язів і кісток, формують красиву осанку, поліпшують настрій, знімають відчуття втоми, розвантажують нервову систему від психоемоційної напруги від навчання або роботи. Практичним виявом здоров'язбережувальних технологій у фізичному вихованні є різні фітнес-програми оздоровчої спрямованості: ритмічна гімнастика, аеробіка, степ аеробіка, спортивна аеробіка, фітбол-аеробіка, стретчинг, пілатес, шейпінг, фітнес-йога тощо. Значні педагогічні можливості у формуванні здорового способу життя мають фітнес-програми, засновані на використанні видів рухової активності аеробної спрямованості. У перекладі з грецького – «аеро» – повітря, «біос» – життя. Уперше термін «аеробіка» застосував американський учений Кенет Купер (1989). Аеробіка – система вправ, спрямованих на розвиток аеробних можливостей енергозабезпечення рухової активності. Аеробіка – один із напрямів фізкультурно-оздоровчих фітнес-програм, побудованих на основі різних гімнастичних вправ. Використання аеробіки на занятті з фізичного виховання уможливує розвиток резервної потужності серця студентів, розвиток сили основних груп м'язів, а виконання аеробних вправ тривалістю до 40 хвилин сприяють розвитку витривалості [1]. Загалом, систематичні заняття аеробікою сприяють нормалізації діяльності серцево-судинної та дихальної системи організму студентів, укріплює кісткову систему, допомагає впоратися з фізичним і емоційним стресами, служить засобом для схуднення й підтримки ваги в нормі, захищає від ризику серцевих захворювань, що, у свою чергу, значною мірою забезпечує гарне самопочуття, розвиває рухові якості, підвищує працездатність, виховує красу й легкість рухів і сприяє зміцненню здоров'я студентів [5]. Нині поняття «аеробіка» повністю замінило відомі до цього терміни «ритмічна гімнастика», «аеробні танці», «танцювальні вправи» і тощо. Базовими вправами аеробіки є різні види ходьби, бігу, підскоки та стрибки, махи ногами, присади, випади. На сучасному етапі розвитку аеробіки виділяють два основних її напрями – спортивна й оздоровча аеробіка. Спортивна аеробіка – це вид спорту, у якому виконуються безперервні й високо інтенсивні комплекси вправ, що включають поєднання ациклічних рухів зі складною координацією, а також різні за складністю елементи структурних груп і взаємодії між партнерами.

Оздоровча аеробіка – один із засобів оздоровчої фізичної культури, метою якого є оздоровчий вплив на організм людини. У межах класичних напрямів оздоровчої аеробіки виділяють степ-аеробіку. Степ-аеробіка – (від англійського – «крок») являє собою систему стрибків на невеликій платформі. Була розроблена американським тренером Джин Міллер, з метою профілактики захворювань опорнорухового апарату. Завдяки своїй доступності, емоційності й високій оздоровчій ефективності степ-аеробіка широко використовується на заняттях з молоддю різного віку й рівня фізичної підготовки. Цінність використання степ-аеробіки, яка позитивно впливає на фізичний стан студентів, полягає в тому, що заняття комплексно впливають на організм: зміцнюють усі м'язові групи, розвивають рухливість суглобів, сприяють підвищенню еластичності зв'язок і сухожилів, підвищують рівень розвитку аеробних можливостей, зміцнюють серцево-судинну й дихальну системи, розвивають силу, гнучкість, координацію рухів, тренують загальну та силову витривалість, сприяючи підвищенню рівня фізичної підготовленості. Оздоровчий ефект занять степ-аеробікою полягає в загальнофізіологічному впливі на організм, підвищенні обміну речовин, активації імунних сил організму, а також профілактиці серцево-судинних захворювань, корекції постави, профілактиці захворювань опорно-рухового апарату, покращенні психоемоційного самопочуття студентів. Степ-аеробіка допомагає розробляти суглоби й формувати звід стопи, розвиває витривалість, координацію та рівновагу, вестибулярний апарат, тренує серце, нормалізує артеріальний тиск.

Висновки. Таким чином, зміцнення фізичного здоров'я студентів уможливорюється завдяки впровадженню й використанню в навчально-виховний процес здоров'язбережувальних технологій на заняттях фізичною культурою, а саме фітнес програми – аеробіка, степ аеробіка, що сприятиме зростанню загальної та спеціальної працездатності студентів, вихованню їх фізичних якостей, прискоренню закріплення рухових навичок, покращенню техніки рухів і стимулюванню рухової активності, що є невід'ємними показниками успішності процесу зміцнення та збереження здоров'я студентської молоді.

Список використаної літератури

1. Артемович О. І. Вплив різних видів фізкультурно-спортивних занять на рівень фізичного здоров'я підлітків / О. І. Артемович // Зб. наук. статей з галузі фіз. культури і спорту. – 2005. – № 1. – С. 178–183.
2. Башавець Н. А. Історія розвитку проблеми здоров'язбереження молоді [Електронний ресурс] / Н. А. Башавець // Народна освіта : Електронне наукове фахове видання. – 2009. – Вип. № 3 (9). – Режим доступу : <http://www.narodnaosvita.kiev.ua/vupysku/9/statti/bashavec.htm>.
3. Бондаренко О.М. Цінність здоров'я серед пріоритетів студентської молоді / О.М. Бондаренко // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини», 2010. – Випуск 3. – С.160–166.
4. Ващенко О. Готовність вчителя до використання здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі / О. Ващенко, С. Свириденко // Здоров'я та фізична культура. – 2006. – № 8. – С. 1–6.
5. Скиба А.О. Використання здоров'язбережувальних технологій для зміцнення фізичного здоров'я студентів напряму підготовки «швейне виробництво» /А.О. Скиба // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології: зб.наук.пр. – К.: 2014, № 3 (37). – С. 194 – 200.

С.О. Ганаба

доктор філос. наук, доцент, професор
(Національна академія Державної прикордонної
служби України імені Богдана Хмельницького)

ПРОБЛЕМА ТІЛЕСНОСТІ У КОНЦЕПЦІЇ ЦІЛІСНОЇ ЛЮДИНИ: ОСВІТНІЙ АСПЕКТ

Освіта завжди виступала одним із найважливіших чинників соціалізації людини. Вона не існує поза реальністю. Навпаки, своїх нових характеристик й обрисів освіта набуває у контексті запитів певної історичної епохи. У цьому зв'язку актуалізується питання, якою має бути сучасна освіта, з тим, щоб допомогти людині відшукати адекватні відповіді на виклики сучасності, виконавши превентивну функцію її підготовки до життя у сучасних реаліях. Пошук відповідей спрямований насамперед на визначення методологічних засад розвитку освіти, її антропологічних й аксіологічних пріоритетів, окреслення освітніх стратегій сучасної освіти й особливостей їх практичної реалізації, аналіз переваг та недоліків мережевої моделі освіти тощо. З огляду на окреслення досить широкого проблемного поля дослідження освітньої сфери, у нашій статті ми зупинимося на визначенні антропологічних пріоритетів сучасної освіти, а саме на основних концептуальних підходах до розуміння цілісної людини. Загалом йдеться про необхідність відходу від трактування людини як одновимірної на користь складної й цілісної. Її екзистенцій на природа виражається, діє й сприймається цілісно.

Суттєву роль у взаємодії конкретної особи зі світом об'єктивної реальності відіграють не лише культурні, мовні, генетичні, психологічні тощо особливості індивіда, а і його природа та специфіка організації тілесності, очевидно саме тілесність обумовлює параметри сприйняття людини та людиною. Особистість не позбавлена ментально-тілесних характеристик. Оскільки розумові процеси відбуваються в тілі, вони тілесно обумовлені.

Метою статті є аналіз тілесності як сфери локалізації когнітивних, ментальних, психічних станів й її вплив на пізнавальну діяльність людини.

Науковцями представлена розмаїта палітра концептуальних підходів у поясненні природи цілісності й складності. У дослідженнях кібернетики Н. Вінера, у теорії загальних систем Л. фон Берталанфі, синергетиці Г. Гакена, теорії гіперциклів М. Ейгена, концепції автопоезиса У. Матурани і Ф. Варели, у нелінійній термодинаміці І. Пригожина, Г. Ніколаса та інших презентовано оригінальні теорії пояснення природи складних адаптивних систем, особливостей пізнання природи складного, саморозвитку складних явищ, функціонування складного мислення тощо. Презентація навчального процесу як складного, відкритого, нелінійного представлена у наукових розвідках В. Аршинова, В. Буданова, І. Бескової, Л. Бевзенко, В. Василькової, В. Войцеховича, Н. Кочубей, О. Робуль, Г. Рузавіна та інших. Релевантними у даному контексті дослідження є праці Л. Горбунової, С. Клепка, М. Култаєвої, Т. Троїцької, С. Пролєсва, І. Предборської, присвячені обґрунтуванню нових орієнтирів модернізації освіти.

Тлумачний словник української мови трактує цілісність як внутрішню єдність й зв'язаність елементів у єдине ціле, їх відносну автономність й незалежність від навколишнього середовища [1, с. 1365]. Внутрішня єдність й зв'язаність елементів у

єдине ціле вказує на наявність між ними заплутаних, нетривіальних зв'язків. Визначальним фактором у такому єднанні є не величина сукупності елементів, а заплутаність, оригінальність взаємозв'язків між ними, які поєднують елементи у єдине ціле й роблять це ціле складним. Тобто, єдність базується на основі єднання різноманітності й засвідчує цілісну багатоманітність взаємозв'язків конкретної речі (явища, системи) зі світом, який стрімко розвивається, змінюється й набуває нових рис, зберігаючи свою ідентичність складного не дивлячись на різні метаморфози. На цих засадах Е. Морен пропонує наступним чином розуміти складне: «Складність виникає у самій серцевині Єдиного одночасно як відносність, співвіднесеність, різноманітність, несхожість, двоїстість, двозначність, невизначеність, антагонізм, і в поєднанні цих понять, які є по відношенню одне до одного додатковими, конкуруючими та антагоністичними [4, с. 183–184]. Крізь призму вище окреслених міркувань французький соціолог презентує своє бачення людини як багатовимірною складного цілісного суб'єкта. Він звертає увагу на те, що пізнавальні парадигми, які спрощують, редукують світ людини до світу природи чи розглядають його лише як елемент соціуму, заважають розумінню складності людської природи як подвійної єдності людського буття (одночасної належності людини до природи та відокремлення людини від світу природи). Людина за своєю природою є множинною єдністю та унікальною різноманітністю, своєрідною «точкою голограми, яка несе у собі Космос» [5, с. 52]. Відтак, Е. Морен переконує у необхідності розуміння того, що будь-яка людина творить у собі певний великий світ. Вона здатна нести у собі «свою внутрішню множинність, свої віртуальні індивідуальності, нескінченість химерних персонажів, поліекзистенцію у реальному та мрійливому, у сні та наяву, у покорі та порушеннях, у явному та таємному... у своїх потаємних печерах та у своїх бездонних глибинах» [5, с. 52]. Усе різноманіття людського єства та його проявів сплетене, зіткане в певну єдність, цілісність, що створює людську тканину, становить світ людського буття, тобто є зв'язком між єдністю та множинністю. Людину не можна редукувати до якоїсь певної характеристики, оскільки втратиться сама її сутність. Вона не має нічого спільного з певними ізольованими функціями. Її внутрішня природа виражається та діє у комплексі й сприймається зовнішньо у комплексі. Складність людини засвідчує потенційну різноманітність людських образів, відображає особливості людської поведінки та специфіку психічних реакцій у різних ситуаціях соціальної взаємодії тощо. Власне цю обставину необхідно враховувати у практиках освітньої діяльності. Людина постає як мисляча, працююча, танцююча, граюча тощо істота. Власне в спектрі різноманітності та різноплановості, спланованості та непередбачуваності цих ролей і виявляється складність та багатогранність свого єства. Людина повсякчас у процесі свого життя та діяльності залучає крім раціональної, ще й емоційну, чуттєву, тілесну сфери тощо. Її внутрішня природа виражається та діє в комплексі і сприймається зовнішньо в комплексі. Танцівник, який довершено виконує танцювальні па, буде мати успіх у публіки за умови, якщо зможе передати чуттєвий настрій, емоційно наповнити свій виступ. Складність людини засвідчує потенційну різноманітність людських образів, відображає особливості людської поведінки та специфіку психічних реакцій у різних ситуаціях соціальної взаємодії тощо. У тій чи іншій пізнавальній діяльності людина залучає, крім раціональної, ще й емоційну, чуттєву, тілесну сфери тощо.

Варто зазначити, що проблема тілесності у працях науковців тривалий час вважалася другорядною, не вартої уваги і, відповідно, ґрунтовних досліджень.

Наприклад, представник філософської думки Нового часу Ф. Бекон пропонував у процесі пізнання отримані чуттєві дані піддавати раціональній перевірці з метою узагальнення або визначення їх хибності чи істинності. За таких умов емпірично, чуттєво отримані дані за допомогою тілесних практик слугують лише певним підґрунтям для теоретичних міркувань розуму. Відповідно вони є допоміжними, а не самостійними та рівноправними в пізнавальному процесі. Розмежування на розум-тіло засвідчується і в дослідженнях представників Баденської школи неокантіанства. У своїх працях В. Віндельбанд і П. Ріккер використовують у поясненні реалій буття поділ на «науки про дух» та «науки про природу». Власне, у такому розмежуванні простежується протиставлення фізичного (природного, тілесного) та духовного (інтелектуального, раціонального). Винесення за дужки гуманітарних досліджень проблеми тілесності презентувало людину як заручницю власного розуму, позбавлену чуттєвості та емоційності. Винесення тілесності на задній план у дослідженнях зумовлює також розгляд раціональної діяльності в обмеженому вигляді. Зрештою форми розумової діяльності розглядаються вузько та ізолювано, презентували людину, яка має «одну велику, надзвичайно завантажену голову та обтяжена незначним (з т. з. аналізу процесів пізнання) тілом, яке мало, що вирішує» [6, с. 11].

Вихід тілесності на авансцену сучасної культури відбувається лише в другій половині XX століття. У цей період стає помітною антропологічна спрямованість філософських досліджень. Людина та її внутрішній світ стають предметом інтересів низки дослідників. Зокрема, М. Мерло-Понті розглядає тіло як провідник буття у світі. Воно постає як рівноправний суб'єкт «сприйняття», завдяки якому людина ідентифікує себе у світі, отримує здатність бути сприйнятою іншими та сприйняти інших. За твердженням Е. Гуссерля, досвід тілесності є неодмінним атрибутом життєвого світу людини, оскільки символізує не лише певні фізіологічні процеси, а й постає виявом культурологічних практик [3, с. 93]. Ілюстрацією даних думок може правити дослідження В. Тарасенка особливостей пізнання світу людиною за допомогою рук та пальців. Засадничим у своїх міркуваннях він обрав твердження: «людина – істота ручна». На його думку, людина розпочинається з пальців та рук. Дослідник стверджує, що палець розумніший, ніж мозок, оскільки здатний значно швидше засвоює запропоновані йому дії та операції. Розум знаходиться в цих процесах позаду, оскільки сконцентровується на схемах пояснення, вибудовуючи можливісні концепції та програми подальших дій. Палець є самопрезентативним. Він спрямовує погляд і розум, змушуючи нас дивитися у вказаному чи спрямованому саме ним напрямку. Палець креативний своїми безпристрасними рухами, він здатний до творчості. Людина спрямовує свою діяльність за рухами пальців, дивуючись тому, що виходить з-під них. Палець поліфункціональний і полістилістичний – залежно від контексту він сексуальний чи дидактичний, поетичний чи деструктивний тощо. Відповідно, у культурних практиках він відображає свою культурну поліпластичність. Звертає В. Тарасенко увагу на зміну культурної функціональності пальців за умов поширення Інтернет-ресурсів. Дослідник вважає, що ці ресурси постають для людини комунікативними протезами, які витісняють запахи, звуки, тілесні дотики і відчуття тощо. Як наслідок, креативний та чутливий палець замінюється на утилітарну кнопку технічних пристроїв [7].

Французький дослідник М. Фуко використовує феномен тілесності у розгляді природи владних відносин у суспільстві. Тілесність презентується дослідником як атрибут важливих культурних практик певної історичної епохи, оскільки через даний

феномен простежується ґене́за цінностей та світоглядний пріоритетів у суспільстві. У праці «Наглядати і карати. Народження тюрми» М. Фуко доводить, що відмова від середньовічних катувань, клеймувань, розчленування тіла зовсім не є свідченням гуманізації суспільного життя. Навпаки, влада використовує більш витончені та непомітні, на перший погляд, маніпуляції, такі як: муштри, удосконалення, формування, зміни тощо. Це є свідченням репресивності, яка маскується за цілеспрямованою, системною, кропіткою роботою, переслідуючи єдину мету, зробити тіло, а отже, людину «слухняною», підпорядкованою [9, с. 33]. Проілюстровані думки хоча й стосуються різної проблематики, проте їх об'єднує ідея розуміння тіла як символу людської цінності. Відмова від поділу на тіло та розум дозволяє уникнути не лише неправильної оцінки тілесності, а й поверхових, неповних, а то й хибних суджень у пізнанні людини та світу довкола неї. Власне подвійність, яка полягає у сув'язі розум-тіло, не дозволяє подивитися та зрозуміти людину як складну цілісну організацію. Вона зумовлює розщеплення, роздроблення, роздвоєння людини тощо. Людина розглядається як індивід, який позбавлений особистісних ментально-тілесних характеристик. Натомість аналіз тілесності як сфери локалізації когнітивних, ментальних, психічних станів, що виявляють та реалізують себе на різних рівнях тілесної організації, дозволить наблизитися до уникнення протиріч у поясненні природи самої людини, активізувати її пізнавальну діяльність. Відповідно значущу в пізнанні людиною світу довкола неї будуть відігравати не лише її культурні, інтелектуальні, мовні, генетичні та інші особливості, а й специфіка його тілесної організації. Як приклад вищезазначених міркувань – використання в освітньому процесі методів освітньої кінезіології. Вона є одним із напрямів прикладної кінезеології, яка виникла у 60-х роках ХХ століття з метою діагностування та лікування низки захворювань шляхом активізації тонусу м'язів. Фундаторами освітньої кінезіології вважають американських дослідників та педагогів Пола і Гейла Деннісонів. У 70-90-х роках минулого століття вони створили унікальну навчальну програму «Гімнастика мозку». Програма складається із системи фізичних та дихальних вправ, які спрямовані на підвищення тонусу чи розслаблення певної групи м'язів. Система спеціальних рухів, психотехнічних прийомів та дихальних вправ дозволяє не лише попередити чи подолати наявні фізіологічні проблеми, а й через активізацію нейрофізіологічних зв'язків між тілом та мозком удосконалити координуючу та регулятивну функцію нервової системи, сприяє розвитку інтелектуального потенціалу людини тощо. Використання цієї програми в навчальній діяльності дозволяє виявити та ефективно скоригувати проблеми, які виникли в процесі навчання, професійної діяльності, у взаємовідносинах тощо. На думку педагога та тренера цієї освітньої програми О. Тимоніної, такі вправи «підвищують розумову діяльність, синхронізують роботу півкуль, сприяють кращому запам'ятовуванню нової інформації, розвивають дрібну моторику та мислення, підвищують стійкість уваги, допомагають відновленню мовленнєвих функцій, полегшують процеси читання та письма» [8]. Стрижневою в програмі є ідея про те, що розумові процеси відбуваються в тілі, а отже, вони тілесно обумовлені. Характеристика взаємообумовленості духу та тіла як рівновартісних у пізнанні подана в монографії «Природа та образи тілесності». Автори у своєму дослідженні представляють людину як складний феномен дійсності, який містить у собі цілісний (холістичний) зв'язок між емоційною, фізіологічною, тілесною, психічною, інтелектуальною та іншими складовими. Цілісність (холістичний зв'язок) «розум-тіло» має аналізуватися недуально: «свідомість отілеснена, а тіло

одухотворене, у ньому живе дух і воно живе духом, завдяки духу» [6, с. 12]. Людина існує у світі, відображає світ крізь призму тілесності. Усе, чим вона є і з чим має справу, відображається на тілесності та її обумовлює. «Людська тілесність – це своєрідний мікрокосм, який перебуває в універсальній відповідності до макрокосму людського буття й навколишнього світу», – зауважує О. Гомілко [2, с. 49]. Дослідниця звертає увагу на вплив зовнішнього середовища (специфіка занять, певні соціальні вимоги тощо) на тілесність. Тілесність детермінована зовнішніми реаліями, у ній до певної міри відображено культурний розвиток історичної епохи. Вона постає «як певний культурний взірєць, один із нормативів людяності взагалі, і як важливий чинник особистісної ідентифікації та життєвого самовизначення особи» [2, с. 52]. Тіло у своїх презентаціях символізує різні культурні значення, як-то: успіх, упевненість, знедоленість, поразку тощо. Відповідно тілесний образ – це сукупність тих якостей та характеристик, які набуває людське тіло залежно від тих чи інших культурних практик. Воно є втіленням та символом культурної плоти епохи. З метою фіксації тілесного відповідника (проекції) окремих культурних практик О. Гомілко використовує поняття флеш-іміджу (з англ. – образ тіла). Даний термін дослідниця пояснює не як уявлення про конкретне тіло, а як конкретну цілісність тих якостей і вправностей, які воно набуває в ході культурних практик, таких як: виразу та мімічного різноманіття обличчя, форми тіла та його постави, особливостей рухів, загального стану тіла тощо. У своїй сукупності та взаємозв'язку вони транслиють або презентують певний тип людини [2, с. 50]. Маніфестований флеш-іміджем тип людини, на думку дослідниці, не представляє людину лише як культурний зразок. Він здатний виконувати також і регулятивну функцію, яка полягає в підтримці особистості в певних функціональних координатах буття, у її готовності до виконання нею обраної справи та способу життя [2, с. 50].

Повага до людського тіла передбачає повагу до особистості та її прав і свобод у суспільстві. За таких умов тіло, дух, культура (суспільні практики) об'єднані найміцніше. Цей зв'язок знайшов своє втілення в сомоестетиці. Сомоестетика – це напрям міждисциплінарних досліджень, який враховує надбання психології, фізіології, медицини, антропології, філософії та інших дисциплін та має на меті збагатити соматичний досвід і можливості його застосування в життєвих практиках особистості [10, с. 53]. Прикладом такого використання практики східних філософських традицій, таких, як дихальна гімнастика, йога, бойові мистецтва, медицина дзен тощо. Саморозвиток та самовдосконалення особистості передбачає ритуальні та артистичні практики, соматичні вправи, які сприяють гармонії духу та тіла, виховують належну поведінку та самоповагу і високу техніку відповідних дій [10, с. 57]. Допомогти людині розкрити свою складну цілісну природу має допомогти навчальна діяльність. Вона має йти в авангарді тих соціокультурних змін, що відбуваються, щоб гарантувати певний рівень сталості в мінливостях і непрогнозованостях буття. Як стверджує О. Огурцов, будь-яке теоретичне розуміння педагогіки, будь-яка концепція людини утворює світоглядний і методологічний фундамент не лише для педагогічної антропології, а й педагогіки в цілому. Відповідно, будь-яка концепція цілей і змісту виховання і освіти передбачає філософський погляд на сутність і призначення людини, її свободу і можливості. У такий спосіб людина виявляється розчиненою в різноманітності форм життя. І те, що для неї є «нормальним», а що «аномальним», не відокремлюється, оскільки є свідченням примусу чи тонкої репресивності. Світ можливостей постає для неї ситуацією переходу, у якому вона живе [6, с. 19]. Образ людини, який презентує

сучасність, як ніколи раніше, засвідчує свою складну та непересічну природу. Завдяки своїй складності та цілісності людина здатна виявити свій потенціал та низку нереалізованих можливостей, які можуть бути релевантними у вирішенні тих проблем, з якими вона повсякчас зустрічається в мінливих реаліях сьогодення.

Таким чином, у суспільних практиках тіло не розглядається як пасивний атрибут людини. Навпаки, тілесність є активним творцем суспільних реалій. Тілесність не лише індивідуалізує людину, засвідчуючи її унікальну, відмінну від інших природу, але й об'єднує з іншими. В арсеналі тілесності міститься величезний масив засобів невербальної комунікації, так би мовити «мови тіла», яка дозволяє більш повно презентувати людину та її світ. Як активний учасник людської діяльності, тілесність ініціює організацію нових культурних, суспільних практик, забезпечуючи існування людини в даному соціумі. Отже, розвиток та становлення особистості відбуваються не лише в емоційній, вольовій, інтелектуальній сферах, а й у тілесній. Як тіло існує для суспільства, так і суспільство для тіла. Тіло уявляється не лише як вимір людської природи, воно постає виміром природи суспільної.

Список використаної літератури

1. Великий тлумачний словник сучасної української мови / уклад. і голов. ред. В. Т. Бусел. Київ, Ірпінь: Перун, 2004. 1440 с.
2. Гомілко О. Метафізика тілесності. Дослідження, розвідки, екскурси. Київ, Наукова думка, 2001. 340 с.
3. Гуссерль Е. Криза європейського людства і філософія. Сучасна зарубіжна філософія. Течії і напрями : хрестоматія; упоряд. В. В. Лях, В. С. Пазенок. Київ, Ваклер, 1996. С. 62–94.
4. Морен Э. Метод. Природа природы. Москва, Прогресс-Традиция, 2005. 464 с.
5. Морен Э. Образование в будущем: семь неотложных задач. Синергетическая парадигма. Синергетика образования. Москва, Прогресс-Традиция, 2007. С. 24–96.
6. Огурцов А. П., Платонов В. В. Образы образования. Западная философия образования. XX век. СПб. : Изд-во Рус. христиан. гуманитар. ин-та, 2004. 520 с.
7. Тарасенко В. Антрология Интернета: Самоорганизация «человека кликающего» [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://photounion.by/klinamen/dunaev4.html>
8. Тимонина О. А. Комплекс упражнений по образовательной кинезиологии [Электронный ресурс]. Режим доступа: [festival.1september.ru / articles/619432/](http://festival.1september.ru/articles/619432/).
9. Фуко М. Надзирать и наказывать; [пер. с фр. В. Наумова; под ред. И. Борисовой]. Москва. Ad Marginem, 1999. 268 с.
10. Шустерман Р. Мыслить через тело: гуманитарное образование. Вопросы философии. 2006. № 6. С. 52–67.

О.Г. Глагощук

кандидат педагогічних наук,

доцент,

В.М.Тонконог

старший викладач

(Дніпровський державний технічний
університет)

ОСВІТНЬО-ВИХОВНЕ СЕРЕДОВИЩЕ ВИЩОГО ТЕХНІЧНОГО ЗАКЛАДУ ОСВІТИ ЯК УМОВА ФОРМУВАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Актуальність теми. Фундаментом прогресивного розвитку кожної країни та всього цивілізованого суспільства є сама людина, від якої суспільство потребує не тільки професійні знання, навички, відповідальність та дисципліну. Головними рисами людини повинні бути його культура, духовність, творчий потенціал та компетентність [3, с.87]. Тільки людина, яка відповідальна, компетентна, постійно в процесі розвитку та вдосконалення, – суб'єкт інноваційної, високотехнологічної та професійної діяльності, яка реалізує свій унікальний творчий потенціал, буде визначати розвиток постіндустріального суспільства.

Актуальність та практична значущість проблеми формування фізкультурно-оздоровчої та професійної компетентності студентської молоді в умовах освітньо-виховного середовища технічного закладу освіти обумовлені складністю раціонального вирішення існуючих протиріч між потребою суспільства в успішному становленні особистості молоді людини і визначенням педагогічних можливостей здоров'язберігаючого потенціалу освітньої установи, вимогою максимально індивідуалізувати освітній процес за рахунок впровадження інноваційних освітніх технологій та невідосконаленістю механізмів психолого-педагогічного супроводу проектування здоров'язберігаючого середовища, наявністю теоретичних підходів до формування професійної компетенції і труднощами в реалізації установки на здоров'я як головну цінність, якій дозволили б змінити власну позицію суб'єктів освітньої діяльності. На сьогоднішній день це залишається актуальним.

Загальна спрямованість на гармонійний розвиток особистості визначає головну мету сучасної освіти як розвиток можливостей особистості, які потрібні їй самій та суспільству, як включення її в соціально-ціннісну діяльність [2, с.187].

Здоров'язбереження не може бути основною метою освіти, але є обов'язковою умовою освітнього, виховного та творчого процесу у вузі, пов'язаного з досягненням особистісних результатів освіти студентської молоді. Дотримуючись точки зору відомих педагогів і психологів (А.Андреев, Г.Апанасенко, В.Бальсевич, Г.Грибан, О.Дубогай, Т.Гущина, Л.Лубишева, В.Приходько, В.Ясвін, А. Хуторський та інші.), вивчати освітнє середовище надзвичайно важливо з метою створення певних умов ефективного формування різних якостей особистості, в тому числі і здоров'язберігаючих компетентностей. Таке середовище має сприяти становленню у психофізіологічній системі молоді людини особових якостей, що у подальшому житті дадуть можливість справлятися з новими завданнями, результативніше вирішувати старі питання та самовиховуватися протягом усього життя. Проблемою створення сприятливого середовища або особистісно-орієнтованого підходу в освіті, протягом останнього

десятиліття, займаються також визнані міжнародної науковою спільнотою провідні вчені (Р.Баркер, Е.Віллемс, Дж.Гібсон, О.Дункан, Л.Шноре та інші).

Незважаючи на велику кількість визначень, точок зору на суть здоров'язбереження освітнього простору, відсутня науково-методичний інструментарій, яким могли б користуватися суб'єкти освітнього процесу з метою формування особистісних результатів в умовах здоров'язберігаючого освітнього простору, тим самим забезпечуючи підвищення якості професійної освіти.

Метою проведеного нами дослідження було зробити аналіз освітньо-виховного середовища вищого технічного закладу освіти та його вплив на формування фізкультурно-оздоровчої та професійної компетенції майбутніх фахівців технічних галузей виробництва.

Методика дослідження. Для вирішення поставлених завдань використовувалися методи дослідження: психолого-педагогічне спостереження з метою з'ясування вмотивованості студентської молоді на досягнення успіху в діяльності; анкетування; методи психологічної діагностики з метою оцінки психічного стану осіб, психоемоційної реакції на навантаження; фізіологічні методи (пульсометрія, тонометрія, функціональні проби) з метою виявлення функціонального стану здоров'я; методи рухових тестів з метою визначення індивідуальних рухових здібностей студентів.

Результати дослідження. Метою фізичного виховання перш за все є, задоволення потреб студентів і суспільства в цілому у формуванні всебічно духовно і фізично розвиненої особистості, сприяння підвищенню рівня її життєдіяльності та сформованості високої фізкультурно-оздоровчої компетентності. Категорія "компетентність" посідає одне із перших місць під час проектування та організації навчально-виховного процесу у вищих навчальних закладах. Компетентність можна трактувати як складну інтегровану характеристику особистості, пов'язану з сукупністю знань, умінь, навичок, ставлень, а також досвіду, що разом дає змогу ефективно провадити діяльність або виконувати певні функції, забезпечуючи розв'язання проблем і досягнення певних стандартів у галузі професії або виді діяльності.

Освітнє середовище вищого технічного навчального закладу є одним з провідних факторів розвитку особистості, надає можливість студентській молоді ідентифікувати себе в соціумі, задовольнити власні потреби в навчанні, сприймати освіту як особистісну цінність. Особливого значення набуває вплив освітнього середовища в процесі підготовки майбутніх висококваліфікованих фахівців технічного профілю. Удосконалення навчально-виховного процесу вищої школи здійснюється в контексті сучасних освітніх тенденцій, а саме: масового характеру освіти і його безперервності; орієнтації освіти на нововведення; урахування специфіки майбутньої професійної діяльності. Підготовка сучасного фахівця спрямована не тільки на заволодіння ним знань, умінь і навичок, а й на адаптацію до умов майбутньої професійної діяльності. Орієнтація системи вищої освіти на формування професійної компетентності майбутніх висококваліфікованих фахівців технічного профілю вимагає створення освітнього середовища, що спонукає до реалізації стратегічних цілей і завдань розвитку суспільства [5, с.126].

В даному дослідженні оцінка ефективності здоров'язберігаючого освітнього середовища буде розглядатися з позиції формуючого діагностичного процесу особистісних досягнень студентів.

Для об'єктивної оцінки ефективності здоров'язберігаючого освітнього середовища, вплив комплексу факторів освітнього середовища на зміну особистісних характеристик студентів необхідно дотримуватися таких умов:

- проводити дослідження в динаміці;
- оцінити розвиваючий ефект здоров'язбережувального освітнього середовища з позицій таких інтеграційних особистісних утворень, як можливості до самопізнання, адекватна самооцінка і рівень домагань, комунікативні можливості.

Методика дослідження включає збір і аналіз даних в три етапи:

- індивідуальний рівень (данні персоніфікованого характеру);
- рівень групи (факультету);
- рівень освітнього закладу.

Завданням моніторингу даного дослідження полягає в якісному аналізі освітньо-виховного середовища через проведення системних опитувань з вивчення урахувань учасників освітнього процесу різними його сторонами як показника ефективності роботи освітньої структури.

Вибір критеріїв і показників дослідження обґрунтовується можливістю формування особистісних якостей студентської молоді, які спонукають їх до прояву активності в розвитку і саморозвитку і є особистісними результатами при формуванні фізкультурно-оздоровчої професійної компетентності.

Запропонована в даному дослідженні система діагностики ефективності освітньо-виховного середовища спирається на роботи В. В. Рубцова, Є. Б. Лактіоновій, В. Г. Зарубіна, І. А. Баєва [1, 2]. При розробці системи діагностики ефективності фізкультурно-оздоровчого середовища розвитку суб'єктів освітнього процесу виходили з таких вимог, які зазначені в психолого-педагогічних дослідженнях:

1) формує діагностичний процес при вивченні ефективності здоров'язберігаючих середовища повинен відображати зміни в змісті і структурі особистісних результатів, а також зміни в індивідуально-особистісному розвитку студента, в його навчальній діяльності, придбання фізкультурно-оздоровчої професійної компетентності;

2) використання відповідних методик, що дозволяють отримати не тільки якісні, а і деякі кількісні характеристики, що сприяють більшій об'єктивності дослідження;

3) для підвищення об'єктивності отриманих результатів, їх достовірності необхідно так використовувати систему методів, щоб вони як би «перекривали» один одного, забезпечуючи можливість повторного огляду отриманих даних;

4) система методів в цілому повинна розкривати всі сторони досліджуваного феномену по виділеним показниками.

При визначенні компонентів фізкультурно-оздоровчого освітнього середовища вузу в дослідженні враховувалась положення, висловлені Г. Поляковою, що освітнє середовище в цілому і кожен з її компонентів окремо впливає на розвиток особистісних результатів, які сприяють формуванню професійної компетентності фахівця [3, с. 86].

Для оцінки розвитку особистісних досягнень студентів в умовах освітньо-виховного середовища вищого технічного закладу освіти пропонуємо діагностичний інструментарій, що включає стандартизовані методики та анкетування учасників освітнього середовища.

Дослідно-експериментальна робота по реалізації моделі діагностики ефективності фізкультурно-оздоровчого середовища вузу як фактора особистісного розвитку проводилася на базі Дніпровського державного технічного університету.

Плануючи проведення констатуючого експерименту, були обрані студенти першого та другого курсу, щоб була можливість на наступних етапах дослідження достовірно простежити динаміку особистісного розвитку учнів в процесі їх професійного навчання. У якості ознак особистісного розвитку та професійної компетентності в дослідженні будемо розглядати ступінь сформованості основних психічних регуляторів діяльності студентів.

В соціологічному дослідженні брало участь 184 студента, відбір в експериментальну і контрольну групи не проводився. Постійно діючий моніторинг освітнього середовища вузу по критеріям особистісної характеристики студентів дозволив дати оцінку що відбувається в освітньому середовищі змін і впливу цих змін на психосоціальний благополуччя суб'єктів освітнього середовища. Результати дослідження представлена в таблиці 1.

Таблиця 1 – Загальний рівень особистісного розвитку студентів 1-го і 2-го курсу, %

Критерії		Рівні особистого розвитку, %		
		Високий	середній	низький
Мотиваційно-ціннісний	1 курс	30,2	58,5	11,3
	2 курс	29,8	52,0	18,2
Діяльнісний	1 курс	21,8	61,8	16,4
	2 курс	24	60,2	15,8
Рефлексійно-оціночний	1 курс	12,3	48,5	39,2
	2 курс	12,1	55,5	32,4

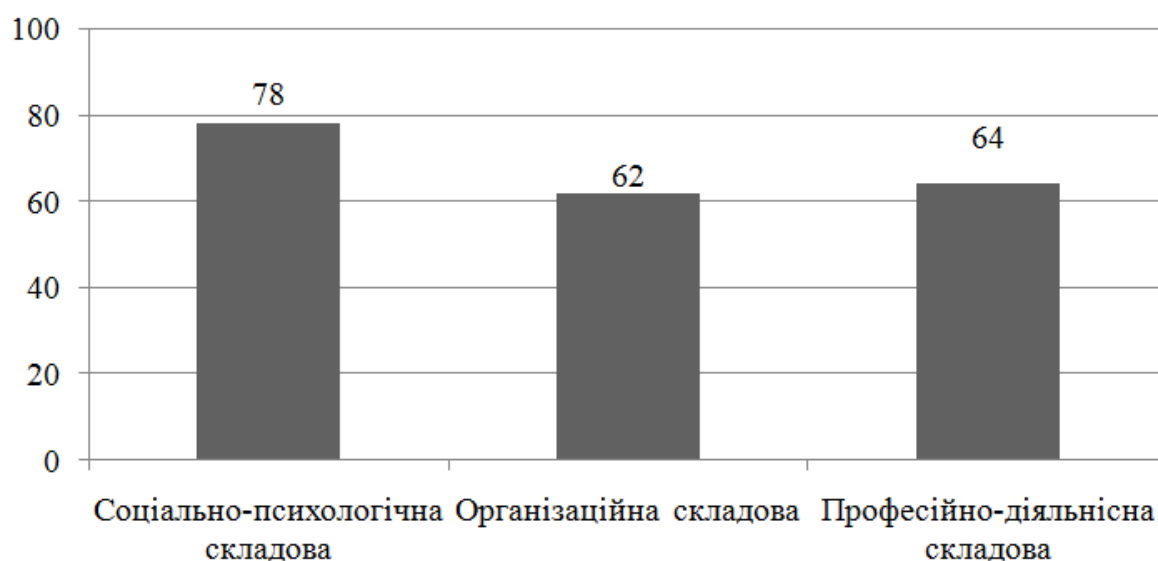


Рисунок 1 – Показники задоволеності студентської молоді освітньо-виховним процесом, %

Висновки. Під час нашого дослідження були виявлені стан та перспективи освітньо-виховного середовища вищого технічного закладу освіти які дозволяють перейти до формувального етапу оптимізації умов в напрямку здоров'язбереження студентської молоді та сприяють особистісному розвитку студентів в формуванні професійної компетентності.

В ході дослідження були запропоновані критерії для формування особистісних якостей студентської молоді, які спонукають їх до прояву активності в розвитку і саморозвитку і є особистісними результатами при формуванні фізкультурно-оздоровчої професійної компетентності.

Критеріальна характеристика ефективності здоров'язберігаючого середовища представлена інтегративними показниками. На нашу думку психодіагностика дозволить всім учасникам педагогічного процесу відстежувати розвиток ефективності своєї діяльності, бачити переваги, корегувати недоліки освітнього процесу, що в кінцевому підсумку дозволить студенту розкрити і реалізувати свій потенціал, підвищуючи при цьому і професійну компетентність.

Список використаної літератури

1. Баева И.А. Обеспечение психологической безопасности в образовательном учреждении: практическое руководство / И. А. Баева // СПб.: Современный учебник, 2006. 288 с.
2. Лактионова Е.Б. Содержание психологической экспертизы образовательной среды и определения ее эмпирических показателей / Е.Б. Лактионова // Известия Российский гос. пед. ун-та им. А. И. Герцена. 2011. № 142. С. 42-52.
3. Полякова Г. влияния образовательного среды на формирование професійної компетентности специалиста / Г. Полякова // Высшая школа. 2010. № 10. С. 78-87.
4. Приходько В.В. Креативна валеологія. Концепція і педагогічна технологія формування студентів технічних і гуманітарних спеціальностей як будівничих власного здоров'я / В.В.Приходько, В.П.Кузьмінський // – Дніпропетровськ: НГУ, 2004. – 230 с.
3. Яковлев В.Б. Саморазвитие курсантов в образовательной среде военного вуза / В.Б. Яковлев // Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта: научный журнал. 2 июня 2011 № 5 (75). С. 144-147.
5. Ясвин В.А. Образовательная среда: от моделирования к проектированию / В.А.Ясвин // – М.: Смысл. – 2001. – 368 с.

А.І. Єфімова,

старший викладач,

О.В. Ан,

старший викладач

(Бердянський державний
педагогічний університет)

АНАЛІЗ СТАНУ ДИХАЛЬНОЇ СИСТЕМИ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

Актуальність теми. Збереження здоров'я студентів на тлі стрімкого зростання науково-технічного прогресу є актуальною проблемою на сучасному етапі розвитку нашого суспільства. В останні десятиліття простежується негативна динаміка в стані здоров'я студентів, причому від молодших до старших курсів картина погіршується, про що свідчить проведене дослідження [2].

Відзначається зростання числа студентів з хронічними захворюваннями, які поповнюють спеціальну медичну групу.

Серед причин даної тенденції, поряд зі складними соціально-економічними, екологічними умовами проживання та навчання, відзначається також низька мотивація здорового способу життя студентів [2].

Пошук нових форм і методів роботи, спрямованих на збереження і підтримання здоров'я студентської молоді в рамках викладання дисципліни «Фізична культура» в вузах, характеризується прагненням до розробки та впровадження нових способів оздоровчого впливу на організм студентів [4].

В Україні з кожним роком збільшується кількість студентів, які за станом здоров'я належать до спеціальних медичних груп (СМГ). За даними наукових досліджень, кількість студентів із низьким рівнем психофізичного стану за останні 10 років збільшилась у 2-3 рази та становить 24-50% від загальної кількості відносно здорової молоді.

Тобто фізичне виховання є системою соціально-педагогічних заходів, які спрямовані передусім на зміцнення здоров'я та загартування організму, гармонійний розвиток форм, функцій і фізичних якостей людини, формування життєво важливих рухових умінь і навичок. Як відомо, рівень фізичної працездатності в значній мірі визначається аеробного продуктивністю організму і в першу чергу, станом кардіо-респіраторної системи. Підвищення рівня фізичної працездатності та аеробної продуктивності в організмі супроводжується вдосконаленням складної функціональної системи кисневого забезпечення організму.

Разом з тим, якісні критерії досліджень даної проблеми до цих пір залишаються широко варіативною величиною, що обумовлено складністю об'єкта впливу.

На жаль, традиційна фізична підготовка студентів спеціального медичного відділення на навчальних заняттях не є ефективною. У програмі дисципліни «Фізичне виховання» не повною мірою розкриваються зміст та спрямованість навчально-тренувального процесу для студентів СМГ.

Мета роботи. Проаналізувати стан дихальної системи студентів, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи.

Методика дослідження. Для досягнення поставленої мети та обґрунтування результатів дослідження використовувалися наступні методи дослідження:

1) *Теоретичний аналіз літературних джерел з проблем дослідження.*

Аналіз літератури здійснювався з метою вивчення стану дихальної системи студентів та актуалізації даної проблеми. В основу літературного аналізу були покладені вивчення різноманітних видів захворювання дихальної системи, основні причини та симптоми відхилень у стані дихальної системи студентської молоді, а також для більш детального підбору методів роботи проаналізовані основні показники стану дихальної системи.

2) *Педагогічний експеримент.*

Педагогічний експеримент, як основний метод дослідження, передбачав заплановане і організоване втручання дослідника у навчальний процес з метою визначення стану дихальної системи студентів, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи.

3) *Медико-біологічні методи дослідження.*

З комплексу медико-біологічних методів дослідження нами для оцінки стану дихальної системи студентів, були використані наступні:

3.1. Морфологічні методи дослідження.

3.1. Визначення повздовжніх розмірів тіла

Довжина тіла (ріст) – висота найвищої точки над площею опори.

Для вимірювання довжини тіла використовують ростомір. Досліджуваний стає босоніж на горизонтальну поверхню ростоміра спиною до вертикальної стійки, довільно опустивши руки, щільно стуливши стопи ніг та максимально розігнувши коліна, торкаючись ростоміра трьома точками: п'ятками, сідницями, спиною (між лопаткова ділянка).

3.2. Вимірювання обхватних розмірів.

Визначення обхвату грудної клітини, обхватні розміри тіла рекомендується вимірювати сантиметровою стрічкою під прямим кутом до поздовжньої осі кістки або ж частини тіла. Стрічка повинна щільно прилягати до частини тіла що вимірюється, але без удавлювання в шкіру [1].

3.3. Визначення функціональних показників.

Функціональний стан визначається як інтегральна характеристика множини функціональних показників різноманітних органів та систем організму, для визначення функціонального стану яких використовується уся можлива діагностична апаратура.

На практиці при контролі за людьми, при масових обстеженнях, особливо при заняттях спортом і фізичними навантаженнями, широке застосування отримали різноманітні тести і функціональні проби.

3.3.1. Спірометрія.

Спірометрія – це методика вимірювання легеневих об'ємів і ємностей. Найчастіше життєву ємність легень визначають з діагностичною метою.

Абсолютні значення життєвої ємності легень (ЖЄЛ) мають незначну інформативну цінність, ураховуючи індивідуальні коливання. Для оцінювання отриманих фактичних величин у кожної окремої людини використовують показник належної життєвої ємності легень (НЖЄЛ), який можна обчислити різними способами. Установлена досить висока кореляційна залежність ЖЄЛ від основних антропометричних показників. Часто користуються емпірично виведеними формулами, за якими на основі величин росту, ваги, основного обміну з урахуванням статі обчислюють цей показник. Сьогодні дослідники пропонують багато формул для обчислень НЖЄЛ за різними показниками.

Чоловіки, л

$$0,052 \cdot \text{ріст (см)} - 0,028 \cdot \text{вік (у роках)} - 3,20$$

Жінки, л

$$0,049 \cdot \text{ріст (см)} - 0,019 \cdot \text{вік (у роках)} - 3,76$$

Обчислену належну величину приймають за 100 %, а фактичну життєву ємність легень (ФЖЄЛ), одержану під час дослідження, виражають у відсотках до належної:

$$\text{ФЖЄЛ} : \text{НЖЄЛ} \cdot 100$$

Відхилення ФЖЄЛ від НЖЄЛ у здорових людей, як правило, не перевищує $\pm 10-15\%$. У спортсменів ФЖЄЛ більша за належну. Життєву ємність легень можна оцінювати за життєвим індексом, який визначають шляхом ділення ЖЄЛ (мл) на вагу тіла (кг). Середні величини життєвого індексу становлять для чоловіків – 60 мл; для жінок – 50 мл; для спортсменів – 68–70 мл; для спортсменок – 57–60 мл.

3.3.2. Проба Штанге.

В положенні сидячи потрібно затримати дихання на повному вдиху, попередньо зробивши три вдиху на $3/4$ глибини. На ніс рекомендується одягнути спеціальний затискач або просто притримати його пальцями. Час затримки фіксується в секундах (таблиця 1).

Таблиця 1

Шкала оцінки проби Штанге

Результат проби	Час затримки дихання
Не задовільно	Менше 39 сек.
Задовільно	40-49 сек
Відмінно	Більше 50 сек.

3.3.3. Проба Генчі.

Дихання затримується на повному видиху, після трьох подихів на $3/4$ глибини. Під час затримки можна користуватися затискачем для носа або тримати ніс пальцями. Час фіксується за секундоміром в секундах (таблиця 2).

Таблиця 2

Шкала оцінки проби Генчі

Результат проби	Час затримки дихання
Не задовільно	Менше 34 сек.
Задовільно	35-39 сек
Відмінно	Більше 40 сек.

4. Аналіз результатів дослідження

Методи математичної статистики використовують для кількісного аналізу фактичного матеріалу, отриманого у процесі дослідження. Вони надають процесу дослідження чіткості, структурованості, раціональності, ефективності при опрацюванні великої кількості даних. У педагогічних дослідженнях широко використовується статистичні методи — методи математичної статистики, для опрацювання експериментальних даних з метою підвищення обґрунтованості висновків.

Результати дослідження. Наше дослідження проводилось з метою аналізу стану дихальної системи студентів, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи, для цього ми обрали ряд методів досліджень з достатнім ступенем інформативності і в той же час простих, універсальних для роботи в умовах навчального процесу.

Упродовж нашого дослідження ми визначали повздовжні та обхватні розміри тіла, життєву ємність легенів належну та фактичну, час затримки дихання на вдиху та

видиху. Під час спостережень та проведення експерименту також зверталася увага на самопочуття студентів та вид захворювання за яким вони віднесені до спеціальної медичної групи.

Довжину тіла (ріст) ми визначали за стандартною методикою з використанням стандартного обладнання такого, як ростомір. Середній показник росту склав 168, 2 см.

Для визначення обхвату грудної клітини ми використовували сантиметрову стрічку. Середній показник обхвату грудної клітини склав 90 см. Результати вимірювань зображені у таблиці 3.

Таблиця 3

Результати антипометричних вимірювань студентів, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи

№ з/п	П.І.Б.	Ріст (см)	Обхват грудної клітини (см)
1.	Гупало М.Ю.	171	93
2.	Орешкіна Т.В.	169	89
3.	Ільякова М.В.	163	92
4.	Каменських Н.О.	173	90
5.	Строка Н.С.	170	94
6.	Гошева А.А	166	88
7.	Осокіна В.П.	168	89
8.	Дудка А.Є.	170	91
9.	Загорська А.Р.	165	86
10.	Крот К.А.	167	88

Виходячи з того що абсолютні значення життєвої ємності легень (ЖЄЛ) мають незначну інформативну цінність, ураховуючи індивідуальні коливання. Для оцінювання отриманих фактичних величин у кожного студента ми використовували порівняння показників належної життєвої ємності легень (НЖЄЛ), яку обчислювали за формулою та порівнювали з фактичною. Життєва ємність легенів в нормі у здорових людей може відхилятися від середньої величини в межах 15%.

Перевищення фактичної величини над належного говорить про хороший стан системи дихання. Зменшення цього співвідношення більш ніж на 15% говорить про низький рівень стану дихальної ситеми. Результати вимірювань зображені у таблиці 4, у результаті аналізу отриманих даних ми бачимо що у всіх студентів результат порівняння НЖЕЛ та ФЖЕЛ відповідають низькому рівню. Систематизувавши та узагальнивши отриманні дані ми виявили що середній показник фактичної життєвої ємності легенів студентів склав 3130 л, а належної життєвої ємності легенів склав 3725 л, різниця показників складає 15,9 %.

Таблиця 4

Показники життєвої ємності легенів студентів, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи

№ з/п	П.І.Б.	ЖЕЛ (л)		
		НЖЕ л	ФЖЕ л	Оцінка
1.	Гупало М.Ю.	3300	2900	15,1 %
2.	Орешкіна Т.В.	3500	2900	17 %
3.	Ільякова М.В.	4050	3400	16%
4.	Каменських Н.О.	4100	3400	17%
5.	Строка Н.С.	3650	3100	15%
6.	Гошева А.А	4100	3400	17%
7.	Осокіна В.П.	3650	3000	18%
8.	Дудка А.Є.	3250	2800	14%
9.	Загорська А.Р.	3700	3100	16%
10	Крот К.А.	3950	3400	14%

Вимірювання затримки дихання на вдиху (проби Штанге) проводилось у положенні сидячи. Потрібно затримати дихання на повному вдиху, попередньо зробивши три вдиху на 3/4 глибини. Для отримання більш об'єктивного результату студенти затискали ніс пальцями. Час затримки фіксується в секундах. Результати затримки дихання на вдиху студентів, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи зображені у таблиці 5. В результаті аналізу отриманих даних ми бачимо що з 10 студентів лише 3 студентки (30 %) отримали добрий результат, результат 7 студенток (70 %) відповідає оцінці погано. Середній показник затримки дихання на вдиху склав 38,5 сек – оцінка «Погано».

Таблиця 5

Показники проби Штанге

№ з/п	П.І.Б.	Проба Штанге (сек)	
		Показник	Оцінка
1.	Гупало М.Ю.	38	Погано
2.	Орешкіна Т.В.	42	Добре
3.	Ільякова М.В.	39	Погано
4.	Каменських Н.О.	36	Погано
5.	Строка Н.С.	32	Погано
6.	Гошева А.А	44	Добре
7.	Осокіна В.П.	39	Погано
8.	Дудка А.Є.	38	Погано
9.	Загорська А.Р.	37	Погано
10.	Крот К.А.	40	Добре

Вимірювання затримки дихання на видиху (проба Генчі), проводилась у положенні сидячи аналогічно пробі Штанге. Увагу студентів, які мають захворювання

дихальної системи та за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи звертали на добре самопочуття, під час проведення проби. Детальні результати вимірювання зображені у таблиці 6. У результаті порівняння та оцінки отриманих даних ми бачимо, що всі 10 студентів показали поганий результат, а середній показник склав 25,6 сек. – оцінка «Погано».

Таблиця 6

Показники проби Генче

з/п	П.І.Б.	Проба Генче (сек)	
		Показник	Оцінка
1.	Гупало М.Ю.	25	Погано
2.	Орешкіна Т.В.	29	Погано
3.	Ільякова М.В.	28	Погано
4.	Каменських Н.О.	24	Погано
5.	Строка Н.С.	25	Погано
6.	Гошева А.А	27	Погано
7.	Осокіна В.П.	29	Погано
8.	Дудка А.Є.	22	Погано
9.	Загорська А.Р.	19	Погано
10.	Крот К.А.	28	Погано

Таким чином, систематизувавши та узагальнивши отримані дані, в результаті вимірювання показників стану дихальної системи студентів, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи ми бачимо поганий результат оцінки функціональних проб, життєвої ємності легенів та обхватних розмірів тіла.

Висновки. Збереження здоров'я студентів на тлі стрімкого зростання науково-технічного прогресу є актуальною проблемою на сучасному етапі розвитку нашого суспільства. Пошук нових форм і методів роботи, спрямованих на збереження і підтримання здоров'я студентської молоді в рамках викладання дисципліни «Фізична культура» в вузах, характеризується прагненням до розробки та впровадження нових способів оздоровчого впливу на організм студентської молоді.

Систематизувавши та узагальнивши отримані дані ми виявили що середній показник фактичної життєвої ємності легенів студентів склав 3130 л, а належної життєвої ємності легенів склав 3725 л, різниця показників складає 15,9 %, що відповідає низькому рівню стану дихальної ситеми.

В результаті аналізу даних отриманих при проведенні проби Штанге ми бачимо що з 10 студенті СМГ лише 3 студентки (30 %) отримали добрий результат, результат 7 студенток (70 %) відповідає оцінці погано. Середній показник затримки дихання на вдиху склав 38,5 сек – оцінка «Погано».

У результаті порівняння та оцінки отриманих даних за пробою Генче ми бачимо, що всі 10 студентів показали поганий результат, а середній показник склав 25,6 сек. – оцінка «Погано».

Отримані данні в результаті дослідження свідчать про низький рівень стану дихальної системи студентів, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи.

Отож основні положення і висновки роботи дали нам змогу поглибити уявлення про стан дихальної системи студентів, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи.

Результати дослідження та отримані дані можуть бути покладені в основу організації процесу «Фізичного виховання» та правильної побудови його з урахуванням особливостей стану дихальної системи студентів.

Список використаної літератури

1. Деделюк Н. А. Наукові методи дослідження у фізичному вихованні : навч. посіб. для студ. / Ніна Автономівна Деделюк. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010. – 184 с.)
2. Зайцев А.Г. Формирование здорового образа жизни молодого поколения /А.Г. Зайцев // Гигиена и санитария. – 2004. - № 1. – С.54-55.
3. Копейкина, Е. Н. Построение процесса физического воспитания студенток с нарушениями в дыхательной системе : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Копейкина Евгения Николаевна. – Белгород, 2010. – 239 с.
4. Токарева, А. В. Модель построения программы занятий по физической культуре со студентами специальной медицинской группы на основе дыхательной гимнастики «Bodyflex» / А.В. Токарева, О. В. Миронова, О. В. Пристав // Путь науки. – 2015. – №2 (12). – С. 117-119.
5. Токарева, А. В. Мониторинг функционального состояния студентов как средство контроля в физической культуре / А. В. Токарева // Психология, социология и педагогика. – 2013. – № 9 [Электронный ресурс]. URL: <http://psychology.snauka.ru/2013/09/2416> (дата обращения: 20.02.2014).

Л.В. Зубченко,

кандидат педагогічних наук

(Донецький юридичний інститут МВС України

м. Кривий Ріг)

ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ЯК ОСНОВНА ЦІННІСТЬ

Актуальність теми. Одним із стратегічних завдань національної освіти є виховання молоді у рамках відповідального ставлення до власного здоров'я, як до найвищої індивідуальної та суспільної цінності [5, с. 9]. Вирішення цього завдання ускладнюється, у зв'язку з тим, що сучасний етап розвитку суспільства характеризується в Україні погіршенням стану здоров'я підростаючого покоління, зростанням рівня хронізації захворювань серед дітей та молоді, що створює перешкоди для нормального формування у молодих людей захисних адаптаційних механізмів. Збереження та зміцнення здоров'я знаходяться у прямій залежності від рівня теоретичних та практичних навичок студентів, їхньої мотивації на ведення здорового способу життя, можливості нести особисту відповідальність за своє здоров'я [2, 3, 5].

Питанням формування цінностей здоров'я учнівської та студентської молоді присвячені дисертаційні дослідження О. Бабича, Т. Белінської, Т.Вершиніної, О. Соколенко й ін.

Окремі аспекти цієї проблеми були предметом наукових досліджень В. Горащука, М. Гриньової, Г. Кривошеєвої, С. Лебедченко, М.Литвинової, Л. Овчиннікової та ін. Обґрунтуванню й впровадженню педагогічних умов у вищу освіту присвячені наукові праці С. Даньшевої, Л. Журинської, А. Калініченко, Н. Сопнєвої та ін..

Актуальність дослідження пов'язана з тим, що молодь Донецького юридичного інституту МВС України (ДЮІ) не приділяє належної уваги до свого здоров'я, тому виявлення педагогічних умов формування цінностей здоров'я студентів дозволить значно підвищити їх обізнаність у цьому питанні.

Мета роботи. Обґрунтуванні поняття «цінності здоров'я» та його складових, дослідити вплив та ефективність педагогічних умов формування цінностей здоров'я студентів.

Методика дослідження. На підставі аналізу науково-методичної літератури дослідити стан питання, що вивчається. Розкрити вплив педагогічних умов формування цінностей здоров'я студентів.

Результати дослідження. Процес формування цінностей здоров'я студентів ДЮІ набуває ефективності за таких педагогічних умов: 1) створення позитивної мотивації формування в студентів потреби бути здоровими; 2) використання інтерактивних методів навчання, що спрямовані на формування в студентів цінностей здоров'я. Щодо першої педагогічної умови, зазначаємо, що основним у формуванні цінностей здоров'я студентів є наявність у них позитивної мотивації до розуміння свого здоров'я як цінності.

Ми вважаємо, що основним елементом формування цінностей здоров'я студентів є мотивація (стимул) щодо відношення до свого здоров'я як цінності. На думку В.Куделко, мотивація – це енергетичний заряд, що визначає активність діяльності людини, свідомою причиною його активності, спрямована на досягнення мети [3, с.105].

Таким чином, мотив – це складне психічне утворення, що починає формуватися під впливом виникаючої у людини потреби. У свою чергу, потреба – це необхідність чого-небудь, що проявляється у стані напруги психіки та віддзеркалюється у її свідомості у вигляді бажань, схильностей, потягу. Зазначимо, що заняття з фізичного виховання створюють максимальний ефект щодо формування у них позитивної мотивації до розуміння свого здоров'я як цінності. Усвідомлюючи мотиви своєї діяльності, студенти уважніше слухають викладача, з захопленням повторюють за ним фізичні вправи та виконують їх в оптимальному для себе режимі, відповідальніше підходять до самостійних занять у позанавчальний час, скоріше адаптуються до незвичних нових умов життя [4, с. 205].

Т. Бояк зазначає, що процес формування мотивації складається з двох механізмів: перший механізм він називає „знизу догори”, а другий – „згори донизу” [1, с. 142]. Сутність першого механізму мотивації полягає у тому, що традиції які склалися стихійно, і умови, що спеціально створені в освітньому процесі вибірково актуалізують окремі ситуаційні спонукання, які при систематичній актуалізації поступово закріплюються й переходять у більш стійкі мотиваційні утворення. Сутність другого механізму мотивації полягає в засвоєнні спонук, мети, ідеалів, що вже надаються студентам „у готовому вигляді” і повинні сформуватися у них, а студенти повинні самі перетворити їх із зовнішнього сприйняття у такі, що діють реально. У цьому разі пояснення змісту спонукань, що формуються, їхнє співвідношення з іншими у значній мірі полегшує студентам внутрішню змістовну роботу й позбавляє їх стихійного пошуку, що нерідко буває помилковим. Повноцінний процес формування цінностей здоров'я студентів ДЮІ повинний складатися з цих двох механізмів.

Ю. Трофімова, В. Рибалка та П. Гончарук уявляють мотивацію у двох видах: „інтегративна” (внутрішня) та „інструментальна” (зовнішня) [5, с. 115]. Внутрішня мотивація передбачає здійснення студентами певних дій, спираючись на особисті бажання, оскільки результат дії сприятиме оновленню їхнього внутрішнього світу. Перевага у студентів зовнішньої мотивації свідчить про те, що вони у своїй діяльності керуються тими вимогами, що надаються суспільством та фаховою підготовкою. Внутрішня та зовнішня мотивація у студентів мають бути тісно пов'язані між собою, що може сприяти ефективному досягненню мети формування у них цінностей здоров'я. Орієнтація на ставлення до здоров'я, як до цінності повинна бути внутрішнім переконанням студентів, результатом їхніх власних прагнень та особистісного вибору (внутрішньої мотивації). Внутрішня мотивація це якісно новий рівень зовнішньої мотивації. Тобто, зовнішні фактори, що спонукають студентів до певної діяльності, в процесі їх переосмислення та сприйняття можуть стати ідеалами окремої особистості студентів, їхніми внутрішніми переконаннями. У цьому велику роль відіграє викладач вищого навчального закладу, який формує у студентів потребу цінувати здоров'я і бути здоровим на рівні задоволення від цього процесу. Отже, створення у студентів позитивної мотивації на формування потреби бути здоровими залежить у значній мірі від особистісних якостей викладача.

Другою педагогічною умовою формування цінностей здоров'я студентів ДЮІ є використання інтерактивних методів навчання на заняттях з фізичного виховання, які дають можливість ефективного формування в студентів цінностей здоров'я. Інше питання, чи зможе викладач з фізичного виховання реалізувати ці можливості так, щоб у студентів виникло стійке бажання не тільки отримувати ці знання, але і активно використовувати їх у процесі збереження й зміцнення власного здоров'я. Інтерес студентів, формуючись під впливом особистості викладача, згодом усвідомлюється ними саме у зв'язку з цим впливом: цікавий предмет, інтерес до занять зв'язується студентами в одне ціле з особистістю педагога, з відношенням до нього.

Термін „інтерактив” походить від англійського слова „interakt”, де „inter” – взаємний і „act” – діяти. Таким чином, інтерактивний – здатний до взаємодії, діалогу. Інтерактивне навчання – це спеціальна форма організації пізнавальної діяльності, яка має створити комфортні умови навчання, за яких кожен студент відчуває свою успішність, інтелектуальну спроможність. Інтерактивні методи передбачають спільне навчання (навчання в співпраці): і ті, кого навчають, і хто навчають – є суб'єктами навчання. Викладач при цьому виступає лише в ролі більш досвідченого організатора процесу навчання, а всі учасники процесу взаємодіють один з одним, обмінюються інформацією, спільно вирішують проблеми, моделюють ситуації, оцінюють дії колег і свою власну поведінку. Ті, хто навчається, занурюються в реальну атмосферу ділової співпраці з розв'язання проблем, оптимальну для формування необхідних навичок і якостей [2, с.14-15].

Інтерактивні методи дають змогу задіяти не тільки свідомість людини, але її почуття, емоції, вольові якості, тобто залучають до процесу навчання „цілісну людину”. Це сприяє кращому засвоєнню матеріалу. Інтерактивні методики можна використовувати у ході лекційних і практичних занять у тому числі й з теоретичних дисциплін і під час самостійної роботи студентів. Інтерактивні методики, засновані на навчанні через дію, відтворюють ситуації, взаємини, завдання, характерні для повсякденної роботи студентів.

У ДЮІ викладачі кафедри бойової та спеціальної фізичної підготовки організовують роботу на занятті зі студентів таким чином:

- вчать використовувати резервні сили свого організму;
- оволодівати життєвими навичками здорової поведінки;
- формувати цінності й переконання, які сприяють свідомому вибору здорової поведінки та наміру дотримуватись її протягом життя.

Висновки. Таким чином, щоб сформувати у студентів ДЮІ цінності здоров'я, необхідно використовувати у сукупності вище означені педагогічні умови. Виконане дослідження не вичерпує всіх сторін аналізованої проблеми. У перспективі необхідно звернути увагу на питання розробки комп'ютерних технологій для визначення рівня здоров'я кожного студента, підготовки індивідуальних програм формування цінностей здоров'я студентів.

Список використаної літератури

1. Бояк Т.Н. Здоровье как ценность. /Т.Н.Бояк //Здоровье и образование в XXI веке. – М. : Мысль, 2016. – Выпуск 18. - № 9. – С. 142-146. – Режим доступа : <https://cyberleninka.ru/article/v/zdorovie-kak-tsennost>
2. Кларин М. В. Интерактивное обучение – инструмент освоения нового опыта / М. В. Кларин // Педагогика. – 2000. – № 7. – С. 12–18.
3. Соколенко О. І. Педагогічні умови формування ціннісного ставлення студентів вищих педагогічних навчальних закладів до свого здоров'я /О.І.Соколенко //Вісник Сумського державного університету. - Суми, 2011. – № 5. – С. 104-107.
4. Тимчик О.В. Медико-соціальні основи здоров'я: навч.посіб. /О.В.Тимчик, І.М.Маруненко. – К.: Київський національний університетт ім.Б.Грінченка, - 2013. – 312 с.
5. Формування здорового способу життя в учнівської і студентської молоді: методичні рекомендації / за наук. ред. І. І. Цушка. – К. : Ніка-Центр, 2011. – 168 с.

Н.Н. Колесникова,
кандидат педагогических наук,
доцент (УО «Полесский
государственный университет»)

СОВМЕСТНАЯ ФИЗКУЛЬТУРНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ УЧРЕЖДЕНИЙ ДОШКОЛЬНОГО И ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Поступление ребёнка в школу ставит целый ряд задач перед психологами и педагогами уже в период работы с будущим первоклассником. Преемственность содержания физического воспитания детей старшего дошкольного и младшего школьного возрастов определена программно – нормативными документами, используемыми при организации физкультурно – оздоровительной и спортивно-массовой работы образовательных учреждений. Тем не менее, по данным современных исследований от 20 до 60 % учащихся младших классов имеют серьезные трудности адаптации к условиям начальной школы. К числу учеников, плохо адаптирующихся к обучению, относят детей, не готовых к нему физически и психологически, с несформированной произвольной деятельностью, пониженной работоспособностью.

Одним из путей решения этих задач является, на наш взгляд, совместная физкультурно-оздоровительная деятельность детского сада и школы,

предшествующая поступлению ребенка в первый класс и позволяющая облегчить процесс его адаптации в новых условиях образовательного процесса.

В ходе экспериментальной работы нами были осуществлены оценка адаптационного потенциала (АП) детей, посещающих подготовительную к школе группу детского сада, планирование и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий, в которых принимали бы участие воспитанники детского сада и учащиеся начальных классов общеобразовательной школы и повторное тестирование, позволяющее определить изменения АП испытуемых, которые к концу экспериментального периода уже являлись первоклассниками и пол года проучились в школе.

Состояние адаптационных возможностей организма, базирующееся на интерпретации значений адаптационного потенциала, зависит от показателей, характеризующих деятельность сердечно-сосудистой системы, и уровня физического развития. В ходе исследования установлено, что удовлетворительная адаптация (по показателям системы кровообращения как индикатора общих приспособительных реакций) присутствует у 90% обследованных (у 88% детей в экспериментальной и у 92% детей в контрольной группах).

У 10 % обследованных выявлено напряжение механизмов адаптации (у 12% в экспериментальной и у 8% в контрольной группах) (таблица 1).

Таблица 1 – Показатели адаптационного потенциала детей шести-семи лет в начале экспериментального периода

Группа	Оценка адаптации, %			
	удовлетворительная адаптация	напряжение механизмов адаптации	неудовлетворительная адаптация	срыв адаптации
Э	88	12	-	-
К	92	8	-	-

Показателей, соответствующих неудовлетворительной адаптации, а также срыву адаптации, как в экспериментальной, так и в контрольной группе не зарегистрировано.

Таким образом, функциональное состояние детей шести-семи лет, посещающих подготовительные к школе группы, соответствовало среднестатистической возрастной норме по основным показателям гемодинамики (ЧСС и АД) с преобладанием удовлетворительной оценки АП.

Организация и проведение физкультурно-массовых и спортивных мероприятий в детском саду и школе осуществлялось по совместно разработанному календарному плану, содержание которого включало в себя следующие разделы:

- спортивно-массовый раздел, где планировались соревнования, и первенства среди детей подготовительной к школе группы и первоклассников;
- образовательно-воспитательный раздел, определяющий проведение конкурсов знатоков физической культуры и спорта и рисунков по этой теме, показ тематических видеофильмов, учебно-методические семинары для родителей и детей;
- оздоровительно-профилактический раздел, планирующий выходы на природу, совместные прогулки дошкольников и учащихся начальных классов, беседы о профилактике различных заболеваний, о формах оздоровительных упражнений с последующей демонстрацией их учителем физической культуры школы, апробацией.

В совместную физкультурно-оздоровительную деятельность детского сада и школы были включены дети экспериментальной группы. День начинался организованной 10 минутной утренней гимнастикой в детском саду. Физкультурные занятия проводились во время, предусмотренное расписанием детского сада, в спортивном зале общеобразовательной школы. На занятиях решались задачи, предусмотренные «Программой». Два из трех физкультурных занятий проводил учитель физической культуры школы. Комплексы физкультурных минуток и пауз выполнялись при проведении занятий теоретического плана под руководством воспитателя группы. Особое внимание уделялось физкультурно-оздоровительной и спортивной-массовой работе, которая проводилась во внеурочное время.

Успешности процесса адаптации детей к условиям образовательной деятельности определялась нами по результатам адаптационного потенциала детей контрольной и экспериментальной групп, уже обучающихся на момент повторного тестирования в первом классе.

Анализ показателей АД первоклассников в конце педагогического эксперимента позволил установить, что удовлетворительный уровень адаптации отмечен в этот период у 96%, а напряжение механизмов адаптации - у 4% детей из экспериментальной группы (таблица 2). Следовательно, у 8% из них уровень адаптационного потенциала повысился до удовлетворительного.

Показателей, соответствующих неудовлетворительной адаптации, а также срыву адаптации в экспериментальной группе не зарегистрировано.

Таблица 2 – Динамика показателей адаптационного потенциала детей шести-семи лет в течение экспериментального периода

Группа	Период обследования	Оценка адаптации, %			
		Удовлетворительная	Напряжение механизмов адаптации	Неудовлетворительная адаптация	Срыв адаптации
	До эксперимента	88	12	-	-
	После эксперимента	96	4	-	-
	До эксперимента	92	8	-	-
	После эксперимента	80	16	4	-

Также удовлетворительный уровень адаптации по показателям адаптационного потенциала имели в конце учебного года 80% первоклассников из контрольной группы. Напряжение физиологического - приспособительных механизмов к средовым воздействиям характерно для 16% детей этой группы. Неудовлетворительный уровень адаптации имели по окончании эксперимента 4% школьников, составляющих контрольную группу. Адаптационный потенциал, соответствующий срыву адаптационно-приспособительных возможностей, ни у кого из испытуемых отмечен не был. Следовательно, у 12% первоклассников из контрольной группы уровень адаптационного потенциала за период эксперимента снизился (у 8% до «напряжения механизмов адаптации», у 4% - до неудовлетворительного уровня адаптации). Ухудшение адаптационного потенциала

у учащихся к концу учебного года отмечалось также другими исследователями [3,4]. Причиной этого специалисты называют утомление, связанное с интенсивной учебной деятельностью и ухудшением адаптационных способностей организма [1,2].

Таким образом, совместная физкультурно-оздоровительная деятельность учреждений дошкольного и общего среднего образования, без сомнения, является одним из условий, обеспечивающих успешность процесса адаптации детей к учебной деятельности.

Список использованной литературы

1. Ананьева, И.А. Физическое развитие и адаптационные возможности школьников / И.А. Ананьева, Ю.А. Ямпольская // Вестник Российской АМН. -1993.-№5. - С. 19 – 24.
2. Жданова, Н.А. Адаптация первоклассников к началу систематического обучения в школе / Н.А. Жданова // Педиатрия, 1984. - №1.- С. 47-51.
3. Хрипкова, А.Г. Адаптация организма учащихся к учебной и физической нагрузкам / А.Г. Хрипкова, М.В. Антропова. - М.: Педагогика, 1982. - 240 с.

С.Г. Кушнірюк

кандидат наук з фізичного виховання
і спорту, професор,

Л.М. Кравченко

кандидат хімічних наук, доцент,

Л.О. Коновальська

кандидат педагогічних наук, доцент
(Бердянський державний
педагогічний університет)

КОНЦЕПЦІЯ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В НОВІЙ УКРАЇНСЬКІЙ ШКОЛІ

Актуальність теми. Реформування загальної середньої освіти, побудова Нової української школи ставлять перед педагогічною спільнотою нові завдання і виклики, що потребують невідкладного розв'язання. Стан здоров'я населення України та демографічна ситуація обумовили пріоритетність, яку педагогічна спільнота визнає за розвитком спеціальних освітніх дисциплін, що формують у школярів свідому мотивацію на здоровий спосіб життя. Визнано, що отримання знань з питань охорони здоров'я і здорового способу життя важливе для всіх вікових груп населення, але найважливіше воно для дітей шкільного віку, оскільки вони найлегше можуть адаптуватися до змін у способі життя і саме від них залежить майбутнє будь-якої країни. Навчити дітей берегти і зміцнювати своє здоров'я — одне з найважливіших завдань сучасної школи, яке має стати компонентом будь-якої освітньої діяльності у навчальному закладі і поза його межами. На даний час не сформульовані сенсовизначальні принципи, на яких повинна будуватись науково-методична і соціальна база педагогічної освіти в сфері фізичної культури й здоров'я людини.

Мета роботи полягала у розробці концепції фізичної культури в Новій українській школі та окресленні можливих шляхів реалізації даної концепції в умовах трансформації системи освіти всіх рівнів.

Методи дослідження. Під час дослідження було використано переважно теоретичні методи: аналіз та узагальнення психолого-педагогічної й методичної літератури, державних стандартів, навчальних планів, освітньо-професійних програм

та практичного досвіду з організації та методики підготовки майбутніх учителів фізичної культури в педагогічних закладах вищої освіти.

Результати дослідження. Сенс освіти в галузі фізичної культури та здоров'я людини впливає із сучасного розуміння її сутності, визначеної колективними зусиллями педагогічної спільноти, рекомендаціями міжнародних фахівців з даної проблеми, специфіки розвитку сучасної людини. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» визначає фізичну культуру як «складову частину загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості».

Основною метою освіти в галузі фізичної культури та здоров'я людини є формування в учнів стійкої мотивації, здатності і бажання дотримуватися здорового способу життя, ціннісного ставлення до життя і здоров'я, сприяння їх фізичному, психічному, соціальному і духовному розвитку.

Здатність і бажання дотримуватися здорового способу життя формується на засадах педагогіки партнерства, компетентнісному підході шляхом вивчення предметів «Фізична культура», «Основи здоров'я» і на мультидисциплінарному рівні з урахуванням специфіки предметів та пізнавальних можливостей учнів.

Педагогіка партнерства базується на спілкуванні, взаємодії та співпраці між учителем, учнем і батьками з метою побудови життєвої здоров'язбережувальної та освітньої траєкторії дитини.

Сенсовизначальними принципами педагогіки партнерства є:

- повага до особистості;
- доброзичливість і позитивне ставлення;
- довіра у відносинах;
- діалог – взаємодія – взаємоповага;
- розподілене лідерство;
- соціальне партнерство (рівність сторін, добровільність прийняття зобов'язань, обов'язковість виконання домовленостей).

Сучасний освітній простір фізичної культури характеризується:

- різнобічними глибокими знаннями про здоров'я, здоровий спосіб життя, безпечну поведінку, взаємозв'язок організму людини з природним, техногенним і соціальним середовищем;
- наявністю світоглядних ціннісних орієнтацій по відношенню до здоров'я, здорового способу життя;
- відповідальним ставленням до свого здоров'я, удосконаленням фізичних, соціальних, психічних і духовних його чинників;
- навичками критично-аналітичного мислення, свідомим прагненням до ведення здорового способу життя;
- набуттям умінь і досвіду збереження власного здоров'я;
- здатністю застосовувати здоров'язбережувальні компетенції в умовах конкретної життєвої або навчальної ситуації на користь збереження, зміцнення і формування здоров'я;
- стійкою мотивацією і потребою у фізичному розвитку та фізичній підготовленості, комплексному розвитку природних здібностей та моральних якостей;

- вмінням використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя;
- передбаченням можливих негативних віддалених наслідків нездорового способу життя.

Отже, фізична культура проявляється у свідомості, мисленні, поведінці та діяльності особистості.

Мета освіти в галузі фізичної культури і здоров'я людини досягається поетапним шляхом вирішення освітніх, виховних, оздоровчих і розвивальних завдань:

- виховання розуміння сучасних проблем здоров'я людини й усвідомлення їх актуальності для себе, родини, своєї країни;
- розвиток особистої відповідальності за власне здоров'я, здоров'я родини, здоров'я нації;
- зосередження уваги на аналізі власної поведінки, почутті обов'язку перед близькими людьми, державою;
- засвоєння ціннісних орієнтацій як кращих досягнень загальнолюдської і національної культур, розуміння багатогранної цінності здоров'я людини і природи;
- оволодіння науковими знаннями про взаємозв'язок у системі «здоров'я людини – чинники антропогенно зміненого довкілля й соціуму»;
- формування знань і умінь дослідницького характеру, спрямованих на розвиток творчої і ділової активності при розв'язанні проблем здоров'я засобами фізичного виховання і життєвих ситуацій;
- сприяння переходу опанованих знань в особисті переконання стосовно здорового способу життя;
- розвиток умінь приймати відповідальні рішення щодо проблем здорового способу життя, безпечної поведінки;
- засвоєння народних традицій і кращих досягнень світової практики в питаннях здоров'язбережувального досвіду з урахуванням стану здоров'я;
- виховання глибокої поваги до власного здоров'я та вироблення навичок його збереження.

Фізична культура передбачає вдосконалення внутрішнього світу самої дитини на засадах почуття людської гідності, гуманізму, взаємодопомоги.

Мета освіти в галузі фізичної культури і здоров'я людини реалізується на основі функціонування у єдності її компонентів. Серед них змісту належить системоутворююча роль.

Зміст освіти в галузі фізичної культури і здоров'я людини відображує соціальний досвід матеріальних і духовних цінностей, створених людиною в процесі суспільно-історичної практики, і має такі складові:

- наукові знання про основи формування здорового способу життя, рухової активності людини, про зв'язки у системі «організм людини – рухова активність – безпечна життєдіяльність - здоров'я »;
- система уявлень, понять, закономірностей, які відображують філософські, психологічні, технічні, правові і морально-етичні аспекти фізичної культури у їх розвитку;
- досвід емоційно-ціннісного відношення людства до власного здоров'я, навколишнього середовища, на основі якого формується усвідомлення учнем свого місця у світі і готовність до відповідної практичної діяльності;

- досвід практичної, у тому числі й творчої діяльності дитини в галузі фізичної культури: володіння вміннями, навичками, звичками здоров'язбережувальної доцільної поведінки, ціннісного ставлення до свого здоров'я, особистого прикладу дотримання правил здорового і безпечного способу життя.

Розгортання змісту освіти в галузі фізичної культури і здоров'я людини відбувається з використанням двох підходів: мультидисциплінарного і внутрішньо дисциплінарного.

Мультидисциплінарний підхід передбачає виділення компонента фізичної культури в усіх навчальних дисциплінах на міжпредметній основі, другий підхід передбачає вивчення предметів «Фізична культура» і «Основи здоров'я» в початковій, базовій середній і профільній школах з опорою на принципи педагогіки партнерства й дитиноцентризму.

Освіта в галузі фізичної культури і здоров'я людини спрямована на вирішення конкретних проблем покращання стану здоров'я населення України, нею повинні бути охоплені всі категорії населення з акцентом на дітей дошкільного віку і початкової школи.

Фізична культура має стати основою до втілення нового способу життя, подальшого розвитку української нації.

Для успішної реалізації даної концепції необхідна розробка нових навчальних програм та планів, підготовка та видання на конкурсній основі нових підручників як у паперовому варіанті, так і в електронному, посібників з урахуванням вікових особливостей психофізичного розвитку учнів, методичних матеріалів, розробка комп'ютерних програм, мобільних додатків тощо.

Для забезпечення викладання дисциплін циклу «Фізична культура і здоров'я людини» в Новій українській школі необхідно розробити програми курсів підвищення кваліфікації для вчителів з використанням інформаційно-комунікаційних технологій в освітньому процесі, змістовним наповненням яких мають стати:

- філософські та психологічні основи здорового способу життя;
- мета та сенсовизначальні принципи фізичної культури в Новій українській школі;
- оновлений зміст основ формування здорового способу життя;
- методи навчання та форми занять, специфічні для формування здорового способу життя;
- зміст та основи методики викладання фізичної культури (педагогіка партнерства, принцип дитиноцентризму);
- моделі уроків фізичної культури в Новій українській школі та методика їх проведення;
- імідж учителя фізичної культури й основ здоров'я в Новій українській школі;
- корекційно-реабілітаційні заходи в індивідуальних програмах розвитку дітей з особливими освітніми потребами.

Висновки. Здійснення освіти в галузі фізичної культури і здоров'я людини потребує передбачити підготовку у вищих навчальних закладах фахівців за новими освітньо-професійними програмами, які гарантуватимуть загальні і професійні компетентності й результати навчання на рівні світових вимог.

Велике значення для покращення освіти в галузі фізичної культури і здоров'я людини мають міжуніверситетські регіональні і міжнародні контакти як викладачів, так і

студентів, регулярний обмін досвідом на семінарах, конференціях і симпозіумах, обмін студентами, аспірантами, викладачами, виконання спільних проектів, науково-дослідних програм.

Проблемою, що потребує розв'язання, є низький соціальний статус і рівень оплати праці викладачів.

Реалізація концепції потребує створення відповідної матеріально-технічної бази в системі освіти всіх рівнів та системи мотивації педагогів до особистого та професійного зростання.

Список використаної літератури

1. Вітюк В.В. Готовність педагогів до змін в умовах реалізації Концепції "Нова українська школа" /В.В. Вітюк // Педагогічний пошук. – 2017. – № 2 (94). – С.3-6.
2. Дутчак Ю., Квасниця О. Забезпечення якості професійної підготовки майбутніх магістрів середньої освіти з фізичної культури як педагогічна проблема/ Ю. Дутчак, О. Квасниця // Наукові записки БДПУ. Серія: Пед. науки. Вип.3. - Бердянськ: БДПУ, 2018. - С.173-182.
3. Закон України —Про фізичну культуру і спорт // Вчитель. – 2010. – №9. – С.19-36.
4. Нова українська школа: poradnik dla vchytelja/ Під заг. ред. Бібік Н.М. – К.: ТОВ «Видавничий дім «Плеяди», 2017. – 206с.
5. Пеньковець Д. В. Компоненти професійної компетенції у майбутніх учителів фізичної культури / Д. В. Пеньковець // Вісник ЧНПУ. Вип. 125 / Чернігів. нац. пед. ун-т ім. Т. Г. Шевченка; голов. ред. О. М. Носко. – Чернігів: ЧНПУ ім. Т.Г. Шевченка, 2016. – 418 с.
6. Рекомендація 2006/962/ЄС Європейського Парламенту та Ради (ЄС) "Про основні компетенції для навчання протягом усього життя" від 18 грудня 2006 року. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://zakon3.rada.gov.ua/last/show/994_975.

Є.Є. Мацухова,

студентка II курсу магістратури

(Бердянський державний педагогічний університет)

ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ТА РОЗУМОВОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ З РІЗНИМ РІВНЕМ ФІЗИЧНОГО СТАНУ

Актуальність теми. В умовах постійного зростання потреб ринку праці, високий рівень підготовки майбутніх спеціалістів потребує пошуку нових шляхів оптимізації високої фізичної та розумової працездатності, а також мобілізації функціональних можливостей організму студентів. За період навчання студентів у вищих учбових закладах не відбувається позитивної динаміки рівня фізичної підготовленості і показників здоров'я.

Нерідко спостерігається зниження показників працездатності до закінчення процесу навчання. Проблема компенсації негативних наслідків дефіциту рухової активності засобами фізичної підготовки студентів була і залишається домінуючою в дослідженнях значного числа фахівців з фізичного виховання студентської молоді (А. С. Куц, О. О. Приймаков, С. І. Присяжнюк, В. А. Леонова, Г. М. Арзютов, Г. П. Грибан, О. В. Тимошенко, О. Д. Дубогай та ін.). Якісна підготовка фахівців передбачає насамперед підвищення якості та ефективності процесу навчання у вищих навчальних закладах. Важливою умовою, яка визначає ефективність навчального процесу, є високий рівень фізичної та розумової працездатності студентів, що обумовлюється багатьма чинниками, а також навчально-трудова активність студентів.

Таким чином, тенденція до погіршення стану здоров'я і фізичної підготовленості студентів висунула завдання збереження і зміцнення здоров'я молоді, що і зумовило вибір теми нашого дослідження визначення рівня фізичної та розумової працездатності студентів технічних спеціальностей з різним рівнем фізичного стану.

Мета дослідження: оцінити рівень фізичного стану та фізичної і розумової працездатності студентів технічних спеціальностей Бердянського державного педагогічного університету.

Методика дослідження. У процесі оцінки рівня фізичного стану та фізичної і розумової працездатності студентів технічних спеціальностей Бердянського державного педагогічного університету нами були використані наступні методи дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної літератури, педагогічне та медико-біологічне тестування, педагогічне спостереження, методи математичної статистики.

Оцінка рівня фізичного стану студентів проводилася за методикою Є. А. Пирогової. У методиці Є.А. Пирогової у якості вихідних даних використовуються наступні величини: вік, маса тіла, зріст, частота серцевих скорочень (після 5-хвилинного відпочинку в положенні сидячи) і артеріального тиску.

Оцінка рівня фізичної працездатності проводилася за допомогою Гарвардського степ-тесту, він заснований на реєстрації ЧСС після дозованого фізичного навантаження і дає можливість визначити хід відновних процесів. Результати тестування підставляють у рівняння:

$$\text{ІГСТ} = t \times 100 / ((f_1 + f_2 + f_3) \times 2),$$

де ІГСТ – індекс Гарвардського степ-тесту, t – час сходження на сходинку у заданому темпі в секундах (при повністю виконаному 5 хвилинному навантаженні це 300 с), f₁, f₂,f₃ – частота пульсу за перші 30 с відповідно на 2,3,4 хвилині відновного періоду.

Оцінку розумової працездатності ми проводили за таблицею Анфімова: досліджуваному ставиться завдання в коректурному тексті закреслити певну літеру, наприклад «а». (Завдання може бути і складнішим, наприклад: одну букву закреслювати, а іншу — підкреслювати та ін.). Робота триває 5 хвилин.

Результати дослідження. Результати дослідження представлені у таблиці.

Рівні	Фізичний стан	Фізична працездатність	Розумова працездатність
Високий	0%	0%	3%
Вище середнього	10%	4%	12%
Середній	47%	40%	42%
Нижче середнього	20%	33%	23%

Низький	23%	23%	20%
---------	-----	-----	-----

На таблиці ми бачимо, що високий рівень фізичного стану та фізичної працездатності не має жоден зі студентів, проте 3% студентів мають високий рівень розумової працездатності. Рівень фізичного стану «вище середнього» показали 10% студентів, фізичної працездатності 4% і 12% розумової працездатності. Середній рівень фізичного стану мають 47%, фізичної і розумової працездатності 40% та 42% відповідно. Рівень «нижче середнього» серед показників фізичного стану та фізичної працездатності мають 20%; 33% і 23% відповідно. Низький рівень фізичного стану показали 23% студентів, фізичної працездатності 23% і розумової працездатності 20% студентів.

Висновки. Теоретичний аналіз науково-методичної літератури з проблеми оцінки рівня фізичного стану та фізичної і розумової працездатності студентів технічних спеціальностей дозволив визначити сутність основних питань проблеми.

Визначено структурні компоненти методології оцінки рівня фізичного стану та фізичної і розумової працездатності студентів технічних спеціальностей, підібрано комплекс науково-педагогічних методів для вирішення поставлених завдань педагогічного експерименту.

Встановлено, що для підвищення рівня фізичної і розумової працездатності необхідно перш за все підвищити рівень фізичного стану.

Список використаної літератури

1. Магльований А. В. Закономірності взаємозв'язку розумової і фізичної працездатності студентів і методи оптимізуючого управління ними засобами фізичного виховання і спорту : Автореф. дис. ... докт. біол. наук. – К., 1993. – 26 с.
2. Амосов Н. М. Физическая активность и сердце / Н. М. Амосов, Я. А. Вендет. – 3-е изд. перераб. и доп. – К. : Здоровье, 1989. – 216 с.
3. Галайтатий Г. Д. Фізіологічна характеристика фізичної і розумової працездатності студентів з різним рейтингом успішності і фізичної підготовленості : Автореф. дис ... канд. біол. наук. – К., 1997. – 18 с.
4. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психо-фізіологічний аспект забезпечення діяльності: Монографія. – К.: Міленіум, 2004. – 265 с.

В.І. Мірошніченко,
начальник кафедри педагогіки та
соціально-економічних
дисциплін,
(Національна академія
Державної прикордонної служби
України імені Богдана
Хмельницького)

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ-ПРИКОРДОННИКІВ

Актуальність проблеми. У керівних документах, що регулюють діяльність персоналу Державної прикордонної служби України (далі – ДПСУ) наголошується, що

головною метою соціально-гуманітарного та морально-психологічного забезпечення цієї діяльності є формування прикордонника як громадянина, патріота своєї держави, який на підставі набуття соціального, професійного та військового досвіду, фізичного вдосконалення, успадкування духовних надбань українського народу досягає достатнього рівня розвитку політичної, правової, моральної, трудової, художньо-естетичної культури для відстоювання національних інтересів України та підтримання здорового морально-психологічного клімату у прикордонних колективах. Відтак питання фізичного виховання, фізичного вдосконалення прикордонників та формування здорового способу життя є актуальним для діяльності відомства.

Мета роботи – розкрити особливості формування здорового способу життя майбутніх офіцерів-прикордонників.

Результати дослідження. За визначенням А. Мельникова, здоровий спосіб життя – це спосіб життєдіяльності, спрямований на збереження та покращення здоров'я людей. Він забезпечує гармонійний розвиток, збереження, зміцнення здоров'я, високу працездатність і продовження творчого довголіття, дозволяє значною мірою розкрити найцінніші якості особи, які необхідні в умовах динамічного розвитку суспільства [1]. Дослідник виділяє такі основні елементи здорового способу життя: плідну працю, раціональний режим праці (навчання) та відпочинку, викорінення шкідливих звичок, оптимальний руховий режим, особисту гігієну, загартування, раціональне харчування тощо. На його думку, плідна праця є важливим елементом здорового способу життя. На здоров'я людини впливають біологічні та соціальні фактори, головний з яких праця. Праця є умовою гармонійного розвитку, духовного виховання та матеріального достатку людини. Вона є необхідною умовою фізичного й психічного здоров'я, а також творчого довголіття.

До складових здорового способу життя В. Корягін відносить такі: режим навчання та відпочинку; режим харчування та сну; дотримання гігієнічних вимог; оптимальну рухову активність; відмову від шкідливих звичок; культуру міжособистісного спілкування; фізичне самовиховання та самовдосконалення [2, с. 453].

Цю думку поділяють С. Присяжнюк, В. Краснов, М. Третьяков, Р. Раєвський, В. Кійко, В. Панченко. До основних компонентів здорового способу життя вони відносять такі: праця (навчання); побутові умови; активний відпочинок; раціональне харчування; загартування сонцем, повітрям і водою; оптимальна рухова активність; медична активність; відмова від шкідливих звичок [3, с. 21].

Формування здорового способу життя – це формування особистісних якостей, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, формуванню уявлень про здоров'я як цінність, посиленню мотивації щодо ведення здорового способу життя, підвищенню відповідальності за особисте здоров'я, здоров'я родини. В Національній академії Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького (далі – НАДПСУ) реалізація фізичної складової підготовки майбутніх офіцерів-прикордонників здійснюється через: ранкову гімнастику, спортивно-масову роботу (заняття в гуртках, спортивні свята, вечори, змагання, конкурси), під час занять з фізичної та строювої підготовки, рухливі ігри тощо. Спортивно-масова робота спрямовується на фізичне виховання майбутніх офіцерів-прикордонників, залучення їх до регулярних занять спортом, підвищення рівня спортивної майстерності і фізичної підготовленості, організацію їх дозвілля.

Здоровий спосіб життя можна трактувати як сукупність форм і способів повсякденної діяльності майбутніх офіцерів-прикордонників в освітньому середовищі вищого військового навчального закладу, яка ґрунтується на моральних нормах, цінностях та практичній діяльності, спрямованій на зміцнення адаптивних можливостей організму та поліпшення стану свого здоров'я. У такому підході особистість курсанта постає як суб'єкт активної діяльності щодо засвоєння норм здорового способу життя під час перебування у НАДПСУ. Завдання фізичного виховання полягає не тільки у конкретному впливі на організм курсантів, але й у формуванні у нього стійких мотивацій до здорового способу життя, а в загальному підході – виховання його особистої фізичної культури.

Для досягнення здорового способу життя необхідно дотримуватись певних правил:

- виявити бажання бути здоровим;
- відмовитись від шкідливих звичок;
- дотримуватись правил особистої та суспільної гігієни;
- правильно та ефективно поєднувати працю та відпочинок;
- раціонально харчуватись;
- з повагою відноситись до засобів фізичної культури;
- навчитися проводити самоконтроль за впливом фізичних навантажень на свій організм;

уміти керувати своїми почуттями, емоціями, настроєм, жити у злагоді з оточуючим світом [3, с. 16]. Що стосується педагогів, то вони мають завжди бути в очах курсантів взірцем досягнення здорового способу життя, а також уміти навчати їх дотримуватись згаданих правил.

Дослідники звертають увагу, що звички, які завдають шкоди здоров'ю, життю людини або не відповідають культурним нормам суспільства, в якому живе людина, є шкідливими. Найшкідливішими звичками, які можуть сформуватись у майбутніх офіцерів-прикордонників, є куріння. Вживання алкоголю та наркотичних речовин. Саме ці звички згубно впливають на молодий організм. Вони не сумісні зі здоровим способом життя [2].

Куріння – шкідлива і небезпечна звичка, яка розвивається за принципом умовного рефлексу. Під час куріння разом з тютюновим димом в організм надходить багато отруйних продуктів. Переважно – це нікотин і смолисті речовини. Систематичне куріння негативно впливає на нервову систему і на організм загалом. У курців часто спостерігаються головний біль, порушення сну, зниження розумової працездатності. Куріння викликає різні захворювання серцево-судинної і дихальної систем. Боротьба з курінням – це боротьба за здоровий спосіб життя.

Вживання спиртних напоїв, як і куріння, призводить до різких порушень у стані здоров'я. Алкоголь в організмі гальмує роботу центральної нервової системи, спричиняє тимчасову втрату таких якостей, як самоконтроль, самокритика, обережність, точність, пильність тощо. Алкоголь знижує розумову і фізичну працездатність, гостроту зору, погіршує координацію рухів і точність виконання дій. Вживання алкоголю є причиною травматизму. Повна відмова від вживання алкоголю є запорукою доброго здоров'я, успішного навчання і професійного успіху.

Ще однією шкідливою звичкою є вживання наркотиків. Їх основна властивість – здатність викликати стан ейфорії. Вживання наркотиків призводить до виснаження

організму, психічних розладів, погіршення пам'яті, появи маячних ідей, деградації особистості.

Шкідливі звички неприйнятні для майбутніх офіцерів-прикордонників, оскільки військова служба передбачає виконання завдань, що вимагають фізичного здоров'я, витривалості, фізичних умінь та навичок, пов'язана із використанням зброї та заходів фізичного впливу.

Аналізуючи поняття «здорового способу життя» варто зазначити, що одним із його компонентів є культура міжособистісного спілкування. Вона охоплює систему знань, норм, цінностей і зразків поведінки, прийнятих у військовому середовищі, які реалізуються у повсякденному спілкуванні. Це важлива умова психічного, фізичного, емоційного, соціального та інтелектуального розвитку особистості.

У системі підготовки майбутнього офіцера-прикордонника пріоритет у формуванні здорового способу життя належить, як фізичному вихованню, оскільки формування здорового способу життя через фізичне виховання є одним із пріоритетних напрямів державної політики у галузі фізичної культури, так і оволодінню знаннями про здоровий спосіб життя (здоров'язберезувальними знаннями) під час занять з фізичної підготовки.

У цьому контексті важливим є здійснення пропаганди здорового способу життя починаючи з перших днів навчання в НАДПСУ. Пропагування здорового способу життя – це комплекс цільових організаційних і практичних заходів суб'єктів соціально-гуманітарного та морально-психологічного забезпечення щодо популяризації таких форм і засобів повсякденної діяльності, які вдосконалюють резервні можливості організму, сприяють успішному виконанню соціальних і військово-професійних функцій, профілактику найбільш поширених захворювань.

Висновки. Отже, формування здорового способу життя майбутнього офіцера-прикордонника є процесом динамічним і категорією керованою, тобто на нього можливо і необхідно цілеспрямовано впливати засобами фізичної культури та досягати певного ефекту – здоров'я прикордонників, а значить – сильної нації.

Список використаної літератури

1. Мельников А. Теоретичні основи фізичного виховання в системі підготовки прикордонників : навчальний посібник. Хмельницький : Вид-во НАДПСУ, 2015, – 144 с.
2. Корягін В. М. Фізичне виховання студентів у спеціальних медичних групах : навч. посібник. Львів : Вид-во Львівської політехніки, 2014. – 488 с.
3. Присяжнюк С., Краснов В., Третьяков М., Раєвський Р., Кійко В., Панченко В. Фізичне виховання : навч. посіб. К. : Центр учбової літератури. 2007. – 192 с.

Г.Г.Некрасов,
старший викладач
(Бердянський державний
педагогічний університет)

ПРОБЛЕМИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ У ВНЗ

Актуальність. У студентської молоді рухова активність серед молоді, загострюється і приймає загрозливого характеру в стінах вищих навчальних закладів. Наслідки обмеженого руху, боротьба з наслідками гіпокінезії (як стану обмеженою

рухової активності) і плюси активного способу життя – ці питання вже давно міцно закріпилися в умах багатьох вчених, що займалися розробкою концепцій і принципів, програм і теорій, як в сфері медицини, так і в галузі фізичної культури. Рух – головна умова нормального розвитку і функціонування організму. Це життєво необхідна потреба будь-якої людини, запорука його здоров'я і довголіття. Його особлива значимість проявляється в періоди формування соціальної та фізіологічної зрілості, в підлітковому і юнацькому віці. Примітно, що саме в цьому віці, настільки важливо і для людини потребою часто нехтують, прирікаючи себе на зв'язані з цим наслідки, такі як погіршення роботи серця, нервової системи, опорно-рухового апарату та інших органів. Як правило, це тісно пов'язано з надходженням до ВНЗ дітей і супутніми цьому розумовими та емоційними навантаженнями. Щорічно в Україні студентами стають сотні тисяч підлітків, і кожен з них потенційно схильний до загрозам і небезпекам, які несе в собі стан обмеження рухової активності, зване в медицині – гіпокінезією. Зменшення рухової активності вже набуло масового характеру, особливо серед молоді, тому роль фізичного виховання, як навчальної дисципліни у вищих навчальних закладах стає однією з вирішальних у умовах боротьби з гіпокінезією.

Мета дослідження. Метою даного дослідження є аналіз проблеми нестачі рухової активності серед студентської молоді, виявлення залежності гіподинамічних наслідків гіпокінезії на стан здоров'я людини.

Методика дослідження. Величезний внесок у вивчення проблеми рухової активності і її впливу на організм людини належить Н.М. Амосову. У своїх роботах «Фізична активність і серце» (1989) і «Серце і фізичні вправи» (1985) поряд з іншими вченими він досліджував прямий вплив гіподинамічної наслідків гіпокінезії на роботу серцево-судинної системи та інші наслідки низької рухової активності. Пізніше спираючись на роботи Амосова М.М., Муравова І.В. та інших авторів, які вивчають цю проблему. Ю.П. Кобяков опублікував свою «Концепцію норм рухової активності людини», в якій їм були зібрані думки різних вчених щодо норм рухової активності, і висловлено свою думку з цього приводу. Так само в його роботі були показані витрати часу на навчання, відпочинок і фізичну активність в різні роки життя людини, що дає більш повну картину впливу гіпокінезії на організм студентів.

Результати дослідження. Життя сучасної студентської молоді насичена комфортом. Сучасні досягнення науки і техніки, покликані полегшити навчальний процес і урізноманітнити дозвілля, в кінцевому підсумку призводять до різкого обмеження щоденної рухової активності. Великі навантаження в навчальному плані тільки погіршують становище студентів.

Що стосується студентської молоді, як соціальної групи, що має загальні фактори, які впливають на життя і здоров'я її членів, можна зробити висновок, про те, що звично-побутова і навчальна гіпокінезія мають найбільшу поширеність серед них. Виходячи з цього, фізичне виховання в вищих навчальних закладах має величезне значення, оскільки є навчальною дисципліною, і студенти відвідують її в навчальний час. До того ж його обов'язкова форма не дає можливості студентам уникати фізичних вправ і активного проведення часу з огляду на особистих переваг і зневаги фізичною культурою (звично-побутова гіпокінезія).

Дослідники проблеми не можуть прийти до єдиної думки з приводу норм рухової активності.

Всі дані безперечно свідчать про необхідність, в першу чергу, попередити гіпокінезію у студентів, щоб не боротися надалі з її наслідками. Основою в цьому повинна послужити фізична культура, як навчальна дисципліна з одного боку, так і як факультативна дисципліна з іншого. Як предмет, який викладається всім студентам початкових курсів, які були допущені до занять в результаті медичного обстеження, фізична культура дає базу фізичного навантаження, основи, необхідні для нормального функціонування організму підлітка, що б він не відчував дискомфорту, завданої недостатністю руху. Як факультативна дисципліна, фізична культура повинна надати студенту право самостійно вибирати як вид рухової активності (конкретний вид спорту), так і силу м'язового навантаження. Це дасть можливість студенту зміцнити своє здоров'я і активно зайняти свій вільний час.

Висновок. Розглянуті різні точки зору, щодо інформованості рухової активності, подано визначення, види та наслідки гіпокінезії, викладені деякі висновки щодо ролі фізичного виховання, як навчальної дисципліни, в житті студента і молодого покоління в цілому. Рухова активність належить до основних чинників, що визначають рівень обмінних процесів організму і стан його кісткової, м'язової та серцево-судинної системи. Вона тісно пов'язана з трьома аспектами здоров'я: фізичним, психічним і соціальним і протягом життя людини відіграє різну роль. Ця роль стає величезною в період студентства, бо велика завантаженість в навчальному плані і недолік вільного часу не дозволяють студентській молоді задовольнити в повній мірі свою потребу в русі. Малорухливий спосіб життя – це стан протиприродне для людини. Організм, перебуваючи в такому стані, починає давати збій, який негативно позначається на здоров'ї і життєдіяльності всіх його систем. Фізична культура в умовах обмеженого вільного часу надзвичайно важлива, так як є обов'язковою навчальною дисципліною. Однак, для повноцінної рухової активності студентів, недостатньо тільки двох годин в тиждень, необхідно вводити факультативні дисципліни і активно пропагувати їх відвідування на базі вищих навчальних закладів.

Список використаної літератури

1. Нестеренко В.В. Підготовка майбутніх педагогів до виховання у дошкільників навичок здорового способу життя: Авторефр. дис....канд. пед. наук. – Одеса:Б.в., 2003. – 20 с.
2. Белавенцева Г. Н. Физическая культура и здоровье / В. К. Добровольский – М.:Медицина,1972. – 280 с.
3. Мазур В. А. Фізична культура як фактор формування здорового способу життя / Мазур В. А., Ліщук В.В. // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини». – 2010. – Випуск 3.

Г.А.Остапенко,

кандидат педагогічних наук,

доцент,

Е.О.Яцина,

магістрант

(Белорусский государственный

педагогический университет имени

Максима Танка)

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ II СТУПЕНИ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ

Актуальность темы. Одной из приоритетных задач получения общего среднего образования в соответствии с социально-экономическими требованиями современного развития Республики Беларусь является сохранение и укрепление здоровья учащихся для их гармоничного, интеллектуального, физического, психического и духовного развития.

В современных условиях необходимость усвоения все возрастающего потока научно-технической информации требует от учащихся II ступени общего среднего образования большого умственного напряжения и повышенных затрат физических сил, а изучение и коррекция уровня их физического состояния и уровня физической подготовленности в процессе обучения остается, по нашему мнению, актуальной, так как являясь генофондом нации, состояние их здоровья и развитие физических качеств определяет резервные возможности долголетия будущих поколений.

Лыжные гонки как один из видов лыжного спорта является массовым и очень популярным среди населения в Республике Беларусь. Важным аспектом повышения уровня физической подготовленности учащихся II ступени общего среднего образования является совершенствование программ в системе дополнительного образования по лыжным гонкам, учитывающих региональные климато-географические особенности и популярность различных видов спорта в разных районах Республики Беларусь.

Цель работы – раскрыть теоретические основы методики совершенствования физической подготовленности учащихся II ступени общего среднего образования на занятиях по лыжным гонкам.

Результаты исследования. Анализ и обобщение научно-методической литературы и педагогической практики, представленный М. Р. Гибадуллин, свидетельствуют об отсутствии конкретных теоретических и практических рекомендаций по применению спортивно ориентированного физического воспитания на основе лыжной подготовки с учетом структуры и направления учебно-тренировочных занятий и возрастных особенностей (Ф. Г. Казарян, 1975; С. П. Вьюшкина, 1981; П. П. Назарук, 1987; Е. К. Ермоленко, 1996; Ю. Д. Железняк, 2001; И. Ш. Мутаева, 2008; Hirtz P., 1995).

Анализ научно-методической литературы, указывает на тот факт, то на занятиях по лыжным гонкам большое внимание следует уделять развитию координационных способностей учащихся.

По мнению Ю. Ф. Курамшина, координационные способности, проявляемые в движении, наиболее тесно связаны со скоростными и скоростно-силовыми способностями спортсменов в отличие от показателей их физического развития [4].

И. В. Аверьянов считает, что если у новичков вестибулярный аппарат реагирует только на значительный крен тела, то у опытных спортсменов чувствительность органов равновесия обострена [1].

В своей работе А. М. Пидоря, М. А. Годик и А. И. Воронов, указывают, что для сохранения равновесия большое значение имеет быстрота распознавания информации об оперативной обстановке внешней среды и принятия решения о направлении реакции движения, так как при передвижении на лыжах с высокой скоростью необходимо уметь фиксировать глазами другие движущиеся или внезапно появляющиеся объекты, чтобы успеть правильно отреагировать, например, на препятствие [5].

Как указывает И. М. Бутин, на способность к равновесию влияет восприятие окружающей среды в контексте пространства, скорости, поверхности трассы и умение управлять движениями в специфических условиях, а именно: владеть техникой лыжных ходов с учетом погоды и рельефа местности [2].

Обучение равновесию способствует контроль за движениями на неустойчивой платформе как на левой и правой ноге по отдельности, так и вместе, который увеличивает приток проприоцептивных импульсов и улучшает восприятие двигательной активности, что полезно для закрепления сложных элементов техники передвижения на лыжероллерах.

Корреляция между технической и физической подготовленностью лыжников обуславливает эффективность применения специальных упражнений, сходных по координации движений с биомеханической структурой технических приёмов соревновательных движений, что позволяет формировать автоматизмы элементов техники движений [5].

Статическая сила ног наряду с гибкостью и способностью балансировать при движении оказывают наибольшее влияние на результативность обучения передвижению на.

В ходе исследования установлено, что для повышения уровня физической подготовленности необходимо предлагать начинающим лыжникам систематически выполнять имитационные упражнения и прохождение различных дистанций на лыжероллерах в течение подготовительного периода, предварительно освоив правильную посадку на полусогнутых ногах с помощью подводящих упражнений.

Анализ научно-методической литературы свидетельствует о том, что применение тренажерных устройств дает возможность целенаправленно и рационально решать вопросы управления учебно-тренировочным процессом учащихся на занятиях по лыжным гонкам и позволяет более эффективно проводить обучение технике лыжных ходов в сопряженном формировании специфического равновесия.

Выводы. Рассматривая теоретические основы особенностей совершенствования физической подготовленности учащихся II ступени общего среднего образования на занятиях по лыжным гонкам, указали на применение упражнений, направленных на совершенствование координационных способностей, которые формируют двигательные умения техники лыжных ходов и способствуют развитию физических качеств детей. При построении программы совершенствования физической подготовленности, для достижения намеченной цели необходимо использовать правильно подобранные средства и методы развития физических качеств.

Список использованной литературы

1. Аверьянов И. В. Методика совершенствования кинестетических координационных способностей футболистов 10-11 лет : дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Омск, 2008. – 240 с.
2. Бутин И. М. Лыжный спорт: учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М. : Академия, 2000. С. 240–265.
3. Гибадуллин М. Р. Спортивно ориентированное физическое воспитание учащихся 5–6 классов на основе лыжной подготовки : автореф. дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Набережные Челны, 2010. – 23 с.
4. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры. М. : Советский спорт, 2010. – 320 с.

5. Литвиненко А. И. Некоторые проблемы теории и практики спортивной подготовки инвалидов по зрению в легкой атлетике. Вопросы теории и практики физической культуры и спорта. Минск, 1995. – Вып.25. – С.32–35. Пидоря А. М. Годик М. А., Воронов А. И. Основы координационной подготовки спортсменов. Омск : Обл. типография, 1992. – 76 с.

В.Н. Пристинский,
кандидат педагогических
наук доцент,

Т.Н. Пристинская
магистр педагогики
(Донбасский государственный
педагогический университет)

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ ЛИЧНОСТИ

Актуальность темы. Физическую культуру и спорт, физическое воспитание человека считают приоритетными факторами культурного наследия современного общества, так как они во многом определяют уровень культуры здоровья, потребность вести здоровый образ жизни; являются жизненными ценностями, которые обеспечивают возможность успешной профессиональной и социальной самореализации личности [1, 6]. В свою очередь, здоровье и здоровый образ жизни являются предпосылкой развития студента, как полноценной личности, путь к реализации его творческого потенциала, высокого качества жизни. В связи с этим, в учебно-воспитательном пространстве университета должны быть созданы социальные предпосылки для формирования, популяризации и распространения духовных ценностей физической культуры и спорта, главными из которых является генерирование здоровья и здоровый образ жизни студенческой молодежи.

Физическую культуру и спорт студентов мы склонны понимать как фактор духовного воспитания личности, развития их внутреннего мировоззрения [5, с. 50; 7, с. 515]. Еще Пьер де Кубертен, инициатор возрождения современного олимпийского движения, считал, что спорт является школой морального благородства и чистоты, физической выносливости и энергии, в котором особенно четко выражаются все человеческие качества: характер, отношение к делу, воля, совесть, честность. Это именно тот вид деятельности, где особенно четко проверяются морально-волевые качества человека [4].

Цель работы. В связи с этим, целью данной статьи является теоретическое обоснование значимости физического воспитания студенческой молодежи в формировании культуры здоровья человека.

Методика исследования. Исследование выполнено в соответствии с календарным планом работы Научно-исследовательской лаборатории интеграции духовного и физического развития детей и учащейся молодежи Донбасского государственного педагогического университета (Славянск, Украина).

Для достижения поставленной цели были использованы следующие методы исследования: изучение и анализ данных литературных источников и ресурсов Интернета, обобщение педагогического опыта, педагогические наблюдения.

Результаты исследования. На наше глубокое убеждение пропаганду здорового образа жизни, когда духовное и физическое здоровье, долголетие и трудоспособность являются неопровержимыми жизненными ценностями общества, следует считать методологической основой формирования гармонично развито личности студентов.

В связи с этим, в учебно-воспитательном пространстве учреждения высшего образования должны быть созданы условия, которые обеспечат формирование здоровьесберегающей среды человека, что способствовало бы пониманию студентами его сущности, как творца и защитника жизни на Земле. Учитывая целостность человеческой личности, в учебно-воспитательном процессе должна быть реализована идея взаимодействия духовно-морального, психического, социального и физического развития студента, которая и будет определять концептуальные положения научного подхода в решении данной проблемы. На наш взгляд, реализация этой идеи должна предполагать:

- формирование стратегии здоровья, как ценностно-духовной основы культуры личности, которая выстраивается с учетом социокультурной ситуации в учреждении образования, в обществе;
- разработку и внедрение в практику физического воспитания студентов интерактивных технологий эмоционально обогащенного и мотивированного формирования культуры здоровья личности;
- системный подход в разработке организационно-педагогических условий формирования психосоматического здоровья, индивидуальной концепции здоровья, культуры здоровья, как духовно-моральной и социальной ценности (развитие образно-концептуального мышления, мотивационной сферы, единства ценности здоровья и жизненных ценностей).

В контексте изложенного отметим, что наша позиция согласовывается с мнением многих авторитетных ученых, которые считают, что формирование физической культуры личности должно предполагать реализацию следующих компонентов [1; 2; 3].

Потребностно-ценностный компонент предполагает развитие духовных потребностей и ценностных ориентаций студентов на здоровье и здоровый образ жизни.

Познавательно-интеллектуальный компонент реализуется благодаря развитию интеллектуальной сферы студентов (наблюдательность, любознательность; глубина, самостоятельность и критичность мышления). В процессе занятий физической культурой и спортом студенты приобретают знания о наиболее рациональных способах выполнения двигательных действий (в том числе жизненно важных двигательных умений и навыков); об использовании приобретенных знаний, умений и навыков в повседневной жизни; овладевают правилами закаливания организма и обязательными требованиями личной гигиены; формируется стойкость организма к физической и умственной работоспособности; развивается мышечно-двигательная чувствительность, зрительное и слуховое восприятие, память.

Нравственно-волевой компонент проявляется в формировании у студентов целеустремленности, настойчивости, самообладания, саморегуляции действий и поведения. Выполнение любого физического упражнения требует сосредоточенного внимания, поэтому каждое тренировочное занятие воспитывает способность к

проявлению волевых усилий. При интенсивных физических нагрузках наступает ощущение утомления, снижается объем и концентрация внимания, способность к перераспределению и переключению внимания, скорость и четкость реагирования, умственная деятельность. Благодаря же волевым усилиям, направленным на преодоление усталости, связанной с мышечным напряжением, возможно в значительной мере свести к минимуму негативные ощущения и продолжить выполнять двигательную деятельность.

Чувственно-эмоциональный компонент проявляется в развитости у студентов эмоциональной сферы психики, то есть в способности к переживанию, чувствам, эмоциям относительно понимания ценностей здоровья и здорового образа жизни, полезности двигательной активности.

Гуманистический компонент проявляется в отношении к любой форме жизни, как высшей ценности, уважении внутреннего мира другого человека. В процессе занятий физическими упражнениями (спортивной тренировки), а особенно во время спортивных соревнований студенты ощущают значительные физические и морально-волевые нагрузки: быстро изменяющиеся условия соревновательной деятельности, противодействие соперника, зависимость результата соревнований от усилий каждого члена команды, умение подчинить свои интересы интересам коллектива (команды), неуклонное выполнение правил соревнований. Почтительное и уважительное отношение к сопернику формирует силу воли, смелость, самообладание, решительность, уверенность, выдержку, дисциплинированность.

Эстетический компонент отображает стремление студентов к красоте, гармонии, совершенству тела и духа; проявляется в потребности восприятия и создания красоты, эстетичных чувств и эстетичности движений. В данном контексте физическая культура и спорт обладают огромными потенциальными возможностями для эстетического воспитания личности, развития способности воспринимать, ощущать и понимать прекрасное в поступках, в красоте совершенных форм человеческого тела, в грации движений. Выполнение движений под музыкальное сопровождение в художественной гимнастике, фигурном катании и других видах спорта и вехах двигательной активности способствует развитию музыкальной культуры, а занятия туризмом, альпинизмом, парусным спортом – понимать и ощущать прекрасное в окружающей нас природе.

Выводы. Таким образом, на основании изложенного выше, следует отметить, что представленные аргументы, на наш взгляд, помогут студентам более критично воспринимать и усваивать знания о целесообразности занятий физическими упражнениями, овладевать жизненно важными двигательными умениями и навыками, формировать потребность в двигательной активности. Результаты этой деятельности определяются, прежде всего, познавательной активностью и самостоятельностью самого человека, его осознанием способности к саморазвитию, самовоспитанию, проявлению духовных и морально-волевых усилий.

Список использованной литературы

1. Быховская И.С. Человеческая телесность в социокультурном измерении: традиции и современность / И.С. Быховская. – М. : РИО ГЦОЛИФК, 1993. – 37 с.
2. Взаимоотношение спорта и политики с позиций гуманизма [сост. и ред. В.И. Столяров, Д.А. Сагалаков, Е.В. Стопникова] // Гуманитар. центр "СпАрт" РГУФК. – М. : Астра-пресс, 2005. – 256 с.

3. Виленский М.Я. Методологические основы и концептуальные предпосылки процесса формирования физической культуры личности / М.Я. Виленский, В.А. Петков. – М., 2002. – 56 с.
4. Кубертен Пьер де // Олимпийская энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа : [http://slovari.yandex.ru/книги/Олимпийская энциклопедия/](http://slovari.yandex.ru/книги/Олимпийская_энциклопедия/).
5. Пристинский В.Н. Гуманистические ценности физической культуры и спорта как средство формирования нравственной и эстетической культуры человека / В.Н. Пристинский, Т.Н. Пристинская [и др.] // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наукова монографія; за ред. проф. Єрмакова С.С. – Х.: ХДАДМ (ХХПІ), 2008. – № 11. – С. 48-52.
6. Эллисон М.Т. Новый гуманизм в международном аспекте : наука и спорт как формы культурного обмена / М.Т. Эллисон; пер. В.И. Столярова [Humanism and International Discourse : Sport and Science as Forms of Cultural Exchange] // Спорт, духовные ценности, культура. – 1997. – Вып. 3. – С. 19-24.
7. Pristinskaya T. Spiritual and physical health as priority life values of society in modern cross-cultural space / T. Pristinskaya // Probleme actuale privind perfectionarea sistemului de invatamint in domeniul culturii fizice : mat. Conf. st. intern. (8-9 noiembrie, 2013; Chisinau); col. red. : Povestca Lazari [et al.]. – Chisinau : Editura USEFS, 2013. – 529 p. – P. 514-517.

К. М. Тушко,

кандидат педагогічних наук доцент,

В. В. Дияк,

кандидат педагогічних наук доцент,

(Національна академія Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького)

ТЕХНОЛОГІЇ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ У ФОРМУВАННІ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ ПРИКОРДОННОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ

Актуальність теми. Парадигма здорового способу життя є надзвичайно актуальною в будь-якій соціальній сфері, і зокрема в освітній. Проектування змісту культури здорового способу життя українців обумовлене потребами щодо збереження здоров'я, існуванням загроз та негативної динаміки щодо погіршення стану їх здоров'я.

Мета роботи: Представлене дослідження присвячене проблемі використання технологій здоров'язбереження з метою формування культури здорового способу життя представників такого правоохоронного відомства, як прикордонна служба України.

Методика дослідження: Ефективність функціонування фундаментального соціального інституту можна визначати за багатьма чинниками, з-поміж них і рівень сформованості культури здорового способу життя. Освітній процес є тим середовищем, яке створює можливості для формування надійних соціальних орієнтирів, адекватного вирішення небезпечних ситуацій, відповідного ставлення до фізичного розвитку, використання широкого спектру інноваційних технологій, зокрема – здоров'язберезувальних.

Ретельний аналіз наукових джерел свідчить про те, що у двадцятому столітті існує чимало досліджень, пов'язаних зі створенням результативних методів збереження здоров'я особистості. На особливу увагу заслуговують наукові доробки

таких вчених, як Г. Ващенко, П. Лесгафт, І. Матюшин, О. Мельник, В. Скумін [2; 6]. Деякі з цих дослідників започаткували наукову школу, що дотримується концепції формування здоров'я засобами культури. Сучасні дослідження проблеми формування культури здоров'я представлені працями Н. Башавець, В. Горащука, О. Маркова, А. Турчинова та ін., які пропагують думку про те, що потреба у здоров'ї повинна стати культурною потребою і водночас нормою життя індивіда [1; 3; 5].

Соціально-економічний потенціал соціуму визначається багатьма показниками, і рівнем сформованості культури здоров'язбереження також, що має вплив на еволюцію його соціальної пам'яті.

У Державній прикордонній службі розроблено Стратегію розвитку відомства. Окремі положення цієї стратегії представлені завданнями щодо охорони життя і здоров'я представників прикордонної служби. Військовослужбовці-прикордонники беруть участь в Операції Об'єднаних Сил, що проводиться на східних територіях країни.

На нашу думку, розв'язання проблем, пов'язаних із культурою збереження здоров'я та здоровим способом життя в цілому, є можливим завдяки удосконаленню системи професійної підготовки майбутніх фахівців прикордонної служби.

Результати дослідження: Зміст професійної підготовки майбутніх офіцерських кадрів прикордонної служби покликаний забезпечити позитивні тенденції щодо збереження й покращення стану їх здоров'я. Проте новаторський пошук шляхів підвищення рівня результативності оздоровчої та культурної діяльності є досить актуальним. Технології, які є дотичними до системи профілактики, збереження та зміцнення здоров'я людини, віднесено до різновиду «здоров'язбережувальних технологій».

Сучасне освітнє середовище, здійснює активні спроби широкого впровадження інноваційних технологічних підходів, що тлумачиться наукою як об'єктивний процес з метою формування особистості майбутнього фахівця будь-якої сфери.

Технологічний підхід оперує дефініцією «технологія», що запозичено з виробничого процесу підприємницької діяльності і відображає у сучасній педагогічній літературі комплекс різноманітних складових: засобів, прийомів, методів, операцій та форм за певним алгоритмом їх впровадження. Сучасні педагогічні технології мають однаковий статус із категорією «педагогічна майстерність представників педагогічної сфери». Варто наголосити на тому, що технологія в першу чергу, є певним алгоритмом, що спрямований на досягнення високих результатів.

Актуалізація технологічного підходу у вітчизняній педагогічній теорії та практиці науки актуалізувався 20 століття. У проблемі розкриття змісту цієї категорії, українські науковці не мають одноставних тверджень. Аналіз наукових праць різного характеру (дисертаційних досліджень, монографій, публікацій тощо) свідчить про існування близько 300 варіантів визначення дефініції «технологія». Обґрунтування суттєвих ознак змісту згаданого поняття здійснюється за різними науковими позиціями: аналіз складових технології, аналіз компонентів освітнього процесу тощо. Більшість сучасних науковців погоджуються з приналежністю такої ознаки технологіям, як можливість підвищувати дієвість навчально-виховного процесу та забезпечувати оптимальні освітні результати.

Здійснена нами спроба класифікувати здоров'язбережувальні освітні технології є підтвердженням існування чималої їх кількості у науковій літературі. Проте дефініцію

«здоров'язбереження» можна використати до змісту будь-якої освітньої технології. Усі технології, традиційного або інноваційного статусу, мають на меті забезпечити умови щодо збереження та зміцнення здоров'я усіх суб'єктів в освітньому середовищі. Отже, будь-яка освітня технологія повинна бути, в першу чергу, здоров'язбережувальною.

Найважливішою вимогою у застужванні здоров'язбережувальної освітньої технології є формування належного рівня компетентності майбутніх фахівців будь-якої сфери [4].

Технології здоров'язбереження є комплексом засобів, які слугують для взаємозв'язку усіх факторів освітнього процесу та спрямовані на зміцнення та збереження здоров'я майбутнього фахівця.

Категорія розкритих вище технологій є відкритою та дискусійною за своїм змістом у сучасній педагогіці. Частина наукових джерел стверджує, що такі технології є основою педагогіки здоров'язбереження і є системою методів і форм організації освітнього процесу. Інша ресурсна частина вважає, що такі технології є звичайними педагогічними технологіями, проте з дещо іншим спрямуванням щодо розв'язання завдань слідування здоровому способу життя суб'єктами освітньої діяльності.

У запропонованому дослідженні, нами прийнято розкриття змісту здоров'язбережувальних технологій як інтеграції навчальних методів, форм і прийомів, виховних заходів, що слугують доповненням до традиційних педагогічних технологій, маючи на меті завдання збереження здоров'я [5].

Здоров'язбережувальними технологіями у формуванні культури ведення здорового способу життя майбутніми офіцерськими кадрами прикордонної служби є:

дотримання технологічних засад здоров'язбережувальної педагогіки;

впорядкованість та систематизація навчальних програм, прийомів, форм організації освітньої діяльності, що не перешкоджає здоров'ю майбутніх офіцерів-прикордонників;

якісна складова технології на основі впливу на стан здоров'я усіх суб'єктів й об'єктів освітньої діяльності.

Враховуючи особливості майбутньої професійної діяльності офіцерів-прикордонників, нами виокремлено основні види технологій здоров'язбереження у формуванні культури ведення здорового способу життя майбутніми офіцерами-прикордонниками, а саме: валеологічні, оздоровчо-фізкультурні, медико-профілактичні, соціально-психологічні.

Перераховані вище технології необхідно використовувати комплексно, а результат такого комплексного впливу на здоров'я майбутніх офіцерів-прикордонників слід визначати на основі сукупності методів медичного, психолого-педагогічного діагностування, що дозволить вчасно вносити у процес формування культури здорового способу життя необхідні корективи.

Представникам науково-педагогічного складу кафедри фізичної підготовки та особистої безпеки у Національній академії Держаної прикордонної служби України намагаються поєднувати усі різновиди технологій здоров'язбереження.

Висновки: Таким чином, правильно організована робота у вищому військовому навчальному закладі є основою для раціональної організації режиму майбутніх фахівців, сприятиме нормальному їх розвитку, дозволить підвищити адаптивні ресурси тощо.

У представленому дослідженні, було реалізовано спробу проаналізувати сутність, зміст та різновиди здоров'язбережувальних технологій в професійній підготовці майбутніх офіцерів-прикордонників.

Список використаної літератури

1. Башавець Н. А. Здоров'язбережувальні технології в системі економічної підготовки фахівців. «Інноваційні технології в науці, підготовці та перепідготовці фахівців»: матеріали міжнар. науково-практ. конф. (м. Одеса, 17–18 трав. 2007 р.). Одеса: Ін-т фінансів УДУЕФ, 2007. С. 56–59.
2. Ващенко О., Свириденко С. Організація здоров'язберігаючої діяльності початкової школи. Початкова освіта. 2005. № 46. С. 2–4.
3. Горащук В. П. Теоретичні і методологічні засади формування культури здоров'я школярів: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: спец. 13.00.01. Харків, 2004. 40 с.
4. Грибан Г. П. Життєдіяльність і рухова активність студентів: монографія. Житомир: Рута, 2009. 593 с.
5. Маркова О. В. Виховання здорового способу життя учнів старшого підліткового віку з ослабленим здоров'ям: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07. Кіровоград, 2011. 292 с.
6. Мельник О. Системний підхід до формування культури здоров'я учасників навчально-виховного процесу. Початкова школа. 2005. № 11. С. 14–16.

Н.В. Шкулева,
старший преподаватель,
Г.А. Остапенко
(Белорусский государственный
педагогический университет имени
Максима Танка)

ГИБКОСТЬ КАК МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СВОЙСТВО ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА И ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЕЕ РАЗВИТИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Актуальность. Физическое воспитание содержит неограниченные возможности для всестороннего развития человека. Оно помогает ему раскрыть свои двигательные способности, мобилизовать психические и физические силы. Благодаря физическим упражнениям, воздействующим на развитие мозга, эндокринной, дыхательной, сердечно-сосудистой систем, значительно оздоравливается организм человека, формируются и развиваются психофизические качества, культура чувств, нравственные и интеллектуальные особенности личности, культура жестов.

На современном этапе развития научных исследований теории и практике физической культуры возрастает интерес к потребности развития гибкости с помощью внедрения инновационных методов и средств для повышения уровня гибкости у занимающихся на занятиях оздоровительной направленности (на примере применения стретчинга).

Результаты исследования. Анализ научно-методической литературы указывает, что в теории и методике физической культуры гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата, определяющее пределы движений звеньев тела, характеризующее степень их подвижности.

В. С. Фарфель доказал, что проявление гибкости зависит от различных факторов: анатомических, физиологических, психологических, эластичности мышц, связок, суставных сумок; психического состояния (при эмоциональном подъёме гибкость увеличивается); степени возбудимости растягиваемых мышц, ритма движений, исходного положения тела и его частей; от наличия предварительного массажа (он увеличивает гибкость на 15%); разминки, музыкального сопровождения, суточной периодики, температуры мышц и окружающей среды, возраста ; уровня развития силы (физически сильные люди – менее гибкие), степени утомления)) [4, с. 75].

Анализ и обобщение научно-методической литературы указывает, на тот факт, что гибкость даёт лёгкость, свободу действий, раскрепощенность, непринужденность движений, умение как концентрировать силы своего тела, так и расслаблять его. Гибкий человек красив с эстетической точки зрения. Гибкость придаёт изящность, грациозность, выразительность, пластичность движениям.

По мнению Л. Ю. Павлютиной, О. В. Мараховской и Н. Н. Ляlikовой, специалисты связывают внедрение стретчинга в практику спорта с поисками путей повышения эластичности мышечной ткани, сухожилий, связок и суставных связок, а также с целью профилактики травм [1].

Название это происходит от английского слова «stretching» –растягивание. По определению В. Томпсон, стретчинг – это система физических упражнений, включающих растяжение различных частей тела [3, с. 7].

В ходе обобщения научно-методической литературы и практики установлено, что существует несколько методов стретчинга:

1) статический стретчинг – с помощью очень медленных движений (сгибаний или разгибаний туловища и конечностей) принимается определенное положение (поза) и занимающийся удерживает её в течение 5–30 и даже 60 секунд. Физиологической основой таких упражнений является миотатический рефлекс, при котором в насильственно растянутой мышце происходит сокращение мышечных волокон, и она активизируется. В результате, в мышцах усиливаются обменные процессы, обеспечивается высокий тонус.

2) динамический стретчинг – это медленные пружинистые движения, завершающиеся удержанием статических положений в конечной точке амплитуды движений.

3) баллистический стретчинг – это маховые движения руками и ногами, а также сгибание и разгибание туловища, которые выполняются с большой амплитудой и значительной скоростью. В этом случае удлинение определённой группы мышц оказывается сравнительно кратковременным. Оно длится столько, сколько длится мах или сгибание. Скорость растягивания мышц обычно пропорциональна скорости махов и сгибаний.

Интересным для нашего исследования было проанализировать организационно-методические основы применения стретчинга по методу М. Путкисто, в котором огромное значение придаётся расслаблению мышц и увеличению длины жёстких и укороченных мышц [2]. Укороченные мышцы нарушают правильное соотношение его частей тела относительно друг друга. Это приводит к таким проблемам, что грудная клетка постепенно опускается в область таза, теряется опора для спины в виде крепкого брюшного пресса, образуется сутулость, а голова принимает неправильное положение. Метод М. Путкисто основывается на мысленном

сосредоточении, на большой длительности выполнения упражнений, а также на использовании тяжести собственного тела.

Данный метод наиболее эффективный способ преодоления защитного механизма на растягивание «мышечного зажима» – следующая последовательность действий: 1) концентрация внимания (фокус) на избранной группе мышц; 2) правильное дыхание; 3) использование пространства; 4) использование веса собственного тела; 5) время выполнения упражнения.

Программа занятий построена по принципу постепенного усложнения; упражнения должны выполняться в медленном темпе, в определённом исходном положении, с учётом многоступенчатой нагрузки на мышцы и анатомо-физиологических особенностей человека.

Сконцентрировав внимание на отдельно взятой изолированной группе мышц, с помощью метода М. Путкисто используется комбинации различных интервалов времени, правильное дыхание, а также вес собственного тела, чтобы достичь стретчинга на глубоком уровне.

Основополагающим принципом стретчинга является регулярность и постепенность растяжки, её абсолютная безболезненность. Стретчинг не оказывает стрессового воздействия на организм, не вызывает неприятных ощущений, какие могут возникать при рывковых движениях.

Отличительной особенностью данного метода является то, что стретчинговые упражнения основаны на осознании человеком своей деятельности, выполнение которых предполагает активное включение в этот процесс психических функций: ощущения, внимания, памяти, мышления

Выводы. Таким образом, в методике стретчинга предлагаются такие упражнения, при выполнении которых снимается нагрузка с позвоночника. Укрепляются мышцы и связочный аппарат позвоночника, увеличиваются межпозвоновые промежутки, уменьшается сдавливание нервов, давление на заднюю продольную связку, восстанавливается циркуляция крови, улучшается отток лимфы, оказывается воздействие на рецепторы мышц, снимаются рефлекторные боли. Комплекс ощущений закладывает основу для правильного выполнения упражнений, производит точную и своевременную коррекцию, помогает найти оптимальный путь для развития гибкости у занимающихся оздоровительной физической культурой.

Список использованной литературы

1. Павлютина Л. Ю., Мараховская О. В, Ляликова Н. Н. Стретчинг - один из путей развития гибкости у студентов вуза. Наука о человеке: гуманитарные исследования. 2018. – №1 (31). – С. 124–130.
2. Путкисто М. Стретчинг. Метод глубокой растяжки. К. : София, 2004. – 175 с.
3. Томпсон В. Стретчинг для здоровья и долголетия. М. : Феникс, 2004. – 127 с.
4. Фарфель В. С. Методика определения тонуса симметрии мышц туловища. М. : 1960. – 75 с.

ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, ТРЕНЕРІВ З ВИДУ СПОРТУ, ФІТНЕС-ТРЕНЕРІВ, ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ, ТУРИЗМУ Й РЕКРЕАЦІЇ

Хосе Італо Кортес,
професор, керівник лабораторії
досліджень цифрових систем і
поновлюваних джерел енергії
(Автономний університет Пуебла, Мексика)

Г. М. Алексєєва,
кандидат педагогічних наук,
доцент
(Бердянський державний педагогічний університет)

ІКТ ЯК ІНСТРУМЕНТ ДЛЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Постановка проблеми. Інформаційні технології відіграють неабияку роль в розвитку інформаційного сучасного суспільства. Інформатизація професійної освіти майбутнього вчителя фізичної культури є однією з найважливіших складових системи фізичного виховання, зокрема на основі впровадження сучасних інформаційно-комунікаційних технологій. Але, виходячи з досвіду Автономного університету Пуебла (Мексика), слід вказати, що інформатизація професійної освіти майбутнього фахівця з фізичної культури важлива не сама по собі, а в комплексі з усіма видами діяльності в навчальному процесі.



Рис. Корпуси факультету фізичного виховання Автономного університету Пуебла (Мексика)

Тобто інформатизація всіх об'єктів освіти, зокрема застосування інформаційно-комунікаційних технологій з формування комп'ютерної грамотності, інформаційної компетентності, інформаційної культури у галузі знань «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини» повинно впливати на професійний та інтелектуальний розвиток особистості майбутнього вчителя фізичної культури, формування креативного мислення, а також міцних навичок працювати з інформацією. В Україні питанню ефективності застосування інформаційно-комунікаційних технологій студентами саме для самостійної роботи приділено уваги недостатньо. З огляду на це актуальності

набуває проблема вивчення дидактичних можливостей самостійного навчання студентів засобами ІКТ.

Мета: розкрити необхідність практичного використання засобів сучасних інформаційно комунікаційних технологій в закладах вищої освіти на прикладі майбутнього вчителя фізичної культури Бердянського державного педагогічного університету.

Проблемами системної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури в умовах інформатизації освіти, організаційно-педагогічних основ проектування інформаційного простору в педвузі присвячено праці таких вчених (З. Горбачук, Л. Долінер, П. Петров, Є. Торіна, В. Шестаков та ін.). Слідуючи проведеному аналізу педагогічної літератури, наукових досліджень з проблеми впровадження засобів інформаційно-комунікаційних технологій у навчально-виховний процес підготовки фахівців відповідного профілю і досвід роботи мексиканських навчальних закладів вищої освіти слід зазначити, що для їх підготовки, підвищення кваліфікації, здійснення самоосвіти необхідно використання сучасних засобів Інтернет. За останнє десятиліття з'явилося ряд праць, у яких розглядаються проблеми застосування Інтернет технологій у навчальному процесі закладів освіти різних рівнів акредитації. Значна частина з них присвячена розгляду технологій, що дозволяють прискорити отримання та опрацювання навчальної інформації та зосереджується увага на загальній тенденції індивідуалізації процесу навчання за рахунок використання локальних обчислювальних мереж та Інтернет технологій саме для самоосвіти. джерел певної інформації тощо.

Ключовим чинником інформатизації освіти стає інформаційна культура майбутнього вчителя фізичної культури, його готовність до застосування інформаційних технологій в навчанні. Перш за все підготовка майбутніх фахівців до використання нових інформаційних технологій означає формування його інформаційної культури.

Висновки. Інформаційні технології відкривають значні перспективи обробки навчальної інформації. Це стимулює професійний розвиток студентської молоді до інновацій в майбутній професійній діяльності. Аналізуючи розроблені анкети та проведене дослідження було виявлено: особлива увага приділяється впровадженню новітніх методик викладання навчального матеріалу із застосуванням засобів ІКТ у процес викладання навчальних дисциплін, створення електронних підручників та розвитку дистанційної системи навчання.

Усе вищезазначене доводить, що для ефективної підготовки майбутніх фахівців, здійснення ними самостійної роботи необхідно використання сучасних засобів Інтернет, а інформатизація професійної освіти пов'язана з широким використанням ІКТ, що спрямовано на професійний розвиток студентів, удосконалення змісту навчального процесу тощо. Результатами інформатизації професійної освіти повинні бути підвищення рівня інформаційної культури; інтеграція навчальної та наукової діяльності тощо.

Список використаної літератури

1. Алексеева, Г. М. (2014). Формування готовності майбутніх соціальних педагогів до застосування комп'ютерних технологій у професійній діяльності. *монографія/ГМ Алексеева.*–Бердянськ: БДПУ.
2. Гринченко, І. Б. (2013). Підготовка фахівців фізичної культури і спорту до професійної діяльності в умовах інформатизації суспільства. *Вісник Чернігівського національного*

педагогічного університету. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт, (112 (2)), 69-73.

3. Денисова, Л. (2013). Обґрунтування підходів до оцінки ефективності інформаційних технологій навчального призначення у процесі професійної підготовки фахівців з фізичного виховання і спорту. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, (4), 61-66.
4. Драгнев, Ю. В. (2012). Інформатизація професійної освіти майбутнього вчі фізичної культури. *Педагогика, психологическая и медико-биологическая проблематика физического воспитания*, (2), 33-35.
5. Чухланцева, Н. (2016). Застосування інформаційних технологій у галузі фізичної культури і спорту. *Спортивна наука України*, (3), 2125.

О.В. Ан,

старший викладач,

А. І. Єфімова,

старший викладач

(Бердянський державний педагогічний університет)

МОНІТОРИНГ ПОКАЗНИКІВ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ СПОРТСМЕНОК СЕКЦІЇ «ВОЛЕЙБОЛ» У ПРОЦЕСІ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ

Актуальність роботи. Питання контролю за нормальним функціонуванням окремих систем і органів осіб, що займаються фізичною культурою і спортом, залишаються важливими. Ні для кого не є секретом, що сьогодні тренувальні і змагальні навантаження виконуються на межі функціональних можливостей організму, внаслідок чого цілком реальними є явища фізичного перевантаження, недостатнього і неповного відновлення з логічною небезпекою виникнення перед- і патологічних змін в організмі.

Діагностика функціонального стану організму під час занять фізичною культурою і спортом має важливе значення для оцінки ступеня впливу фізичних навантажень на організм, внесення відповідних коректувальних заходів у тому випадку, коли не вистачає його функціональних можливостей для адекватної відповіді на різні за об'ємом та інтенсивністю фізичні навантаження. Все це в цілому сприяє вирішенню головного завдання фізичної культури і спорту – оптимізації рівня здоров'я і досягненню високих спортивних результатів.

Комплексний підхід до оцінки функціонального стану організму має величезне значення як на початку занять спортом, так і на різних етапах навчально-тренувального процесу і діяльності у змаганнях. На засадах цих досліджень фахівці в галузі спортивної фізіології, а також спортивні лікарі можуть зареєструвати не тільки позитивний вплив занять фізичними вправами, але і так званий до нозологічний і навіть патологічний стани, які можуть виникнути при нераціональному плануванні об'єму й інтенсивності тренувальних навантажень. Очевидно, що в цьому випадку можуть бути рекомендовані заходи щодо корекції тренувального процесу з метою його оптимізації.

Рівень сучасної системи підготовки спортсменів припускає подальший ріст фізичних і психічних навантажень, що у свою чергу буде збільшувати й ступінь

стомлення. Здатність долати стомлення, що виникає в процесі змагальної діяльності, у значній мірі обумовлює досягнення високих спортивних результатів.

Мета дослідження. Визначення показників серцево – судинної системи спортсменок – волейболісток у процесі навчально – тренувальних занять.

Для досягнення мети нашої роботи були використані наступні **методи дослідження:**

- 1) аналіз літературних джерел з проблеми дослідження;
- 2) педагогічний експеримент;
- 3) медико-біологічні методи дослідження;
- 4) методи математичної статистики.

Результати дослідження.

Організація дослідження проводилась на базі Бердянського Державного Педагогічного Університету (БДПУ). У процесі дослідження приймали участь 12 спортсменок – волейболісток, віком від 18 до 20 років. Усі спортсменки за станом здоров'я належать до основної медичної групи.

З комплексу методів дослідження для визначення функціональних показників у стані спокою та після фізичного навантаження нами було використано:

- а) частота серцевих скорочень за хвилину (ЧСС);
- б) артеріальний тиск (АТ, АТ_{сист.}, АТ_{діаст.}) вимірювались за допомогою електронного автоматичного тонометру;
- в) проба Кевдіна (40 присідів за 30 с.).

Особливості показників функціонального стану волейболісток.

Аналіз показників серцево – судинної системи свідчить про те, що функціональні можливості студенток знаходяться у задовільному стані, та мають відхилення у процесі відновлення та адаптації до фізичного навантаження.

У волейболісток частота серцевих скорочень у стані спокою дорівнювалася в середньому 72,33 уд/хв., систолічний артеріальний тиск в середньому склав 118,5 мм рт.ст., а діастолічний – 76,6 мм рт.ст. (рис. 1).

У спортсменок – волейболісток після фізичного навантаження (проба Кевдіна – 40 присідань за 30 с.) спостерігалось прискорення ЧСС, у середньому рівень якої склав 116,5 уд/хв. Також відмічалось підвищення систолічного артеріального тиску, який в середньому склав 140 мм рт. ст. та практично не змінився показник діастолічного тиску – 99,83 мм рт. ст. (рис. 1).

Після тренувального заняття всі показники діяльності серцево-судинної системи майже наблизилися до вихідного рівня. Таким чином, реакцію серцево-судинної системи спортсменок можна вважати гіпертонічною, так як паралельно з підвищенням ЧСС, при фізичному навантаженні, в них спостерігалось також збільшення АТ. Така реакція відображає неефективну адаптацію організму до фізичного навантаження і задовільний рівень регуляторних процесів, що не сприяє збільшенню притоку крові до працюючих м'язів, а внаслідок цього й недостатньому постачанню киснем і поживними речовинами, а відповідно й видаленню продуктів метаболізму.

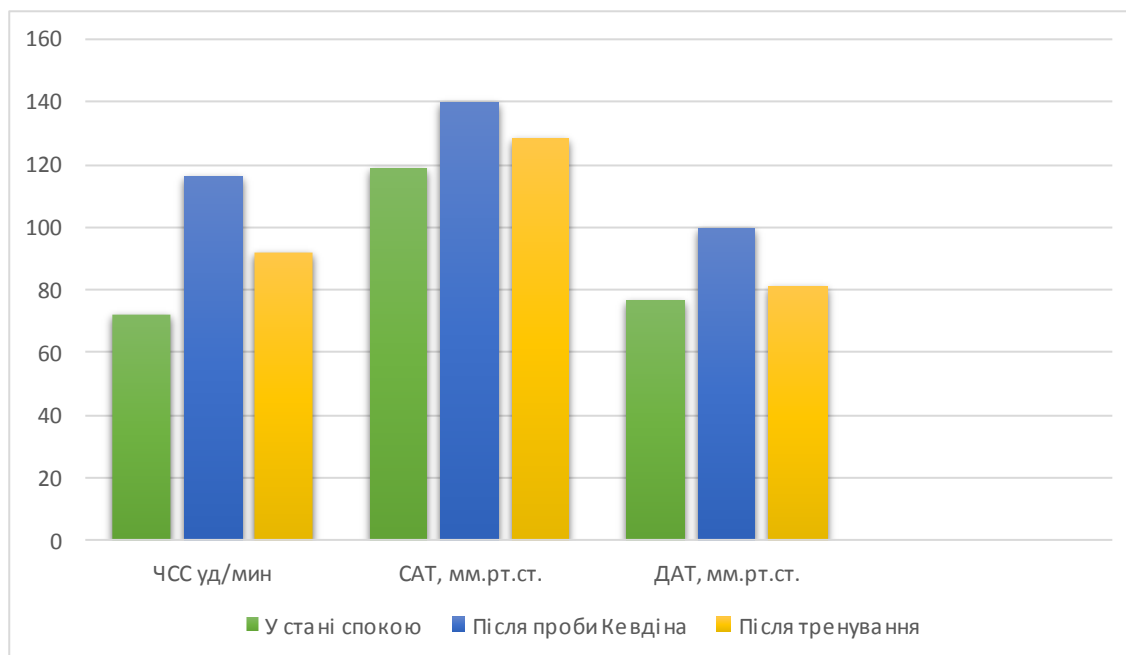


Рис.1 Показники серцево – судинної системи спортсменок – волейболісток у процесі навчально – тренувального заняття.

У зв'язку з низькими показниками функціонального стану серцево – судинної системи спортсменкам – волейболісткам було рекомендовано наступну програму заходів для оптимізації адаптивних можливостей організму.

В основу програми заходів було покладено цілеспрямоване застосування сформованих комплексів педагогічних, медико-біологічних і психологічних засобів відновлення та підвищення функціональних можливостей.

Педагогічні засоби відновлення.

Педагогічні відновлювальні засоби спрямовані на управління працездатністю та перебігом відновлювальних процесів шляхом доцільно організованої м'язової діяльності на основі обліку кількісних характеристик режимів навантаження та відпочинку. Основними педагогічними засобами відновлення, використаними в процесі оптимізації функціонального стану спортсменок, є:

1. Раціональний розподіл навантажень в макро-, мезо- і мікроциклах;
2. Створення чіткого ритму та режиму навчально-тренувального процесу (Зрази на тиждень, по 2 години кожне тренування);
3. Раціональна побудова навчально-тренувальних занять (обов'язкові частини тренування: вступна 2-5% від загального часу тренування, підготовка 10-20% від загального часу тренування, основна 55-65%, заключна 5-10%);
4. Використання різних засобів і методів тренування, в тому числі нетрадиційних;
5. Дотримання раціональної послідовності вправ, чергування навантажень за спрямованістю (розминка, спеціальні вправи, вправи на відновлення);
6. Індивідуалізація навчально-тренувального процесу (розподіл навантаження таким чином, щоб для кожного спортсмена ефект тренування був однаковий за впливом на організм);

7. Адекватні інтервали відпочинку (тривалість та інтервали відпочинку повинні відповідати обсягу та інтенсивності навантаження);

8. Вправи для активного відпочинку, на розслаблення та відновлення дихання (комплекс дихальних вправ та вправ стретчингу).

Медико-біологічні засоби відновлення.

Крім раціонального харчування і спеціальних поживних сумішей, існує ще досить великий арсенал медико-біологічних засобів, які допомагають вирішення завдання прискорення відновлювальних процесів після напружених фізичних навантажень. До них відносять вплив фізичних і гідротерапевтичних процедур, різні види масажу, прийом вітамінів і інших фармакологічних препаратів, використання лікувальних мазей, гелів, спортивних кремів, компресів і багато іншого. Є безліч рекомендацій із застосування в тренувальному процесі зазначених засобів відновлення працездатності.

Медико-біологічні засоби відновлення застосовують для:

- ❖ сприяння підвищенню адаптивності організму до навантажень;
- ❖ швидкого знімання гострих форм загального та локального стомлення;
- ❖ надолуження енергетичних ресурсів;
- ❖ прискорення відновлювальних процесів;
- ❖ підвищення працездатності;
- ❖ відновлення стійкості до неспецифічних та специфічних стресових впливів.

Медико-біологічні засоби відновлення, що рекомендувалися спортсменкам-волейболісткам:

- раціональний денний режим;
- нічний сон не менш 8-9 год. на добу;
- тренування переважно в слушний час: після 8 і до 20 год.;
- збалансоване 3-4 - разове раціональне харчування за схемою: сніданок - 20-25 %, обід - 40-45 %, полуденок - 10%, вечеря - 20-30 % добового раціону;
- гігієнічні процедури;
- зручний одяг і взуття.
- душ: теплий (заспокійливий), контрастний і вібраційний (збуджуючий), 2 рази на день (вранці – збуджуючий, ввечері – заспокійливий);
- лазні: парні або сухоповітряні, 1-2 рази на тиждень; при температурі 80-90°C 2-3 "заходи" по 5-7 хв.
- вітамінотерапія.

Психологічні засоби відновлення.

Психологічні засоби відновлення вирішують такі питання:

1. Зниження нервово-психічного напруження, стану психічної пригніченості;
2. Швидкого відновлення витраченої енергії;
3. Формування чіткої настанови на ефективне виконання тренувальних та змагальних програм, доведення до індивідуальних можливостей напруження функціональних систем, які беруть участь у роботі.

Засобами психічного впливу на організм, в процесі оптимізації функціонального стану спортсменок – волейболісток на заключному етапі річного циклу тренувань, є:

- a) організація зовнішніх умов і чинників тренування;
- b) створення позитивного емоційного фону тренування;

- с) формування значущих мотивів і сприятливих відношень до тренувань;
- д) психорегуюче тренування (переключення уваги, думок, самозаспокоєння, самозаохочення, самонакази);
- е) ідеомоторне тренування (оптичне зображення рухового циклу з особливим акцентуванням основних моментів за допомогою кіно-відео або кінограм та 3-5 -кратне повторення внутрішнього подолання відповідно до письмових завдань).

Засоби фізичної реабілітації.

Під час тренувальних занять, крім традиційних заходів, з метою покращення їх фізичної та функціональної підготовленості, ми рекомендували використання таких засобів фізичного виховання: вправи пілатесу та стретчингу, дихальні вправи, прийоми спортивного масажу та вправи для розвитку фізичних якостей.

Вправи стретчингу:

1. В.П. – стійка ноги нарізно. 1 – підняти руки нагору й потягнутися, піднімаючи нагору плечі й грудну клітину; 2 – 7 - утримувати 6 рахунків; 5 – 8- повернутися у В.П. Повторити 6 разів.
2. В.п – стійка ноги нарізно, руки позаду із зачепленими долонями. 1 – нахилитися вперед, руки до гори; 2 – 3 - утримувати 2 повільних рахунків; 4 – повернутися у В.П. Повторити 6 – 8 разів.
3. В.п – стійка ноги нарізно. 1 - згинаючи коліна, нахилитися вперед, торкнувшись руками підлоги; 2 - випрямити коліна настільки, наскільки можете. Утримати 15 рахунків. Повільно прогнути спину, згинаючи ноги й повернутись у В.П. Повторити 8 – 10 разів.
4. В.П. - стійка ноги нарізно, руки до поясу. 1 – нахил тулуба вправо, ліва рука вгору; 2 - 3 – утримувати; 4 – повернутися у В.П.; 5 - 8 – те саме в іншу сторону. Повторити 6 - 8 разів.
5. В.П. – упор присівши, права нога пряма в сторону, опора на ліву. 1 – перенести центр тяжіння на праву ногу, не відриваючи руки та ноги від підлоги, утримувати 10 рахунків; 2 – повторити те саме в іншу сторону. Повторити 10 разів.
6. В.П. – лежачи на спині. 1 – притягнути праве коліно до грудної клітини, утримувати 5 рахунків; 2 – випрямити праву ногу так, як це можливо не викликаючи болючих відчуттів, утримувати 5 рахунків. Повільно опустіть ногу. 3 – 4 - виконати вправу іншою ногою. Повторити 6 - 8 разів.
7. В.П. – лежачи на спині. 1 - притягнути обидва коліна до грудної клітини, нахилити голову вперед до колін, утримувати 15 рахунків; 2 – повернутися у В.П. Повторити 8 – 10 разів.
8. В.П. – лежачи на спині. 1 - притягнути обидва коліна до грудної клітини й захопити руками стопи, утримувати 5 повільних рухів; 2 - повільно випрямити ноги до можливого положення, утримувати 5 рахунків. Повторити 8 разів.

Вправи пілатесу:

1. В.П. - Сидячи, зігнувши коліна й поставивши стопи на підлогу, ноги на ширині таза. Обхопити руками стегна. 1 - випрямити спину, потягнутися верхівкою наверх, підняти ноги так, щоб щиколотки були паралельні підлоги; 2 - злегка зігнувши хребет, відхилитися на кілька сантиметрів назад; 3 – 4 – повернутися у В.П. Повторити 6 – 8 разів.

2. В.П. - Обіпріться на передпліччя, лікті під плечима, коліна зігнуті, носки злегка стосуються підлоги, ноги стиснуті. 1 – розгорнути коліна; 2 – 3 – утримувати; 4 – повернутися у В.П. Повторити 10 разів.

3. В. П. - ляжте на спину, зігнувши й піднявши ноги, коліна над стегнами, щиколотки паралельно підлоги, руки за головою, лікті розведені. 1 - випряміть ліву ногу під кутом 45% (або нижче) до підлоги, тулуб вправо; 2 – повернутися у В.П.; 3 – 4 – те саме в іншу сторону. Повторити 6 – 8 разів.

4. В.П. – упор лежачи на передпліччя, лікті під плечима, коліна на одній лінії зі стегнами. 1 – підняти стегна; 2 - праву ногу вгору; 3 – праву ногу на підлогу ; 4 – повернутися у В.П.; 5 – 8 – те саме лівою ногою. Повторити 6 разів.

5. В.П. – сидючи на правому стегні, зігнувши коліна, права рука на підлозі. 1 - відштовхнувшись правою рукою, підняти стегна, плече точно над зап'ястям, ліва рука нагору; 2 – повернутися у В.П. Повторити 5 разів.

6. В.П. - сидючи на лівому стегні, зігнувши коліна, ліва рука на підлозі. 1 - відштовхнувшись лівою рукою, підняти стегна, плече точно над зап'ястям, права рука нагору; 2 – повернутися у В.П. Повторити 5 разів.

7. В.П. – упор стоячи. 1 – відвести назад на носок праву ногу; 2 – ліву; 3 – 4 почергово правою та лівою повернутися у В.П. Повторити 6 – 8 разів.

8. В.П. – стоячи, руки в сторони, долонями вниз. 1- повернути корпус вправо; 2 – повернутися у В.П.; 3 – 4 – те саме в іншу сторону. Повторити 6 – 8 разів.

Вправи дихальної гімнастики:

1. Під час ходьби виконати глибокий вдих; потім повний видих, акцентуючи увагу на втягуванні живота. Повторити 5-8 раз. Видихнув триваліше вдиху.

2. Під час ходьби або стоячи: руки в сторони — вдих; вилучити руки, розслабитися — видих. Повторити 6-8 раз.

3. Під час ходьби або стоячи: руки вперед — нагору — вдих; опускаючи руки, нахилитися вперед і розслабитися — видих. Повторити 5-8 раз.

4. В. п. — стоячи, ноги разом, руки опущені. Підняти руки через сторони нагору — вдих; вилучити їх на коліна, присідаючи й розслаблюючись, — видих. Повторити 4-7 раз.

5. В. п. — стоячи, ноги разом, руки опущені. Згинаючи руки в ліктях і сковзаючи долонями по тулубу, підняти їх до плечей — вдих; вилучити руки (сковзаючи долонями по тулубу), розслаблюючись, — видихнув. Повторити 5-7 раз.

6. В. п. — лежачи на спині, одна рука на груди, інша на животі. Повільно вдихнути (живіт піднімається); повільно видихнути (живіт втягується). Повторити 8-20 раз.

7. В. п. — лежачи на спині, одна рука на груди, інша на животі. Повільно вдихнути (спочатку піднімається живіт, потім груди); повільно видихнути (опускається живіт, потім груди). Повторити 8-20 раз.

8. В. п. — сидючи, ноги на ширині плечей, руки опущені. Відвести ліву руку убік і покласти на потилицю; повільно нахилиючись вправо, легко поплескати правою рукою по лівому боку — вдих; повернутися в і. п. — повний видих (живіт втягти, розслабитися). Те ж в іншу сторону. Повторити 5-7 раз.

Висновки.

1. Узагальнення наукових даних, наведених у літературних джерелах показало, що сучасний процес спортивного тренування жінок у волейболі вимагає

максимального напруження функціонального стану організму спортсменок. Процеси відновлення займають центральне місце в підготовці спортсменок-волейболісток і вимагають індивідуального застосування ефективних і практичних методів і засобів реабілітації.

2. На основі запропонованих методів обстеження було визначено вихідний рівень функціональної підготовленості спортсменок-волейболісток, який свідчив про задовільний стан серцево – судинної системи.

3. Відповідно до отриманих даних було дібрано засоби та методи фізичної реабілітації для корекції функціонального стану та адаптаційних можливостей серцево–судинної системи спортсменок. Підібраний нами комплекс заходів для волейболісток включав: педагогічні, психологічні та медико-біологічні засоби відновлення, які використовуються в практиці спортивної медицини.

Список використаної літератури

1. Уилмор Дж.Х. Физиология спорта и двигательной активности / Дж.Х.Уилмор, Д.Л.Костилл. – Київ: Олимпийская литература, 1997. – 503 с.
2. Іванова Л.І. Теорія та методика оздоровчої фізичної культури / Л.І.Іванова, С.Ю.Путров, Р.П.Карпюк. – Київ: ТОВ «Козарі», 2010. – 276 с.
3. Земцова І. І. Спортивна фізіологія: навч. посіб. / І.І.Земцова. – Київ: Олімпійська література, 2008. – 207 с.
4. Вейнберг Роберт. Психологія спорту/ Вейнберг Роберт, Гоулд Деніел. - К.: Олімпійська література, 2002. – 320 с.
5. Біомеханіка спорту. Навч. посібник для студентів ВНЗ з фізичного виховання і спорту. /Лапутін А.М. – К.: Олімпійська література. – 2001. – 320 с.
6. Відновлювальні засоби працездатності у фізичній культурі і спорті: підручник / І.О.Ячнюк, О.О.Воробйов, Л.В.Романів, Ю.Б.Ячнюк та ін. – Чернівці: Книги – XXI, 2009. – 432 с.
7. Воробйов А. Н. Тренування, працездатність, реабілітація. – М.: Фізкультура и спорт, 1989. – 115 с.
8. Мухін В.М. Фізична реабілітація: підручник / В.М. Мухін. – 2-ге вид., переробл. та доповн. – К.: Олімпійська література, 2005. – 422 с.
9. Мухін В.М. Фізична реабілітація: підручник / В.М. Мухін. – 3-те вид., переробл. та доповн. – К.: Олімпійська література, – 2009. – 488 с.
- 10.Общая и специальная физическая подготовка волейболистов в учебном и тренировочном процессе: методические указания к практическим занятиям для студентов 1 – 3 курсов специализации «Волейбол»/ сост. Г.В. Савицкая. Ульяновск: УлГТУ, 2009. – 22 с.
- 11.Теория и методика физического воспитания. /Под ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – Т.1. – 422 с.
- 12.Теория и методика физического воспитания. /Под. ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – Т.2. – С. 79–93.

О.Ю. Анастасова,

кандидат педагогічних наук,
старший викладач,
(Бердянський державний
педагогічний університет)

С.М. Писаренко,

старший викладач
(Бердянський державний
педагогічний університет)

Л.В. Баєвська

(Бердянська гімназія №1 «Надія»)

ШЛЯХИ РЕАЛІЗАЦІЇ ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Актуальність теми. Проблема здоров'я людини постає як одна з найгостріших у планетарному масштабі. На сучасному етапі розвитку держави світова наука долучила проблему здоров'я в широкому розумінні до кола глобальних проблем, вирішення яких обумовлює не тільки кількісні, а й якісні характеристики майбутнього розвитку людства.

Різноманітність висновків і підходів науковців у дослідженні підготовки майбутнього учителя, зокрема учителя фізичної культури вимагає від нас перегляду змісту навчальних програм підготовки освітньо-кваліфікаційного рівня “бакалавр”, а саме дисципліни “Теорія і методика викладання рухливих ігор і забав”.

Мета роботи – полягає в упровадженні шляхів реалізації організаційно-педагогічних умов у процесі підготовки майбутніх учителів фізичної культури.

Методика дослідження. Аналіз, порівняння, обґрунтування та інтерпретація даних з науково-методичної літератури.

Результати дослідження. Фізичне виховання у навчально-виховній сфері як складова частина загальної системи виховання повинне забезпечити розвиток фізичного, морального здоров'я, комплексний підхід до формування розумових і фізичних якостей особистості, фізичну і психологічну підготовку до активного життя та професійної діяльності та принципах індивідуального підходу, пріоритету засобів оздоровчої спрямованості, широкого використання різноманітних форм рухової активності.

Як вважає Б. Шиян, “щоб стати справжнім професіоналом, студент повинен отримати належну гуманітарну, медико-біологічну, психолого-педагогічну, спортивну, багатопрофільну професійно-прикладну фізичну підготовку та навички роботи з професійного самовдосконалення. Пройшовши такий курс підвищення професійної компетентності, він не буде байдужим виконавцем шкільної програми, а підходитиме до навчально-виховного процесу творчо” [3, 40]. Така багатоаспектність передбачає досягнення рівня професіоналізму, який пов'язується з формуванням професійної майстерності, яка визначається розвитком спеціальних, педагогічних і спортивних здібностей та своєрідністю їх взаємодії, до складу якої, як вказують різні вчені, входить:

- педагогічна техніка, педагогічне прогнозування, уявлення, схильність до педагогічної творчості, особистісні риси і професійні здібності викладача;

- педагогічні здібності, загальна культура, компетентність, широка освіченість, психологічна грамотність, методична підготовленість;- майстерність у формуванні особистості юних спортсменів, яка передбачає високий ступінь розвитку педагогічних знань, умінь та навичок. Дисципліна “Теорія і методика викладання рухливих ігор і забав” викладається для підготовки освітньо-кваліфікаційного рівня “бакалавр” для галузі знань: 014 Середня освіта “Фізична культура”.

Мета дисципліни: “Теорія і методика викладання рухливих ігор і забав” є надання теоретичних знань, практичних і методичних умінь в організації та проведенні рухливих ігор для вирішування оздоровчих, освітніх, виховних завдань у різних ланках системи фізичного виховання.

Завдання вивчення навчальної дисципліни є: надати студентам теоретичні базові знання з дисципліни; ознайомити зі змістом рухливих ігор відповідно з діючою шкільною програмою; озброїти студентів методичними вміннями і навичками з питань організації і проведення рухливої гри в залежності від завдань і умов проведення, підготовленості учнів; сформувати практичні вміння у проведенні рухливих ігор; привчити студентів до самостійної роботи з питань планування рухливих ігор, аналізу літературних джерел і досвіду роботи провідних фахівців міста.

В результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен *знати*: оздоровче значення рухливих ігор; процес організації і проведення рухливих ігор; особливості методики проведення рухливих ігор з учнями різного віку; оздоровчий вплив рухливих ігор на серцево-судинну, дихальну системи та опорно-руховий апарат.

Вміти: планувати рухливі ігри у навчальній роботі школи; проводити рухливі ігри на перервах, в групах продовженого дня; застосовувати рухливі ігри для розвитку фізичних якостей; використовувати ігри в різні періоди спортивного тренування як засобу підвищення ефективності; вміло використовувати рухливі ігри в техніко-тактичній підготовці.

Нами було розроблено робочу програму дисципліни “Теорія і методика викладання рухливих ігор і забав” відповідно до вимог кредитно-модульної системи навчання Бердянського державного педагогічного університету.

Розроблена нами робоча програма дисципліни “Теорія і методика викладання рухливих ігор і забав” складається з 6 змістових модулів: I. Основи теорії гри. II. Основи методики проведення рухливих ігор. III. Форми організації і проведення рухливих ігор. IV. Характеристика рухливих ігор в залежності від вікових особливостей учнів. V. Застосування рухливих ігор у заняттях спортом. VI. Рухливі ігри як засіб зміцнення фізичного здоров'я.

Нами впроваджено здоров'яформувальну складову у зміст змістового модулю “Рухливі ігри як засіб зміцнення фізичного здоров'я ” розкрито у таких темах: “оздоровчий вплив рухливих ігор на серцево-судинну систему”, “Позитивний вплив рухливих ігор на дихальну систему”, “Вплив рухливих ігор на опорно-руховий апарат”.

Висновки. Знання оздоровчих технологій, методик і систем оздоровлення для майбутніх учителів фізичної культури набувають особливої ваги, оскільки вони можуть бути використані як з метою збереження та зміцнення власного здоров'я, так і в процесі подальшої професійної роботи.

Отже, здоров'яформувальна складова є важливою умовою у підготовці майбутніх учителів фізичної культури.

Список використаної літератури

1. Дубревський Ю. Управлінський аспект професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту. Фізичне виховання в школі, 2011. №2. С.44.
2. Теорія і методика фізичного виховання : у 2-х томах : підручник для вузів. Т.2 : Методика фізичного виховання різних груп населення / за ред. Т. Ю. Круцевич. К. : Олімп. літ., 2008. – 368 с.
3. Шиян Б. М., Папуша В. Г. Методика викладання спортивно-педагогічних дисциплін у вищих навчальних закладах фізичного виховання і спорту : навчальний посібник. Харків : "ОВС", 2005. – С.44.

О.О. Безкопильний,
кандидат наук з фізичного
виховання і спорту,
доцент

(Черкаський національний університет
імені Богдана Хмельницького)

КОНТЕКСТНИЙ ПІДХІД ЯК СКЛADOVA МЕТОДОЛОГІЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ОСНОВНІЙ ШКОЛІ

Актуальність проблеми. Наближення професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до реальних умов практичної діяльності в загальноосвітній школі є важливим завданням підвищення якості сучасної фізкультурної освіти. Тому, обґрунтування основних методологічних засад контекстного підходу в системі підготовки майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності в основній школі набуває особливого значення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вчені А. А. Вербицький [1], Н. М. Дем'яненко [2], В. В. Желанова [4], С. М. Качалова [6] та інші одноставно наголошують на тому, що на сьогодні у практиці вищої освіти існують відмінності між професійною та навчальною діяльністю, що призводять до таких проблем, як переважання теорії над практикою, не достатня практична зорієнтованість фахових дисциплін, не відповідність навчання студентів вимогам колективної професійної діяльності, низька здатність до творчої, пошукової, аналітико-синтетичної діяльності, незадовільна виконавська дисципліна, ініціативність, відсутність самостійної позиції у трудовій діяльності. Переважна більшість дослідників вбачають можливість вирішення окреслених проблем за умови використання контекстного підходу в професійній підготовці. Водночас, можемо стверджувати, що використання контекстного підходу у професійній підготовці майбутніх вчителів фізичної культури не було предметом дослідження вітчизняних науковців. Тому контекстний підхід у професійній підготовці майбутніх вчителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності в основній школі не використовується повною мірою.

Мета роботи – розкрити сутність контекстного підходу щодо підготовки майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності в основній школі.

Виклад основного матеріалу дослідження. Важлива роль у розробці та впровадженні контекстного підходу з метою модернізації системи освіти належить

А. А. Вербицкому. Відповідно поглядам вченого, контекстний підхід передбачає моделювання предметного та соціального змісту професійної діяльності, що забезпечує умови для трансформації навчальної діяльності студента в професійну діяльність спеціаліста. Важливою ознакою освіти за умов контекстного підходу є проблемна ситуація. Система таких ситуацій створює передумови для інтеграції знань із різноманітних дисциплін, що необхідні для її вирішення. Діяльність студента полягає у виконанні предметних дій у відповідності з професійними вимогами та нормами, що прийняті у відповідному професійному середовищі [1, с. 5].

На сьогодні все більше актуалізуються такі підходи, що дозволяють організувати навчальний процес у закладах вищої освіти з урахуванням специфіки майбутньої професії. В. В. Желанова зазначає, що контекстне навчання є одним серед них [4, с. 233]. Технологію контекстного навчання вчена розуміє, як «систему функціонування всіх компонентів педагогічного процесу, а також алгоритмізовану послідовність певних дій, спрямованих на відтворення в процесі фахової підготовки предметного й соціального контекстів майбутньої професійної діяльності» [4, с. 233].

Н. М. Дем'яненко вважає, що метою контекстного навчання є «формування цілісної професійної діяльності майбутнього фахівця, оволодіння ним відповідними компетенціями». Відповідно зміст контекстного навчання, на думку вченої, повинен відповідати дидактично структурованому змісту наук і змісту професійної діяльності, що представлено у вигляді системи загальнокультурних і професійних компетенцій [2, с. 13].

Базовим поняттям контекстного підходу до професійної підготовки учителів є поняття «контекст». В роботах Н. М. Дем'яненко [2, с. 12] та В. В. Іщук [5, с. 142] поняття контекст визначено, як «система внутрішніх і зовнішніх умов життя та діяльності людини, яка впливає на сприйняття, розуміння й перетворення нею конкретної ситуації, надаючи значенню цієї ситуації як цілому утворенню, так і конкретним її компонентам». Проте, можемо констатувати, що існують відмінні інтерпретації поняття «контекст». У нашому дослідженні під контекстом необхідно розуміти умови в яких відбувається підготовка майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності в основній школі.

Л. І. Дідух зазначає, що «нині в сучасній професійній освіті широкого використання набуло розв'язання проблемних ситуацій, що моделюють в аудиторних умовах наявні суперечності, проблеми професійної діяльності» [3, с. 125]. На думку вченої контекстне навчання – це «навчання, в якому на основі науки і за допомогою всієї системи форм, методів і засобів навчання (традиційних і нових) моделюється предметний і соціальний зміст професійної діяльності студентами. Воно включає форми навчальної діяльності академічного типу, квазіпрофесійної і навчально-професійної діяльності, множину проміжних форм, що забезпечують перехід від однієї базової діяльності до іншої за допомогою семіотичних, імітаційних і соціальних навчальних моделей» [3, с. 125].

Відрив теоретичного навчання від майбутньої практики, як зазначає В. В. Іщук «вимагають розробки таких форм роботи, що дозволять найбільшою мірою наблизити навчальну та професійну діяльність» [5, с. 143]. У зв'язку з важливим елементом контекстного підходу до професійної підготовки є «квазіпрофесійна» діяльність студента. Квазіпрофесійна діяльність – це відтворення, в аудиторних умовах, предметного та соціального змісту майбутньої професійної діяльності (реальні

професійні ситуації, фрагменти виробництва, відносини між колегами, керівництвом, підлеглими, учнями, батьками, тощо). Такий вид діяльності є навчальним за формою і професійним за змістом, що являє собою трансформацію змісту й форм діяльності в адекватні для них, найбільш узагальнені змістовні форми професійної діяльності [1].

До основних форм та методів роботи в закладі вищої освіти під час яких можливо долучати студентів до квазіпрофесійної діяльності є проблемні ситуації, ділові і навчальні ігри, ігри-комунікації, ігри-захисту від маніпуляції, ігри для розвитку інтуїції, ігри-рефлексії [6, с. 89]. В сучасній освіті проблемне навчання отримує все більшої популярності. Кейс-технології, технологія case-study, аналіз проблемних ситуацій, аналіз конкретних виробничих ситуацій є варіаціями проблемного навчання, сутність яких полягає в тому, що студентам пропонують спеціально розроблені навчально-методичні матеріали у формі проблемних завдань, що вимагають моделювання реальних ситуацій (ситуація-ілюстрація, ситуація-вправа, ситуація-оцінювання, ситуація-проблема) професійної спрямованості.

Система підготовки майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності в основній школі, що побудована з урахуванням основних положень контекстного підходу повинна забезпечити міцний взаємозв'язок навчальної та професійної діяльності. Впровадження контекстного підходу в процес професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності в основній школі вимагає забезпечення змістовного контексту майбутньої діяльності зі здоров'язбереження у різних формах навчальної діяльності; комплексної реалізації загально-педагогічних та специфічних принципів фізичного виховання; адаптації системи підготовки до конкретних умов навчання та контингенту майбутніх учителів фізичної культури; забезпечення взаємозв'язку між формами та методами контекстного навчання; впровадження в освітній процес таких варіацій проблемного навчання як кейс-технології, технологія case-study, аналіз проблемних ситуацій, аналіз конкретних виробничих ситуацій тощо.

Висновки. Контекстний підхід містить значні резерви щодо формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності в основній школі. Побудова навчального процесу на основі контекстного підходу повинна здійснюватися відповідно до моделі майбутньої професійної діяльності щодо здоров'язбереження учнів основної школи. Базовим елементом контекстного підходу є проблемна ситуація з її можливими методичними варіаціями, що сприяє розвитку рефлексії та формуванню професійної позиції.

Список використаної літератури

1. Вербицкий А. А. Контекстно-компетентностный подход к модернизации образования. Инновационные проекты и программы в образовании. 2011. №4. С. 3-6.
2. Дем'яненко Н. М. Теорія і практика контекстного навчання: освітній простір педагогічної магістратури. Рідна школа. 2013. № 3. С. 12-16.
3. Дідух Л. І. Контекстне навчання майбутніх рятувальників в умовах університету. Педагогіка і психологія професійної освіти. 2014. № 2. С. 124-130.
4. Желанова В. В. Використання відеозасобів у технології контекстного навчання майбутнього вчителя початкових класів. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. 2013. № 13(2). С. 231-241.
5. Іщук В. В. Використання контекстного навчання в професійній підготовці майбутніх учителів. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. 2012. № 22(7). С. 141-148.

6. Качалова С. М. Технология контекстного обучения в практике вузовского обучения. Вестник ЦМО МГУ. 2009. № 3. С. 87-91.

Л.В.Безкоровайна,
доктор педагогічних наук,
доцент
(Запорізький національний
університет)

РОЛЬ НАУКОВО-ДОСЛІДНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ТУРИЗМУ У ФОРМУВАННІ ЇХ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Актуальність теми. На сьогодні розвиток такої динамічної галузі економіки, як туризм, її поліфункціональність, інтеграційні світові процеси, швидка зміна технологій та видів професійної діяльності фахівців цієї індустрії, підвищують попит на освітні послуги і генерують диверсифікацію змісту, форм, методів, засобів професійної підготовки з орієнтацією на використання інформаційних, комунікаційних, інноваційних технологій, самостійну роботу, науково-дослідний пошук, проектну діяльність студентів.

Відповідні передбачувані дії щодо вирішення зазначених питань, задекларовано низкою міжнародних, національних, регіональних документів, у таких напрямках, як: забезпечення потреб ринку праці у конкурентоспроможних, кваліфікованих фахівцях, створення умов для освіти впродовж життя (Закони України «Про вищу освіту» (2014), «Про освіту» (2017), «Про туризм» (2015)); модернізація професійної підготовки майбутніх фахівців (Указ Президента України «Про національну стратегію розвитку освіти в Україні на період до 2021 р.» (2013)), неперервність освіти, міжнародної співпраці, інтеграції в галузі освіти (Національна доктрина розвитку освіти України у XXI столітті (2002)); врахування потреб молоді та співвіднесення їх реалізації з економічними можливостями держави (Закон України «Про сприяння соціальному становленню та розвитку молоді в Україні» (2017)); введення дисциплін з економічної, соціальної, культурної цінності туристичних обмінів (Глобальний етичний кодекс туризму (1999)); сприяння розвитку туристичної освіти (Осакська декларація тисячоліття (2001)); сталий розвиток туризму (Резолюція 70-ї сесії Генеральної Асамблеї ООН ((2015)); забезпечення популяризації України у світовому інформаційному просторі з використанням усіх дієвих ресурсів та каналів комунікації, спрямованої на формування та просування позитивного образу нашої держави та захист її політичних, економічних, соціально-культурних інтересів, зміцнення її національної безпеки і відновлення територіальної цілісності, а також необхідності підвищення туристичної привабливості України (Концепція популяризації України у світі та просування інтересів України у світовому інформаційному просторі (2018)); вдосконалення системи підготовки згідно з умовами регіонального ринку праці (Стратегія розвитку Запорізької області на період до 2020 р. (2016)) [1; 3; 4; 5; 6; 7; 8; 9; 0].

Тож, від правильно скерованої самостійної, науково-дослідної, проектної діяльності студентів в ході їх професійної підготовки залежить розвиток світоглядного, інноваційного, наукового мислення особистості фахівця, формування його готовності до професійного вдосконалення впродовж життя.

Мета роботи – з'ясувати роль науково-дослідної діяльності майбутніх фахівців з туризму у формуванні їх професійної компетентності в закладах вищої освіти.

Результати дослідження. Як переконує теоретичний аналіз, існують різні підходи щодо визначення поняття самостійної роботи: вид внутрішньо мотивованої діяльності студента, що здійснюється в ході аудиторної й позааудиторні роботи, спрямований на формування загальнокультурних та професійних компетенцій, має міждисциплінарний, інтегративний характер, реалізується на всіх етапах освітньої діяльності під керівництвом викладача на основі інтерактивної взаємодії зі студентами із застосуванням інформаційних і комунікаційних технологій (В.К. Вінник, М.Е. Григорян); засіб організації навчального або наукового пізнання студентів, що об'єднує: об'єкт їх діяльності, встановлений викладачем, посібником або навчальною програмою; форма прояву діяльності з виконання навчального завдання, завдяки чому відбувається отримання нового завдання та поглиблення існуючого (М.Г. Гарунов, П.І. Підкасистий, Л.М. Фрідман); діяльність студентів із засвоєння знань й умінь, що відбувається без безпосереднього керівництва, проте спрямовується викладачем (В.І. Загвязинський); діяльність, організована студентом завдяки його пізнавальним мотивам, у найзручніший для нього час, контрольована ним самостійно, на основі опосередкованого системного управління з боку вчителя або навчальної програми (І.О. Зимня). Вирішальний сенс самостійної роботи полягає у набутті умінь визначення сутності предмета вивчення, встановлення взаємозв'язків та аналізу різних складових будь-якої галузі знань, визначення власних обґрунтованих висновків (С.І. Архангельський) [2, с. 299-300].

Варто підкреслити, що завдяки активізації самостійної та науково-дослідної діяльності студентів, що полягає у виконанні завдань курсових і дипломних робіт, підготовці наукових доповідей, статей, конкурсних робіт, туристичних проєктів; аналізі ділових ситуацій (кейсів), моделюванні професійних ситуацій; виступах з доповіддю; підготовці презентацій; творчій співпраці з науковими проблемними групами з питань туризму; творчому співробітництві з вивчення питань туризму в межах кафедри, факультету, університету, підприємств туристичної галузі; рекламній діяльності в межах кафедри, факультету, університету; участі у: конференціях; міських, обласних, всеукраїнських та міжнародних заходах; заключних конференціях за результатами практик і стажування (з виступами, доповідями, обговоренням результатів, відповідями на питання, презентаціями) із залученням фахівців туристичних підприємств-баз практик та студентів молодших курсів, відбувається сформованість у майбутніх фахівців з туризму мотивації до творчості як стилю життя; постійного прагнення до самовдосконалення, самоактуалізації, самореалізації; стійкого бажання до набуття нових знань і творчого їх застосування на практиці; інтегративних властивостей професійного, науково-дослідного, творчого мислення і рефлексії, чіткого розуміння професійних завдань з туризму, способів їх вирішення на основі інноваційних ідей, національної свідомості, соціального інтелекту; особистих якостей (інтелектуальних, вольових, комунікативних, міжособистісного спілкування, адаптації, професійної самосвідомості, творчості, самоактуалізації, самовизначення); освіченості, полікультурності; здатності до постійного професійного розвитку; умінь проєктувати, реалізовувати туристичний продукт, застосовуючи інноваційні, творчі ідеї; стійкої потреби й здатності до цілеспрямованого підвищення особистісно-творчого потенціалу.

Висновки. Отже, надання навчальному процесу творчого забарвлення, спрямованого на самостійне, ініціативне виконання студентами професійно-спрямованих завдань, уможливить підвищення якості підготовки майбутніх фахівців з туризму в закладах вищої освіти, забезпечить ефективність формування високого, творчого рівня їх професійної компетентності задля якісного виконання майбутньої професійної діяльності відповідно до сучасних умов туристичної індустрії.

Список використаної літератури:

1. World Tourism Organization. UNWTO. URL: <http://media.unwto.org/ru/annual-reports>
 2. Безкоровайна Л. В. Теоретичні і методичні засади професійної підготовки майбутніх фахівців з туризмознавства у вищих навчальних закладах: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Запорізький національний університет. Запоріжжя, 2018. 713 с. http://phd.znu.edu.ua/page/dis/09_2018/Bezkorovaina_dis.pdf
 3. Глобальный этический кодекс туризма: международный документ принятый 01.10.1999 г. (Сантьяго). URL: http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/983_001
 4. Осакая декларация тысячелетия от 30 сентября – 1 октября 2001 г.: принята Конференцией лидеров туризма Тысячелетия. Осака (Япония). URL: http://www.rostourunion.ru/proekty_v_rst/megdunarodnye_pravovye_akty/osakskaya_deklaraciya_tysyacheletiya.html
 5. Про вищу освіту: Закон України від 01.07.2014 р. № 1556-VII. Дата оновлення: 16.04.2017. URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/1556-18>
 6. Про Національну стратегію розвитку освіти в Україні на період до 2021 року. Указ Президента України від 25.06.2013. № 344/2013 URL: <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/344/2013> (дата звернення: 20.10.2014).
 7. Про освіту: Закон України від 05.09.2017 р. № 106-XII. Відомості Верховної Ради України. 1991. № 34. Ст. 451. URL: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/2145-19/page>
 8. Про сприяння соціальному становленню та розвитку молоді в Україні: Закон України № 2998-XII від 04.11.2018. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2998-12>
 9. Про схвалення Концепції популяризації України у світі та просування інтересів України у світовому інформаційному просторі від 11 жовтня 2016 р. № 739-р Київ URL: <https://www.kmu.gov.ua/ua/npas/249407991>
- Про туризм: Закон України від 15.09.1995 р. № 324/95-ВР. Відомості Верховної Ради України. 1995. № 31. Ст. 241. Із змінами, внесеними згідно із Законом № 222-VIII (222-19) від 02.03.2015 р., Відомості Верховної Ради України. 2015. № 23. ст. 158. URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/1282-15>

Л.В.Безкоровайна,
доктор педагогічних наук,
доцент
(Запорізький національний університет)

ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ТУРИЗМУ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Актуальність теми. На сьогодні актуальним питанням світової спільноти є всебічне дослідження туристичної галузі з метою сталого розвитку туризму (Резолюція 70-ї сесії Генеральної Асамблеї ООН ((2015)) [1]. Це позначається на відповідних змінах у нормативно-законодавчих документах України, розробці нових стратегій та концепцій щодо розвитку вітчизняного туризму, а також впливає на модернізацію

національної системи професійної підготовки фахівців з туризму та туризмознавства, спрямовуючи її на забезпечення сформованості світоглядного, інноваційного, наукового мислення особистості фахівця, конкурентоспроможного й готового до професійного вдосконалення впродовж життя відповідно до сучасного ринку праці.

Провідні ідеї щодо оптимізації професійної підготовки майбутніх фахівців з туризму в закладах вищої освіти висвітлені при вирішенні широкого кола теоретичних і практичних питань у працях, спрямованих переважно на дослідження: неперервної професійної освіти (С.У. Гончаренко [9], С.О. Сисоєва [15] та ін.); розвитку особистості фахівця в ході професійної підготовки (В.А. Семиченко [14], Л.П. Сущенко [17] та ін.); педагогічної технології (В.П. Беспалько [7], М.М. Левіна [12] та ін.); інформаційного забезпечення освіти (В.Ю. Биков [8], Р.С. Гуревич [10], Т.І. Коваль [11], Л.М. Хуторська [20] та ін.); моделювання в освіті (П.В. Станкевич [2], Б.А. Франкфурт [19] та ін.).

Також на увагу заслуговують праці, присвячені різним питанням туризму, вітчизняних (О.О. Бейдик [6], М.П. Мальська [13], В.К. Федорченко [18], та ін.) і зарубіжних (Р. Макінтош, Б. Рітчі [1], та ін.) учених.

Отже, пошук шляхів оптимізації формування професійної компетентності майбутніх фахівців в закладах вищої освіти, зокрема, туристичного напрямку, набуває значення відповідно до світових тенденцій розвитку економіки, інтеграції суспільства.

Мета роботи – визначити шляхи оптимізації формування професійної компетентності майбутніх фахівців з туризму в закладах вищої освіти.

Результати дослідження. Відповідно до визначеної мети, завдання дослідження полягали в розробці певних педагогічних заходів щодо підвищення ефективності професійної підготовки фахівців з туризму та експериментальній перевірці й з'ясуванні їх впливу на студентів.

Для цього зміст підготовки зазначених фахівців у Запорізькому національному університеті було модернізовано й збагачено відповідно до загально-педагогічних принципів, положень щодо модернізації, безперервності та ступеневості освіти; міжнародної співпраці, інтеграції; врахування потреб молоді, а також специфіки їх професійної діяльності та вимог сучасного туристичного ринку праці. З цією метою розроблено й впроваджено *інноваційну педагогічну технологію* – особливий системний організаційно-методичний інструментарій, реалізація якого проходила крізь такі її складові, як: *дидактична, дослідно-проектувальна, професійно-спрямована, освітньо-виховна, інформаційно-комунікаційна*.

Під час проходження практичної стадії експерименту, на якій здійснювалось впровадження в освітньо-виховний процес експериментальних груп: концептуальної моделі; розроблених організаційно-методичних засад; комплексу організаційно-методичних умов; освітньо-інформаційного середовища, навчально-методичного комплексу; інноваційної технології, з метою отримання об'єктивної інформації щодо ефективності всіх запроваджених формувальних заходів та перевірки висунутої гіпотези, наприкінці уточнювально-діагностичного, формувально-перетворювального і контрольного етапів експерименту було проведено діагностування студентів експериментальних та контрольних груп. Процес навчання в експериментальних групах супроводжувався реалізацією складових інноваційної технології, як системного організаційно-методичного інструментарію педагогічного процесу, особливість і новизна якого полягала у залученні фахівців з туризму України та зарубіжжя на всіх етапах навчання в якості учасників та експертів [2, с. 338].

Розроблена *дослідно-проектувальна складова*, що спрямована на оволодіння студентами знаннями основ проектування; формування і розвиток умінь і навичок: моделювання, проектування і планування реалізації туристичного продукту; організації особистої діяльності; керування діяльністю проектної групи; роботи в групі; генерування ідей; визначення стратегій; сформованість готовності до розробки та реалізації туристичних проєктів у майбутній професійній діяльності на основі сучасних технологій, реалізовувалась шляхом:

– впровадження освітньо-інформаційного середовища майбутніх фахівців з туризмознавства, що забезпечило міцний і дієвий взаємозв'язок «освітній простір↔студент↔професійний простір»; здійснення студентами інноваційно-проектної діяльності, вирішення професійно спрямованих завдань і ситуацій методами моделювання з дисциплін: «Стратегічний менеджмент і маркетинг»; «Технологія туристичної діяльності»; «Основи маркетингу»; «Маркетинг туризму»; «Управління якістю туристичних послуг»; впровадження спецкурсу «Проектування туристичного продукту»; розробки та оформлення туристичних проєктів, екскурсій, програм турів, побудови дерева цілей, творчих презентацій з подальшим упровадженням результатів у діяльність туристичних підприємств [2, с. 341; 3].

Інформаційно-комунікаційна, що була спрямована на формування і розвиток у студентів розуміння сутності і значення інформації для ефективної праці в туризмі; усвідомлення значущості самоосвіти і саморозвитку, мотивації до творчості; навичок роботи в локальному та/або мережевому ІТ-середовищі; прагнення до самовдосконалення, самореалізації; готовність до розробки та реалізації туристичного продукту з використанням інформаційно-комунікаційних технологій, здійснювалась шляхом:

– інтерактивного зв'язку «студент↔викладач», «студент↔студент», «студент↔роботодавець» за допомогою мережевих технологій; Інтернет-ресурсів; спеціалізованого комп'ютерного програмного забезпечення Інтернет комунікації Viber, Skype, Whatsapp, Messenger; відео-, аудіо- чатів мобільних програм спілкування, сайту туристичної агенції, листування електронною поштою; чатів і форумів на сторінці групи кафедри туризму у соціальній мережі Facebook та в системі електронного навчання для вирішення різних питань, що виникали в процесі освіти студентів експериментальної групи; роботи студентів з навчальними курсами: «Основи маркетингу», «Управління якістю туристичних послуг», «Технологія туристичної діяльності», спецкурсу «Основи проектування туристичного продукту»; в системах дистанційного навчання; виконання завдань практикумів, тестів, індивідуальних, самостійних завдань; самостійного вирішення проблемних питань, пошуку, аналізу, обробки інформації з туризму, розробки, калькуляції та реалізації турів, екскурсій з використанням інформаційно-комунікаційних технологій; пошуку, бронювання місць у готелях, транспортних, інших туристичних послуг із застосуванням систем онлайн-бронювання; участі в розробці дизайну і структури сайту, оновлення, розміщення інформації на сайті, а також на сторінках у соціальних мережах [2, с. 339].

Дидактична складова, що спрямована на сформованість пізнавальної активності; зацікавленості у безперервному навчанні, ґрунтовного оволодіння системою знань, умінь і навичок з туризмознавства відповідно до навчального плану; рефлексивної творчої особистості, готової до професійної діяльності відповідно до світових умов, відбувалась напрямом:

— діяльнісного, інноваційного підходу до навчання відповідно до сучасних світових тенденцій в освіті та специфіки цієї підготовки; міждисциплінарної інтеграції, поглиблення і зв'язку; адекватного відбору і застосування поряд із традиційними дистанційних форм навчання; універсалізацію підходів щодо засвоєння студентами навчального матеріалу з дисциплін; вдосконалення: академічних лекцій: (проблемні, експромт-лекції, лекції-парадокси, лекції-конференції, лекцій за участю фахівців з туризму); індивідуальних занять (інтерактивні консультації, самостійна та науково-дослідна робота із застосуванням інноваційних і проєктних методів); групових занять (семінари-бесіди, -презентації туристичних проєктів, -доповіді, -повідомлення, -співдоповіді, -захисти рефератів, -диспути, -дослідження, -письмові роботи, віртуальні семінари, інтерактивні екскурсії); практичних занять (професійно спрямовані практикуми та ділові ігри за участю фахівців з туризму; захисти творчих робіт, індивідуальних завдань, проєктів; виконання професійних кросвордів; застосування аудіо- відео- засобів);

— модернізації навчальних програм дисциплін шляхом впровадження модулів: «Технологія туристичної діяльності» (108 год.), навчальний модуль «Впровадження сучасних форм організаційно-управлінської діяльності» (2 год. лекц., 4 год. практ.): сучасні форми організаційно-управлінської діяльності на підприємствах індустрії туризму; кадрова політика на основі інноваційного підходу; продуктові новації в туризмі; «Основи маркетингу» (81 год.) – «Інноваційний маркетинг в туризмі» (2 год. лекц., 4 год. практ.): інноваційна діяльність в туризмі; створення нового туристичного продукту з використанням сучасних технологій та методів проєктування; освоєння нових ринків збуту туристичного продукту; впровадження передових ІТ-технологій; впровадження сучасних форм організаційно-управлінської діяльності; «Управління якістю туристичних послуг» освітньо-кваліфікаційного рівня «спеціаліст з туризму» (54 год.) – «Проєктування контролю якості туру» (2 год. лекц., 4 год. практ.): визначення ключових елементів в процесі обслуговування туристів, що суттєво впливають на характеристики туристичної послуги; визначення методів коригування характеристик туристичної послуги; визначення методів оцінки характеристик туристичної послуги [2, с. 339-341]. Зазначимо, що *дидактична складова* реалізовувалась на кожному рівні завдяки інтеграції різних форм і методів навчання: *лекцій* (проблемні, лекції-конференції, -дискусії, -консультації за участю роботодавців), *семінарів*-бесід (-презентацій, -співдоповідей, -досліджень), доповідей, повідомлень, диспутів, письмових робіт, віртуальних семінарів, аналітичних семінарів, «мозкових штурмів», інтерактивних екскурсій за участю роботодавців тощо. Це надало можливість активізувати пізнавальну діяльність, зацікавленість студентів у навчанні й оволодінні знаннями, бажання опанувати професійними вміннями й навичками їх практичного виконання, прагнення до пошукової, дослідної, проєктної роботи з туризму [5, с. 17].

Індивідуально-орієнтована складова, що спрямована на формування й розвиток у студентів творчості, індивідуальності, зацікавленості у власних досягненнях у навчальній і практичній діяльності, впроваджувалась шляхом:

— забезпечення пріоритетної ролі індивідуальності студента; розвитку його особистості як мети освітньої системи; застосуванням особистісного підходу та безконфліктних взаємовідносин «викладач↔студент», засвоєних на співпраці, взаєморозумінні, гуманності; найбільш ефективних способів і методів засвоєння студентами знань, набуття умінь і навичок з туризмознавства відповідно до їх

індивідуальних здатностей, можливостей, потреб та цінностей [2, с. 341-342].

Освітньо-виховна, що скерована на формування і розвиток у студентів готовності до виконання професійної діяльності; навичок: міжкультурного й міжособистісного спілкування, виступу з доповіддю; організації і керування колективною роботою, обміну досвідом, лідерства; умінь: комунікативних, спілкування іноземними мовами, аналізувати, приймати рішення; якостей: самовиховання, впевненості в собі, полікультурності, творчості, громадянськості; світоглядної, екологічної культури, впроваджувалась шляхом:

– проведення: тематичних бесід і тренінгів, дискусій, ділових, рольових ігор; виховних годин; гурткової роботи, вікторин, бесід, мозкового штурму, евристичних бесід, брейн-рингів; участі студентів у: днях: Європи, туризму, фізичної культури, музеїв; спортивних та туристичних змаганнях; екскурсіях; розгорнутих книжкових виставках; інтерактивних презентаціях; соціомобах, флешмобах; конференціях; інтерактивних заняттях з іноземних мов за проведенням студентів іноземної філології університету; презентаціях, семінарах туристичних підприємств; конкурсах і вікторинах; інтерактивній, віртуальній екскурсіях; заходах кафедри, факультету, університету; відвідуванні музеїв, виставок.

Також відповідно до *професійно-спрямованої складової*, скерованої на формування у фахівців зацікавленості у виконанні професійних завдань, розвиток практичних умінь і навичок, оновлено програми практики, договори про практику й стажування на довгостроковій основі, організовано й проведено із залученням роботодавців:

– для *першого (бакалаврського) рівня* вищої освіти: професійно зорієнтовані тематичні бесіди і тренінги; лекції, семінари; діалоги-дискусії з туризму, дебати, ділові зустрічі, круглі столи: «Особливості регіонального розвитку туризму», «Реклама в туризмі» та ін.; онлайн- і відео-тренінги: «Технологія готельної справи»; «Імідж співробітника готелю»; ділові ігри: «Країна мандрів», «Екскурсійний тур до Києва» та ін. (з методами моделювання професійних ситуацій) за проведенням студентами магістратури в ході переддипломної практики; – для *другого (магістерського) рівня* вищої освіти: воркшоп «Професійно-кваліфікаційні вимоги до сучасного молодого фахівця»; майстер-клас з розробки туристичних проєктів; круглі столи: «Особливості професії менеджера з туризму», «Кар'єра в туризмі»; ділові ігри: «Просування туристичного продукту», «Туристична агенція» з методами моделювання; лекцію й семінар: «Особливості туристичної послуги»; практичні заняття: «Бронювання туру», «Туристична документація»; екскурсії (оглядові, тематичні) за проведенням студентами самостійно. Це сприяло формуванню у студентів стійких мотивів до професійної діяльності, зацікавленості професією, прагнення до самовдосконалення; актуалізації проєктної, самостійної, дослідної роботи, оволодіння навичками виконання професійних завдань [5, с. 19].

Складова портфоліо, що спрямована на формування і розвиток у студентів: умінь: відбору, оцінки, систематизації інформації, планування своєї діяльності, встановлення мети; якостей: критичного мислення; рефлексивності, самооцінки, самоаналізу результатів і досягнень, визначення помилок та умінь їх виправляти, мотивації досягти успіхів у навчанні та професійній діяльності; прагнення до самореалізації, була запроваджена шляхом: індивідуального електронного та паперового накопичення різних матеріалів студентів (звіти; результати виконаних робіт,

навчальних та наукових досягнень; плани; наукові журнали з публікаціями тез і статей; отримані сертифікати; розроблені туристичні проекти, маршрути, програми, екскурсії; підтвердження участі у різних заходах: конкурсах, проектах, конференціях, круглих столах; сертифікати про проходження практики і стажування; професійні резюме (CV)) [2, с. 343].

Аналітико-діагностична, що спрямована на з'ясування узгодженості між дослідженням готовності майбутніх фахівців з туризмознавства до професійної діяльності, критеріями та рівнями її сформованості; досягнення кожним студентом експериментальної групи певного рівня сформованості компонентів готовності до професійної діяльності; а також перевірку ефективності впровадження всіх формувально-перетворювальних заходів, була впроваджена нами шляхом:

— використання видів контролю: попередній, поточний, тематичний, підсумковий, самоконтроль; методів контролю: постійне спостереження за навчально-пізнавальною діяльністю для визначення сприйняття і розуміння студентами матеріалу, самостійності, творчості; усне опитування (індивідуальне, фронтальне, заліки, екзамени) для визначення повноти, логічності, обґрунтованості відповідей студентів; письмовий контроль (есе, відповіді, реферати, вирішення завдань) для визначення умінь послідовного викладу матеріалу; відбору, розробки комплексу методик щодо визначення рівнів сформованості компонентів готовності майбутніх фахівців з туризмознавства до професійної діяльності, опитувальників для визначення експертної оцінки; розробки і впровадження комп'ютерної програми [2, с. 344].

Критеріями ефективності професійної підготовки майбутніх фахівців з туризмознавства визначено: мотиваційно-ціннісний, системно-пізнавальний, діяльнісно-інформаційний, практично-професійний, індивідуально-креативний, що відповідно відображають: усвідомлення цінності професії, прагнення до успішної професійної реалізації, сприяння розвитку туризму, навчання впродовж життя; володіння системою фахових знань; сформованість умінь вирішувати дослідні, проектні, професійно спрямовані завдання із використанням інновацій та інформаційних технологій; сформованість умінь здійснювати управлінську, організаційну, маркетингову, сервісну, науково-дослідну роботу в туризмі, комплексно аналізувати й прогнозувати його розвиток; творче, наукове, світоглядне мислення, рефлексію, чітке розуміння професійних завдань з туризму й способів їх вирішення на основі інноваційних ідей [5, с. 17].

З метою одержання достовірної інформації про хід формування готовності майбутніх фахівців з туризму до професійної діяльності був розроблений діагностичний інструментарій, що передбачав добір стандартизованих методик, розробку авторських методик, побудову алгоритму оцінювання рівня сформованості компонентів готовності та його реалізацію в авторській програмі «Система оцінювання рівня готовності майбутніх фахівців з туризмознавства до професійної діяльності (TOUR TEST)».

Висновки. Отже, за результатами отриманих даних підтверджено ефективність розроблених заходів та впровадження в систему навчання майбутніх фахівців з туризму інноваційної педагогічної технології. Матеріали дослідження впроваджено й використовуються в освітньому процесі закладів вищої освіти України. Рекомендації щодо оптимізації процесу надання туристичних та готельних послуг, а також результати роботи студентів (туристичні проекти, маршрути, екскурсії) прийнято до використання в практику туристичних підприємств, що надає можливість студентам для

працевлаштування, роботодавцям — для отримання якісного, конкурентоспроможного, компетентного фахівця, готового до ефективного виконання професійних обов'язків відповідно до світових і вітчизняних вимог індустрії туризму.

Список використаної літератури:

1. McIntosh R. W., Goeldner Ch. R., Ritchie J. R. B. Tourism: principles, practices, philosophies. Eleventh ed. Hoboken, N.J.: John Wiley & Sons, 2009. 624 p.
2. World Tourism Organization. UNWTO. URL: <http://media.unwto.org/ru/annual-reports>
3. Безкоровайна Л. В. Проектна діяльність в професійній підготовці майбутніх фахівців з туризмознавства у вищих навчальних закладах. Вісник Запорізького національного університету: Педагогічні науки. Запоріжжя, 2016. № 2 (25). С. 7–12.
4. Безкоровайна Л. В. Теоретичні і методичні засади професійної підготовки майбутніх фахівців з туризмознавства у вищих навчальних закладах: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Запорізький національний університет. Запоріжжя, 2018. 713 с.
5. Безкоровайна Л. В. Теоретичні і методичні засади професійної підготовки майбутніх фахівців з туризмознавства у вищих навчальних закладах: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Запорізький національний університет. Запоріжжя, 2018. 43 с.
6. Бейдик О.О. Методологія та методика аналізу рекреаційно-туристських ресурсів України : дис... д-ра географ. наук : 11.00.02; Київ. нац. ун-т ім. Т.Шевченка. К., 2004. 440 с.
7. Беспалько В. П. Слагаемые педагогической технологии. Москва: Педагогика, 1989. 190 с.
8. Биков В. Ю. Моделі організаційних систем відкритої освіти: монографія / Інститут інформаційних технологій і засобів навчання АПН України. Київ: Атіка, 2008. 684 с.
9. Гончаренко С. У. Наука й навчальний предмет. Шлях освіти. Київ, 2006. № 1. С. 8–14.
10. Гуревич Р. С. Інформаційно-телекомунікаційні технології в підготовці майбутнього фахівця. Неперервна професійна освіта: теорія і практика. Київ, 2002. Вип. 4 (8). С. 61–68.
11. Коваль Т. І. Професійна підготовка з інформаційних технологій майбутніх менеджерів-економістів: монографія. Київ: Ленвіт, 2007. 264 с.
12. Левина М. М. Технологии профессионального педагогического образования: учеб. пособие. Москва: Изд. центр «Академия», 2001. 272 с.
13. Мальська М. П. Просторові системи послуг (теорія, методологія, практика): монографія / Львів. нац. ун-т ім. І.Франка. Київ: Знання, 2009. 363 с.
14. Семиченко В. А. Пріоритети професійної підготовки: діяльнісний чи особистісний підхід? Неперервна професійна освіта: проблеми, пошуки, перспективи: монографія / за ред. І. А. Зязюна. Київ: Віпол, 2000. С. 176–177.
15. Сисоєва С. О. та ін. Педагогічні технології у неперервній професійній освіті / ред. С. О. Сисоєва; Академія педагогічних наук України; Інститут педагогіки і психології професійної освіти Київ: ВІПОЛ, 2001. 502 с.
16. Станкевич П. В. Модели содержания естественнонаучного образования бакалавров и магистров: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.02. / Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена. Санкт-Петербург, 2010. 37 с.
17. Сущенко Л. П. Теоретико-методологічні засади професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Ін-т педагогіки і психології проф. освіти АПН України. Київ, 2003. 45 с.
18. Федорченко В. К. Теоретичні та методичні засади підготовки фахівців для сфери туризму: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Ін-т педагогіки і психології проф. освіти АПН України. Київ, 2004. 43 с.
19. Франкфурт Б. А. Теоретико-педагогические проблемы построения современных моделей общеобразовательных учреждений: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.01 / Ин-т общего образования Минобразования РФ. Москва, 2000. 424 с.

20. Хуторская Л. Н. Информационная педагогика. Эйдос: Интернет-журнал. 25 августа 2002.
URL: <http://www.eidos.ru/journal/2002/0825.htm>

С.М. Данило,
старший викладач
(Бердянський державний
педагогічний університет),

А.В. Бикова,
вчитель фізичної культури вищої категорії
(ЗСШ № 100, м. Запоріжжя)

МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПОБУДОВИ ЗАНЯТЬ СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНOSTІ З ВИКОРИСТАННЯМ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ТРЕНУВАНЬ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ

Актуальність проблеми. Сучасний етап розвитку українського суспільства, яке переживає кардинальні зміни в усіх сферах свого буття, суттєво підвищує вимоги до рівня фізичної підготовленості учнів старших класів. Проблема базової силової підготовки старшокласників представляє в цей час особливий інтерес у зв'язку з вираженими змінами соціальних, екологічних й економічних умов життя суспільства. На сучасному етапі соціально-економічного розвитку України, який визначається входженням її до загальноєвропейського простору, визначено принципово нові тенденції в розвитку фізичної культури та спорту. Сьогодні фітнес індустрія поступово набирає нові оберти. Здоровий спосіб життя стає модним. Все більше молоді бажають слідувати за собою, мати гарне та здорове, функціональне тіло. Впровадження сучасних фітнес-програм в процес фізичного виховання учнів старших класів, викликано потребами сьогодення і спрямоване на відродження та зміцнення інтелектуального потенціалу молоді України.

Однак розробка основних методичних рекомендацій із широкого використання різних методів базової фізичної підготовки, стримується дефіцитом наукових досліджень. У цьому зв'язку вивчення вікової динаміки м'язової сили учнів старших класів у процесі фізичної підготовки представляє, на думку С.В. Новаковського, Л.С. Дворкіна, С. В. Степанова (2002), як науковий, так і практичний інтерес. Основною передумовою розробки методики функціонального тренування силової спрямованості в процесі фізичного виховання учнів старших класів є найважливішим фактором всебічного фізичного розвитку молоді.

Сила основна фізична якість людини. Її можна розвивати з використанням різних засобів. Але, як показали численні дослідження, найбільше ефективно вона піддається тренуванню, коли застосовуються обтяження, причому обтяження дозовані, тобто враховуючі фізичні можливості тих, хто займається. Разом з тим, немає єдиної думки, щодо використання обтяжень для функціональних тренувань силової спрямованості, в процесі фізичного виховання учнів старших класів з використанням сучасних фітнес-програм. Ряд авторів вважають недоцільним використати будь-які обтяження в цей віковий період. Є думки, що дозовані обтяження можуть бути використані у фізичному вихованні учнів старших класів. На цій основі стало можливим поглибити й розширити методологію побудови занять силової спрямованості в процесі

фізичної підготовки учнів старших класів, а також конкретизувати систему функціональних тренувань силової спрямованості. Все це повною мірою відповідає концепції розвитку вітчизняної науки в галузі з фізичної культури й спорту, спрямованої на пошук ефективних засобів і методів фізичного виховання підростаючого покоління з урахуванням соціально-економічних умов життя суспільства на сучасному етапі.

Проблемі фізичної підготовки та вікового розвитку фізичних якостей школярів присвячені роботи В.С. Фарфеля, В.І. Пилиповича, З.І. Кузнецової, А.А. Гужаловський та інших фахівців у галузі фізичної культури та спорту, які вважають, що рухова підготовленість є важливим компонентом здоров'я учнів, а її поліпшення однією з головних завдань фізичного виховання в загальних закладах середньої освіти.

Незважаючи на наявність значної кількості наукових досліджень, проблема побудови занять силової спрямованості з використанням функціональних тренувань в процесі фізичного виховання учнів старших класів залишається актуальною. Враховуючи соціальну значущість фізичної підготовки учнів старших класів для формування здорового способу життя населення України, а також актуальність проблеми її недостатню теоретичну розробленість, темою дослідження обрано: «Методологічні аспекти побудови занять силової спрямованості з використанням функціональних тренувань в процесі фізичного виховання учнів старших класів».

Мета роботи. Науково обґрунтувати методологію побудови занять силової спрямованості з використанням функціональних тренувань в процесі фізичного виховання учнів старших класів.

Методика дослідження. Для досягнення поставленої мети були використані такі методи: теоретичний аналіз, узагальнення даних науково-методичної літератури з питань організаційно – методичних основ побудови занять силової спрямованості в процесі фізичного виховання учнів старших класів з використанням функціональних тренувань та педагогічне спостереження.

Результати дослідження. Сучасне життя вимагає від людини високого рівня прояву фізичної працездатності, фізичної підготовленості та захисних функцій організму. Фізичне виховання учнів старших класів ефективно стимулює позитивні функціональні та морфологічні зміни, які формуються в організмі, активно впливає на розвиток рухових здібностей (Н. А. Фомін [11], В. П. Філін [10], ; А. Г. Хрипкова, М. В. Антропова, Д. А. Фарбер [12]). Фізичне виховання школярів має забезпечити кожного учня, який бере участь в освітньому процесі, необхідним багажем теоретико-методичних знань та гарну фізичну підготовленість, які спрямовані на розвиток особистості, формування здоров'я і здорового способу життя. Адже добре відомо, що гарне фізичне виховання, отримане в період природного зростання і розвитку, має велике значення для діяльності людини в зрілі роки, забезпечує високу працездатність протягом багатьох років життя.

Аналіз стану фізичної підготовленості учнівської молоді показує, що за останнє десятиліття кількість учнів, які мають низьку оцінку фізичної підготовленості, збільшилася в три рази і досягла у юнаків 50,8%, у дівчат - 58,8%. Лише 7% учнівської молоді залучені до систематичних занять фізичною культурою і спортом, разом з тим, недостатня рухова активність є причиною високої захворюваності учнівської молоді.

Фізичні якості організму розвиваються паралельно до вікового дозрівання людини, але слід зазначити що цей процес відбувається порівняно повільно та нерівномірно. Так, А. Л. Кукуєф, Л. В. Волков висловлювалися з приводу того, що для

рухового аналізатора характерний найбільш довгий період структурно - функціонального формування в процесі онтогенезу. Якщо руховий аналізатор розвивається протягом всього періоду біологічного дозрівання, то найбільш сприятливим для розвитку рухових здібностей є шкільний вік, коли в організмі дітей відбуваються значні морфо-функціональні зміни. При цьому темпи природного прогресування рухових здібностей у різні періоди неоднакові і залежать від закономірностей біологічного становлення організму на різних вікових етапах і називаються сенситивними періодами розвитку фізичних здібностей.

Однією з основних фізичних якостей людини є м'язова сила. Дослідженнями В. Романенка доведено, що в підлітковому віці складається фізіологічна база для збільшення сили, а саме підвищується швидкість скорочення м'язів, здібність до статичних напружень та ін. Взагалі питання вікового розвитку м'язової сили в учнів шкільного віку були об'єктом багатьох досліджень (Т. Ю. Круцевич [9], Б.М. Шиян [13], Л. В. Волков [2], О. Ц. Демінського [6], В. А. Ашмарін [1], А. А. Гужаловський [3]). А. Г. Хрипкова [12], вважає, що в період з 14 до 17 років спостерігається найбільш інтенсивний приріст м'язової сили, але відмічає, що у дівчат цей процес розпочинається та закінчується дещо раніше. Науковці визначають силу, як здатність переборювати зовнішній опір або протидіяти йому за допомогою м'язових зусиль. Тобто основну роль відіграють м'язи та їх здатність до максимальної напруги. Підвищення навантаження на різні групи м'язів за рахунок фізичних вправ з обтяженнями надає можливості підвищити показники сили.

В процесі індивідуального розвитку формування сили відбувається нерівномірно: швидше розвиваються м'язи, які відповідають за моторику і поставу, повільніше – дрібні м'язові групи. Оптимальне співвідношення сили різних м'язових груп завершується к 16-17 рокам [8. с. 127].

Різноманіття фітнес-програм не означає довільність їх побудови – використання різних видів рухової активності має відповідати основним принципам фізичного виховання.

Принцип оздоровчої спрямованості фізичного виховання конкретизується в фізкультурно-оздоровчих технологіях, які в даний час інтенсивно розвиваються. Поняття фізкультурно-оздоровчі технологи об'єднує процес використання засобів фізичного виховання в оздоровчих цілях і наукову дисципліну, що розробляє й удосконалює основи методики побудови фізкультурно-оздоровчого процесу. Практичним проявом фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні учнів старшого шкільного віку є різноманітні фітнес-програми, які складають основний зміст фізкультурно-оздоровчої діяльності в ЗЗСО [5. с. 25].

У результаті аналізу спеціальної науково-методичної літератури з організаційно-методичних основ побудови занять силової спрямованості з використанням функціональних тренувань в процесі фізичного виховання учнів старших класів виявлено, що:

- якою б оригінальною не була та чи інша фітнес-програма, в її структурі виділяють наступні частини: розминка, аеробна частина, силова частина, стретчинг, заключна (відновна) частину.

- методика занять має свої специфічні особливості у відмінності від методик занять іншими видами спорту.

Функціональний тренінг - це унікальна тренувальна програма, один з видів найбільш енергоємних фізичних вправ, який розвиває основні рухові якості людини.

Концепція функціональних тренувань передбачає комплексний розвиток всього тіла тих хто займається. Завдяки потужному набору вправ і своїй ефективності функціональні тренування знайшли велику популярність серед бажаючих покращити свою фізичну підготовку в різних умовах. Всі вправи в процесі функціональних тренувань розбиті на три основні групи:

- М - тренування основних параметрів метаболізму ("кардіо");
- G - гімнастика (робота з обтяженням власного ваги);
- W - вправи з вагами (гирьовий спорт, пауерліфтинг, важка атлетика).

Кардіовправи (М) покликані розвивати витривалість, покращуючи роботу легень, судин, серцевого м'яза і покращувати гормональний фон. Витривала людина здатна засвоїти будь-які навантаження. Даний сегмент вправ включає їзду на велосипеді, біг, веслування, роботу зі скакалкою.

Силові вправи (W) покликані розвинути необхідну вибухову потужність людини, збільшити її можливості в роботі з обтяженнями різного типу. Кругові тренування такого типу включають елементи гирьового спорту, важкої атлетики та пауерліфтингу: станова тяга, присідання з вагою, підйом штанги на груди, махи гирями, жим штанги, ривок штанги і ін.

Гімнастика (G) допомагає поліпшити навички володіння власним тілом в умовах інтенсивного навантаження. Це різноманітні вправи на брусах, гімнастичних кільцях, поперечині. Комбінації рухів різноманітних вправ обмежуються тільки фантазією людини: віджимання, підтягування, скручування, утримання, підйоми, виходи, бурпи і ін.

За допомогою функціональних тренувань за рахунок виконання асиметричних вправ можна досягти гармонійного збалансованого розвитку всіх частин тіла. В кінцевому підсумку це дозволяє зменшити ризик травматизму, виникнення патологій опорно-рухового апарату і захворювань серцево-судинної системи, зміцнити здоров'я в цілому.

Розроблена нами програма комплексів спеціальних вправ силового спрямування для проведення функціональних тренувань за методикою кросфіт учнів старших класів включає три типи навантаження: М = "кардіо", G = гімнастика, W = важка атлетика. Всі типи навантаження чергуються між собою, складаючись в різні комплекси для занять.

Розроблені нами схеми функціональних занять, побудовані на основі таких принципів :

- без урахування часу. Проведення занять з певною кількістю повторів у кожній вправі в межах раунду. Головна мета - пройти певну кількість раундів в заданому темпі. Перерва між раундами – 1-2 хв. Поступово цю перерву потрібно зменшувати до тих пір, поки ви не зможете робити всі раунди без зупинки. На такому принципі будують свої тренування новачки.

- з урахуванням часу. Такий принцип, як і без урахування часу, тільки проходження всіх раундів має хронометруватися. І кожне тренування повинне бути спрямоване на те, щоб скорочувати час виконання всіх раундів.

- з урахуванням кількості раундів. Задаються певні часові рамки, в яких потрібно виконати максимальну кількість раундів за заданий час. Мета таких занять - збільшення кількості раундів при незмінному часі виконання завдань.

Все це дає перевагу перед існуючими методиками: по-перше, спостерігається більш яскраво виражений пластичний ефект; по-друге, за більше короткий строк підвищується рівень тренуваності за рахунок більш швидкого підвищення продуктивності організму, удосконалювання функцій серцево-судинної й дихальної систем, підвищення рівня фізичної працездатності й ін.

В результаті проведеного аналізу літературних джерел та власного досвіду нами були розроблені комплекси спеціальних вправ силового спрямування для функціональних занять учнів старших класів:

Схема № 1 – максимальна кількість раундів за 10 хв.

5 підтягувань – підтягування з Кіппінгом здійснюються за допомогою сили інерції. Приймавши положення вис, виконуємо мах ногами назад, а потім, підключивши м'язи стегна і преса, мах вперед, в цей час на плечовий пояс і руки передається сила інерції, яка допомагає здійснити підйом до перекладины. При опусканні знову робиться мах ногами назад, і рух повторюється заново.

10 віджимань – упор лежачі, руки на зручній ширині. Згинаючи руки до торкання грудьми підлоги. При виконанні вправи рухаються тільки ваші руки, тіло залишається витягнутим і напруженим, особливо слідкуйте за тим, щоб не рухався таз.

15 присідань – спина прогнута, погляд прямо перед собою, вага на п'ятах, глибина присіду нижче паралелі, груди високо, торс напружений.

Схема № 2 – 50-40-30-20-10 повторень (за мінімальний час).

Подвійні стрибки через скакалку – стрибки з подвійним обертанням скакалки в повітрі.

Сіта-пе – лежачи на підлозі ноги в колінах трохи зігнуті - руки торкаються підлоги за головою, підйом тулуба – руки торкаються ступні.

Схема № 3 – 21-15-9 (за мінімум часу).

Бурпі – присісти, впертися руками в підлогу, ноги торкаються грудей. Стрибком прийняти положення упор лежачи, потім повернутися у вихідне положення, невеликий стрибок разом з хлопком над головою.

Підтягування – підтягування з Кіппінгом здійснюються за допомогою сили інерції. Приймавши положення вис, виконуємо мах ногами назад, а потім, підключивши м'язи стегна і преса, мах вперед, в цей час на плечовий пояс і руки передається сила інерції, яка допомагає здійснити підйом до перекладины. При опусканні знову робиться мах ногами назад, і рух повторюється заново.

Носки до турніка – Приймавши положення вис на турніку необхідно піднімати зігнуті в колінах ноги до грудей, торкаючись носками поперечини.

Кидки Медболу (д – 4 кг, х – 6 кг) – відстань приблизно за півметра від стіни. Ноги ширше ширини ваших плечей, носки злегка розведені в сторони. Присісти до паралелі стегон з підлогою або трохи нижче, медбол тримайте на рівні трохи вище грудей. На видиху встаньте, і у верхній точці киньте медбол вгору в стіну. Зловіть медбол, знову сядьте і повторіть вправу.

Схема № 4 – «Табата» – протягом чотирьох хвилин виконуються інтенсивні вправи з короткими перервами. Так, 20 секунд інтенсивних швидких вправ перериваються 10 секундами відпочинку (4 вправи в два кола).

Віджимання «0». Методичні рекомендації до виконання – упор лежачі, руки на зручній ширині. Згинаючи руки лягти на підлогу, відірвати руки від підлоги і потім повернутися у вихідне положення. При виконанні вправи рухаються тільки ваші руки, тіло залишається витягнутим і напруженим, особливо слідкуйте за тим, щоб не рухався таз.

Сіта-пе. Методичні рекомендації до виконання – лежачи на підлозі ноги в колінах трохи зігнуті - руки торкаються підлоги за головою, підйом тулуба – руки торкаються ступні.

Присідання. Методичні рекомендації до виконання – спина прогнута, погляд прямо перед собою, вага на п'ятах, глибина присіду нижче паралелі, торс напружений.

Подвійні стрибки через скакалку. Методичні рекомендації до виконання – стрибки з подвійним обертанням скакалки в повітрі.

Така система занять, дає широкий спектр різних програм на кожен день, що сприяє всебічному розвитку тих, хто займається та підвищує інтерес і ефективність процесу фізичного виховання учнів старшого шкільного віку.

Висновки. Розробка функціональних програм силової спрямованості в процесі фізичного виховання учнів старших класів ґрунтується на використанні різних варіантів фізичних навантажень. Ефективність функціональних тренувань силової спрямованості визначається періодичністю і тривалістю занять, інтенсивністю, характером засобів, режимом роботи й відпочинку.

На підставі даних, отриманих у результаті проведеного дослідження, можна стверджувати, що розроблена програма є більш ефективною у порівнянні з існуючими програмами проведення занять силової спрямованості в процесі фізичного виховання учнів старших класів. Впровадження системи функціональних тренувань силової спрямованості в процес фізичного виховання учнів старших класів, на нашу думку, допоможе вдосконалити сучасну систему фізичної підготовки молоді.

Список використаної літератури

1. Ашмарин Б. А. Теория и методика физ. воспитания / Б. А. Ашмарин – М. : Просвещение, 1979. – 287 с.
2. Волков Л. В. Физические способности детей и подростков / Л. В. Волков – К. : Здоров'я, 1981. – 119 с.
3. Гужаловский А. А. Учебник для институтов физической культуры / А. А. Гужаловский – М. : ФиС, 1986. – 352 с.
4. Глазирін І. Д. Основи диференційованого фізичного виховання / І. Д. Глазирін – Черкаси : Відлуння-плюс, 2003. – 352 с.
5. Давыдов В.Ю. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование и инвентарь): [Текст] : учеб. пособие / В.Ю. Давыдов, А.И. Шамардин, Г.О. Краснова // Федеральное агентство по физ. культуре и спорту, ВГАФК. – 2-е изд., перераб. и доп. – Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2005. – 284 с.
6. Демінський О. Ц. Дидактичні основи оптимізації спортивного тренування / О. Ц. Демінський – К. : Вища школа, 2001. – 237 с.
7. Иващенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Иващенко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. – К.: Наук. світ, 2008.–198 с.
8. Романенко В. А. Двигательные способности человека / В. А. Романенко – Донецк : Новый мир, 1999. – 336 с.
9. Теория и методика физического воспитания : учебник [для студентов вузов физического воспитания и спорта] : в 2-х т. / под ред. Т. Ю. Круцевич. – К., 2003. – Т. 2. – 2003. – 391 с.

10. Филин В. П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов / В. П. Филин – М. : ФиС, 1974. – 232 с.
11. Фомин Н. А. Физиология человека / Н. А. Фомин – М. : Просвещение, 1982. – 320 с.
12. Хрипкова А. Г. Возрастная физиология и школьная гигиена : пособие для студентов педагогических институтов / Хрипкова А. Г., Антропова М. В., Фарбер Д. А. – М. : Просвещение, 1990. — 319 с.
13. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : навчальна книга / Б.М. Шиян – Тернопіль : Богдан, 2001. – 248 с.

Дрыгин А.В.,
старший преподаватель
(Белорусский государственный
педагогический университет имени
Максима Танка)

ОСНОВНЫЕ УСЛОВИЯ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ НАРОДНЫХ ИГР НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РАБОТЕ СО ШКОЛЬНИКАМИ

Актуальность темы использования народных игр в образовательном процессе связана с широкими возможностями народных игр, направленными на развитие физических и умственных качеств, психологических особенностей личности школьника, формирование нравственных установок, мировоззрения, системы отношений, воспитание любви и уважения к историко-культурному наследию, родной культуре.

Цель работы – раскрыть основные условия, которые необходимо учитывать для эффективной организации занятий по физической культуре со школьниками с использованием народных игр.

Результаты исследований показывают, что народная игра обладает значительным потенциалом, который необходимо использовать для всестороннего гармоничного развития школьников. Важны три аспекта этого потенциала: культурный, спортивный, образовательный. Для реализации этого потенциала необходимо учитывать данные методические условия.

Народная игра – это социально-культурный феномен, в котором происходит условное отражение действительности, поэтому лучшие образцы народной физической культуры, трудовой деятельности, педагогики не только не исчезают в играх, но и бережно хранятся, переосмысливаются, приобретают новое значение.

Однако, в настоящее время народные игровые традиции не в полной мере используются в образовательном процессе, несмотря на их огромные возможности влияния на личность человека, большой воспитательный и развивающий потенциал. Поэтому хотелось бы обратить внимание на необходимость возрождения культурного наследия, популяризации народных спортивных традиций, что обеспечит воспитание патриотизма. Можно с уверенностью утверждать, что народная игра обладает многими достоинствами, на которые необходимо опираться в педагогической деятельности. Народные игры на занятиях физической культуры – это целый комплекс действий школьников, выполнение которых способствует развитию их физических, волевых, морально-нравственных качеств, а также психических процессов.

Если рассматривать понятие «игра» в контексте соотношения традиций и современности, то в народной культуре игра имеет более широкое значение. Такие явления, как вечеринки, пляски, забавы, игрища, хороводы, встречи молодёжи для веселья, баловства, назывались «играми» [2, с.15]. Для наших предков игра не воспринималась отдельно, она проникала во все сферы жизни: была органически связана как с обрядностью, так и с повседневностью.

В настоящее время народная игра почти утратила своё ритуально-обрядовое значение, она в значительной мере уже не воспринимается как школа общения или воспитания нравственности и для большинства школьников является исключительно способом проведения досуга.

Несмотря на то, что народная игра вобрала в себя опыт физического, нравственного, эстетического, трудового, семейного воспитания, которое было выработано многими поколениями, сейчас она не в полной мере используется в современном образовательном пространстве. Хотя, игра всегда занимала важное место в системе передачи опыта от поколения к поколению и оставила свой отпечаток не только в народной, но и в профессиональной педагогике.

Ценность народной игры в процессе формирования и становления всесторонне гармонично развитой личности не подлежит сомнению. А это и есть реализация фундаментальной задачи образования. Поэтому образовательный процесс должен ориентироваться на изучение и использование народных игр и на их адаптацию к современным условиям педагогической работы со школьниками.

При этом необходимо учитывать основные условия эффективного использования народной игры:

1. При выборе и организации игры в образовательном процессе необходимо, чтобы осуществлялся (учитывался) возрастной подход. Содержание, форма, способы организации игры должны соответствовать возрасту игроков, их физическим и умственным возможностям с учётом ориентации на зону актуального и ближайшего развития.

2. Необходимо опираться на интерес игры, которая должна тонко и эффективно учитывать потребности человека во впечатлениях и эмоциональном контакте. Интересная по содержанию игра провоцирует интерес к процессу «играния», а тем самым и неосознанный, подсознательный интерес к процессу обучения или воспитания.

3. Необходимо так организовать образовательный процесс, чтобы народная игра способствовала укреплению духовного контакта между учениками, а также между учителем и учениками. Именно в процессе игры, имитируя действия, поведение, примеряя на себя социальные роли, школьник овладевает знаниями, умениями, навыками и тем самым осуществляется передача опыта, сохранение традиций, пусть и адаптированных к современности, обеспечивается преемственность поколений. Также народная игра создает воспитательную ситуацию, которая обеспечивает формирование у человека положительного опыта общения в социальной среде.

4. Игра должна обеспечить стимуляцию к самосовершенствованию её участников, поощрение к саморазвитию личности. Она должна способствовать формированию внутренней мотивации школьника к собственному развитию, к активизации познавательных процессов, к развитию культуры чувств и коммуникативных качеств, что позволяет усваивать новый опыт и лучше

ориентироваться в окружающей среде.

При организации народной игры, учителю необходимо так продумать её содержание, форму, характер, чтобы вызвать у школьника собственное побуждение к овладению определенными знаниями, умениями или навыками. Таким образом, через игру должны сформироваться различные виды мотивов: интерес к познанию, стремление к конкретному результату, стремление овладеть процессом деятельности, получить от него удовольствие, а также мотивы к самосовершенствованию, самоопределению и др.

5. Народная игра в образовательном процессе должна обеспечивать единство духовного и физического развития школьника. Духовное развитие через народную игру осуществляется осмыслением глубины и самобытности, архаичности и вариативности традиционной культуры народа, её изучением и трансформацией к современным условиям. Неоспоримы возможности народной игры и для физического развития личности, поскольку в процессе игры формируются такие качества как ловкость, скорость, сила, выносливость, а также создаются условия для укрепления здоровья игроков, что обеспечивает популяризацию здорового образа жизни.

Опираясь на эти условия, обеспечивая их выполнение, целесообразно использование народной игры на занятиях физической культуры в работе со школьниками.

Поскольку учебно-воспитательный процесс является уменьшенной, иногда, схематичной моделью действительности, готовящей школьника к самостоятельной жизни в обществе, то следует шире использовать народную игру в педагогической деятельности. Это должно происходить с учётом вышеуказанных условий, а также с опорой на принципы дидактики и теории воспитания, с использованием методов и приемов педагогики, с учётом возрастных и психологических особенностей школьников.

Применение игры в образовательном процессе почти всегда предполагает необходимость вносить существенные изменения в содержание, форму, характер игры с целью приспособления к условиям её использования, а также с целью реализации решаемых задач. Поэтому использование народных игр в различных сферах образовательной деятельности требует от педагогов знания методологической базы трансформационного процесса народных игр.

Основными методами и приёмами трансформации народных игр для использования в образовательном процессе являются:

- сокращение – отбрасывание некоторых игровых элементов по причине их ненужности, неактуальности, сложности или избыточной упрощённости, невозможности их соотнесения с условиями проведения игры;
- расширение – введение новых игровых элементов для приспособления к игровому пространству, для улучшения зрелищности игры, для координации общей (физической, умственной, психологической) нагрузки участников;
- интенсификация – выделение и усиление значения определённых игровых действий по причине удобства или необходимости их выполнения;
- послабление – уменьшение значимости игровых моментов, которые не соответствуют существующим условиям или возможностям участников;
- рокировка – структурное изменение игрового действия, при котором элементы игры меняются местами;

— замена — использование новых игровых элементов вместо тех, которые не соответствуют особенностям применения народной игры в различных сферах педагогической деятельности;

— ассимиляция — изменение народной игры под воздействием введения новых элементов или их подчинения существующим игровым правилам.

Выводы. Таким образом, использование методов и приёмов трансформации народной игры должно обеспечить её приспособление к условиям организации образовательного процесса и эффективность воздействия игры на исполнителей и зрителей, а также создать соответствующую атмосферу традиционности, через которую и возможно осуществление воспитательных, познавательных и развивающих задач.

Список использованной литературы

1. Вількін Я.Р. Беларускія народныя гульні. – Мінск : Беларусь, 1996. – 86 с.
2. Гульні, забавы, ігрышчы / склад. А.Ю. Лозка. – 2-е вид. – Мінск :Беларуская навука, 2000. – 534 с.
3. Лозка А. Ю., Дрыгін, А. В. Беларуская фалькларыстыка: Народныягульні. – Мінск : Беларус. дзярж. пед. ун-т, 2012. – 176 с.
4. Дрыгін А.В. Спартыўна-адукацыйныпраект БДПУ “Беларусіяда” (беларускія народныя гульні). – Мінск : Беларус. дзярж. пед. ун-т., 2018. – 16 с.

Ю.В. Дутчак,

кандидат наук з фізичного
виховання і спорту,
доцент

(Хмельницький національний університет)

СТРУКТУРА ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ МАГІСТРІВ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Актуальність теми. Нові соціально-економічні пріоритети розвитку громадянського суспільства нашої держави зумовили суттєві зміни у меті, змісті та результатах функціонування вищої педагогічної освіти, орієнтуючи її на підготовку нової генерації педагогів, які характеризуються творчою ініціативністю, конкурентоздатністю та мобільністю для задоволення особистісних, освітніх і професійних потреб, підвищення загальнонаукового, загальнокультурного та професійного рівнів науково-педагогічних працівників, запровадження у навчально - виховний процес нових педагогічних концепцій, сучасних технологій навчання і виховання. Особливо ці проблеми актуалізуються у зв'язку з інтеграцією національної системи вищої освіти в Європейський освітній простір у руслі вимог Болонської конвенції. Метою якої було створення спільних положень Європейського простору вищої освіти з підвищення кваліфікації персоналу, що відповідає сучасним вимогам ринку праці шляхом поліпшення якості освітніх послуг та рівня знань тих, хто навчається, тобто формування професійної компетентності.

В означених умовах педагогічний працівник, щоб бути успішним і затребуваним, повинен бути готовим до будь-яких змін, вміти швидко і ефективно адаптуватися до нових умов, проявляти прагнення бути професіоналом, постійно оновлювати свої

знання та вміння, прагнути до саморозвитку, проявляти толерантність до невизначеності, бути готовим до ризику, тобто бути професійно компетентним.

Питання, пов'язані з формуванням професійної компетентності майбутніх фахівців, були предметом дослідження Л. В. Безкоровайної, Н. Б. Іванцової, І. Ю. Карпюк, А. В. Сватська, М. Б. Шашкіної та інших.

Метою публікації є теоретичне визначення і тлумачення структури професійної компетентності майбутніх магістрів середньої освіти з фізичної культури.

Виклад основного матеріалу. Взаємозв'язок між якістю вищої освіти та професійною компетентністю педагогічного працівника відображено у Законі України «Про вищу освіту» (2017), в якому зазначено, що якість вищої освіти це сукупність якостей особистості з вищою освітою, що відображає її професійну компетентність, ціннісні орієнтації, соціальну спрямованість і зумовлює здатність задовольняти як особисті духовні і матеріальні потреби, так і потреби суспільства.

Нам імпонує визначення поняття «професійна компетентність», запропоноване Л. В. Безкоровайною. Науковець відзначає, що «професійна компетентність – це здатність працівника кваліфіковано виконувати певні види робіт з конкретної професії, домагаючись високих кількісних і якісних результатів праці на основі наявних у нього професійних знань, вмінь і навичок» [1, с.7].

Аналіз наукової та спеціальної літератури засвідчує наявність різних підходів до трактування структури професійної компетентності фахівців, що позначається, як на кількості компонентів, так і на назві та змісті їх (табл. 1).

Таблиця 1

Структурні компоненти професійної компетентності фахівців

Зміст поняття	Автор, джерело
Компоненти професійної компетентності: здатність до постійного професійного зростання та підвищення кваліфікації, а також реалізації себе в професійній праці; спеціальну компетентність – підготовленість до самостійного виконання конкретних видів діяльності, уміння вирішувати типові професійні задачі та оцінювати результати своєї праці, здатність самостійно оволодівати новими знаннями та вміннями за фахом; соціально-правову компетентність – знання й уміння в галузі взаємодії з суспільними інститутами й людьми, а також володіння прийомами професійного спілкування та поведінки; аутокомпетентність – адекватне уявлення про свої соціально-професійні характеристики й володіння технологіями подолання професійних деструкцій; екстремальну професійну компетентність – здатність діяти в умовах, що раптово ускладнилися, під час аварій та порушень технологічних процесів.	Н. Б. Іванцова, [2, с.185]
У структурі професійної компетентності виокремлюють ключову, базову та спеціальну компетентності. Ключова компетентність потрібна для будь-якої професійної діяльності та пов'язана з успіхом особистості в швидкоплинному світі. Базова компетентність відображає специфіку певної професійної	І. Ю. Карпюк, [2, с.115]

Зміст поняття	Автор, джерело
діяльності (педагогічної, інженерної, медичної тощо). Спеціальна – специфіку конкретної предметної або надпредметної сфери професійної діяльності.	
У структурі будь-якої компетенції виділяють три компоненти: когнітивний, праксеологічний, аксіологічний. Когнітивний компонент будь-якої компетенції визначається двома складовими: 1) знаннями в області реальних об'єктів, по відношенню до яких вводиться компетенція; 2) знаннями в області методів, способів і прийомів діяльності в сфері даної компетенції. Практиологічний компонент характеризується вміннями, навичками і способами діяльності в сфері компетенції. Аксіологічний компонент визначається ставленням до діяльності в сфері компетенції і її результату.	М.Б. Шашкина, Е.А. Семина, [6]
Професійна компетентність майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту, визначається здатністю планувати й здійснювати колективну педагогічну та управлінську фізкультурно-спортивну діяльність; реалізовувати в процесі майбутньої діяльності конструктивне професійне спілкування; творчо й самостійно вирішувати педагогічні й управлінські завдання та проблеми, відповідати за результати своєї діяльності; вирішувати питання соціально-економічного розвитку галузі фізичного виховання та спорту; творчо збагачувати власні професійні знання, уміння й навички; адекватно оцінювати рівень власної компетентності; здійснювати науково-пізнавальну та іншу творчу професійну діяльність; прагнути до постійного професійного розвитку.	А. В. Сватъєв [4, с. 112]

Констатуємо відсутність єдиної думки серед науковців щодо підходів до формування структури професійної компетентності. Так, дослідники класифікують компетентність з урахуванням функціональних компонентів діяльності; функцій управління (вміння планування, організації, регулювання й контролю); функцій психіки (пізнавальні та регулятивні); психологічного змісту діяльності (вміння, які стосуються його орієнтовної, виконавчої та контрольної-коректувальної частин).

У Європейському проекті «Налаштування освітніх структур в Європі» (Tuning Educational Structures in Europe 2012 – TUNING) виокремлено загальні (generic) та спеціальні (subject related) компетентності. До спеціальних відносяться компетентності, які:

- є специфічними для даної предметної області (галузі/напрямку/дисципліни);
- безпосередньо пов'язані із спеціальними знаннями у предметній області;
- визначають профіль програми, тобто роблять її індивідуальною, істотно відмінною від інших програм.

Загальні компетентності – знання, розуміння, навички та здатності, якими студент оволодіває у рамках виконання певної програми навчання, але які мають універсальний характер [5].

Враховуючи теоретичні розробки вчених і власний досвід викладацької діяльності, нами розроблено структуру професійної компетентності майбутніх магістрів середньої освіти з фізичної культури, яка формується у закладах вищої освіти (рис.1).

У структурі професійної компетентності майбутніх магістрів середньої освіти з фізичної культури, яка формується у закладах вищої освіти, виокремлено такі компоненти: мотиваційний (оволодіння цілісним змістом діяльності шляхом формування перспективних, внутрішньо вмотивованих ліній, дій, соціальних установок, інтересів, потреб і мотивів), когнітивний (знання теоретичного (декларативного) і технологічного (процедурного) характеру), діяльнісний (комплекс взаємопов'язаних умінь і навичок, що забезпечують якісну професійну діяльність) та особистісний (наявність професійно значущих якостей) компоненти.

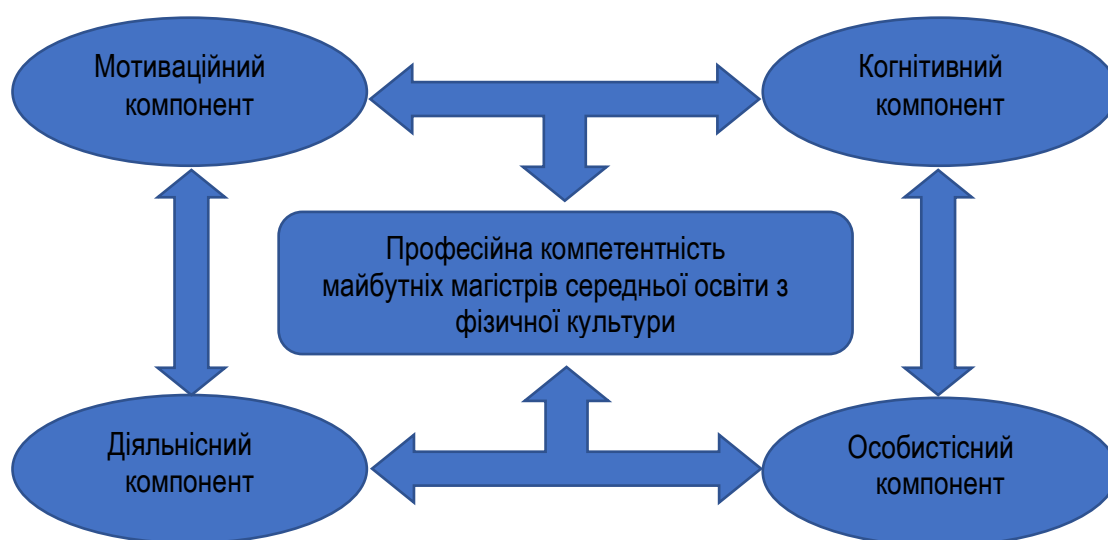


Рис. 1. Структурні компоненти професійної компетентності майбутніх магістрів середньої освіти з фізичної культури, що формується у закладах вищої освіти

Вихідними настановами при структуруванні професійної компетентності майбутніх магістрів середньої освіти з фізичної культури, яка формується у закладах вищої освіти, було те, що кожний структурний компонент у сукупності характеризує певну властивість, здатність або здібність особистості, що опосередковано чи безпосередньо визначає ефективність реалізації професійних функцій педагогічного працівника.

Висновок. Проаналізовано різні підходи до трактування структури професійної компетентності фахівців. Теоретично обґрунтовано структурні компоненти професійної компетентності майбутніх магістрів середньої освіти з фізичної культури, яка формується у закладах вищої освіти.

Перспективи подальших досліджень спрямовані на діагностику сформованості професійної компетентності майбутніх магістрів середньої освіти з фізичної культури.

Список використаної літератури

1. Безкоровайна Л. В. До поняття про компетенцію майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту / Л. В. Безкоровайна // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2006. – № 8. – С. 7–10.

2. Іванцова Н.Б. Динаміка потреб студентів у структурі професійної спрямованості студентів-психологів /Н.Б. Іванцова// Проблеми сучасної психології. – 2013. – Вип. 22. С-182-193
3. Карпюк І.Ю. Вивчення проблеми формування професійної компетенції майбутніх спеціалістів у сучасному світі /І.Ю. Карпюк//Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка. – 2010. – Вип. 1. – С.172-176.
4. Сватъев А.В. Теоретические аспекты подготовки будущих специалистов физического воспитания и спорта к профессиональной деятельности в высших учебных заведениях/ А.В. Сватъев, Л.В. Безкоровайная// Вісник Запорізького національного університету. – 2009. -№1.- С.108-113.
5. Рашкевич Ю. Компетентнісний підхід до побудови освітніх програм [Електронний ресурс]. Режим доступа: http://lawfaculty.chnu.edu.ua/wp-content/uploads/2016/11/Competence_Approach_Rashkevych_Nov.2014-1.pdf
6. Шашкина М.Б., Семина Е.А. Кластер профессионально-профильных компетенций как комплекс требований к результату математической подготовки будущего учителя математики в ВУЗе [Електронний ресурс]. // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 2.; Режим доступа: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=12949>

С.І. Книш,
кандидат педагогічних наук,
доцент
(Бердянський державний
педагогічний університет)

ВИЗНАЧЕННЯ СУТНОСТІ ТА ЗМІСТУ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ПРИ ПІГOTOВЦІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Анотація. Актуальність теми дослідження обумовлена зростаючими вимогами з боку роботодавців до змісту і якості підготовки фахівців фізичної реабілітації. Основна змістовна концепція системи професійної освіти ґрунтується на збільшенні практичної спрямованості при підготовці майбутніх фахівців фізичної реабілітації через об'єднання навчального та виробничого процесів, що істотно збільшує можливість професійної мобільності майбутніх фахівців фізичної реабілітації. Професійна компетентність майбутніх фахівців фізичної реабілітації характеризується не тільки знанням теоретичних основ і вмінням застосовувати їх в певних ситуаціях, а й показником його культури (стриманість в спілкуванні, шанобливе ставлення до себе і оточуючих людей), а також прагненням до більш високих результатів, і навіть кар'єрного росту, що уможливорює визначити перспективи й аксіологічний компонент професійної компетентності.

Практична підготовка студентів є обов'язковим компонентом освітньо-професійної програми для здобуття кваліфікаційного рівня і має на меті набуття ними професійних навичок та вмінь.

Ключові слова. Компонент, компетентність, кваліфікаційний рівень, фізична реабілітація, фахівець, дослідження, професійна компетентність, культура.

Основна змістовна концепція системи професійної освіти ґрунтується на збільшенні практичної спрямованості при підготовці майбутніх фахівців фізичної реабілітації через об'єднання навчального та виробничого процесів, що істотно

збільшує можливість професійної мобільності майбутніх фахівців фізичної реабілітації [1].

У 1973 році Девід К. Макклелланд опублікував статтю, в якій доводив, що традиційне тестування здібностей і знань, а також свідоцтва про освіту не прогнозували успіх в роботі та житті. Він закликав шукати у властивостях, мотивації і поведінці людини «компетенції», які б визначали базові якості індивіда, які спричиняють ефективну поведінку людини в роботі. Річард Бояціс, визначив компетенцію наступним чином: «базова характеристика людини, якій може бути мотив, риса особистості, навик, аспект я-образу, соціальна роль чи знання ...».

Метою дослідження є вивчення розвитку професійної компетенції у навчально-професійній діяльності майбутніх фахівців фізичної реабілітації, обґрунтування ролі розвитку професійної компетенції у навчально-професійній підготовці фахівців фізичної реабілітації.

Зміна освітньої парадигми сьогодення (сукупності переконань, цінностей, технічних засобів тощо) визначає потребу введення поняття компетентності. Така необхідність викликана загальноєвропейською і світовою тенденцією інтеграції, глобалізацією світової економіки, стандартизацією європейської освіти на засадах Болонської угоди. Компетентність - це володіння, володіння людиною відповідною компетенцією, що включає його особистісне ставлення до неї і предмету діяльності. Аналіз сучасної соціально-педагогічної літератури з проблеми досліджуваних категорій засвідчив, що «компетентність» є більш широким поняттям, яке характеризує і визначає рівень професіоналізму особистості, а її досягнення відбувається через здобуття особистістю необхідних компетенцій, що складають мету професійної підготовки фахівця. Сьогодні однією з найважливіших задач ВНЗ є «управління знаннями», тобто акумулювання і передача знань всередині університету, часто це стає ключовою конкурентною перевагою у майбутньому для студентів. Тому важливо правильно організувати цей процес при проведенні програми. Професійна компетентність – сукупність професійних знань та вмінь, а також способи виконання професійної діяльності [2;3;4]. З позицій системного підходу професійна компетентність розуміється як певна система, що інтегрує знання, уміння, навички, професійно значущі якості особистості, яка забезпечує виконання особистих професійних зобов'язань.

Європейські науковці трактують професійну компетентність як сукупність потенційних емоційних, пізнавальних та психомоторних дій ефективної діяльності. Заслугує на увагу концепція «інтегрованого розвитку компетентності», розроблена шведськими й американськими вченими. Розвиток компетентності спеціаліста тут пов'язується з інтеграцією інтелектуальних, моральних, соціальних, естетичних, політичних аспектів знань і вмінь. Професійна компетентність у контексті зазначеної концепції містить знання та вміння з різнобічних сфер життєдіяльності людини, що необхідні для формування вмінь здійснення діяльності творчого рівня. Доволі вдалимися видаються визначення компетентності як достатнього рівня професійних знань, умінь і навичок та сукупності особистісних можливостей і досвіду фахівця. В розвитку професійної компетентності виділяють наступні компоненти: мотиваційний (мотиви, ціннісне ставлення), когнітивний(знання) і діяльнісний(вміння, навички). Професійна компетентність включає процес формування комунікативних, лінгвістичних навичок як невід'ємної частини розвитку професійних компетенцій майбутніх фахівців фізичної реабілітації. Кроки з розвитку компетенцій включають: розробка

концептуальної основи; створення організаційного положення; розробка стратегії; розробка організаційної структури; придбання навичок і ресурсів [6].

В розвитку професійної компетентності виділяють наступні компоненти: мотиваційний (мотиви, ціннісне ставлення), когнітивний (знання) і діяльнісний (вміння, навички). Професійна компетентність включає процес формування комунікативних, лінгвістичних навичок як невід'ємної частини розвитку професійних компетенцій майбутніх фахівців фізичної реабілітації. Кроки з розвитку компетенцій включають: розробка концептуальної основи; створення організаційного положення; розробка стратегії; розробка організаційної структури; придбання навичок і ресурсів. Організаційні педагогічні умови передбачають організацію навчального процесу з метою підвищення рівня компетентності: визначення критеріїв та рівнів професійної компетентності; визначення груп умінь, які повинен мати компетентний фахівець; створення компетентнісної моделі фахівця; визначення цілей і завдань навчальних курсів на базі компетентнісної моделі фахівця; розробка компетентнісно-зорієнтованих програм фахових дисциплін, де до кожного модуля подано перелік компетенцій, що формуються через його опанування; визначення показників оцінювання компетентності[1;5]. Професійна компетентність майбутніх фахівців фізичної реабілітації характеризується не тільки знанням теоретичних основ і вмінням застосовувати їх в певних ситуаціях, а й показником його культури (стриманість в спілкуванні, шанобливе ставлення до себе і оточуючих людей), а також прагненням до більш високих результатів, і навіть кар'єрного росту, що уможливорює визначити перспективи й аксіологічний компонент професійної компетентності [2].

Прикладами тому є: управлінські компетенції; організаційні навички; комунікативні навички; вміння, необхідні для управління роботою; вміння працювати в команді; надійність; відповідальність; вміння просувати справу і впливати на людей; інтернаціональність. Компетенції можна розвивати за допомогою декількох методів: вивчення теорії; навчання на 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. Підвищенню рівня пізнавальної самостійності, високому ступеню наочності й безперервному самоконтролю засвоєння знань та умінь, формуванню необхідних професійних компетенцій сприяє застосування в навчальному процесі інформаційних технологій. Велике значення для формування професійних та комунікативних компетенцій студентів має застосування інтерактивних технологій, проведення ділових ігор, тренінгів. Передумовою до розвитку професійної компетентності є ключова компетентність. Ключова компетентність: сприяє досягненню успіхів у житті; сприяє розвитку якості суспільних інститутів; відповідає багатоманітним сферам життя [5]. Процес відбору ключових компетентностей у європейських країнах класифікують за трьома блоками: соціальні, мотиваційні та функціональні компетентності [2;4].

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. Важливо перекинути «місток» від навчання до впровадження результатів на практиці, і тут вкрай важлива допомога

вчителя. Крім того, бувають корисні так звані «домашні завдання», але це залежить від рівня підготовки студентів. Основний метод, який використовують викладачі під час викладання лекційного матеріалу - це метод бесіди пояснення, тобто відбувається постійне живе спілкування зі студентами, обмін інформацією та досвідом, а це і є не що інше, як тренінг - запланований процес, призначений дати або поновити знання та навички і перевірити ставлення до проблеми.

Досить прогресивною в педагогічній практиці вважається технологія співробітництва. Яскравим прикладом реалізації цієї технології у вищій є робота студентського парламенту. Активність майбутніх фахівців фізичної реабілітації повинна бути спрямована не стільки на просте запам'ятовування і прояв уваги, скільки на процес самостійного добування знань, коли вони самі засвоюють нові знання, досліджують факти і роблять доступні висновки і узагальнення, конкретизують свої знання, виявляючи і виправляючи помилки, неточності, намічаючи план нових дій з оволодіння знаннями[5].

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 [2].

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. Творча професійна діяльність завжди здійснюється в умовах реальної проблемної ситуації. Водночас наявність проблемної ситуації створює лише потенційні можливості для професійної творчої діяльності. Формування особистості майбутнього працівника як творчої індивідуальності у процесі навчання відбувається тоді, коли освітній процес, що вибудовується на основі особистісно орієнтованої професійної освіти, створює умови для творчого оволодіння цілісним досвідом професійної діяльності, а кожний майбутній фахівець у процесі навчання індивідуально, творчо поєднує основні складники минулого досвіду, привласнює культуру, творчий досвід професійної діяльності минулого. У професійній підготовці саме досвід здійснення діяльності є головною функцією відповідних навчальних дисциплін.

Практична підготовка студентів є обов'язковим компонентом освітньо-професійної програми для здобуття кваліфікаційного рівня і має на меті набуття ними професійних навичок та вмінь.

Список використаної літератури

1. Васильєва Л. А. Формування професійної компетентності студентів в умовах медичного коледжу/ Л. А. Васильєва // Молодий вчений. - 2010. - №11. Т.2. - С. 117-119.
2. Волошко Лариса Борисівна. Формування професійної компетентності майбутніх фахівців з фізичної реабілітації у процесі вивчення медико-біологічних дисциплін: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / Л.Б. Волошко ; наук. кер. О. Г. Ярошенко ; Нац. пед. ун-т ім. М.П.Драгоманова. — К., 2006. — 20 с.
3. Горкуненко П. Формування професійної компетентності викладача педагогічного вищого навчального закладу І–ІІ рівнів акредитації в контексті загальноєвропейської інтеграції / П. Горкуненко // Нова педагогічна думка. – 2010. – №1. – С. 101-103
4. Крупа В. В. Визначення сутності та змісту формування професійної компетентності майбутніх фахівців фізичної реабілітації / В. В. Крупа // Збірник наукових праць

- Національної академії Державної прикордонної служби України. Сер. : Педагогічні та психологічні науки. - 2014. - № 4. - С. 176–187
5. Кукса В. Переорієнтація професійної самосвідомості студента- фізреабілітолога / В.Кукса // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2002. - № 4. – С.40-47
6. Стратегія реформування освіти в Україні : рек. з освітньої політики. – К. : К.І.С., 2003. – 296 с.

Ю.В. Копчинська,
кандидат наук з фізичного
виховання і спорту,
доцент
(КПІ ім. Ігоря Сікорського)

ПРО ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ, ЕРГОТЕРАПІЇ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Актуальність теми. Феномен професійної ідентичності майбутніх фахівців з фізичної терапії, ерготерапії виникає стосовно реалізації життєвої і професійної ідеології людини щодо становлення професіоналізму фахівця з фізичної терапії, ерготерапії і реалізації професійної підготовки фахівця. На думку А. Борисюк поняття ідентичності постає як захист особистого, відповідність образу «Я» його життєвому втіленню, стан належності індивіда до певних культурних світів, що охоплюють і суб'єктивний час, і особистісну діяльність, і національну культуру [1]. Тема професіоналізму і професійної ідентичності стає однією з головних у суспільній думці ХХІ ст.

Постановка проблеми професійної ідентичності, визначення її структури й умов становлення є актуальними завданнями не тільки через констатацію кризи ідентичності дослідниками, а й в наслідок виникнення психотерапевтичних завдань, спричинених кризою.

Розуміння структури й умов становлення професійної ідентичності має теоретичне і практичне значення з точки зору досягнення самоідентичності, особистісного зростання, самопізнання і духовності, а також з погляду реалізації евристичних цілей наукового пошуку коли переважає вплив інформаційних технологій і засобів масової інформації, існує криза суспільних систем.

Проблема ідентичності виникає у проєкціях реалізації життєвої і професійної ідеології людини, становлення професіоналізму фахівця з фізичної терапії, ерготерапії як практика і реалізації професійної підготовки фахівця.

Мета роботи полягає в новому теоретичному усвідомленні та вивченні формування професійної ідентичності майбутнього фахівця з фізичної терапії, ерготерапії у закладах вищої освіти.

Результати дослідження. Серед основних проблем, які стосуються підготовки майбутніх фахівців, як вказує Т. Зеленська, взаємопов'язаними є предметні галузі – «ідентичність» і «розвиток». Ідентичність визначається як базисна характеристика особистості, є внутрішньою і зберігається протягом життя індивіда, тому й спостерігається її зв'язок із розвитком. Водночас розвиток є умовою формування професійних якостей фахівця [2].

На думку Е. Еріксона ідентичність – це внутрішня тотожність та безперервність буття кожної людини. Сутність ідентичності розгортається в соціокультурному смислі. Інші учені розглядають ідентичність у контексті проблематики професійної самосвідомості. У межах іншого підходу ідентичність розкрито як ситуативне поняття. Набуття ідентичності пов'язане із процесом самореалізації індивіда, тому ідентичність змінюється залежно від ситуації, тобто задана соціальним контекстом [5].

На нашу думку, професійна ідентичність спрямована також на реалізацію адаптивної функції, що передбачає можливість виконувати свою роботу систематично, ефективно, надійно і якісно з урахуванням параметрів професійного середовища.

Цю функцію ми виокремили на основі досліджень Ж. Піаже [4], який доводить, що кожен акт поведінки організований, є певною структурою і складається з двох механізмів: асиміляції (приспосовування до нової ситуації) та акомодатії (модифікації старих схем для пристосування до нової ситуації).

Отже, ураховуючи концепцію Ж. Піаже, припускаємо, що професійна ідентичність формується одночасно за двома напрямками розвитку: з одного боку, людина «вбирає» в себе професію, що передбачає структурування через свідомість своєї належності до професійної спільноти, визначення відповідності професійним еталонам і професійним ролям, визнання у професійній групі через усвідомлення своїх індивідуальних способів успішної дії, свого стилю в роботі, з іншого боку, людське «Я» розвиває професію. Професійна самосвідомість функціонально відбувається через побудову образу майбутнього результату діяльності, формування професійних планів, визначення вектора самовдосконалення та професійних перспектив, що передбачає процес професійної акомодатії.

У дослідженні В. Муратова зосереджено увагу на регулюючій функції професійної ідентичності. Зокрема автор розглядає розвиток професійної ідентичності з точки зору соціальної реальності та дозволяє людині приймати свою унікальність і неповторність. Таким чином, беручи до уваги думку науковця, розуміємо, що регулююча функція професійної ідентичності дає змогу майбутньому фахівцю з фізичної терапії, ерготерапії розвиватися і культивувати вищий рівень професіоналізму, визнаний професійним співтовариством [3].

У процесі фахової підготовки майбутніх фахівців з фізичної терапії, ерготерапії професійна ідентичність є предметом становлення, а отже, складовою концепції процесу підготовки особистості в закладах освіти. У цей період вони не лише засвоюють знання, а й формують уміння і навички, тобто розвивають професійну ідентичність.

Ми вважаємо, що професійна ідентичність є специфічною особистісною властивістю становлення професіонала, яка виявляється в його емоційному стані на різних етапах професійного становлення. Цей стан зумовлений ставленням людини до професійної діяльності та процесу професіоналізації як засобу соціалізації, самореалізації, задоволення власного рівня домагань, а також відчуттям себе як професіонала.

Також професійна ідентичність є підструктурою професійного зростання суб'єкта, що реалізовується у формі функціональної системи, спрямованої на досягнення певного рівня професійної майстерності.

Висновки. У сучасних дослідженнях питання професійної ідентичності розглянуто як феномен, що забезпечує людині цілісність, тотожність та визначеність, передбачає розвиток у процесі професійного навчання разом зі становленням процесів самовизначення, самоорганізації і персоналізації, а також зумовлює розвиток рефлексії.

На основі вивчених джерел ми дійшли висновку, що ідентичність – це зв'язок особистості зі спільнотою, ототожнення людиною себе з певною суспільною групою, укорінена в духовному світі особистості система цінностей, ідеалів, норм, вимог відповідної спільноти, що виявляється як її усталене ядро. Завдяки цій системі соціальних регуляторів формуються внутрішня система ставлення особистості до світу і до самої себе, система самоконтролю і самоорієнтації.

Професійна ідентичність є довільною, залежить від бажання і зусиль самої особистості та приводить до професійної реалізації. Враховуючи наведені вище думки дослідників, власне бачення проблеми та проведений теоретичний аналіз психолого-педагогічної літератури визначимо, що концептуально професійна ідентичність майбутнього фахівця з фізичної терапії, ерготерапії – це сукупність процесів засвоєння, усвідомлення, зіставлення та

рефлексії, а саме усвідомлення своєї належності до професії, уявлення про свою відповідність певним вимогам професії та рефлексія щодо професійного образу.

Список використаної літератури

1. Борисюк А. С. До проблеми професійної ідентичності майбутнього фахівця // Практична психологія та соціальна робота. – 2007. – № 9. – С. 63–68.
2. Зеленська Т. А. Соціально-психологічні особливості самоідентифікації студентів технічних спеціальностей в умовах ступеневої освіти: дис... канд. псих. наук: 19.00.05; Київ, 2012. 311 с.
3. Муратов В. В. Особенности развития идентичности в условиях социально-экономических преобразований // Мир психологии. – 2004. – № 2 (38). – С. 37 – 42
4. Пиаже Ж. Психология интеллекта. Пер. с англ. и фр. Санкт-Петербург: «Питер», 2003. – 192 с.
5. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис; пер. с англ. Серия: Библиотека зарубежной психологии. Москва: Флинта, 2006. – 342 с.

С. В. Криштанович,

кандидат наук з

державного управління,

доцент,

(Львівський державний університет

фізичної культури ім. Івана Боберського)

МЕНЕДЖМЕНТ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ І СПОРТІ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ

Актуальність теми. У науці надзвичайно важлива термінологічна точність. Адже в термінах фіксується зміст явища, а їхня точність сприяє результативності дослідження, оскільки робить мову науки зрозумілою й точною. Обґрунтування і формування дефініції того чи іншого поняття, явища або процесу – одна з найскладніших процедур наукового дослідження. Поширена навіть думка про те, що правильне тлумачення наукових понять вирішує майже половину наукового завдання.

На сьогодні стоїть гостра потреба менеджменту у сфері фізичної культури і спорту, оскільки виникає необхідність вирішення ряду питань управлінського, спортивного, фінансового, психологічного характеру. Але досі немає єдності у визначенні понять щодо менеджменту у сфері фізичної культури і спорту, зокрема у науковій літературі ми зустрічаємо такі поняття як «спортивний менеджмент», «менеджмент у спорті», що у своїй сутності дещо протирічать одне одному. Тому потрібне чітке визначення основного термінологічного поняття, яке характеризували би складову формування професійної компетентності майбутніх менеджерів фізичної культури і спорту.

Мета роботи проаналізувати та узагальнити наукові погляди щодо тлумачень «спортивний менеджмент» і «менеджмент у спорті» та розкрити сутність поняття «менеджменту у фізичній культурі і спорті», як основи формування професійної компетентності майбутніх менеджерів у спортивній галузі.

Результати дослідження. У Законі України «Про фізичну культуру і спорт» (2018) визначенні суб'єкти господарювання (спортивні клуби, спортивні школи, спеціалізовані навчальні заклади спортивного профілю, школи вищої спортивної майстерності, центри олімпійської підготовки, фізкультурно-оздоровчі заклади тощо)

а не має визначення терміну «менеджмент» [1]. Оскільки, у наукових працях та довідковій літературі, що висвітлюють проблеми розвитку фізичної культури і спорту використовують різні дефініції, найбільш вживаними є «спортивний менеджмент» та «менеджмент у спорті». Тому розглянемо сутність поняття «менеджмент у фізичній культурі і спорті», яке є ключовим у нашому дослідженні.

Науковець В. Білогур розглядає спортивний менеджмент, який «...в цілому включає аналіз теоретико-методологічних основ становлення в проєкціях тих гуманістичних вимірів, що приділяють увагу аналізу поведінки спортсменів, їх потреб, мотивації, відносин в спортивному колективі, а також соціальних взаємовідносин і групових спортивних процесів» [2, с. 182]. Як зазначає науковець, метою спортивного менеджменту є «...цивілізаційно-гуманістичні засади спорту, в центрі якого була б спортивна людина як «міра всіх речей», визначення тих детермінант управління, що сприяє дискурсоросагненню гармонізації відносин на основі врахування інтересів спортивної спільноти та досягнення спортсменами самих високих результатів» [2, с.183].

Учені І. Переверзін, М. Золотов, В. Кузін, Ю. Ілюхін, В. Білогур та ін. аналізуючи сутність поняття «спортивний менеджмент» дають різну інтерпритацію, зокрема кожне визначення є правильним і взаємодоповнює одне одного.

На думку О. Жданової та Л. Чеховської «Спортивний менеджмент – один з видів спеціального галузевого менеджменту, який має справу з управлінням організаціями фізкультурно-спортивної спрямованості, тобто організаціями, продуктом діяльності яких є фізкультурно-спортивні послуги» [3, с. 16]

Як наголошують науковців Н. Павленчик та А. Павленчик, поняття «спортивний менеджмент» та «менеджмент у спорті» «...різняться як за формою, так і змістом» [4]. Учені пропонують використовувати поняття «менеджмент у спорті» як «...цілеспрямоване забезпечення формування відносин між менеджерами, суб'єктами й об'єктами спортивної галузі з використанням принципів, способів і методів управлінського характеру, спрямованих на забезпечення організації та управління в процесі надання фізкультурно-спортивних послуг» [4]. Адже «спортивний менеджмент» лише відображає належність менеджменту галузеву, а не розкриває його управлінський аспект.

С. Алтухов надає перевагу саме дефініції «менеджмент в спорті» і тлумачить її як самостійний вид професійної діяльності направлений на досягнення мети та реалізацію поставлених завдань у форматі спортивної організації, яка функціонує в умовах ринку, шляхом раціонального використання матеріальних, трудових та інформаційних ресурсів [5]. Розглядаючи поняття «менеджмент у спорті» науковець наголошує, що його можна трактувати як управління в спортивній сфері, а саме «менеджмент в спорті» – це теорія і практика (знання, вміння, навички) ефективного управління організаціями спортивної галузі (клубами, федераціями, лігами, асоціаціями та ін.) і організаціями міжгалузевих комплексів підприємств – спортивної індустрії, спортивної медицини, спортивної освіти [5].

Підсумовуючи численні визначення понять «спортивний менеджмент» і «менеджмент у спорті» можемо зробити висновок, що «менеджмент в спорті» буде правильним з професійної точки зору, оскільки ширше розкриває суть даного поняття.

Висновок. Провівши аналіз наукової літератури щодо визначень сутності менеджменту у сфері фізичної культури і спорту ми розглядаємо поняття «менеджмент

у фізичній культурі і спорті» як мистецтво управління фізкультурними та спортивними організаціями в ринкових умовах, а саме ефективний процес планування, організації, мотивації та здійснення контролю для досягнення поставлених цілей організацій, яких вони прагнуть досягти у майбутньому.

Список використаної літератури

1. Про фізичну культуру і спорт : Закон України від 24.12.93 р. № 3808-XII Дата оновлення: 16.07.2019. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#n12>
2. Білогур В. Є. Спортивний менеджмент як новий науковий напрямок та дисципліна. Гуманітарний вісник Запорізької державної інженерної академії. 2016. Вип. 64. С. 178–190. – URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpqgvzdia_2016_64_18 (дата звернення: 15.08.2019).
3. Жданова О., Чеховська Л. Основи управління сферою фізичної культури і спорту : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2017. 244 с.
4. Павленчик Н. Ф., Павленчик А. О. Менеджмент у спорті: теоретичний аспект. Економіка. Управління. Інновації. Серія : Економічні науки. 2016. № 4. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/eui_2016_4_11 (дата звернення: 15.08.2019).
5. Алтухов С. Что такое спортивный менеджмент. URL: <http://www.sportdiplom.ru/page/chto-takoe-sportivnyy-menedzhment> (дата звернення: 15.08.2019).

Н.І. Літус,
магістрантка
(Бердянський державний
педагогічний університет)

ВПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ ДЛЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Ступінь досліджуваності проблеми. Для розвитку економічної стійкості та конкурентоспроможності держави одним з факторів є здоров'я нації, рівень і якість освіти. Саме тому увага державних і громадських структур до проблеми збереження та поліпшення здоров'я населення в контексті освітньої підсистеми обумовлено демографічним спадом і погіршенням здоров'я українців, так як здоров'я населення, його життєздатність є національний капітал, необхідний як для економічного, так і для культурного розвитку країни.

Мета і методи дослідження. Особливо актуальна ця проблематика в умовах, коли сучасну професійну освіту з властивою їй динамічністю, високою інтенсивністю розумового навантаження і збільшеним об'ємом інформації пред'являє високі вимоги до студентів, в тому числі і до виховання у них відповідального ставлення до свого здоров'я, здоров'я майбутніх поколінь. У зв'язку з цим важливим є завдання дати майбутньому педагогу наукові уявлення про способи і методи зміцнення здоров'я свого і студентів. Саме тому формування самоорганізації здорового способу життя студентів розглядається в даний час як освітня цінність, бо майбутній педагог повинен на особистому прикладі підтверджувати єдність принципів здорового способу життя і власних життєвих і професійних принципів.

Сутність дослідження. На сьогодні існують різні вікові періодизації фаз розвитку дорослої людини. За міжнародною класифікацією завершення юності і початок дорослості починається для жінок в 20 років, а для чоловіків – в 21 рік. Отже, більшість студентів в період навчання у вузі завершує свою фазу юності і переходить у

фазу дорослості. В цей період завершуються головні фази біологічного і особистісного розвитку. Формування основних рис та особливостей характеру і особистості студента, як правило, теж завершується. Між тим розвиток організму й особистості студента характеризується рядом суттєвих протиріч. В процесі його життя виникають і якимось переборюються протиріччя між спадковістю і середовищем, між різними регуляторами його життєдіяльності. Настання фізичної, розумової та трудової зрілості не співпадають в часі. Якщо фізична зрілість вже в основному завершена, то розумова й трудова ще ні. Головне надбання юності – це відкриття свого внутрішнього світу. У 17-20 – річному віці ще недостатньо розвинута здатність до регуляції своєї поведінки, чому сприяють і більша «свобода» у навчанні, і послаблення контролю. Через недостатній життєвий досвід деякі студенти плутають ідеали з ілюзіями, романтику з екзотикою тощо [2, С. 63].

У багатьох дослідженнях в якості перспективних напрямів формування здорового способу життя студентів позначено залучення студентської молоді до сучасних видів спорту. Саме такий новий напрям в спорті та оздоровчій практиці, як фітнес, найбільш повно відповідає зазначеним вимогам. Не випадково останнім часом з'являються нові види фізичної активності, такі як степ-аеробіка, фітбол-аеробіка, фітнес-йога, каланетика, стретчинг, аквааеробіка. Специфічною особливістю фітнесу є те, що вона, по-перше, націлює на різноманітні форми рухової активності людського організму, по-друге, сприяє розвитку загальної культури практикуючих фітнес-програм, по-третє, має потужні адаптаційні та інтегративні можливості, по-четверте, здатний задовольнити широке розмаїття фітнес-програм – потреби різних соціальних груп. Завдяки своїм поліфункціональним можливостям фітнес може бути інтегрований в усі види фізичної культури, в тому числі і в фізкультурну освіту студентів.

Так як в основі ідеології фітнесу та його меті лежить пріоритет здоров'я людини, то створювані фітнес-технології носять переважно оздоровчу спрямованість. У результаті проведеної роботи було виявлено, що в залежності від спрямованості засобів сучасні програми можна розділити на чотири групи: кардіопрограми; програми силової спрямованості; програми «розумне тіло», функціональні тренування [1, С.50-53].

Основні висновки. Фізичний (оздоровчий) фітнес – це досягнення оптимального фізичного стану у результаті виконання різних фітнес-програм з використанням спеціально організованих форм рухової активності вибіркової спрямованості.

Як свідчать результати наукових досліджень, які представлені у фаховій літературі, ефективність традиційних занять з фізичного виховання дуже низька, не заохочує молодь і як результат, не впливає на збереження їхнього здоров'я. Так, впровадження сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій, які б сприяли розвитку позитивної мотивації до занять фізичною культурою та формували основи майбутньої самостійної оздоровчої діяльності дають можливість міцного підґрунтя для оздоровлення української молоді [3, С. 411-417].

Список використаної літератури

1. Сайкина Е.Г. Фитнес-технологии: понятие, разработка и специфические особенности. / Е.Г. Сайкина // Вестник спортивной науки. №1, – 2014. – С. 50 – 53.
2. Слєпкань З. І. Наукові засади педагогічного процесу у вищій школі: Навч. посіб. – К. : Вища школа, 2005. – 239 с.

3. Черепов О.В. Сучасні проблеми розвитку оздоровчо-рекреаційної фізичної культури. / О.В. Черепов, К.О. М'ясоєденков, О.М. Копилов // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. – К., 2011. – Вип. №13. – С. 411 – 417.

Р.І. Літус,
магістрант
(Бердянський державний
педагогічний університет)

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ ЗАСОБАМИ ПАУЕРЛІФТИНГУ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Ступінь досліджуваності проблеми. Студентський період – найкращий період для покращення фізичного розвитку особистості. Саме в цьому віці, від 17 до 25 років, є остання можливість одержання теоретичних знань і практичних навичок з фізичного виховання в рамках державної системи освіти. За останні роки організація форм проведення фізичного виховання в закладах вищої освіти України змінилась із традиційної на переважно інші види, а саме – секційні або факультативні [2, С. 105-108].

Мета і методи дослідження. Збільшення кількості студентів, що займаються пауерліфтингом та відсутність науково-ґрунтовних методик занять підкреслюють актуальність проблеми підготовки фахівців, які забезпечують навчальний та навчально-тренувальний процес, що має як оздоровчу, так і спортивну орієнтовану спрямованість. Уведення пауерліфтингу до навчальних планів закладів загальної середньої освіти, коледжів та закладів вищої освіти зумовлює потребу покращення якості підготовки нового покоління спеціалістів.

Сутність дослідження. Одним із найпопулярніших та доступних видів фізичних вправ у вітчизняній системі фізичного виховання студентів стали вправи з обтяженнями, які вирізняються різноманітністю форм, чітким диференціюванням навантаження, великим вибором засобів і методів силової підготовки, що дає змогу викладачам урахувати індивідуальні особливості студентів у задоволенні їхніх змагальних потреб та в оздоровчих цілях [1, С. 42-46]. Збільшення кількості студентів, що займаються пауерліфтингом та відсутність науково-ґрунтовних методик занять підкреслюють актуальність проблеми підготовки фахівців, які забезпечують навчальний та навчально-тренувальний процес, що має як оздоровчу, так і спортивну орієнтовану спрямованість.

Заняття з фізичного виховання є невід'ємним складником підготовки спеціалістів усіх напрямів. Науковці зазначають, що майже в усіх країнах світу здійснюється інтенсивний пошук нових ідей і підходів до організації навчально-виховного процесу.

Навчально-тренувальний процес у закладах вищої освіти ділиться на два цикли: осінньо-зимовий з чотирьох місяців і зимово-весняний з чотирьох місяців. У літню пору (практика, канікули) не всі студенти можуть інтенсивно займатися і регулярно відвідувати тренування. Тому на цей час планується перехідний період, який підтримує необхідний рівень фізичної і технічної підготовленості студентів. Його метою є запобігання повної розтренованості.

Перший цикл тренувань загально-підготовчого періоду починається у вересні, другий – в лютому; ці місяці відводяться на період загальної психофізичної підготовки;

обсяг і інтенсивність тренувань підвищуються поступово з 30-40 до 70-80% щодо максимально можливої. Спеціально-підготовчий період припадає на жовтень-листопад і березень-квітень, обсяг рекомендованих навантажень доходить до 100%, інтенсивність змінюється, хвилюподібно досягаючи до кінця циклу 90%. Грудень і травень – це змагальний період, коли студент-спортсмен активно бере участь в різних змаганнях, обсяг навантажень знижується до 40-50%, а інтенсивність піднімається до 100%.

Основні висновки. Високі результати досягаються, якщо рухи змагальних вправ виконуються на рівні «автоматизму». Виконання класичних вправ пауерліфтингу студентами з максимальною вагою обумовлюють його психологію під час навчально-тренувального заняття. Але, маючи чітку техніку, в момент руху змагальної вправи, підлітки не думають про корекцію руху, а зосереджують увагу на прояві максимального зусилля. Спроба свідомо коригувати рух практично завжди виявляється невдалою.

Важливою складовою в об'єктивному контролі студентів-спортсменів, які займаються спортом – є діагностика фізичного здоров'я, оцінка функціонального стану вегетативних систем організму, серцево-судинної системи і гемодинаміки, а також системи дихання. Рекомендується під час навчально-тренувального процесу, в різні періоди, студентам проводити обстеження: поглиблене медичне, етапне комплексне, поточне і оперативне. Відновлювальні засоби повинні бути обов'язково включені в планування навчально-тренувального процесу, включаючи оптимальне поєднання навантаження і відпочинку в мікро-, мезо- і макроциклах, варіативність навантажень, широке використання перемикань на інші види спортивної діяльності, введення розвантажувальних, адаптаційних і відновних мікроциклів, індивідуалізацію засобів і методів підготовки та багато іншого [3, С. 58-61].

Список використаної літератури

1. Гордієнко Ю.В. Особливості програмування спортивно-орієнтованих занять із фізичного виховання засобами пауерліфтингу. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А.В. Цьось, С.П. Козіброцький, 2016, № 4 (21), С. 42-46.
2. Літус Р.І. Підвищення ефективності проведення секційних занять силової спрямованості для студентів вищих навчальних закладів. Aktuelle Themen im Kontext der Entwicklung der modernen Wissenschaften: der Sammlung wissenschaftlicher Arbeiten «ΛΟΓΟΣ» zu den Materialien der internationalen wissenschaftlich-praktischen Konferenz, Dresden, 23 Januar, 2019. Dresden : NGO «Europäische Wissenschaftsplattform», 2019. B. 6. – S. 105-108. ISBN: 978-617-7171-80-4.
3. Літус Р.І., Гордієнко О.В. Методика проведення занять фізичного виховання засобами пауерліфтингу для студентів закладів вищої освіти. Problems and achievements of modern science : coll. of scientific papers «ΛΟΓΟΣ» with materials of the International scientific-practical conf., Cork, May 6, 2019. Cork : NGO «European Scientific Platform», 2019. V.1. P. 58-61. ISBN 978-617-7171-80-4

Ю.В. Митяненко,
старший викладач
(Бердянський державний
педагогічний університет)

СПІЛКУВАННЯ ЯК ОДИН З АСПЕКТІВ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ПЕДАГОГІЧНОЇ ВЗАЄМОДІЇ У ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІЙ ДІЯЛЬНОСТІ.

Актуальність теми. Модернізація сучасного освітянського простору детермінувала необхідність нових підходів у підготовці майбутніх фахівців, а зокрема фахівців з фізичного виховання і спорту. В умовах сучасних змін в системі освіти і вхід України в освітній Європейський простір, суспільство ставить перед закладом вищої освіти завдання якісної підготовки фізкультурних кадрів нового покоління, яка повинна відповідати рівню кращих європейських стандартів у вищій фізкультурній освіті з обов'язковим урахуванням гуманістичної парадигми.

Пріоритетним напрямом сучасної вищої фізкультурної освіти стає, як вказує Л. П. Сущенко, «перенесення акценту з вузько предметної підготовки на формування і розвиток високоосвіченої цілісної особистості, перехід студента з об'єкту зовнішньої дії, «споживача» готових знань до суб'єкта свого професійного становлення» [5, с. 348].

Теоретичні і методичні засади професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури у закладах вищої освіти ґрунтовно досліджували О. Ю. Ажиппо, П. Б. Джуринський, Є. А. Захаріна, Л. І. Іванова, Р. П. Карпюк, Н. І. Степанченко, Л. П. Сущенко, О. В. Тимошенко та ін.

Деякі аспекти, які характеризують особливості підготовки майбутніх учителів фізичної культури у вищих навчальних закладах, висвітлено у працях вітчизняних науковців Л. П. Ареф'євої, О. А. Атамась, О. О. Безкопильного, Д.В. Бермудес, О. М. Войтовської, Л. В. Гальченко, В. Д. Дручика, М. В. Карченкової, Л. О. Коновальської, Н. М. Самсутіної та ін.

Питання, пов'язані з підготовкою майбутнього вчителя до різних видів взаємодії суб'єктів освітнього процесу висвітлена у працях таких науковців, як А. А. Вербицький, О. А. Іванова, В. Є. Коротаєва, О.В Матвієнко та ін.

Мета роботи. На основі літературних джерел охарактеризувати спілкування як один з аспектів формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до педагогічної взаємодії у фізкультурно-оздоровчій діяльності.

Методика дослідження. Аналіз, узагальнення та анкетування студентів закладів вищої освіти.

Результати дослідження.

О.В. Тимошенко вказує, що «формування інформаційно-технологічного суспільства, докорінні зміни соціально-економічного, духовного розвитку держави потребують підготовки вчителя нової генерації. Реалізація цього стратегічного завдання, наголошує вчена, «зумовлена глибокими змінами в системі та структурі вищої освіти, а також необхідністю інтеграції національної освіти в європейський освітній простір» [6, с.4].

Цікавою є думка Л. П. Ареф'євої, яка вказує, що «розв'язання сформульованих державою завдань виховання вимагає відповідної підготовки майбутніх учителів

фізичної культури». Особлива відповідальність в цьому плані, як стверджує науковець, «лежить на професійній освіті, яка здійснюється у вищих навчальних закладах, оскільки від її ефективності залежить рівень підготовки майбутніх фахівців з вищою освітою – інтелектуальної еліти нашого суспільства» [1, с. 3].

О. А. Атамась вказує на зміни у фаховій підготовці майбутніх учителів фізичної культури», вчена наголошує на тому що, «сучасній школі потрібні вчителі фізичної культури, які володіють новітніми оздоровчими технологіями, креативні, комунікабельні, артистичні та творчі особистості, які постійно самовдосконалюються і знаходяться в пошуку нових ідей, спрямованих на розв'язання освітніх і виховних завдань шляхом використання фізичних вправ [2, с. 1]. З огляду на це, ще більш актуальною стає проблема формування готовності до педагогічної взаємодії у фізкультурно-оздоровчій діяльності, побудові суб'єкт суб'єктних відносин та готовності вступати до діалогу у професійній діяльності.

Серед поняття «взаємодія» особливе місце належить спілкуванню, як специфічній формі суб'єкт-суб'єктної взаємодії. Між ними існує певний зв'язок, а саме спілкування є ознакою спільної діяльності. Спілкування є ключовою формою педагогічної взаємодії, через яке реалізується педагогічний процес.

Цікавою є думка О. В. Матвієнко, яка, досліджуючи педагогічне спілкування вчителя, як складову професійної готовності до педагогічної взаємодії в навчально-виховному середовищі школи першого ступеня, вказує, що «професіональне педагогічне спілкування на рівні майстерності взаємодії забезпечує через учителя трансляцію учням людської культури, допомагає засвоєнню знань, сприяє становленню ціннісних орієнтацій під час обміну думками; забезпечує формування власної гідності дитини [3, с. 123].

Проблема педагогічного спілкування набуває особливої актуальності в умовах сучасних інноваційних змін та пов'язується з гуманістичними тенденціями нової парадигми освіти. Саме тому вбачаємо за необхідне розглянути сутність поняття «спілкування» (рис.1).



Рис.1. Варіанти тлумачення поняття «спілкування».

Т.В. Петровська у своєму навчальному посібнику «Майстерність спортивного педагога» поряд з поняттям «спілкування», дає визначення поняттю «професійно педагогічне спілкування» і трактує його як «багатоплановий процес встановлення і розвитку контактів педагога з учнями, батьками, колегами, спрямований на створення сприятливого психологічного клімату, оптимізацію діяльності і відносин» [4, с. 68]. Дане визначення ми й будемо застосовувати в нашій науковій роботі.

Для дослідження сучасного стану формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до педагогічної взаємодії у фізкультурно-оздоровчій діяльності нами було проведено анкетування 77 майбутніх учителів фізичної культури Бердянського державного педагогічного університету.

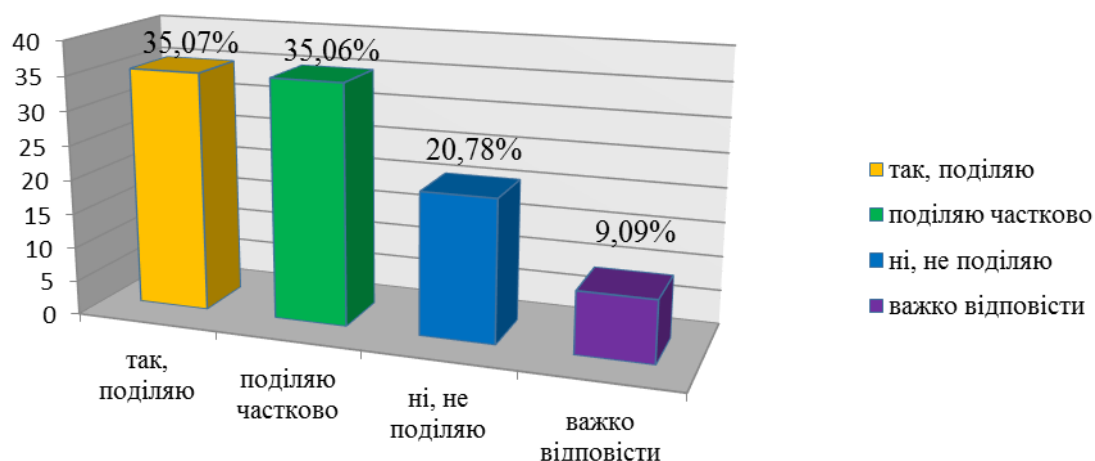


Рис. 1. Результати анкетування майбутніх учителів фізичної культури щодо спілкування завдяки якому створюється загальний фонд інформації, що акумулює досвід учасників спільної діяльності і яким користується кожен, хто включає себе в групові процеси (%).

Результати опитування показали, що 35,07% опитаних студентів поділяють думку стосовно того, що завдяки спілкуванню створюється загальний фонд інформації, що акумулює досвід учасників спільної діяльності і яким користується кожен, хто включає себе в групові процеси, 35,06% опитаних респондентів поділяють цю думку частково, 20,78% студентів обрали відповідь «ні, не поділяю», а 9,09% студентів взагалі обрали відповідь «важко відповісти» (рис. 1).

Ці данні особливо підкреслили актуальність та доцільність дослідження питань, пов'язаних з формуванням готовності майбутніх учителів фізичної культури до педагогічної взаємодії у фізкультурно-оздоровчій діяльності.

Нами було проведено анкетування 77 здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти Бердянського державного педагогічного університету, 52 здобувача Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, 41 здобувач Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького, 33 здобувачі першого (бакалаврського) рівня вищої освіти Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького (рис.2).

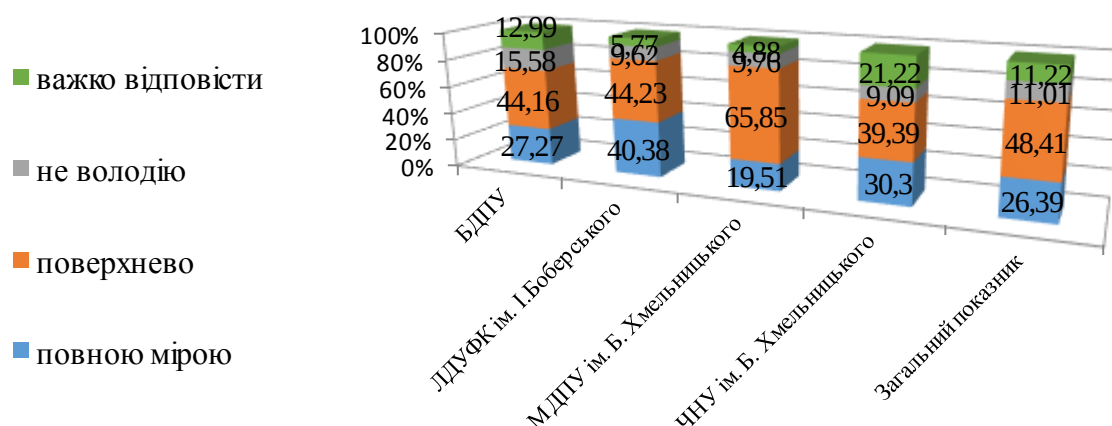


Рис. 3. Результати анкетування здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) щодо володіння знаннями про функції педагогічного спілкування (які включають: обмін інформацією, обмін емоціями, організація діяльності і контроль, самоствердження) (%).

Висновки. Важливою складовою в системі підготовки майбутніх учителів фізичної культури є озброєння їх знаннями, вміннями та навичками щодо педагогічного спілкування у професійній діяльності на засадах гуманізації за суб'єкт-суб'єктною схемою. Саме педагогічне спілкування є могутнім та ефективним засобом організації педагогічної взаємодії у фізкультурно-оздоровчій діяльності.

Список використаної літератури

1. Ареф'єва Л. П. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до позакласної виховної роботи у старшій школі : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти» / Л. П. Ареф'єва ; Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. – К., 2010. – 22 с.
2. Атамась О. А. Формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу: автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти» / О. А. Атамась. – К., 2015. – 20 с.
3. Матвієнко О. В. Педагогічне спілкування вчителя як складова професійної готовності до педагогічної взаємодії в навчально-виховному середовищі школи першого ступеня / О. В. Матвієнко // Наукові записки Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія: Педагогічні та історичні науки : [зб. наук. статей] / М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. – Вип. 95. – С. 123-130.
4. Петровська Т. В. Майстерність спортивного педагога : навч. посіб. для студентів ВНЗ / Т. В. Петровська. – Київ : Олімп. літ., 2015. – 183 с.
5. Сущенко Л. П. Особливості формування здібностей майбутніх фахівців з фізичної реабілітації в умовах сучасної парадигми вищої фізкультурної освіти // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Сер.15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2015. Вип. 3(1). С. 347–350.
6. Тимошенко О. В. Теоретико-методичні засади оптимізації професійної підготовки вчителів фізичної культури у вищих навчальних закладах. автореф. дис. ... докт. пед. наук: 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти» / О. В. Тимошенко. – К., 2009. – 35 с.

Є.Л. Михалюк,

доктор медичних наук,

професор

(Запорізький державний медичний університет)

С.Г. Польський

викладач, Заслужений тренер України

(Запорізький державний медичний університет)

ВЕГЕТАТИВНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЦЕНТРАЛЬНОЇ ГЕМОДИНАМІКИ У ГАНДБОЛІСТІВ ЗАЛЕЖНО ВІД СПОРТИВНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

На цей час відомо, що особливістю сучасного гандболу є зростання інтенсивності гри за рахунок збільшення швидкості переміщення гравців по

майданчику, вагомості швидкого відриву і активних форм захисту, прояв максимальних м'язових зусиль гравців в процесі змагальної діяльності, а також підвищення їх функціональних і технічних можливостей [1]. У зв'язку з цим, в практиці підготовки гандболістів високого класу великого значення набувають методи контролю та обліку функціонального стану, в першу чергу, серцево-судинної та автономної нервової системи (АНС) [4].

Мета роботи. Вивчити стан варіабельності серцевого ритму і центральної гемодинаміки у гандболістів в залежності від спортивної кваліфікації.

Матеріали і методи дослідження. На початку підготовчого періоду проведено комплексне обстеження, що включало визначення антропометричних показників, варіабельності серцевого ритму (BCP) і центральної гемодинаміки у 71 гандболіста кваліфікації від 1 розряду до рівня майстер спорту міжнародного класу (МСМК) 4-х команд суперліги Чемпіонату України ("Мотор", "ЗТР", "ЗТР-Буревісник", "ЗНТУ-ЗАС").

Для аналізу вегетативної регуляції серцевої діяльності використовували математичні методи аналізу BCP. Аналіз і оцінка частотних компонентів серцевого ритму проводилась шляхом дослідження спектральних показників автокореляційних функцій. Центральну гемодинаміку вивчали методом автоматизованої тетраполярної реографії за W.Kubišek et al. (1970) в модифікації Ю.Т.Пушкаря із співавт. (1970).

Результати статистично опрацьовані з використанням програми Statistica for Windows 6,0 із застосуванням параметричного методу.

Результати дослідження. Серед обстежених згідно ігрового амплуа було 11 воротарів (середній вік $22,1 \pm 1,62$ років, спортивний стаж $11,1 \pm 1,65$ років, довжина тіла $193,8 \pm 1,32$ см, маса $90,6 \pm 3,16$ кг), 17 крайніх (середній вік $20,8 \pm 1,77$ років, спортивний стаж $11,6 \pm 1,16$ років, довжина і маса тіла, відповідно, $183,1 \pm 1,87$ см і $79,4 \pm 1,7$ кг), 8 центральних (середній вік $22,8 \pm 2,34$ років, спортивний стаж $12,1 \pm 2,3$ років, довжина і маса тіла, відповідно $190,5 \pm 1,58$ см і $88,1 \pm 4,19$ кг), 22 напівсередніх (середній вік $21,4 \pm 1,0$ років, спортивний стаж $10,0 \pm 1,1$ років, довжина і маса тіла, відповідно $195,8 \pm 1,48$ см і $93,2 \pm 2,26$ кг) та 13 лінійних (середній вік $23,0 \pm 1,7$ років, спортивний стаж $10,5 \pm 1,32$ років, довжина і маса тіла, відповідно $198,0 \pm 1,52$ см і $100,4 \pm 4,27$ кг).

Порівняння представлених показників показало відсутність достовірних відмінностей між ігровим амплуа гандболістів за віком і стажем занять гандболом, за винятком спортивного стажу, який у центральних порівняно з напівсередніми ($12,1 \pm 2,3$ років проти $10,0 \pm 1,1$ років) був статистично більшим ($p < 0,05$). Довжина тіла була статистично менша ($p < 0,05$) у крайніх ($183,1 \pm 1,87$ см) в порівнянні з іншими групами гандболістів, а у лінійних – найбільша $198,0 \pm 1,52$ см, проте вона достовірно не відрізнялася від довжини тіла у воротарів, центральних і напівсередніх. Маса тіла у крайніх була найменшою – $79,4 \pm 1,77$ кг, та була достовірно менша в порівнянні з воротарями, напівсередніми і лінійними ($p < 0,05$), за винятком центральних ($p > 0,05$).

З метою з'ясування впливу багаторічних занять гандболом був здійснений аналіз даних варіабельності серцевого ритму та центральної гемодинаміки у спортсменів, що розрізняються за спортивною кваліфікацією. Для цього обстежувані за кваліфікацією були розділені на 2 групи. В першу, увійшли гандболісти рівня майстер спорту (МС)-МСМК ($n=49$), в другу, кваліфікації кандидат у майстри спорту (КМС)-1 розряд ($n=22$). Гандболісти 1 групи були достовірно старші ($25,0 \pm 0,83$ років проти $17,7 \pm 0,3$ років, $p < 0,01$), мали більший стаж занять гандболом ($13,6 \pm 0,86$ років проти $7,59 \pm 0,57$ років, $p < 0,01$). За довжиною тіла досліджувані спортсмени практично не

розрізнялися, при цьому маса тіла у гандболістів 1 групи була достовірно більша ($92,14 \pm 2,3$ кг проти $82,9 \pm 2,32$ кг, $p < 0,05$).

Аналіз часових і частотних показників варіабельності серцевого ритму (BCP) свідчить про відсутність достовірних відмінностей у спортсменів різної кваліфікації, за винятком величини вегетативного показника ритму (ВПР), який був достовірно більший у гандболістів II групи ($3,897 \pm 0,603$ $1/c^2$ проти $2,629 \pm 0,224$ $1/c^2$, $p < 0,05$). Відомо, що ВПР дозволяє оцінити вегетативний баланс і чим менше цей показник, тим більше вегетативний баланс зміщений в бік переважання парасимпатичної ланки АНС.

Середня величина індексу напруги регуляторних систем (ІН) в 1 групі становила $52,77 \pm 7,54$ ум. од., а в другій – $89,7 \pm 23,3$ ум. од. і статистично не відрізнялася ($p > 0,05$). Проведений індивідуальний аналіз показника ІН, показав, що співвідношення спортсменів в II-ої групи було порівняним, тобто осіб з ваготонією було 5 (22,7%), з ейтонією 11 (50,0 %, $p = 0,304$) і симпатикотонією 6 (27,3 %, $p = 0,364$). Співвідношення спортсменів за величиною ІН в I-ій групі було наступним: з ваготонією – 16 (32,6 %), з ейтонією – 26 (53,1 %, $p = 0,194$) і з симпатикотонією 7 (14,3 %, $p = 0,067$), тобто в групах не було статистичних відмінностей за величиною ІН.

З боку центральної гемодинаміки виявлено достовірно менші значення ЧСС у гандболістів I-ої групи ($53,0 \pm 0,98$ уд/хв проти $60,9 \pm 2,07$ уд/хв, $p < 0,05$). Середня величина CI в I-ої групи склала $2,472 \pm 0,043$ л·хв⁻¹·м⁻², що відповідає гіпокінетичному типу кровообігу (ТК), а в другій – $2,792 \pm 0,093$ л·хв⁻¹·м⁻², що відповідає еукінетичному ТК, при цьому ці величини були статистично порівнянні.

Індивідуальний аналіз величин CI показав, що у гандболістів I-ої групи співвідношення ТК мало вигляд 75,5 %: 24,5 %: 0 %, а у гандболістів II-ої групи – 45,5 %: 45,5 %: 9,0 %, відповідно гіпо-, еу- і гіперкінетичний ТК, що статистично значимо свідчить про превалювання у гравців I-ої групи гіпокінетичного ТК ($p = 0,0015$) з відсутністю спортсменів, що мають гіперкінетичний ТК, а в другій групі рівне число спортсменів з гіпо- і еукінетичним ТК і 2-х гандболістів (9,0 %) з гіперкінетичним ТК. Серед величин ударного індексу (UI), загального периферійного опору судин (ЗПОС) і питомого периферійного опору (ППО) достовірних відмінностей не виявлено.

Отримані середні величини ІН в 1 групі, що становили $52,77 \pm 7,54$ ум.од., а в другій – $89,7 \pm 23,3$ ум.од. були статистично співставні ($p > 0,05$). Отримані нами раніше дані [2, 3], підтверджують відсутність достовірних відмінностей цього показника між 29 гандболістами рівня МС і 116 гандболістами кваліфікації КМС-1 розряд, відповідно $60,83 \pm 8,95$ ум.од. проти $72,63 \pm 5,50$ ум.од. ($p > 0,05$).

Що стосується інтегрального показника центральної гемодинаміки яким є серцевий індекс, то він, незважаючи на те, що в 1 групі відповідав гіпокінетичному, а в II – еукінетичному ТК був статистично порівняний ($p > 0,05$). Середні величини показника CI, отримані у 29-ти гандболістів рівня МС (середній вік $24,2 \pm 0,8$ років) і 116-ти гандболістів кваліфікації КМС-1 розряд (середній вік $19,6 \pm 0,2$ років) склали, відповідно $2,691 \pm 0,0062$ л·хв⁻¹·м⁻² і $2,619 \pm 0,037$ л·хв⁻¹·м⁻², що в обох випадках відповідали гіпокінетичному ТК і достовірно між собою не розрізнялися [3, 4, 5].

Індивідуальний аналіз величин CI свідчить про превалювання гіпокінетичного ТК у гандболістів 1 групи з відсутністю спортсменів з гіперкінетичним ТК, а в II групі кількість спортсменів з гіпо- та еукінетичним ТК була однакова (по 10 осіб, по 45,5 %) крім цього було 2 гандболіста (9 %) з гіперкінетичним ТК. Проведені нами раніше дослідження [4] показали, що у гандболістів рівня МС співвідношення ТК мало вигляд:

58,6 %: 41,4 %: 0 %, а у гандболістів кваліфікації КМС-1 розряд – 63,0 %: 35,3 % : 1,7 %, відповідно гіпо-, еу- і гіперкінетичний ТК. Отримані дані свідчили, що у гандболістів рівня МС була тенденція до переважання гіпокінетичного ТК ($p=0,361$) і були відсутні спортсмени з гіперкінетичним ТК, а у гандболістів кваліфікації КМС-1 розряд превалював гіпокінетичний ТК ($p=0,003$) і було 2 (1,7 %) спортсмена з гіперкінетичним ТК [3, 4, 5].

Отже, порівняння величин ВСР і центральної гемодинаміки у висококваліфікованих гандболістів м. Запоріжжя, які склали основний склад збірної команди України, отримані нами понад 14 років [2] і нинішніх провідних гандболістів Чемпіонату України свідчать про незначні, частіше статистично недостовірні відмінності, що можна пояснити стандартним відбором дітей для занять гандболом на початковому етапі і ідентичною методикою навчально-тренувального процесу. Можна припустити, що питання відбору юних гандболістів, контроль за станом здоров'я і функціонального стану, методика тренувань з розвитку певних фізичних якостей, не торкаючись техніко-тактичної підготовки, вимагають корекції з урахуванням вимог розвитку сучасного гандболу.

Висновки.

1. Порівняння антропометричних показників 71 гандболістів за ігровим амплуа показало ідентичність за довжиною і масою тіла, за винятком крайніх, у яких була найменша довжина і маса тіла, і центральних, у яких маса тіла не відрізнялася від маси тіла крайніх

2. У гандболістів рівня МС-МСМК на відміну від гандболістів кваліфікації КМС-1 розряд були більше вік ($p<0,01$), стаж занять гандболом ($p<0,01$), маса тіла ($p<0,01$), визначається превалювання гіпокінетичного і відсутність гравців з гіперкінетичним ТК та тенденція до переважання парасимпатичної ланки АНС. На підставі медичного огляду всі спортсмени отримали допуск для участі в Чемпіонаті України 2017/2018 року з гандболу.

Список використаної літератури

1. Линець М. Вдосконалення фізичної підготовки кваліфікованих гандболісток / М. Линець, О. Базильчук // Теорія та методика фізичного виховання. -2003. -№3. -С.18-21.
2. Михалюк Е.Л. Вариабельность ритма сердца у высококвалифицированных гандболистов / Е.Л. Михалюк // Проблемы, достижения и перспективы развития медико-биологических наук и практического здравоохранения. Труды Крымского государственного медицинского университета им. С.И. Георгиевского. -2005. -Т.141, -Ч. 5. -С.137-140.
3. Михалюк Е.Л. Стан центральної гемодинаміки, варіабельності серцевого ритму та фізичної працездатності у гандболістів екстра-класу / Е.Л. Михалюк // Фізіологічний журнал, 2009. -Т.55. -№2. -С.72-75.
4. Михалюк Е. Л. Діагностика граничних та патологічних станів при крайніх фізичних навантаженнях в олімпійському та професіональному спорті [Текст] : дис. д-ра мед. наук : 14.01.24 / Михалюк Євген Леонідович. – Дніпропетровськ : 2007. -430 с.
5. Михалюк Е.Л. Состояние центральной гемодинамики у гандболистов высокой квалификации / Е.Л. Михалюк, В.И. Лозовой, А.И. Рудык, Н.М. Чечель // III Всеукраинская научно-практическая конференция “Актуальні проблеми фізичного виховання у вузі”. – Донецьк: ДонДМУ ім. М.Горького, 2001. –С.98-100.

Н.С. Пшенична,
кандидат педагогічних наук
(Бердянський державний
педагогічний університет)

І.С. Расторгусьва,
асистент
(Бердянський державний
педагогічний університет)

ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО РЕАЛІЗАЦІЇ ПОЛОЖЕНЬ КОНЦЕПЦІЇ НУШ

Актуальність теми. Зміни, що сьогодні відбуваються у середній освіті, мають знаходити своє відображення у підготовці вчителів, фаховий рівень яких відповідатиме потребам сучасного суспільства. Зміст підготовки студентів залежить від тих компетентностей, які майбутній вчитель повинен буде формувати в учнів. Вивчення шкільних програм дозволяє скласти програми для вчителів з урахуванням компетентного підходу. Вважаємо, що усі знання, які отримують і учні, і учителі, мають бути максимально «корисними», необхідними як у викладацькій діяльності (у випадку підготовки учителя), так і у житті (у разі навчання учнів).

Мета роботи - наголосити на особливостях процесу підготовки майбутнього вчителя фізичної культури Нової української школи.

Процес реформування вищої освіти, який відбувається зараз, в першу чергу направлений на інтеграцію в освітній простір Європи. У Концепції Нової української школи наголошується на необхідності перебудови системи навчання школярів у відповідності до компетентної парадигми, яка є актуальним покликом сьогодення та необхідною умовою успішної інтеграції держави у міжнародний освітній простір. Як зазначається у документі, серед основних компетентностей, якими має володіти учень, є здатність спілкуватись державною та іноземною мовами, математична грамотність, соціальні і громадянські компетентності, підприємливість, компетентність у природничих науках і технологіях, інформаційно-цифрова компетентність, уміння навчатися впродовж життя, загальнокультурна компетентність, екологічна грамотність і здорове життя.

Слід зазначити, що формування ключових компетентностей та наскрізних вмінь є завданням, яке має здійснювати кожен вчитель незалежно від фаху. Це наводить на думку, що підготовка вчителів різних спеціальностей з природничих дисциплін (зокрема, майбутніх учителів фізичної культури) набуває нової актуальності.

Про необхідність реформування освіти на компетентній основі йдеться в Законі України «Про вищу освіту» [3], «Державній національній програмі «Освіта» (Україна ХХ століття)» [1], «Національній доктрині розвитку освіти України в ХХІ столітті» [5], «Державному стандарті базової і повної середньої освіти» [2]. Компетентнісний підхід є методологічним підґрунтям сучасної загальної середньої та вищої професійної освіти і відображений у стратегічних напрямках її розбудови.

Впровадження Закону України Про вищу освіту (2014 р.) знайшло своє відображення у розробці навчальних стандартів та програм, які дозволять вирішити окремі проблеми галузі, серед яких запровадження компетентного підходу та студентоцентризму; сприяння розвитку академічної автономності та творчості вищих

навчальних закладів; досягнення гнучкості та оперативності в реагуванні на різноманітні потреби здобувачів та користувачів вищої освіти; сприяння запровадженню в освітню теорію і практику сучасних понять, концепцій, принципів і підходів [7].

Становленню майбутнього професіонала сприяє викладання дисциплін, визначених нормативною документацією. Від якості викладання, добору матеріалу курсів, методики викладання, матеріально-технічної бази навчального закладу залежить рівень сформованості професійних якостей майбутнього вчителя. Особливої уваги заслуговує викладання тих дисциплін, які не є профільними, але являють собою базу для засвоєння великого обсягу спеціальних знань або мають озброювати майбутнього спеціаліста категоріальним та понятійним апаратом, що сприятиме формуванню цілісного світогляду, дозволить розширити коло обізнаності у питаннях, які є суміжними з основною спеціальністю та можуть бути використані у професійній роботі.

На вчителя фізичної культури у великій мірі покладене формування в учнів такої ключової компетентності, як «екологічна грамотність та здорове життя». Фахівці з фізичного виховання мають розуміти зв'язок між довкіллям та здоров'ям людини, взаємообумовлений вплив людини та природи. Предмети природничого циклу відіграють особливу роль у системі освіти, оскільки дозволяють створити основу природничо-наукової картини світу, яка є результатом інтеграції системи фундаментальних знань. Формування у студентів природничо-наукової картини світу є ефективним засобом розвитку діалектичного мислення, підвищення інтересу до природничих предметів. Сучасним студентам доводиться вивчати велику кількість інтегрованих дисциплін, які тісно пов'язані між собою. Незважаючи на те, що проблема інтеграції навчальних дисциплін активно розробляється у теорії, велика кількість курсів, які вивчають одні і ті самі явища оточуючого світу, не пов'язані у свідомості студентів у єдине ціле.

Результати дослідження. Концепцією розвитку вищої педагогічної освіти наразі передбачене зосередження зусиль на підготовці покоління педагогів, готових до дослідницької, інноваційної педагогічної діяльності, які розуміють поставлені перед ними завдання, активно розробляють та впроваджують авторські методики та методичні системи, готові до аналізу результатів власної діяльності, активно співпрацюють з колегами у напрямку реалізації положень Нової української школи.

Особливого значення набуває підготовка майбутнього учителя до формування ключових компетентностей в учнів, що має здійснюватися на основі використання сучасних педагогічних технологій, передбачає тісну співпрацю учня, учителя та батьків, залучення до навчального процесу різноманітних громадських організацій.

Висновки. Можна підсумувати, що Нова українська школа потребує спеціалістів, готових до впровадження сучасної освітньої парадигми. Майбутній учитель має володіти такими навичками, як креативність, критичне мислення, здатність вирішувати складні завдання, приймати рішення, вести перемовини, працювати в команді, бути здатним до інноваційної діяльності, бути ініціативним, сміливим, відповідальним.

Список використаної літератури

1. Державна національна програма «Освіта (Україна XXI століття)». URL: http://portal.prolisok.org/osvita_ukraine_xxi.html (дата звернення: 26.05.2018).

2. Державний стандарт базової і повної середньої освіти URL: <http://www.mon.gov.ua/ua/often-requested/state-standards/> (дата звернення: 26.05.2018).
3. Закон про вищу освіту // Верховна Рада України : офіційний веб-портал. URL: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/1556-18> (дата звернення: 26.05.2018).
4. Концепція Нової української школи. URL: <http://nus.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/NUSH-poradnyk-dlya-vchytelya.pdf> (дата звернення: 26.05.2018)
5. Національна доктрина розвитку освіти України у XXI столітті (Проект) // Освіта України. 2001. № 29.16 с.
6. Попков В.А. Дидактика высшей школы: Учебн. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / В.А.Попков, А.В.Коржуев – М.: Изд. центр «Академия», 2001. – 136 с.
7. Розроблення освітніх програм. Методичні рекомендації / Авт.: В.М. Захарченко, В.І. Луговий, Ю.М. Рашкевич, Ж.В. Таланова / За ред. В.Г. Кременя. К. : ДП «НВЦ «Пріоритети», 2014. 120 с.

І.С. Расторгуєва,
кандидат педагогічних наук
Н.С. Пшенична,
старший викладач
(Бердянський державний
педагогічний університет)

РОУП-СКІППІНГ ЯК ОДИН З ВИДІВ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ

Актуальність. Раціональне застосування доступних та ефективних засобів фітнесу, які мають вибірковий характер впливу на організм, багато у чому забезпечує досягнення мети фізичного виховання студентської молоді. Вибір спрямованості, обсягу та інтенсивності персональної фізкультурної діяльності студентів визначається станом здоров'я, функціональними можливостями організму, статтю, віком, рівнем фізичної підготовленості. Одним з видів фітнесу є вправи зі скакалкою (роуп-скіппінг). Ці вправи розвивають витривалість, зміцнюють серцево-судинну і дихальну системи, розвивають стрибучість, допомагають позбавитися від жирових запасів, зміцнюють м'язи ніг, роблять фігуру стрункою. Скакалка, на думку багатьох фахівців, є одним із найшвидших засобів кардіонавантаження.

Мета: розглянути роуп-скіппінг як вид оздоровчого фітнесу.

Результати дослідження. Стратегія інтеграції фітнесу в фізичну культуру студентів повинна бути спрямована на формування цінностей здорового способу життя; виховання активної особистої позиції в досягненні гармонічного розвитку; використання здоров'язберігаючих фітнес-технологій у навчальному процесі; реструктуризацію дозвілля з використання засобів фітнесу; підготовку фахівців з фітнесу.

Будь-яка фізична вправа або комплекс тренувань, кінцевою метою якого є досягнення певного рівня здоров'я, належить до фітнесу. Саме тому існує безліч найрізноманітніших програм, які в тій чи іншій мірі є невід'ємною складовою частиною фітнесу. Роуп-скіппінг – це новий вид рухової активності, що являє собою комбінацію стрибків, акробатичних елементів, танцювальних елементів з однією або двома скакалками, які виконуються індивідуально або в групах.

Роуп-скіппінг має декілька напрямків: по-перше, оздоровча спрямованість, що включає у себе навантаження помірної інтенсивності; по-друге, рекреативна спрямованість – це ігри, естафети зі скакалками; також здійснюється підвищення рівня фізичної підготовленості – розвиток основних рухових якостей: швидкісних, швидкісно-силових, витривалості, координаційних здібностей; по-третє, спортивна спрямованість – проведення змагань з роуп-скіппінгу: обов'язкова і довільна програми.

Останнім часом скакалка міцно увійшла в тренувальний арсенал багатьох любителів фітнесу та бодібілдингу. По-перше, скакалка – це найшвидше кардіо, по-друге – тренажер абсолютно всіх м'язів тіла, по-третє – потужний інструмент спалювання жиру. Стрибки зі скакалкою не тільки покращують загальну спортивну форму, а й формують навички володіння своїм тілом. Вправи зі скакалкою залучають до роботи всі м'язи тіла. Стрибки змушують працювати всі великі м'язові групи (сідниці, квадрицепси, ікри і м'язи задньої частини стегна) як під час відриву від землі, так і в момент приземлення, інтенсивно навантажуючи всю нижню частину тіла. І, якщо додати сюди скакалку – запрацюють усі м'язи тулуба. Відпрацювання координації плюс безперервні обертання скакалки втягують у роботу всі м'язи верхньої частини тіла. Зміна положення ніг при стрибку сприяє корисному перерозподілу навантаження і зміцненню стабілізуючих м'язів, прилеглих до плечових, колінних і тазостегнових суглобів. Зміна стилю стрибків розвиває м'язи-антагоністи. Необхідно зауважити, що чим збалансованішим буде загальний розвиток мускулатури і міцніше суглоби, тим менша вірогідність травмування. Крім того, цей вид фізичних вправ є потужним інструментом спалювання жиру. Скакалка – найбільш інтенсивний вид кардіо за максимально стислий час виконання. Вправи зі скакалкою швидше будь-яких кардіотренажерів пришвидшує пульс до 85-90% від його максимально допустимого значення і утримує його на цьому рівні протягом усієї вправи. Якщо брати цифри, то кількість спалюваних калорій при заняттях зі скакалкою: середній показник 600 калорій на годину. Крім того, заняття роуп-скіппінгом покращують загальну спортивну форму. По-перше, скакалка розвиває спритність, гнучкість, координацію рухів, витривалість і «вибухову» силу; по-друге, покращує показники в стрибках у висоту; по-третє, значно впливає на загальну витривалість. Усього кілька занять на тиждень стрибками з скакалкою значно покращають результати в баскетболі, боксі, волейболі, футболі та інших видах спорту.

Актуальним є питання до вибору навантаження. Інтенсивність стрибків зі скакалкою, як і будь-якого іншого виду кардіозаняття, вимірюється показниками пульсу (піку навантаження). Початківцям рекомендується стрибати, дотримуючись навантаження 50-60% від максимального допустимого пульсу (МДП); більш досвідченим – 70-85% від МДП. Для визначення максимально допустимого значення пульсу (МДП) = 220 – ваш вік.

Напр., якщо вам 20 років, то ваш МДП складе 200 ударів на хвилину ($220 - 20 = 200$). При інтенсивності 70% від МДП ваш пульс має дорівнювати 140 ударів на хвилину ($0,7 \times 200$).

Висновки. Отже, вправи зі скакалкою, як різновид оздоровчого фітнесу, сприяють зміцненню здоров'я та дозволяють підтримувати організм у відмінній фізичній формі. Порівнюючи різні види рухової активності можна стверджувати, що застосування вправ зі скакалкою на заняттях з фізичного виховання є ефективним та доступним, має широку варіативність рухів, не залежить від погодних умов, дозволяє

тренувати одночасно велику кількість груп м'язів, зміцнює серцево-судинну, дихальну системи, розвиває координаційні можливості, швидко-силові якості та витривалість. Виконання вправ під музичний супровід значно посилює емоційний стан, дозволяє легше переносити навантаження під час занять.

Список використаної літератури

1. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика / М.В.Дутчак. – К.: Олімпійська література, 2009. – 279 с.
2. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К. : Наук. світ, 2008. – 198 с.
3. Романенко В.О. Рухові здатності людини : [учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений] / В.О. Романенко. – Донецьк: «Новый мир», УКЦентр, 1999 – 336с.
4. Шарабарова И.Н. Упражнения со скакалкой / И.Н. Шарабарова. – Москва, «Советский спорт», 1991. – 93 с.

Н.М. Самсутіна,
кандидат педагогічних наук,
доцент
(Бердянський державний
педагогічний університет)

ОСНОВНІ АСПЕКТИ ПРАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Актуальність теми. Реформування освіти в Україні підвищує вимоги до професійної підготовки учителів фізичної культури, здатних реалізовувати освітні програми у закладах загальної середньої освіти, зокрема, впроваджувати новітні технології у процес фізичного виховання з урахуванням вимог Концепції Нової української школи.

На думку Л. Кравець, «одним із головних завдань професійно-педагогічної підготовки вчителя у вищих закладах освіти є досягнення єдності та гармонії аудиторних занять та часу, проведеного студентами в загальноосвітніх початкових закладах під час педагогічної практики. Отже, процес формування майбутнього педагога здійснюється не лише на теоретичному рівні, але і спрямований на здобуття практичних умінь і навичок, що реалізується в процесі проходження педагогічної практики і є обов'язковою складовою навчального процесу вишу» [3, с. 80].

Мета роботи - визначити основні аспекти практичної підготовки майбутніх учителів фізичної культури, зокрема, компетентності та результати навчання здобувачів вищої освіти у процесі проходження практик, передбачених Освітньо-професійною програмою «Фізична культура».

Методика дослідження. У процесі роботи використано аналіз Освітньо-професійної програми «Фізична культура» для здобувачів першого рівня вищої освіти за спеціальністю 014 Середня освіта (Фізична культура) та аналіз психолого-педагогічної, методичної літератури щодо практичної підготовки майбутніх учителів фізичної культури.

Результати дослідження. Практика передбачає безперервність та послідовність її проведення і спрямована на закріплення теоретичних знань, отриманих

студентами у період навчання, набуття і вдосконалення практичних умінь і навичок за відповідною спеціальністю [5].

Освітньо-професійною програмою «Фізична культура» для здобувачів першого рівня вищої освіти за спеціальністю 014 Середня освіта (Фізична культура) передбачено такі види практик, як ознайомча, педагогічна практика в молодшій школі, практика в дитячих оздоровчих таборах та практика за профілем майбутньої роботи.

Ознайомча практика спрямована на формування у майбутніх учителів фізичної культури загальних компетентностей, які полягають у здатності до пошуку інформації, її аналізу та критичного оцінювання, а також здатності використовувати інформаційно-комунікаційні технології.

Формування фахових компетентностей під час ознайомчої практики передбачає оволодіння здобувачами вищої освіти здатністю до аналізу та систематизації педагогічного досвіду, здатністю до розробки методики та технологій розвитку рухових умінь і навичок та фізичних якостей на основі розуміння і застосування положень фізіології, морфології, біохімії, біомеханіки.

Програмними результатами ознайомчої практики є знання основних теоретичних положень у галузі фізичної культури; вимог до оформлення документації; основних закономірностей побудови документів для здійснення навчального процесу у фізичному вихованні; вміння проводити дослідження на відповідному рівні, здійснювати пошук, обробку та аналіз інформації з різних джерел, вчитися і оволодівати сучасними знаннями для їх подальшої реалізації на практиці; розробляти навчально-методичні матеріали на основі освітнього стандарту та зразкових програм з урахуванням виду освітньої установи, особливостей класу та окремих учнів; практично використовувати документи державних і громадських органів управління у сфері фізичної культури.

Педагогічна практика в молодшій школі спрямована на формування у майбутніх учителів фізичної культури загальних компетентностей, які полягають у здатності працювати в команді та автономно; застосовувати набуті знання в практичних ситуаціях.

Формування фахових компетентностей під час практики в молодшій школі передбачає оволодіння здобувачами вищої освіти здатністю формувати в учнів предметні компетентності з фізичного виховання, медико-біологічних та психологічних основ і технологій розвитку рухових умінь і навичок та фізичних якостей, санітарно-гігієнічних основ діяльності у сфері фізичної культури; застосовувати сучасні методи й освітні технології навчання у фізичному вихованні; вести документацію, що забезпечує процес навчання з фізичної культури в закладах загальної середньої освіти; здійснювати профілактику травматизму, забезпечувати охорону життя і здоров'я дітей; самостійно проводити навчальні заняття з фізичної культури з дітьми молодшого шкільного віку.

У результаті проходження практики в молодшій школі майбутні учителі фізичної культури мають оволодіти знаннями про застосування на практиці основних вчень в галузі фізичної культури; актуальними технологіями педагогічного контролю і корекції; засобами і методами управління станом людини; знаннями про вимоги до оформлення документації та основні закономірності побудови документів для здійснення навчального процесу в галузі фізичного виховання та спорту; правила профілактики травматизму та надання першої медичної допомоги; вміннями визначати цілі і

завдання, планувати навчальні заняття, розробляти необхідну документацію для проведення занять з фізичної культури [4].

Практика в оздоровчих таборах є обов'язковою та необхідною ланкою професійної підготовки здобувачів вищої освіти за спеціальністю 014 Середня освіта (Фізична культура).

Програмними результатами навчання під час практики в дитячих оздоровчих таборах є формування у майбутніх учителів фізичної культури знань про мету і завдання виховної роботи з дітьми; правила складання та оформлення різних видів документів; психотехнічні основи професійного спілкування; вмінь самостійно працювати з науковою та методичною літературою, удосконалювати свою професійну майстерність; планувати різні види виховної, спортивної та фізкультурно-оздоровчої роботи в умовах таборів [1].

Практика за профілем майбутньої роботи спрямована на формування фахових компетентностей, а саме: здатністю оволодівати базовими і новими видами фізкультурної діяльності; здійснювати профілактику травматизму, забезпечувати охорону життя і здоров'я дітей; самостійно проводити навчальні заняття з фізичної культури з дітьми шкільного віку, позакласну спортивно-масову та фізкультурно-оздоровчу роботу у закладах загальної середньої освіти.

У результаті проходження практики за профілем майбутньої роботи здобувачі вищої освіти мають знати професійну термінологію; форми оформлення різних видів облікової та звітної документації з фізичного виховання; сучасні методики професійного спілкування; особливості формування рухових умінь та навичок і розвиток рухових якостей з урахуванням вікових особливостей учнів; значення предмету «фізична культура» в системі загальної середньої освіти; методичні основи побудови занять з предмету «фізична культура» з учнями молодших, середніх та старших класів; уміти самостійно працювати з науковою та методичною літературою, удосконалювати свою професійну майстерність; планувати уроки фізичної культури, застосовуючи диференційований підхід; організовувати та проводити урочні та позаурочні форми фізичного виховання в загальноосвітній школі; контролювати та керувати процесом фізичного розвитку учнівської молоді; проводити різні форми навчально-виховної роботи та застосовувати на практиці набуті знання з психолого-педагогічних дисциплін; правильно добирати засоби та методи навчання, завдання для самостійної роботи учнів на уроках фізичної культури з учнями різних вікових груп; використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання з сучасних основ теорії та методики фізичного виховання школярів [2].

Висновки. Отже, практична підготовка майбутніх учителів фізичної культури сприяє формуванню загальних та фахових компетентностей, широкому спектру професійних знань та вмінь, появі фізкультурно-педагогічної спрямованості та інтересу до майбутньої професії.

Перспективи подальшої роботи вбачаємо в удосконаленні методичного забезпечення для практичної підготовки майбутніх учителів фізичної культури згідно вимог Нової української школи.

Список використаної літератури.

1. Данило С.М. Програма «Практика в дитячих оздоровчих таборах» для студентів II курсу, спеціальності: 014 Середня освіта (Фізична культура) / С. М. Данило. – Бердянськ, 2019. – 22 с.

2. Данило С.М. Програма «Практика за профілем майбутньої роботи» для студентів IV курсу, спеціальності: 014 Середня освіта (Фізична культура) / С. М. Данило. – Бердянськ, 2019. – 21 с.
3. Кравець Л. Педагогічна практика як чинник професійного становлення майбутнього вчителя / Л. Кравець // Педагогічні науки. 2012. – № 55. – С. 80 – 86.
4. Освітньо-професійна програма «Фізична культура» першого рівня вищої освіти за спеціальністю 014 Середня освіта (Фізична культура) галузі знань 01 Освіта/Педагогіка, кваліфікація: бакалавр освіти [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://bdpu.org/opp/bakalavr>
5. Положення «Про проведення практики студентів БДПУ» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://bdpu.org/position-of-educational/organization-of-educational-activities>

Л. П. Сущенко,

доктор педагогічних наук,
професор, завідувач кафедри
фізичної реабілітації

(Національний педагогічний університет імені
М.П. Драгоманова).

О. В. Базильчук,

доктор педагогічних наук,
доцент, завідувач кафедри
фізичної терапії, ерготерапії

(Хмельницький національний університет)

ЦІННИЙ ДОСВІД ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПРОВІДНИХ ЄВРОПЕЙСЬКИХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Актуальність. Основні аспекти професійної підготовки майбутніх фахівців у галузі охорони здоров'я економічно розвинутих країнах світу вітчизняними науковцями вивчається фрагментарно. Так, у дисертаційному дослідженні А. М. Герцика (2006) розглянуто організаційно-методичні аспекти підготовки бакалаврів фізичної реабілітації в Канаді. У монографії Р. П. Карпюка (2010) розкрито особливості професійної підготовки фахівців з адаптивної фізичної культури у провідних країнах Європи та США. У дисертаційній роботі Н. О. Белікової (2012) розкрито основні тенденції підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації у Російській Федерації, охарактеризовано досвід країн Північної Америки й Австралії, Великої Британії та деяких країн Європи. У своєму дисертаційному дослідженні автор С. В. Гук (2015) ґрунтовно вивчила особливості професійної підготовки фахівців з фізичної реабілітації в університетах Великої Британії. У монографії Ю. О. Ляного (2016) окреслюються деякі аспекти професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації освітнього ступеня магістр у прибалтійських країнах, Австрії, Нідерландах, США та Канаді.

Аналіз наукової літератури свідчить про те, що у вітчизняній науці обмежена кількість досліджень, пов'язаних з вивченням закордонного досвіду професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної терапії.

Мета роботи – здійснити компаративний аналіз професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної терапії провідних закладів вищої освіти Європи і України.

Результати дослідження. Пріоритетність напрямів модернізації у сфері фізичної терапії в Україні регламентує й постанова Кабінету Міністрів України № 266 від 29.04.2015 р. «Про затвердження переліку галузей знань і спеціальностей, за якими здійснюється підготовка здобувачів вищої освіти». Згідно з цим документом, спеціальність «Фізична реабілітація» була перенесена з галузі знань 0102 «Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини» до галузі знань 22 «Охорона здоров'я» 227 «Фізична реабілітація», що окреслило новий напрям її розвитку в структурі підготовки фахівців галузі «Охорона здоров'я» в Україні. У подальшому постановою КМУ від 1 лютого 2017 р., № 53 «Про внесення змін до постанови від 29 квітня 2015 р. № 266» назву спеціальності 227 «Фізична реабілітація» галузі знань 22 «Охорона здоров'я» викладено в такій редакції – 227 «Фізична терапія, ерготерапія». Для дослідження важливим є ухвалення «Стандарту вищої освіти України: перший (бакалаврський) рівень», галузь знань 22 «Охорона здоров'я», спеціальність 227 «Фізична терапія, ерготерапія» (наказ Міністерства освіти і науки України від 19.12.2018 р. № 1419).

Згідно закону України «Про вищу освіту» професійна підготовка фізичних терапевтів у більшості ВНЗ України складається з трьох рівнів: перший (бакалаврський) – ступінь бакалавра з терміном навчання 3 роки і 10 місяців з обсягом програми у 180-240 кредитів ЄКТС; другий (магістерський) – ступінь магістра здобувається за освітньо-професійною або за освітньо-науковою програмою. Обсяг освітньо-професійної програми підготовки магістра становить 90-120 кредитів ЄКТС, обсяг освітньо-наукової програми – 120 кредитів ЄКТС.; третій (освітньо-науковий) – нормативний строк підготовки доктора філософії в аспірантурі становить чотири роки. Обсяг освітньої складової освітньо-наукової програми підготовки доктора філософії становить 30-60 кредитів ЄКТС.

Аналіз офіційних сайтів, навчальної документації деяких вітчизняних закладів вищої освіти і провідних європейських університетів свідчить про те, що у структурі і змісті професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної терапії виявлено наявність спільних і відмінних ознак та підходів.

Так, структура вищої освіти в Італії схожа з українською і складається також з трьох рівнів:

- перший рівень Corsi di Diploma Universitario є аналогом ступеня бакалавра. До недавнього часу програма освітньо-кваліфікаційного рівня бакалавра була розрахована на чотири роки, потім була скорочена до трьох років навчання. Перші три роки навчання в італійських вищих навчальних закладах включають в себе значний обсяг теоретичних курсів, виробничу практику і семестрові іспити;
- другий рівень Corsi di Laurea триває від двох до трьох років і є еквівалентним ступеню «магістр». Зазвичай в магістратуру надходять після завершення відповідного рівня бакалавра. Навчання в магістратурі спрямовано на поглиблення здобутих раніше навичок та отримання дослідницького або професійного досвіду;
- третій рівень вищої освіти в Італії Corsi di Dottorato di Ricerca і Corsi di Perfezionamento відповідає європейському ступеню PhD і спрямований на володіння дослідницькою програмою вищого рівня. Після його завершення випускникам присуджується ступінь доктора наук (Dottore), який вважається академічним і необхідний тільки тим, хто планує викладати у вищому навчальному закладі [6].

Освітній процес підготовки бакалаврів з фізичної терапії у одному більшості італійських університетів триває три роки (шість семестрів) загальним обсягом 180 кредитів ECTS.

Помітною відмінністю системи освіти в Італії є відсутність фіксованих освітніх програм. Студенти, які навчаються в італійських вищих навчальних закладах, формують для себе графіки занять та іспитів. Безсумнівно, існують і лекції та практичні заняття, але при цьому студенти мають можливість самостійно вибирати, у якого викладача навчатися і що саме вивчати. Подібна свобода студентів спрямована на зацікавленість студентів до вивчення обраних дисциплін.

Структура і зміст професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної терапії у грецьких закладах вищої освіти дещо схожа до українських. Вищу освіту в Греції здобувають за трьома ступенями: перший – базовий за спеціальністю (бакалаврат); другий – ступінь спеціалізації (магістратура); третій – вищий дослідницький ступінь (докторантура).

Професійна підготовка майбутніх фахівців з фізичної терапії у закладах вищої освіти Греції за бакалаврським ступенем здійснюється переважно на факультетах фізичної культури і спорту упродовж чотирьох років. Обсяг навчальної програми становить 240 кредитів ECTS по 60 кредитів на кожному курсі навчання.

Система вищої освіти в Іспанії складається також з трьох рівнів : Grado – триває чотири роки, ступінь аналогічна ступеня «бакалавр»; Master – триває один рік, аналог ступеня «магістр»; Doctor – триває один рік, аналог аспірантури, завершується захистом дисертації.

Програма підготовки бакалаврів з фізичної терапії у більшості університетів Іспанії розрахована на чотири роки навчання загальним обсягом 240 кредитів (ECTS), що свідчить про схожість з українськими закладами вищої освіти. Обсяг навчального навантаження розподілено рівномірно на чотири курси навчання – по 60 кредитів ECTS у кожному з них.

Висновки. Програми підготовки студентів освітнього рівня бакалаврів у європейських університетах спрямовані на проблемно-орієнтоване навчання й на використання нових інформаційних технологій. Зафіксовано, що в ході підготовки студентів зосереджують увагу на практичному складнику й на проведенні практик у спеціалізованих клінічних установах. Зазначено, що підвищення якості клінічної освіти слугує суттєвим резервом для вдосконалення освітнього процесу професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної терапії у вітчизняних університетах.

Список використаної літератури

1. Белікова Н. О. Підготовка майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до здоров'язбережувальної діяльності: теорія та методика: [монографія] / Н. О. Белікова. – К.: ТОВ «Козарі», 2012. – 584 с.
2. Гук С. В. Професійна підготовка фахівців з фізичної Реабілітації в університетах Великої Британії : автореф. дис... на здобуття наук. ступ. канд. пед. наук: 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / С. В. Гук; Хмельницький нац. ун-т. – Хмельницький, 2015. – 22 с.
3. Герцик А. М. Організаційно-методичні аспекти підготовки бакалаврів фізичної реабілітації в Канаді: автореф. дис... на здобуття наук. ступ. канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.03 «Фізична реабілітація» / А. М. Герцик; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – К., 2006. – 21 с.

4. Карпюк Р. П. Професійна підготовка майбутніх фахівців з адаптивного фізичного виховання: теорія та методика: [монографія] / Р. П. Карпюк. – Луцьк: ВАТ «Волинська обласна друкарня», 2008. – 504 с.
5. Лянной Ю. О. Професійна підготовка магістрів з фізичної реабілітації у вищих навчальних закладах : теоретико-методичний аспект : [монографія] / Ю. О. Лянной. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. – 566 с.

І.І.Хіврич,
викладач
(Бердянський економіко-
гуманітарний коледж
Бердянського державного
педагогічного університету)

РОЗВИТОК ТВОРЧОГО ПОТЕНЦІАЛУ УЧНІВ ШЛЯХОМ ВПРОВАДЖЕННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕСІ ВИКЛАДАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Актуальність теми. Підвищення рівня професійної майстерності вчителя є основним завданням на всіх етапах розвитку навчального процесу. Сучасній школі сьогодні потрібний учитель, який міг би оновлювати, удосконалювати зміст своєї діяльності. Впоратися з цим завданням можна тільки за умови розумного поєднання традиційних та інноваційних форм і методів навчання. Запровадження інновацій викликане самими процесами, що складаються в освітніх закладах, зміною ставлення до процесу навчання його суб'єктів: вчителів, учнів, батьків, громадськості. Та й самі форми і методи навчання з часом застарівають, а тому й потребують оновлення.

На сучасному етапі розвитку загальноосвітніх закладів значне місце приділяється впровадженню в навчально-виховний процес інноваційних технологій, орієнтованих на перспективу розвитку нетрадиційних форм та систем оздоровлення, що допоможе учням встановити зв'язки з природою, навчитись керувати своїми емоціями, поведінкою, рухами, досягти гармонії між тілом і духом.

Фізичне виховання – могутній засіб активного впливу на розвиток організму і вдосконалення його функцій. Вчитель фізичної культури повинен постійно здійснювати контроль за станом виконання фізичних вправ учнями на уроці, їх дозування, правильність виконання та рівень фізичного навантаження. Належний стан фізичного виховання в школі можливий за активної участі в ньому адміністрації, класних керівників, вчителів фізичної культури у тісному контакті з методичним медпрацівником навчального закладу, інакше кажучи, за повноцінної співпраці педагогів та лікаря. Необхідно щоб всі заходи з фізичного виховання проводилися з врахуванням фізичного стану і вікових особливостей учнів, при дотриманні всіх дидактичних методів.

Мета роботи та успіх обраного напрямку роботи, з використанням інноваційних технологій в системі фізичного виховання безперечно залежить від самого вчителя його професіоналізму творчості й майстерності, і безперечно – бажання впроваджувати цей напрямок, розвитку дитини в практику своєї професійної діяльності.

Мета роботи вчителя це:

-підвищення рівня навчально-виховного процесу навчальних досягнень учнів шляхом удосконалення форм та методів роботи вчителям щодо залучення дітей до систематичних занять фізичною культурою і спортом;

-формування умінь до засвоєння рухових дій.

Основні цілі вчителя при використанні інноваційних технологій – це добір форм та напрямів роботи які будуть спрямовані на формування в учнів свідомого ставлення до свого здоров'я, стану фізичної підготовленості:

- урок фізичної культури;
- фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня;
- позакласні спортивно-масові заходи;
- змагання з різних видів спорту у режимі дня школяра;
- використання самостійних завдань.

Інновації, як невід'ємна частина інтерактивних технологій.

Інновація (відновлення, новинка, зміна) — система або елемент педагогічної системи, що дає змогу ефективно вирішувати поставлені завдання, які відповідають прогресивним тенденціям розвитку суспільства.

Інноваційний педагогічний процес-цілісний навчально-виховний процес, що відображає єдність і взаємозв'язок виховання та навчання, який характеризує спільну діяльність співпрацею та спільною творчістю його суб'єктів, сприяючи найбільш повному розвитку і самореалізації особистості учня.

Загальні вимоги до сучасного уроку:

- озброювати учнів свідомими, глибокими, міцними знаннями;
- формувати в учнів міцні навички та вміння, що сприяють підготовці їх до життя;
- підвищувати виховний ефект навчання на уроці, формувати в учнів у процесі навчання риси особистості;
- здійснювати всебічний розвиток учнів, розвивати їхні загальні та індивідуальні особливості;
- формувати в учнів самостійність, творчу активність, ініціативу як стійкі особливості особистості, вміння творчо вирішувати завдання, які трапляються в житті;
- вироблення вміння самостійно вчитися, отримувати та поглиблювати чи поповнювати знання, оволодівати навичками та вміннями і творчо застосовувати їх на практиці;
- формувати в учнів позитивні мотиви навчальної діяльності, пізнавальний інтерес, бажання вчитися, потребу в розширенні й отриманні знань, позитивне ставлення до навчання.

Модернізація освіти спонукає до пошуку нових освітніх і виховних технологій, до впровадження нетрадиційних форм і методів навчання та виховання.

Ці технології та методи навчання спрямовують учнів на краще розуміння навчального матеріалу з предмета «Фізична культура», а також бажання учнів поліпшити свої спортивні досягнення. Впровадження та використання інноваційних технологій дає можливість встановити в своїй роботі різні форми взаємодії «учитель-учень», що дає можливість вчителю прогнозувати позитивне ставлення учнів до уроку фізичної культури та спорту. Заняття фізичною культурою з дітьми можуть бути дуже різноманітними, головне - їх послідовність, систематичність та вірна організація. При хорошій підготовці та правильного підходу до його організації учні не тільки отримують неабияке задоволення, позитивний емоційний настрій, відкривають для себе багато нового та цікавого, пізнаючи світ, але й суттєво зміцнюють своє фізичне та психічне здоров'я.

Висновки. Отже, можна зробити висновок, що етапно організована інноваційна система фізичного виховання з використанням нетрадиційних форм та методів фізичного виховання, та різних технологій забезпечує ефективне формування у школярів позитивної мотивації до здорового способу життя.

Майстерність учителя на уроці проявляється головним чином у вдалому володінні методикою навчання і виховання, творчому застосуванні новітніх досягнень педагогіки та передового педагогічного досвіду, раціональному керівництві пізнавально-практичної діяльності учнів, їхнім інтелектуальним розвитком. Модернізація освіти спонукає до пошуку нових освітніх і виховних технологій, до впровадження нетрадиційних форм і методів навчання та виховання. Однією з таких технологій є інтерактивне навчання

Список використаних джерел:

1. Аксьонова О.П. Формування фізичної культури учнів початкової школи в умовах диференційованого навчання: Дис. пед. наук: 13.00.07 – теорія та методика виховання. – Запоріжжя, 2005. – 226
2. Вукіна Н.В., Дементієвська Н.Л., Суизенко І. М. Критичне мислення: як цього навчити: Науково-методичним посібник / За наук. ред. Пометун. -Х., 2007.-190 с.
3. Гін А.О. Прийоми педагогічної техніки: Вільний вибір. Відкритість. Діяльність. Зворотний зв'язок. Ідеальність: посібник для вчителів. – Луганськ: Навчальна книга, Янтар, 2004. – 84 с.
4. Дичківська І. М. Інноваційні педагогічні технології.- К.: Академвидав,2004.

СУЧАСНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

S. M. Khatuntseva,

Doctor of Pedagogical Sciences, Associate Professor
(Berdiansk State Pedagogical University)

I. M. Cheremisina,

Mercy hospital Trauma center on
Orthopedic / neurological unit Nurse
(Mercy Health System at Janesville WI
(Wisconsin) 53546)

ISSUE OF REHABILITATION OF PATIENTS WITH PSYCHOPHYSICAL DISORDERS

Relevance of the theme. A modern milestone of improvement of society is characterized by increasing attention to in-depth study of current issues of rehabilitation of patients with functional limitations. Knoxosphere, information overload, technical progress, stressful situations cause a breach of person's adaptive capacity in a private life. Strategic priorities of reforming of education dictate requirements to vocational preparation of future rehabilitologists, who would provide effective rehabilitation patients with breach of psychophysical development.

Issue of rehabilitation of patients with breach of psychophysical development is mainstreamed in the works of copious number of scholars. The analysis of issues of rehabilitation of children with breach of psychophysical development and systemic solution of social-psychological aspect of this issue was made by N. Didyk, A. Kapska, A. Lugovsky, O. Padalka, M. Swarnik and others. The issue of development of systemic views about organization of mental work is highlighted in scholarly works of Y. Alexandrov, V. Druzhinin, M. Livanova, I. Titova and others. Theoretical-methodological basis of psychological development of children with functional limitations of teenage is covered in works of B. Ashmarina, T. Belkova, V. Yazlovetsky and other researchers. Approaches to the rehabilitation of patients with disorders of statomotor, neuropsychic development and vegetative regulation of early organic neurogenesis are investigated by V. Abramov, V. Vasylchenko, N. Grishunina, T. Kornilov, O. Nekhanevich and other scholars. However, the issue of rehabilitation of patients with the breach of psychophysical development is not discovered well yet.

Target of the work is studding of peculiarities of patients' rehabilitation with the breach of psychophysical development.

Methodology of research. For landing of the goal was used a complex of latter-day general scientific research methods, adequate to nature phenomenon, which is discovered.

The result of research. Experience of domestic and international practice testifies, that rehabilitation of patients with the breach of psychophysical development should be carried out with a usage of complex approach. Improvement of such patients' health is oriented into regaining of their status via rehabilitation activities, which are aimed at timely return person to social life and work. Forms and methods of rehabilitation are various: therapeutic physical education, art therapy, ergotherapy etc. The purpose of rehabilitation activities is help to a patient at landing of maximal physical, psychic, social abundance, on which he will be able to within the existing pathology.

Psychophysical development is determined by two interdependent components: psychic and physical development, which are a base of complete development during life. At the heart of physical development assessment are the parameters of growth, body mass, human body constitution, and such physiological indicators such as lung capacity, muscle strength, etc. What is more, the momentous indicators of physical development are an assessment of a condition of a posture, musculoskeletal system as a whole, which depend on the maturation of cellular elements, tissues, organs, organ systems, the functioning of regulatory systems of organism. Psychic development involves regular, permanent changes of psychic processes in time, that involves quantitative and qualitative conversions. Psychic development has several milestones, each of which has its own peculiarities and critical windows, during which springs up the necessity to pay special attention to human health.

One of the issues of modernity is high incidence of consequences of damage to the nervous system, that are guided with some vegetative disorders. According to statistics, 40-60% patients with disorder of central nervous system have vegetative shifts [1]. That's why it's momentous for patients to get the whole spectrum of rehabilitation: professional, psychological, pedagogical, social, medical support.

Rehabilitation of patients with disorders of psychophysical development often is guided by pathologies of musculoskeletal system, speech and sensor systems, etc, that needs building of individual rehabilitation route for every person. Such approach takes into consideration age, intellectual level of patient, permits to dose a range of physical effort, taking into consideration the level of fatigue and adjust individual rehabilitation route.

Effective rehabilitation and corrective ways are specially selected gymnastic exercises. Scholars reckon, that individual rehabilitation program of correcting exercises with a deficit of functions of stem structures of brain is aimed at reciprocity, development of space views. In case of deviations in work of posterior gnostic structures scholars suggest activation of different kinds of exteroceptive sensitivity, organization of dynamic actions, exercises for memorizing. For development of previous gnostic systems of brain are necessary development of necessary motor skills, improvement of coordination of movement, a controlled transition from one qualitative skills to another, higher one, control of correctness of doing suggested exercises. [1, c. 11].

Gymnastic exercises contribute development of cognitive activity, concentration and stability of arbitrary attention; progress of skills to operate not only concrete images, but also separate elementary perceptions; increase of interest to physical exercises, activation of action of speech and sensor systems.

It is necessary to pay attention to development of patients' coordination skills, coherence of physical acts, ability to simultaneous actions, spatial imagination, kinetic and kinesthetic sensations of different modality; training of vestibular system, ability to save equilibrium in static positions and during the action; the formation of skills of correct body posture and accuracy of reproduction of spatial, time and power parameters of actions. Also development of cognitive interests, of healthy perception and tactical-vibrational sensitivity, ability to implementation analysis of your own actions is necessary. The keystone is consolidating the skills of the correct posture, correction of psychoemotional and psychophysical tension; development of skill of coordination of phases of respiration with motor acts, right locomotor stereotype and improvement of skill of walking; upbringing an ability to nurture of cooperating in group, re-working of skills of communication culture.

Rehabilitation of patients with disorders of psychophysical development include wrist and finger gymnastics. It promotes: firstly, improvement of mental operations on the basis of successive motor actions, coordination of actions, consistency of micro- and macromotor; secondary, development of space-time orientation, accuracy and timing, force parameters of movements; thirdly, the development of kinesthetic control at mastering motor skills, enrichment and specification of the spectrum of gestural signs; fourthly, improvement of positive psycho-emotional state. Correction of psychoemotional state and psychophysical tension is directed into activization of cognitive activity, development of productive thinking, involuntary and arbitrary memory, spatial orientation, enrichment of active and passive vocabulary, reduction of psychophysical tension. For effective rehabilitation are necessary specially equipped offices, laboratories, rooms, where patients may study to work with new devices, spend time according their likes and interests guided by rehabilitologist, ergotherapist.

Conclusion. So, ways to rehabilitation of patients with disorders of psychophysical development is physical exercises, hygienic and natural factors, etc. It would be right to use firstly: physical exercises, gymnastic, sports-applied exercises and games; secondly, hygienic factors: rubdown, sunbathing, air bathing as providers of toughing, aeration during lessons. With a purpose of optimization of rehabilitation impacts on patients with disorders of psychophysical development practically useful are using treadmill of adapted physical education in the care of experienced instructor. We reckon that rightly chosen methods of rehabilitation help influence the dynamics of psychophysical development of patients taking into consideration their individual psychological peculiarities.

Bibliography

1. Гришуніна Н.Ю., Абрамов В.В., Неханевич О.Б., Васильченко В.В., Корнілова Т.В. Підходи до реабілітації дітей з порушеннями статомоторного, і нейропсихічного розвитку та вегетативної регуляції раннього органічного нейрогенезу. Український морфологічний альманах. 2013. Том 11, № 2. С. 10-12.

Т.І. Алексова,

асистент

(Бердянський державний
педагогічний університет)

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ ПІДГОТОВКИ ФІЗИЧНИХ РЕАБІЛОЛОГІВ ДО ВИКОРИСТАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Актуальність теми. Здоров'я людини з прадавніх часів вважається найважливішою цінністю людства, адже у разі відсутності здорового працездатного населення якісне функціонування суспільства не є можливим.

Суспільна потреба у збереженні, відновленні та зміцненні здоров'я населення, а також бажання громадян нашої країни бути здоровими, породжує попит на фахівців-реабілологів, так як вони поєднують в собі знання медичного та фізкультурного напрямку.

Соціальне значення професії реабілолога підкріплюється тим, що лікування за допомогою вправ та інших засобів фізичної реабілітації прискорює одужання та забезпечує системний вплив на організм пацієнтів без використання додаткового

медичного устаткування, зводячи до мінімуму матеріальні витрати. При цьому, знання фахівцями реабілітологами нозологій, патологій та основ лікарсько-педагогічного контролю знижує можливість помилки у процесі відновлення.

Реагуючи на потреби суспільства, держава приділяє увагу підготовці фахівців з фізичної реабілітації у ВНЗ, створюючи умови для навчання за спеціальністю на двох рівнях – бакалавра та магістра.

Мета: полягає в аналізі сучасного стану підготовки майбутніх реабілітологів до використання фізкультурно-оздоровчих технологій

Завдання:

- дослідити сучасний стан проблеми підготовки майбутніх реабілітологів;
- з'ясувати необхідність підготовки до використання фізкультурно-оздоровчих технологій у професійній діяльності фахівця з фізичної реабілітації.

Методи: для вирішення поставлених завдань було використано метод аналізу та узагальнення наукових джерел і матеріалів мережі Інтернет.

У відповідності до Наказу Міністерства освіти і науки України «Про затвердження і введення в дію стандартів вищої освіти із галузей знань», фізичну реабілітацію разом зі спеціальностями медичної сфери віднесено до напрямку «Охорона здоров'я».

Проте, реалії професійної діяльності реабілітологів вимагають від них не тільки лікувальних знань і умінь, а й умінь використання засобів фізичної культури, спрямованих на відновлення та підтримку здоров'я пацієнтів. Одним з них виступають фізкультурно-оздоровчі технології, під якими, зазвичай, розуміють програми дій, спрямованих на системну організацію локомоцій людини засобами фізичної культури з метою зміцнення здоров'я та профілактики захворювань.

Цей засіб фізичної реабілітації широко застосовується для корекції та повернення здоров'я та рівня працездатності населення України та світу. Адже як відомо розвиток за збереження фізичного та інтелектуального здоров'я нації відбувається через фізичну активність (Іваночко). А робота у аеробному режимі покращує розвиток психомоторних та професійно важливих якостей, вмінь та навичок (Самбур), а систематичні заняття стимулюють зростання показників рівня та якості здоров'я (Л. Букова, Є. Урюпін) [8].

ФОТ є універсальним засобом оздоровлення. С. Крошка і О. Матліна у своєму дослідженні демонструють можливість застосування різних оздоровчих технологій (степ-аеробіка, імунна аеробіка, звіробіка) для дітей дошкільного віку, адже вони сприяють покращенню показників кардіо-респіраторної системи, формування правильної постави, зміцненню м'язів, нормалізації функціонування нервової системи без використання додаткового устаткування, а що найважливіше – без медикаментозного втручання [9].

Фізкультурно-оздоровчі технології є гнучким та дієвим засобом профілактики та відновлення рівня здоров'я. Важливе місце вони займають у сучасних програмах фізичного виховання у школі. Адже ФОТ не змінюють логіку навчально-виховного процесу та відмінюють жорстку нормативність занять. А варіативність, розробка та впровадження новітніх засобів фізкультурно-оздоровчого характеру на уроках фізкультури додає привабливості та стимулює зацікавленість у їх відвідуванні [6; 7].

Основними показниками функціонального здоров'я є рівень розвитку фізичних якостей та часу відновлення після навантаження. В. Іваночко у своєму дослідженні

наводить докази зростання вдвічі показників гнучкості, швидкості, швидкісної витривалості та відновлення показників серцево-судинної системи після навантаження як результат впровадження в заняття фізичної культурою в ВНЗ.

В іншому дослідженні цього автора, що стосується вже підвищенню рівня здоров'я студенток, що віднесені до спеціальної медичної групи, наведено позитивну динаміку підвищення рівня здоров'я. Так наприкінці дослідження середні рівень здоров'я збільшився з 64 до 92%.

ФОТ є не лише засобом корекції здоров'я, а й може використовуватись як частина процесу виховання. М. Верховська рекомендує на засадах фізкультурно-оздоровчих технологій здійснювати навчання здоровому способу життя студентів. Адже даний засіб містить в собі усі потрібні принципи для збільшення кількості здорового населення країни: сприяння розвитку вибіркового, позитивного ставлення до ФОТ, індивідуальність, діяльність підходу (забезпечення самоосвіти та самовдосконалення) та ін. [5].

В сучасному світі жінка відіграє істотну роль у функціонуванні країни, найголовніша функція – материнство та виховання дітей – лежить на їх плечах. А отже підтримка та збільшення рівня здоров'я є актуальною проблемою сьогодення. У роботах М. Івлева, А. Лапутіна, Л. Костюніної та ін. надано докази позитивного впливу фізкультурнооздоровчих технологій на жіночий організм, а також розроблено конкретні програми та методи для самостійних занять та можливості змінювати види тренувань для підтримання принципу варіативності в фізичному вихованні [2]. Тренувальний ефект ФОТ можна прослідкувати на прикладі впливу занять з фітнесу у чоловіків першого та другого віку. У дослідженні С. Юрчука висвітлені переваги занять фізкультурно-оздоровчими технологіями – підвищення рівня фізичного здоров'я, позитивні зміни у функціональних системах організму, а також підвищення імунітету (значне зменшення кількості респіраторних захворювань) [11].

Результати дослідження. Як ми бачимо, фізкультурно-оздоровчі технології поширене явище у фізичній реабілітації і фізичному вихованні. Системний вплив даного засобу виводить його на одне з перших місць серед потреб різних верств суспільства у системі здоров'язбереження. Такий високий попит на ФОТ піднімає питання спеціалістів, які будуть проводити, контролювати та оцінювати якість та ефективність обраної методики.

Найголовнішим аспектом у реалізації засобів відновлення та збереження здоров'я є професійно-практична фахівця. Тому треба звернути увагу на стан та склад сучасних програм з підготовки майбутніх реабілітологів.

Аналіз ОПП та ОКХ свідчить про те, що процент практичних фахових дисциплін повільно збільшується з кожним курсом і доходить майже 50 відсотків на магістерському рівні.

Так на першому курсі майбутні реабілітологи отримують теоретичні знання загального характеру (анатомія, фізіологія, біохімія, вступ до спеціальності та ін.), а також практичні навички використання елементів спорту – гімнастики та плавання. На другому курсі до методик викладання додається легка атлетика та рухливі ігри.

Профільні дисципліни практичного характеру починаються з третього курсу, основний акцент робиться на лікувальній фізичній культурі, масажі та елементах спортивних ігор. На четвертому курсі з'являються «Оздоровчі технології фізкультури та спорту», а магістранти вивчають «Професійну кінезіологію», «Адаптивне фізичне

виховання» та «Фізичну реабілітацію різних нозологічних форм (в терапії, в педіатрії та ін.)».

Слід зазначити, що майже все дисципліни мають теоретичних характер. А практичні дисципліни винесені на останній рік бакалаврату та також починаються з теоретичного вивчення, практична складова реалізується під час практики. Це мотивується тим, що професія реабілітолога багатогранна та потребує від фахівця не лише реалізації засобів фізичної реабілітації, а й мати уявлення про етіологію і патогенез, теорію та методику фізичного виховання, вміти працювати з документами хворих[4].

Що стосується магістерського рівня, то підготовка наразі більш теоретичного характеру, спрямована на вдосконалення та поглиблення отриманих у бакалавраті знань і вивчення спеціальних дисциплін, що стануть фундаментом у подальшій професійній діяльності.

Як ми бачимо більшість досліджень професійної підготовки фахівців з фізичної реабілітації приділені створенню державного стандарту підготовки та визначенню умов для повноцінної ефективної підготовки майбутніх реабілітологів спрямовані на теоретичні розробки та пошуки ідеальних складових підготовки фахівців-реабілітологів. А практична складова зводиться до навчання найпоширенішим засобам фізичної реабілітації – ЛФК та масажу.

Г. Атанов та І. Пустиннікова пропонують оптимізацію підготовки реабілітологів через реалізацію домінування практичного навчання. Вони вважають, що вирішальним має бути характер майбутньої професійної реалізації, а кінцевим результатом – оволодіння навичками та способами дій для реалізації їх на практиці, а не сухе теоретичне закарбовування знань. Отриманні знання мають слугувати поясненням практичних дій та готувати до їх реалізації, а не бути теоретичним баластом. Важливим компонентом якісної освіти реабілітолога є можливість участі у квазіпрофесійній діяльності під час навчання, яка надасть змогу не просто запам'ятовувати інформацію, а вміти реалізувати її на практиці [10].

Але як свідчить аналіз публікацій, що стосуються питання прикладної готовності фахівців з фізичної реабілітації, ми можемо зробити висновок що, основне навантаження для надання та закріплення практичних знань, вмінь та навичок університети покладають на педагогічну, виробничу та навчально-організаційну практики.

Так Н. Бабич у своїй роботі визначає мету кожної з них. Найголовнішим завданням навчально-організаційної практики (2 курс) є створення уявлення майбутнього фахівця про професію цей захід має «учнівську модель», що дозволяє поринути у квазіпрофесійну діяльність.

Педагогічна практика надає можливість отримати реальні вміння зі спілкування та управління верствами населення, що можуть бути одним з контингентів здійснення професійної діяльності. Також важливим досвідом стане отримання практичних вмінь в проведенні та розробці фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Виробнича практика – найважливіший етап професійної підготовки студентів з фізичної реабілітації, адже від майбутнього фахівця вимагають не лише реалізації практичних знань та вмінь (розробка програм, проведення занять з лікувальної гімнастики, масажу, та ін.), а й чіткого дотримання правил та трудової дисципліни.

Для ефективного використання фізкультурно-оздоровчих технологій на практиці необхідно мати достатній рівень прикладної підготовки студентів-реабілітологів у ВНЗ. Але сучасний теоретично спрямований підхід у навчанні не може забезпечити якісну підготовку до їх реалізації на практиці та у професійній діяльності. А можливість спроби випробувати ФОТ у реальному житті під час педагогічної практики не відповідає принципам систематичності навчання та зв'язку теорії з практикою [1].

В процесі вивчення та аналізу літературних джерел за темою дослідження, виявлено невідповідності між:

- потребою суспільства у фахівцях, здатних впливати на психофізичний стан клієнтів засобами інноваційних фізкультурно-оздоровчих технологій і спрямуванням навчального процесу на традиційні засоби такого впливу: масаж, лікувальну фізкультуру, а також елементи окремих видів спорту;

- попитом на фізкультурно-оздоровчі послуги та відсутністю належно розроблених педагогічних умов, змісту, форм та методів підготовки майбутніх реабілітологів до використання таких технологій у професійній діяльності.

- необхідністю набуття майбутніми реабілітологами досвіду використання фізкультурно-оздоровчих технологій і реаліями їхньої професійної підготовки, що характеризується недостатністю методичного забезпечення професійної діяльності;

Висновки. Отже, актуальність питання реалізації функцій фізичної реабілітації, недостатній рівень уваги до підготовки фахівців цієї спеціальності до використання ФОТ (при існуючому попиті), наявність невідповідностей у професійній освіті обумовлюють спрямування нашої наукової роботи на розробку та впровадження теоретико-методичного забезпечення підготовки реабілітологів до використання фізкультурно-оздоровчих технологій у професійній діяльності.

Список використаної літератури

1. Бабич Н. Л. Організація та зміст практичної підготовки бакалаврів напряму «Здоров'я людини» / Н. Л. Бабич // Наука і освіта. – 2013. – №4. – С. 60–63.
2. Бибик Р. В. Анализ современных оздоровительных технологий используемых в процессе физического воспитания женщин первого зрелого возраста / Р. В. Бибик // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2008. – №4. – С. 16–27.
3. Бісмак О. В. Характеристика программы подготовки магистров физической реабилитации в Украине. Проблемы и перспективы / О. В. Бісмак, О. В. Пешкова, О. М. Авраменко // Актуальні проблеми валеології і реабілітації : матеріали Всеукр. наук-практ конф – К., 2011. – С. 78–82.
4. Бойчук Т. В. Концептуальні засади становлення і розвитку спеціальності «Фізична реабілітація» в Україні / Т. В. Бойчук, М. Г. Голубєва, О. С. Левандовський // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2008. – Т. 3. – С. 11–16.
5. Верховська М. В. Форми фізкультурно-оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів / М. В. Верховська // Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт. – 2014. – №1. – С. 11–19.
6. Верховська М. В. Готовність учителя фізичної культури до використання фізкультурно-оздоровчих технологій у роботі з учнями загальноосвітніх навчальних закладів як педагогічна проблема / М. В. Верховська // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітніх школах. – 2014. – Вип. 34. – С. 405–411.
7. Верховська М. В. Психолого-педагогічні основи формування здорового способу життя студентів ВНЗ у процесі занять з фізичного виховання засобами фізкультурно-оздоровчих технологій [Електронний ресурс] / М. Верховська // 36. наук. праць Бердянського державного пед. ун-ту. Педагогічні науки. – 2013. – №4. – С. 17–22.

8. Іваночко В. В. Використання сучасних оздоровчих технологій у фізкультурно-оздоровчій діяльності студентів / В. Іваночко, І. Грибовська, І. Блащак, Л. Дмитренко // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали IX Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Л. : ЛДУФК, 2014. – С. 120 – 123.
9. Крошка С. А. Використання оздоровчих технологій в аспекті валеологічного виховання дітей дошкільного віку / С. А. Крошка, О. В. Матліна // Еколого- валеологічне виховання дітей дошкільного віку в сучасному освітньому просторі: матер. II Міжнар. наук.-практ. інтернет-конференції. – Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2015. – С. 201–206.
10. Фастівець А. В. Формування діагностичної компетентності майбутніх фахівців з фізичної реабілітації в процесі вивчення професійно-орієнтованих дисциплін [Текст] : дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / Фастівець Анна Віталіївна ; Полтавський Національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка. – Полтава, 2015. – 283 арк.
11. Юрчук С. М. Використання сучасних фітнес технологій у фізкультурно-оздоровчих заняттях із чоловіками в умовах фітнес клубу / С. М. Юрчук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – №12. – С. 132–134.

С.І.Кара,

кандидат педагогічних наук,

доцент

(Бердянський державний

педагогічний університет)

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ЗМІСТ КЛІНІЧНОЇ ПРАКТИКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ІЗ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Актуальність теми. Сучасні зміни в економічній, духовній та освітній сферах все гостріше ставлять проблему ефективної професійної підготовки фахівця з фізичної реабілітації в закладах вищої освіти. Серед стратегічних проблем, що стоять перед вищою професійною освітою, чільне місце посідає проблема підготовки майбутнього професіонала, формування його теоретичного і практичного мислення, готовності до виконання складних завдань професійної діяльності. Реалізація означених завдань можлива лише у процесі професійної підготовки, невід'ємною складовою якої є її практична складова.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Загальні питання професійної підготовки майбутніх фахівців із фізичної реабілітації у вищих закладах освіти вивчали Н. Бєлікова, А. Герцик, Т. Д'яченко, В. Кукса, О. Міхеєнко, Л. Сущенко; окремі аспекти практичної підготовки фізичних реабілітологів розглядали Т. Бойчук, М. Голубєва, Є. Горбачов, О. Левандовський, І. Лусакевич, О. Марченко; роль та місце фізичної реабілітації в системі охорони здоров'я визначено А. Вовканичем, Є. Приступою та ін.

Мета роботи: з'ясувати сутність клінічної практики в системі підготовки майбутніх фахівців із фізичної реабілітації; розкрити особливості організації та змісту клінічної практики майбутніх фахівців із фізичної реабілітації на різних її етапах.

Результати дослідження. Практика є одним із засобів забезпечення ефективності та якості підготовки майбутніх фахівців [1]. Вона доповнює та поглиблює теоретичну та практичну підготовку здобувачів вищої освіти, створює умови для закріплення набутих та отримання нових умінь і навичок майбутніх фахівців із фізичної реабілітації.

Безпосередня практична діяльність здійснює значний вплив на підготовку майбутніх фахівців, а педагогічно доцільна її організація, за умови постійного удосконалення процесу практики, дозволяє формувати професійну якість особистості майбутнього фізичного реабілітолога.

Навчальним планом підготовки бакалаврів спеціальності «Фізична реабілітація» передбачено такі види клінічної практики: навчальна (ознайомча) та виробнича. Вважаємо доцільним зупинитися на організаційно-змістовому аспекті цих практик.

Метою клінічної практики є формування у майбутніх фахівців із фізичної реабілітації базових професійно-практичних знань, умінь та навичок, особистісних якостей, необхідних для успішної роботи в лікувально-профілактичних та реабілітаційно-оздоровчих закладах, спеціалізованих установах для осіб з особливими потребами.

Навчальна клінічна практика студентів є першим етапом практичної підготовки студентів до професії. На цьому етапі закладаються основи професійних умінь та навичок, ставлення до майбутньої діяльності. На цьому етапі практики студенти насамперед адаптуються до умов, максимально наближених до професійної діяльності, усвідомлюють та оцінюють правильність професійного вибору, визначають наявність у себе необхідних здібностей та якостей [2].

До змісту практичної діяльності студентів під час цього виду практики було віднесено:

- ознайомлення з роботою лікувально-профілактичного та реабілітаційно-оздоровчого закладу: установчими документами, нормативно-правовою та матеріально-технічною базою закладу, його організаційно-управлінською структурою; основними завданнями і видами послуг, контингентом пацієнтів/клієнтів; посадовими інструкціями працівників закладу; сучасними методами і формами організації роботи фахівця з фізичної реабілітації; режимом роботи, організацією та проведенням оздоровчо-лікувальних та реабілітаційних заходів;

- оцінка стану пацієнта (обережний збір та аналіз анамнезу, опитуючи пацієнтів, членів його сім'ї, лікарів); планування програми реабілітації (виявлення основних проблем та складання реабілітаційного прогнозу; вибір відповідних методів реабілітації, включаючи їх послідовність, частоту та тривалість); складання індивідуальної програми проведення лікувально-реабілітаційних заходів;

- проведення клінічного спостереження, необхідних вимірювань, тестування рівня функціонування основних систем організму [2].

Навчальна практика є різнобічним, комплексним і досить складним процесом формування в студентів вмілості як початкового етапу їх професійної підготовки. Під час практичної діяльності в студентів спочатку відбувається вироблення найпростіших умінь і навичок, згодом вони доповнюються, ускладнюються, вдосконалюються, набуваючи поступово певної завершеності [1].

Завдання *виробничої клінічної практики* студентів спрямовуються на:

- формування у майбутніх фахівців професійної спрямованості, стійкого інтересу до професії фізичного реабілітолога;

- поглиблення та закріплення теоретичних знань, отриманих студентами при вивченні фахових дисциплін;

- формування практичних умінь і навичок, необхідних для здійснення професійної діяльності, прийняття самостійних рішень, виховання потреби в самоосвіті

та самовдосконаленні, систематичному оновленні власних знань та творчого використання їх у практичній діяльності.

- вивчення структури та основних напрямів діяльності лікувально-профілактичних та реабілітаційно-оздоровчих закладів;

- ознайомлення із задачами лікувально-профілактичних та реабілітаційно-оздоровчих закладів;

- ознайомлення з методами й організацією роботи, змістом та умовами роботи фахівця з фізичної реабілітації, інструктора лікувальної фізичної культури, спеціаліста з лікувального масажу та фізіотерапії;

- формування вмінь і навичок самостійно планувати та проводити реабілітаційні заходи, здійснювати контроль за функціональним станом організму у процесі фізичної реабілітації;

- розвиток потреби аналізувати та коригувати власну професійну діяльність.

Зміст практичної діяльності студентів під час виробничої практики передбачав виконання таких видів робіт як: оцінка стану пацієнта (акуратний збір та аналіз анамнезу, опитуючи пацієнтів, членів його сім'ї, лікарів); планування програми реабілітації (виявлення основних проблем та складання реабілітаційного прогнозу; вибір відповідних методів реабілітації, включаючи їх послідовність, частоту та тривалість); складання індивідуальної програми проведення лікувально-реабілітаційних заходів для пацієнта/клієнта за відповідною нозологією; проведення всіх занять з лікувальної фізкультури з урахуванням віку та нозології захворювання, різних видів масажу, фізіотерапевтичних процедур.

Така діяльність сприяє узагальненню знань з циклу професійно-орієнтованих медико-біологічного та психолого-педагогічного спрямування; оволодінню методичними та практичними вміннями і навичками застосування засобів фізичної реабілітації у процесі відновлення здоров'я, функціонального стану та фізичної працездатності; збільшенню та розширенню адаптаційних резервів організму хворих та осіб з інвалідністю; формуванню стійкого інтересу до професійної діяльності та потреби в безперервному саморозвитку і самовдосконаленні майбутніх фахівців із фізичної реабілітації.

Майбутні фахівці проводять необхідні вимірювання, тестування для оцінки рівня функціонування основних систем організму; лікарсько-педагогічні спостереження на заняттях з лікувальної фізичної культури та їх аналіз, функціональні проби для оцінки ефективності відновного лікування; розробляють методичні рекомендації (відповідно до захворювання пацієнта) до самостійних занять з використанням засобів лікувальної фізичної культури.

Уважаємо доцільною та ефективною таку організацію практики, коли вона проходить в декілька етапів. Перший етап починається з настановчої конференції, яка проводиться в перший день або напередодні практики. На ній студенти знайомляться з метою та завданнями практики; особливостями діяльності фахівця з фізичної реабілітації; обов'язками; змістом програми практики; вимогами до планування, ведення й подання документації; критеріями оцінки діяльності; порядком оформлення звітної документації.

Упродовж першого тижня другого етапу практикант отримує настанови в університеті та на базі практики, знайомиться з роботою лікувально-профілактичного та реабілітаційно-оздоровчого закладу, документацією з практики; складає індивідуальний

план роботи; оформляє необхідні документи з практики; з'ясовує наявність і відповідність засобів реабілітації; отримує інструктаж з техніки безпеки при проведенні занять, функціональних проб з використанням тренажерів, апаратів, приладів. Протягом наступних тижнів практикант виконує роботу помічника фахівця з фізичної реабілітації, готує звітну документацію.

Після закінчення практики проводиться підсумкова конференція (третій етап), на якій здобувачі звітують про проведену роботу. Підсумкові конференції передбачали використання не лише доповідей, виступів, але й показ фрагментів проведених реабілітаційних заходів (занять з лікувальної фізкультури, різних видів масажу, фізіотерапевтичних процедур тощо).

Визначаємо, що такі методи активізують діяльність студентів, підсилюють інтерес до майбутньої професії, а разом із тим і відповідальність за результати підготовки до роботи в лікувально-профілактичних та реабілітаційно-оздоровчих закладах. Усе це в комплексі є запорукою удосконалення професійної майстерності та творчого потенціалу майбутнього фахівця з фізичної реабілітації, сприяє формуванню його мотивації до професійного саморозвитку та самовдосконалення.

Висновки. Клінічна практика є важливою складовою процесу професійного саморозвитку на основі рефлексії, тобто пошуку та оцінки набутого досвіду, реального і наявного. Цей вид практики сприяє майбутньому фахівцю з фізичної реабілітації опануванню набором професійних еталонів, а поряд із цим, зорієнтуватися на професійне самовдосконалення впродовж життя.

Перспективи подальших розвідок вбачаємо у пошуку нових шляхів підвищення якості професійно-практичної підготовки фахівців з фізичної реабілітації.

Список використаної літератури:

1. Кара С. І. Удосконалення процесу організації педагогічної практики – пріоритетна умова формування професійної компетентності майбутніх учителів основ здоров'я. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків, 2013. № 11. С. 28-31.
2. Кара С. І., Хатунцева С. М. Клінічна практика в системі підготовки майбутніх фахівців із фізичної реабілітації. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій та загальноосвітній школах: зб. наук. пр.* Запоріжжя: КПУ, 2019. Вип. 62. Т. 2. С. 108-113.

Мягченко О.П.,

кандидат хімічних наук,

доцент

(Маріупольський державний університет)

СУЧАСНА СПОРТИВНА МЕДИЦИНА ЯК ОСНОВА ЛІКАРСЬКОГО КОНТРОЛЮ ЗА СТАНОМ ЗДОРОВ'Я СПОРТСМЕНІВ, ФІЗКУЛЬТУРНИКІВ

Лікарський контроль за станом здоров'я – сукупність дисциплін медико-біологічного прямування, наука про біологічні, соціально-екологічні проблеми здоров'я, зокрема при активних фізичних навантаженнях, при впливі екологічних чинників на здоров'я людей, зокрема спортсменів. Такі знання важливі для кожного фахівця, який працює з людьми. Тому необхідно мати інформацію щодо процесів, які відбуваються в стані спокою, (хоча це поняття відносне) або навантаження. Відомо, що стан здоров'я менше залежить від стану медичного обслуговування - тільки на 20%, а більше - 80%

від генетичних та екологічних факторів – стану повітря, якості питної води та продуктів харчування [1, 3]. Отже кожна людина повинна усвідомлювати це і знати про стан оточуючого середовища, яке активно впливає на здоров'я. Через необізнаність про впливи таких факторів на здоров'я люди, які підлягають активним фізичним, психофізичним навантаженням, зокрема спортсмени, потерпають від погіршення здоров'я – фізичного, соматичного, психічного. Тому важливим є довести до відома людини основні причини захворювань, а отже подолати їх наслідки. Цьому сприяє спортивна медицина, яка користується сучасними методами визначення стану здоров'я та його відхилення від норми у різних життєво важливих системах організму за допомогою сучасного обладнання, приладів

Актуальність проблеми полягає у наданні студентам, учням сучасних комплексних знань про причини захворювань, методи їх виявлення, попередження та подолання наслідків за допомогою сучасних методів і обладнання. На це і спрямований курс «Спортивна медицина», що викладається на кафедрі фізичної культури, спорту та здоров'я людини у Маріупольському державному університеті для студентів-фізкультурників, які найчастіше підлягають негативним впливам середовища – природного, соціального, техногенного [2, 4].

Мета роботи – забезпечити майбутнього фахівця у сфері фізичної культури і спорту інтегрованими знаннями про основи життєдіяльності, про зміни, що відбуваються в організмі при різноманітних навантаженнях – фізичних, хімічних або біохімічних, психічних, харчових [3, 5]. Саме цьому сприяє розроблений підручник «Спортивна медицина». Вивчення курсу створює необхідні передумови для подальшого набуття професійних знань. Теоретичні знання необхідні фахівцю для практичної роботи, при розробці індивідуальних методів тренувань, при активних фізичних навантаженнях на організм, який може потерпати від значних фізико-механічних, психічних навантажень, перенавантажень при заняттях важкими видами спорту, при психічних травмах.

Методика дослідження базується на систематичних спостереженнях за станом здоров'я спортсменів, студентської молоді у залежності від типу їх навантаження, використання аналітичних приладів, аналізу практичних навичок та медичного, педагогічного контролю стану здоров'я учнів, спортсменів. Знання з курсу лікарського контролю за станом здоров'я необхідні для розробки індивідуальних методів тренувань, врахування оптимальних навантажень на організм. Вивчення курсу студентами, які спеціалізуються у сфері фізичного виховання та спорту, спрямоване на оволодіння знаннями з медичного контролю за станом здоров'я при фізичному навчанні та вихованні як у стандартних умовах, так і при активній м'язовій діяльності, надає основи знань про причини відхилень від норми здоров'я, про ознаки деяких хвороб які повинен знати викладач з фізичного виховання, тренер. Це необхідно для попередження фізичних перевантажень, які можуть викликати паталогічні зміни в організмі [1, 5].

Завдання підручника – забезпечити майбутнього спеціаліста з фізичної культури та спорту знаннями про основи життєдіяльності, про зміни, що відбуваються в організмі при різноманітних фізичних навантаженнях, про можливі паталогічні відхилення. Знання з курсу лікарського контролю за станом здоров'я необхідні для розробки індивідуальних методів тренувань, врахування оптимальних навантажень на організм. Вивчення курсу студентами, які спеціалізуються у сфері фізичного виховання та спорту,

реабілітації спрямоване на оволодіння знаннями з медичного контролю стану здоров'я при фізичному навчанні та вихованні як у стандартних умовах, так і при активній м'язовій діяльності, надає основи знань про причини відхилень від норми здоров'я, про ознаки деяких хвороб які повинен знати викладач з фізичного виховання, тренер. Це необхідно для попередження фізичних перевантажень, які можуть викликати паталогічні зміни в організмі [1, 4].

У рамках курсу студенти мають орієнтуватися: у фундаментальних, глобальних законах природи та методах сучасних досліджень; розуміти наукові проблеми сучасності, що мають загальнодержавне значення, зокрема збільшення тривалості продуктивного життя; правильно використовувати сучасну наукову термінологію; вміти робити правильний вибір науково-технічних досягнень для їх практичного використання [3, 5]. Значний об'єм інформації студенти повинні отримувати у процесі самостійної роботи, виконуючи реферативні роботи за обраною темою, готуючись до семінарських занять.

Загальний об'єм учбового навантаження складає всього 32 години, з яких 16 – лекції та 20 – практичні заняття, самостійна робота студента не передбачена, що негативно впливає на розвиток майбутнього спеціаліста у сфері збереження здоров'я.

Враховуючи сучасні методичні вимоги навчання підручник побудований за кредитно-модульною системою, яка на перше місце ставить саме самостійну роботу студента, його вміння працювати з навчальною літературою, щоб опанувати досить складні сучасні методи контролю стану здоров'я з використанням приладів, обладнання. Для цього у підручнику наведені анотація, тобто загальний огляд курсу, основні теми з кожного модуля. Студент повинен опанувати теоретичний матеріал кожної теми та самостійно виконати практичні, контрольні та індивідуальні роботи, написати, захистити науковий реферат по одній з тем для самостійно обраної теми.

Висновки: 1) лікарський контроль – це систематичне спостереження керівника – лікаря, тренера, педагога за станом здоров'я учнів, спортсменів, за умовами їх роботи з метою профілактики та раннього виявлення захворювань за допомогою сучасних приладів, обладнання та методів їх використання; 2) такий контроль здійснюється за дітьми у дитячих поліклініках, за вагітними у жіночих консультаціях, за певним контингентом робітників, службовців – наприклад працюючих у шкідливих або важких умовах праці, в умовах нервового навантаження; 3) держава, її органи охорони здоров'я повинні забезпечити належний рівень умов праці, зменшення фізичного та нервового навантаження з метою попередження захворювань; 4) наукову основу лікарського контролю складають дані теоретичної та клінічної медицини, загальнобіологічних характеристик про здоровий організм та закономірності розвитку хворобливих процесів у ньому, їх причини [6]; 5) ґрунтуючись на загальних положеннях профілактичної медицини, власних дослідженнях і даних суміжних наук, створена база для спільної роботи лікаря і тренера, для активної участі лікаря в управлінні тренувальним процесом, вирішенні низки важливих для спортивної практики завдань.

Головне завдання контролю за станом здоров'я – спостереження за фізичним станом людей, особливо тих, які зайняті важкою фізичною працею, зокрема спортсменами. Важливими і необхідними у цьому є лікарські обстеження, лікарсько-педагогічні спостереження на заняттях та змаганнях, лікарсько-спортивні консультації на основі результатів біохімічних аналізів організму. На наш погляд доцільним є

впровадження комплексної дисципліни «Спортивна медицина та лікарський контроль» за станом здоров'я спортсменів, фізкультурників.

Список використаної літератури

1. Кушнірюк С.Г. Теорія та методика фізичного виховання (дітей дошкільного віку) / С.Г. Кушнірюк, В.А. Трофімов. – Бердянськ : БДПУ, 2013. – 256 с.
2. Мягченко О.П. Біохімія людини : навч. посіб. / О.П. Мягченко. – Бердянськ : Азовпринт, 2013. – 128 с.
3. Мягченко О.П. Біомеханіка людини : навч. посіб. / О. П. Мягченко. – Бердянськ : БДПУ, 2015. – 115 с.
4. Мягченко О.П. Безпека життєдіяльності людини та суспільства : навч. посіб. / О. П. Мягченко. – К. : Центр учбової літератури, 2010. – 384 с.
5. Мягченко О.П. Основи екології : навч. посіб. / О. П. Мягченко. – К. : Центр учбової літератури, 2010. – 310 с.
6. Мягченко О.П. Лікарський контроль у фізичній культурі і спорті : навч. посіб. / О. П. Мягченко, С. Г. Кушнірюк. – Мелітополь: Видавничий будинок, 2018. – 125 с.

Осіпов В.М.,

кандидат наук з фізичного
виховання та спорту, доцент
(Бердянський державний
педагогічний університет)

**РОЛЬ ВЕГЕТАТИВНОЇ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ ТА
ПРИМІТИВНИХ РЕФЛЕКСІВ У РОЗВИТКУ ХРОНІЧНОГО МІОФАСЦІАЛЬНОГО
БОЛЬОВОГО СИНДРОМУ**

Актуальність. Недивлячись на високотехнологічні методи діагностики та лікування, больові синдроми в різних ділянках тіла людини залишаються актуальними і на сьогодні. Скелетно-м'язовий біль з гострою симптоматикою виникає більше ніж у 90% людей працездатного віку та займає 2-ге місце після головного болю. В структурі хронічних больових синдромів скелетно-м'язовий біль, займає також 2-ге місце після болю в суглобах [3, 4].

Клінічний прогноз для пацієнтів з хронічним больовим синдромом продовжує залишатися несприятливим внаслідок недостатнього розуміння механізмів формування хронізації болю і відповідно неправильної тактики в його лікуванні. В переважній більшості випадків терапевтичні заходи, в тому числі реабілітаційні проводяться без врахування реакції на фізичний вплив саме з боку вегетативної нервової системи. Це дуже часто призводить до того, що організм частково або повністю не сприймає лікувальні заходи, або трактує їх неадекватно [2].

Мета нашого дослідження – надати методичну допомогу фізичним терапевтам і фахівцям сфери реабілітаційної медицини з діагностики функції нервової системи, її соматичного та вегетативного компоненту для підвищення ефективності лікувально-реабілітаційних заходів при хронічних больових синдромах у ділянці спини та шиї.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних наукової, методичної літератури та власного практичного досвіду роботи.

Результати дослідження. За регуляцію діяльності всіх фізіологічних систем, рухів тіла та реакцію організму на вплив зовнішнього та внутрішнього середовища

відповідає нервова система, яку розділяють на вегетативну та соматичну [1, 5]. Соматична нервова система включає головний, спинний мозок та периферичні нерви, керує роботою скелетних м'язів, забезпечує іннервацію шкіри. Вегетативна (автономна) нервова система (ВНС) керує роботою внутрішніх органів і забезпечує життєво необхідні функції організму: живлення, дихання, виділення, циркуляцію рідин, розмноження, розділяється вона симпатичний та парасимпатичний відділи, які по суті між собою є антагоністами. Симпатичний відділ посилює роботу органів (прискорюється серцебиття, звужуються судини, знижується моторика шлунку), а парасимпатичний, навпаки сповільнює (знижується частота серцебиття, розширюються судини, стимулюється робота шлунка). Вегетативна нервова система приймає безпосередню участь у трофіці тканин організму, а її дисфункція призводить до зниження адаптаційних резервів організму.

Більшість реабілітаційних заходів, таких як: масаж, мануальна терапія, фізіотерапія та лікувальна гімнастика спрямовані на стимуляцію нервово-м'язового апарату, який керується рефlekсами саме соматичної нервової системи. Такий підхід працює дуже добре, коли мова йде про травму або ортопедичні порушення без ураження центральної нервової системи. Але при дезорганізації вищих коркових структур ЦНС, регуляція рухових функцій переходить в розпорядження вегетативної нервової системи, з'являються вегетативні (примітивні) рефлекси, які подавляють відновлення соматичної нервової системи. Рефлекторна дуга вегетативних рефлексів принципово відрізняється від рефлекторної дуги соматичної нервової системи (рис.1), оскільки її рецепторний апарат знаходиться у внутрішніх органах, а не в м'язах, зв'язках і суглобах, як у соматичної нервової системи.

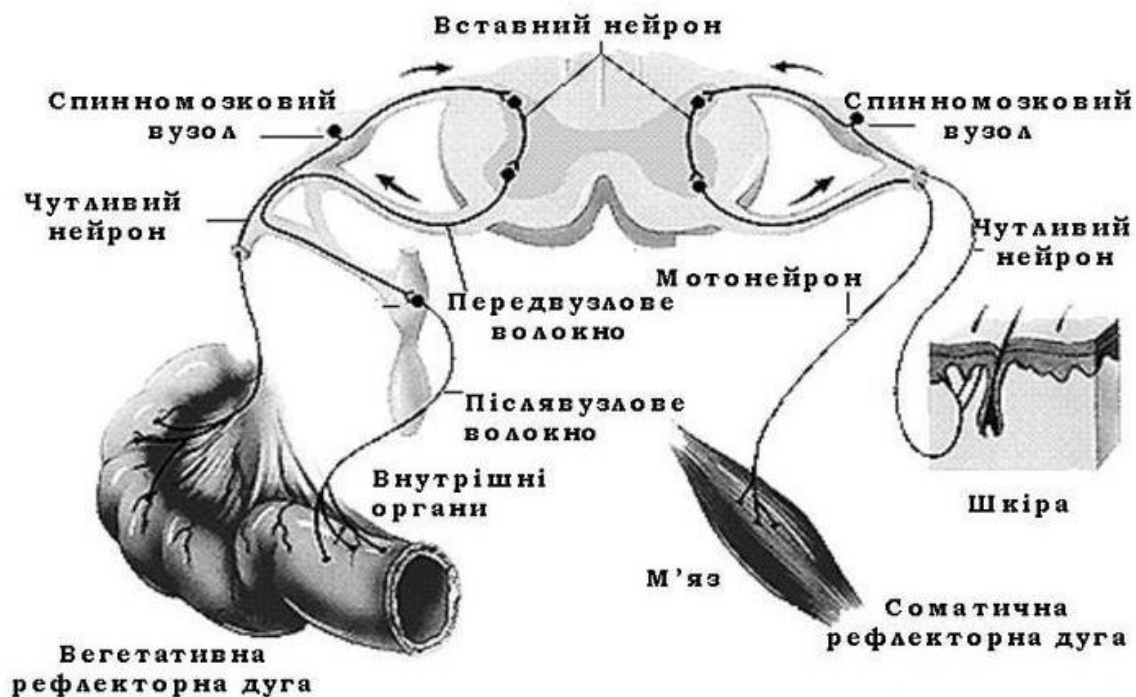


Рис. 1. Будова вегетативної і соматичної рефлекторних дуг

При активізації вегетативної нервової системи подразнення м'язів здійснюється саме від внутрішніх органів, тобто включаються вісцеромоторні

рефлекси, коли біль у м'язах виникає при активізації симпатичної або парасимпатичної частини ВНС. Тобто, порушення функції соматичної нервової системи призводить до периферичної інгібіції впливу центральної нервової системи і активації патологічних примітивних рефлексів, які замикаються в окремій зоні спинного мозку.

Примітивні рефлекси – рефлекси, що забезпечують життєдіяльність організму людини до розвитку вищої нервової діяльності (кори головного мозку). Кожен примітивний рефлекс має психогенну (емоційну), вегетативну і рухову складові, які функціонально і анатомічно пов'язані. В нормі вони проявляються і згасають у новонародженої дитини в певний час, відповідаючи стадіям розвитку нервової системи. Після розвитку ЦНС примітивні безумовні рефлекси втрачають свою значимість і інтегруються в постуральні рефлекси. Активізація примітивних безумовних рефлексів відбувається тільки при несприятливих умовах для роботи соматичної нервової системи.

Коли в дорослої людини починають проявлятися примітивні безумовні рефлекси, вона починає нагадувати маленьку дитину і починає реагувати на будь-яку ситуацію надлишковою емоційністю, підвищеною збудливістю, різними варіантами страху і тим самим все більше виснажує свої захисні механізми.

Активізація примітивних рефлексів у дорослої людини виникає як компенсаторна реакція на сильний подразник, що призводить до дезорганізації соматичної нервової системи. Тому основним завданням лікаря являється пошук проблем, які підтримують активність примітивних рефлексів, а потім активізація центральних механізмів.

При огляді дорослої людини важливо оцінити стан соматичної нервової системи, функцію периферичних нервів верхніх, нижніх кінцівок, тулуба, черепно-мозкових нервів, а також виявити активність примітивних рефлексів. Фізичній терапії, якраз підлягають ті гіперактивні м'язи, які підтримують функцію примітивних рефлексів. Відновлення відповідності активності примітивних рефлексів віку пацієнта є дуже важливо для оптимізації функції соматичної нервової системи. Коли переважають центральні механізми регуляції функцій організму, то всі проблеми людина вирішує максимально економним способом.

Як тільки центральна нервова система відновлюється, то примітивні рефлекси втрачають свою значимість і трансформуються в усвідомлені рухи і в нормі більше не викликаються.

Висновки. При будь-якій дезорганізації соматичної нервової системи (травма або стрес) виникає зворотній відкат на її примітивний рівень розвитку до безумовних рефлексів. Враховуючи цей факт необхідно методику реабілітації спрямувати на пошук примітивних вегетативних рефлексів і встановлення рівня ураження нервової системи; всі терапевтичні вправи повинні бути спрямовані на розвиток нервової системи з того рівня ураження, який був виявлений. Використання такого неврологічного підходу до оцінки функціональних захворювань периферичної нервової системи в практиці фізичної терапії значно

підвищить якість лікувально-реабілітаційних послуг при хронічних міофасціальних синдромах.

Список використаної літератури:

1. Анатомия центральной нервной системы: Учебное пособие для студентов вузов / Н. В. Воронова, Н. М. Климова, А. М. Менджерицкий. М.: Аспект Пресс, 2005. 128 с.
2. Васильева Л.Ф. Прикладная кинезиология. Искусство восстановления здоровья. Одесса: УАПК, 2018. 156 с.
3. Осіпов, В. М. Комплексна фізична реабілітація чоловіків зрілого віку з міофасціальним больовим синдромом: автореф. дис. на здоб. наук. ступ. канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.03 – фізична реабілітація. Львівський держ. ун-т фіз. культури. Львів, 2010. 21 с.
4. Стефаниди А.В. Мышечно-фасциальная боль: учеб. метод. пособие. Иркутск: Изд-во Иркут. гос. мед. ун-та, 2003. 144 с.
5. Физиология человека. В 3-х томах. Т. 2. Пер. с англ. / Под ред. Р. Шмидта и Г. Тевса. М.: Мир, 1996. 313 с.

ЕКОЛОГО-БІОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

В.В. Гнатюк,
кандидат біологічних
наук, доцент,
(Бердянський державний
педагогічний університет)

ВИВЧЕННЯ ЕКОЛОГІЧНОГО ВПЛИВУ СОНЯЧНОЇ ЕНЕРГЕТИКИ НА НАВКОЛИШНЄ СЕРЕДОВИЩЕ У СИСТЕМІ ЕКОЛОГІЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

Актуальність роботи. Одне із найперспективніших та динамічних відновлюваних джерел енергії (ВДЕ) є сонячна енергетика або геліоенергетика. Щороку приріст потужностей, які вводяться в експлуатацію, становить приблизно 40-50%. Усього за останні 15 років частка сонячної електрики в світовій енергетиці перевищила позначку в 5%. Удосконалення технології виготовлення фотоелектричних модулів призвело до істотного зниження собівартості електроенергії на світовому ринку. В понад 30 країнах світу (зокрема, Німеччині, Чилі, Австралії, Мексиці) сонячна енергія стала дешевше, ніж одержувана з традиційних джерел (нафта, газ, вугілля). За останні 10 років інвестиції в сонячну енергетику склали близько 300 мільярдів доларів США.

Сонячна енергія, задовольняє багато потреб людини в побуті та промисловості від підігріву води для побутових потреб приватного будинку до забезпечення електричною енергією цілих міст та окремих господарств чи будинків.

Перш, ніж встановити в домашніх умовах сонячну електростанцію, у багатьох потенційних власників виникає питання – чи шкодять сонячні батареї чи панелі? З цього приводу існує багато думок, частина з яких є просто міфами які досить активно поширюються і серед студентської молоді, що у свою чергу впливає на рівень екологічного виховання.

Під екологічним вихованням слід розуміти тривалий багатофакторний цілеспрямований процес формування екологічної свідомості й екологічної культури. Результатом екологічного виховання людини є формування мотивів, потреб, звичок, цілеспрямованої екологічної поведінки, природоохоронної діяльності та здорового способу життя.

Основою ж екологічного виховання студентів є екологічно зорієнтована педагогіка. Вона охоплює принцип природовідповідності, екологію соціального середовища, екологію внутрішнього світу людини, екологізацію навчання та виховання. Недаремно В. О. Сухомлинський писав «Природа – не тільки середовище навколо нас, а й всенародне добро і багатство, за яке кожний громадянин нашого суспільства відповідає». Таким чином вивчення питання геліоенергетики у ЗВО є одним із пріоритетних завдань.

Мета дослідження. Аналіз літературних даних щодо досліджуваної проблеми.

Результати дослідження. Україна робить важливі кроки для розширення використання ВДЕ та альтернативних видів палива в межах своєї більш широкої стратегії щодо зниження залежності від традиційних викопних видів палива. Підраховано, що наша країна має потенціал, щоб до 2030 року удесятеро збільшити використання відновлюваної енергії та на 15% скоротити споживання природного газу

.І хоча сектор ВДЕ все ще малий порівняно з іншими типами генерації в Україні, в той же час демонструє постійне зростання, роблячи нашу країну лідером даної галузі. З 2014-го і до кінця 2017 року обсяг ВДЕ збільшився з 967 до 1375 МВт, і до кінця 1-го кварталу 2018 року – до 1534 МВт.

Сонячні електростанції ще не достатньо вивчені, тому говорити про їх шкідливість не має сенсу. Безумовно, недоліки сонячної енергії існують, але вони не значні. Найбільш спірним та обговорюваною залишається наступна теза – що робити з сонячними панелями після закінчення терміну їх ефективної експлуатації (25 років). Підґрунтям такого запитання є відсутність досконалої технології в переробці сонячних панелей (станом на 2019 рік). На проблематику питання потрібно подивитися ширше і зрозуміти, що час та технології не стоять на місці і в майбутньому буде розроблена ефективна технологія. Один з варіантів повторне використання кремнієвих пластин та полімерних комплектуючих при будівництві автомобільних доріг, в подальшому таке покриття зможе виконувати основну функцію та генерувати електричну енергію.

Висновки. Ефективність сонячних панелей вже перевірена реальним практичним досвідом експлуатації протягом десятиліть. Саме тому, трендом останнього десятиріччя стала відмова від будівництва атомних та теплових електростанцій та активний розвиток проектів в сфері сонячної енергетики.

Згідно з прогнозами, до 2020 року потужність встановлених об'єктів сонячної енергії в Україні збільшиться до 3 ГВт. Станом на 1 квітня 2019 року, в країні встановлено понад 2,2 ГВт об'єктів сонячної енергетики, а це 71% усіх існуючих ВДЕ. Такий швидкий та активний розвиток галузі дозволив Україні піднятися з 34-го на 23-е місце в світовому рейтингу сонячної енергетики.

Таким чином, студентська молодь, володіючи цими знаннями, може вплинути на вирішення проблеми глобальної екологічної кризи шляхом розробки різних екологічних проектів, стартапів тощо. Також, вирішуючи низку екологічних питань, студенти підвищують екологічну свідомість, культуру, виховання та освіту, які виступають необхідною передумовою оптимізації та гармонізації системи «суспільство – природа». Також необхідно пам'ятати головну специфічну рису екологічної культури: вона не утворюється стихійно, а виникає шляхом формування умов, що сприяють розгортанню її принципів та спеціальних видів діяльності, зокрема екологічного виховання.

Список використаної літератури

13. Гнатюк В.В. Вплив електроенергетики на урбоекосистему // Подільські читання. Унікальні об'єкти природи і суспільної сфери Поділля; регіональні особливості інтеграції економічних і соціальних напрямків їх розвитку як умова ефективного збереження : матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції, 3-5 листопада 2016 року / за заг. редакцією І.П. Касіяника. – Кам'янець-Подільський : ПП Мошинський В.С, 2016. – С. 132 – 136.
14. Гнатюк В.В. Екологічна культура, як запорука здорового способу життя студентської молоді / В.В. Гнатюк // Всеукраїнські психолого-педагогічні Демиденківські читання «Актуальні проблеми збереження психологічного здоров'я підростаючого покоління», 23-24 квітня 2013 р. С 116-118.
15. Гнатюк В.В. Петрова Т. Сучасність та майбутнє відновлювальної енергетики // Наукові засади підготовки фахівців природничого, інженерно-педагогічного та технологічного напрямків : матеріали I Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції (3-8 квітня 2017 року) : збірник тез. – Бердянськ : БДПУ, 2017. – С 177-179.

16. Гнатюк В.В. Шляхи розвитку екологічної культури, як одна із складових здорового способу життя студентської молоді / В.В. Гнатюк // Актуальні питання впливу довкілля, фізичного виховання та спорту на здоров'я студентської молоді: матеріали Всеукр. Наук.-практ. конф. / гол. ред.. С. Г. Кушнірюк – Бердянськ : Видавець Ткачук О.В., 2013. – С. 254 – 262.
17. Сонячна енергетика в Україні [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://avenston.com/articles/solar/>.
18. Вплив сонячної електростанції на навколишнє середовище, атмосферу та екологію: міф чи реальність [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://solarsystem.com.ua/blog/vplyv-sonyachnoyi-elektrostantsiyi-na-navkolyshnye-seredovyshe-atmosferu-ta-ekologiyu-mif-chy-realnist/>.

В.В. Гнатюк,
кандидат біологічних наук, доцент
(Бердянський державний
педагогічний університет),
В.В. Карацупа,
студент
(Бердянський державний
педагогічний університет)

УСИЛЕНИЕ АНОМАЛЬНЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ ПРИРОДНЫХ КАТАСТРОФ В ПОСЛЕДСТВИИ ГЛОБАЛЬНОГО КЛИМАТИЧЕСКОГО КРИЗИСА

Актуальность работы. В XXI веке человечество расселилось практически во всех экосистемах Земли и активно их эксплуатирует в свою пользу до сих пор. Однако, после промышленной революции темпы развития и потребления ресурсов возросли многократно. Связано это также с взрывным ростом населения. Например, с VI по XIX века население Европы не превышало 180 млн. человек, но с 1801 по 1914 оно увеличилось до 460 млн и продолжало стремительно расти весь 20 век. Сейчас население одной только Европы составляет 742,5 млн, а всего в мире 7,5 млрд человек. Причём большинство из них сосредоточены в городах, где всюду используется множество природных ресурсов, а также продуктов промышленности. Всё это привело к резкому увеличению антропогенных процессов сразу на всех континентах (кроме Антарктиды) за последний век. От того не удивительно, что с 1970-х годов учёные начали отмечать климатические изменения по всей планете, прежде всего в океане.

Глобальное потепление — повышение средней температуры климатической системы Земли. Однако, это не означает медленное и равномерное прогревание нашей планеты, когда каждое лето и зима будут чуть теплее предыдущих. Во первых, в большей степени это затрагивает не сушу, а океан, ведь именно там аккумулируется в океане. Во вторых, потепление происходит крайне неравномерно и напоминает скорее не медленное прогревание, а истеричные бросания нашего климата из одной крайности в другую. Но, с чего учёные вообще взяли, что планета нагревается? Метеорологические службы всего мира постоянно регистрируют и записывают множество данных о климате планеты, как в локальном, так и в глобальном масштабах, начиная с XIX века. И, по данным Национальной Академии наук США, в

период с 1906 по 2005 года температура воздуха в тропосфере (нижний слой атмосферы) возросла почти на градус, а с 1979 года, температура росла с темпом 0,13—0,22 °С за десятилетие.

Цель исследования. Определение основных аномальных проявлений природных катастроф в совокупности проявлений глобальных климатических изменений.

Результаты исследования. Следует заметить, что до 1850 года и, примерно, до Рождества Христова температура не менялась вообще, тем более глобально. Были конечно, некие локальные изменения, связанные с извержением вулканов, например, но они были ограничены географически и эффект от них не поддерживался долгое время, возвращая местный климат в норму, не влияя таким образом на глобальный. Но, люди живут на Земле гораздо больше 2 тысяч лет, почему же, только за последние 160 лет погода стала меняться и как мы могли повлиять на температуру всего земного шара. Хотя живём не на всей его поверхности? Ответ прост — промышленная революция. Промышленная революция — переход от ручного труда к машинному, от мануфактуры к фабрике, наблюдавшийся в ведущих государствах мира в XVIII—XIX веках. Революцией этот процесс назван не просто так, ведь он в корне изменил структуру производства, существовавшую с самого начала человеческой цивилизации. Это не просто резкое увеличение количества фабрик и завод, но перестройка всего мирового сообщества в культуру сверхпроизводства, товаров массового потребления и быстрого экономического роста. Однако, на всё это требовались колоссальные объёмы энергии, которые приводили бы в движения машины по всему миру и питали бы их на протяжении всего периода эксплуатации, от электростанции, дающей электричество в лампу накаливания, до трансконтинентальных железных дорог и океанических флотов огромных кораблей. И такая энергия существовала в полезных ископаемых нашей планеты: уголь, нефть и газ. Остатки вымерших миллионы лет назад живых существ, когда-то поглощавших энергию солнца, путём огромного количества времени и давления внутри земной коры, превратившиеся в хранилища этой энергии массово высвобождали её, питая вначале паровые, а затем и все виды машин на Земле, а позже и на её орбите. Именно поэтому выделение парниковых газов в атмосферу, от сжигания ископаемого топлива постоянно растёт и в современную эпоху достигло своего максимума.

Мировой океан является самой большой экосистемой планеты, покрывающий 70,8 % земной поверхности и именно он отвечает за температурный баланс и распределения температуры в мире. Делает он это благодаря океаническим течениям, переносящим воду с определённой температурой по всему земному шару. Океанические или морские течения — постоянные или периодические потоки в толще мирового океана и морей.

Чем больше нагревается наша планета - тем более экстремальными и частыми становятся природные катаклизмы. Для уменьшения проявлений климатических изменений на планете были созданы Киотский протокол (1997 год) и Парижский протокол (2015 год) призванные объединить усилия правительств множества стран сократить эмиссию выбросов углекислого газа в атмосферу, который является главным источником потепления. Это не остановит глобальное потепление, а лишь замедлит его и не даст развернуться ему в полную силу. Но мало того, что планета уже нагрета и даже если в эту секунду одновременно исчезнут все люди на планете и все

предприятия остануться - глобальне потепління продовжиться по інерції, розіграв планету ще на 0,6 °C. Крім цього, уряди різних країн дуже погано взаємодіють один з одним і успіхи цих протоколів, по меншій мірі, дуже спірні. Деякі країни і компанії дійсно прикладають зусилля по скороченню емісії і вкладують гроші в розробку і покращення відновлюваних джерел енергії. А деякі ігнорують цю проблему і тільки збільшують викиди. І навіть серед звичайних людей немає єдиної позиції на цей рахунок. Дослідження показують, що звичайно більше поширене скептичне ставлення до антропогенного характеру потепління, ніж заперечення самого факту підвищення температур. Тим не менше, останнє також залишається дуже поширеним, до третини населення США і Європи дотримуються думки, що ніякого потепління не відбувається (Leiserowitz et al., 2010 a; b) Згідно опитувань, 40 % британців погоджуються з твердженням «серйозність глобального потепління сильно перебільшена». В Європі цю точку зору підтримують 27 %.

Висновки. Звичайний чоловік, не володіючи владою мало що може зробити, крім очевидного: не забруднювати природу навколо себе, сортувати сміття, не витрачати марно електроенергію і воду, використовувати всі блага цивілізації рівно в той ступінь, в якій вони йому необхідні. Але важливо розуміти, що через проміщення, політичної слабкості і егоїзму і банальному замалюванню проблеми - ми вже пройшли точку невідворотності. Клімат уже змінявся і ми вже повинні пристосовуватися до правил нового світу. Сильніше всього це відчули регіони, які знаходяться в зоні ризику. Венеція і Нідерланди витратили гроші своїх оподатковуваних на побудову дамб, підняття деяких споруд над рівнем моря і спорудження захисту. Лондон пішов ще далі і побудував Бар'єр Темзи - захисну плотину, здатну витримати удар хвилі до 7 метрів, чий обслуговування обходиться Великобританії в 8 млн. фунтів в рік і це без урахування капітального ремонту. А навіть більш бідні країни, страждають від тих же проблем, такі як Бангладеш і Індонезія не можуть дозволити собі такої захисту. Останнє довелося навіть перенести столицю, так як колишня столиця-Джакарта, страждає від постійних наводнень. Розмивання русла річок і вимирання багатьох річкових видів, в тому числі являються основою місцевого риболовства вже відчули на собі жителі Бразилії, Китаю і інших річок, активно експлуатуються в промислових цілях. Мегалополиси, охоплені смогом, як ті ж Китайські міста: Пекін, Шанхай, Тяньцзинь і Лінфэн, де люди змушені ходити в масках, щоб не забруднювати власні легкі (експеримент з цеглинним смогом в Пекіні). Токсичні опади і накопичення хімічних і радіаційно активних в ґрунті характерно для багатьох регіонів СНГ, таких як Норильськ в Росії, Сумгаїт в Азербайджані і Чорнобиль в Україні. А навіть це також впливає негативно як на місцеву екологію, так і на глобальну. Також як гігантські сміттєвища в слабо розвинутих країнах Африки і Азії, які чудово горять в жаркі літні дні. В 2017 році гігантська сміттєвища в столиці Шрі-Ланки, Коломбо, обвалилася на бідні райони, убив десятки людей. Хоча, це крапля в море порівняно з плавучими островами сміття в Тихому океані, умовно діляться на 2 величезних сміттєвих плям (кожна більше України, Білорусії і Молдови разом взятих), одна південніше Баренцєвого моря, друга до заходу від Галапагоських островів. Такі ж плями, але менші, існують в Індійському і Атлантичному океанах. Також з кожним роком, від аномальної жары полыхають ліси Каліфорнії і Австралії. І

знаменитая проблема голода в Африке (континент размером с Евросоюз, США и Китай вместе взятые), вызванная бесконечными войнами и разрастанием пустынь в следствии всё больших и больших засух и неэффективного сельского хозяйства.

Таким образом, мы смогли покорить космос, но не можем справиться с собственным домом, разрушая его по собственной глупости и неаккуратности. Но расплачиваться за это не нам, а следующим поколениям, поколениям наших детей и внуков.

Список использованной литературы

1. Глобальное потепление на 1,5 °C [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.ipcc.ch/site/assets/uploads/sites/2/2019/09/SR15_Summary_Volume_russian.pdf.
2. Гнатюк В.В. Шляхи розвитку екологічної культури, як одна із складових здорового способу життя студентської молоді / В.В. Гнатюк // Актуальні питання впливу довкілля, фізичного виховання та спорту на здоров'я студентської молоді: матеріали Всеукр. Наук.-практ. конф. / гол. ред.. С. Г. Кушнірюк – Бердянськ : Видавець Ткачук О.В., 2013. – С. 254 – 262
3. Гнатюк В.В. Сонячна активність як екологічний фактор впливу на здоров'я та середовище існування людини // Актуальні питання впливу довкілля, фізичного виховання та спорту на здоров'я студентської молоді : зб. наук. матеріалів III Міжнародної науково-практичної конференції з нагоди 100-річчя НАН України та 85-річчя Бердянського державного педагогічного університету (Бердянськ, 13–15 вересня 2017 р.) / [гол. ред. С. Г. Кушнірюк]. – Бердянськ : Ф–ОП Ткачук О.В., 2017. – С. 135-136.
4. Гнатюк В.В., Карацупа В.В. Проблеми глобального потепління // Наука III тисячоліття : пошуки, проблеми, перспективи розвитку : матеріали II Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (25-26 квітня 2018 року) : збірник тез. – Бердянськ : БДПУ, 2018. – Ч. 1.– С 17-18.
5. Гнатюк В.В., Петрова Т.І. Критерії оцінювання екологічного стану повітря в населених пунктах // Наука III тисячоліття : пошуки, проблеми, перспективи розвитку : матеріали II Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (25-26 квітня 2018 року) : збірник тез. – Бердянськ : БДПУ, 2018. – Ч. 1.– С 20-21.

В.В. Гнатюк,
кандидат біологічних наук, доцент
(Бердянський державний
педагогічний університет),
І.А. Нехайчук,
магістрант
(Бердянський державний
педагогічний університет)

ОСНОВНІ ПРИЧИНИ ПОРУШЕННЯ ЕКОЛОГІЧНОЇ РІВНОВАГИ У М. БЕРДЯНСЬК ТА ЇХ ВПЛИВ НА ЗДОРОВ'Я МІСТЯН

Актуальність роботи. В наслідок біолого-хімічних процесів усі живі істоти утворюють похідні продукти життєдіяльності. Кожен вид тварин чи рослин взаємодіє між собою використовуючи ті чи інші утворення життєдіяльності, але є утворення, які

використати не можливо. Ці утворення продукуються штучно людською цивілізацією і проблема боротьби зі сміттям тягнеться з давніх часів.

Вперше, щодо забруднення сміттям, заговорили в кінці IX століття у США. Першопричинами її виникнення вважаються такі, як зростання кількості твердих відходів, зростання питомої ваги твердих відходів на одного жителя, урізноманітнення складу твердих відходів та зростання в них екологічно небезпечних елементів, зростання ціни на їх утилізацію, невдоволення населення, яке проживає поблизу сміттєзвалищ, так як виникають екологічні проблеми та загрози їх життю, зростання екологічних вимог до них.

Щодо нашої країни, то за роки радянської влади на території України своєчасно не перероблялися та не утилізувалися промислові тверді відходи, що привело до утворення териконів біля вугільних шахт, «не рукотворних» гір гірничодобувної промисловості, озер із мільйонним тоннажем осадових після виробництва соди, мінеральних добрив та ще інших багатотоннажних хімічних виробництв. Крім того більшість побутових та небезпечних промислових відходів «захоронювали» у водах Азовського та Чорного морів, що свідчать дослідження європейських науковців придонних шарів під час занурення, які впершу чергу намагалися знайти історичні свідчення існування давніх Грецьких та Римських цивілізацій, а знайшли реалії сучасного життя.

Мета дослідження.: оцінка поводження з твердими побутовими відходами у м. Бердянськ як основного чинника екологічного стану навколишнього середовища.

Для досягнення мети було вирішено низку завдань, які базувалися на використанні різних методів визначення комплексної оцінки поводження з твердими побутовими відходами.

Результати дослідження. Згідно закону України «Про відходи», суб'єкти господарювання повинні забезпечувати повне збирання, належне зберігання та недопущення знищення і псування відходів, для утилізації яких в Україні існує відповідна технологія, що відповідає вимогам екологічної безпеки. Тобто для місцевих органів самоврядування входить організація збирання та видалення побутових відходів тощо. У місті функціонує 1 сміттєзвалище (міський полігон ТПВ), загальною площею 16,47 га, яке розташоване у західній частині м. Бердянськ по Мелітопольському шосе. Проектна місткість полігону до 900 тис.м³ або до 4646 тис. тон. відходів. За даними екологічного паспорту м. Бердянськ (2010) на полігоні розміщено приблизно 1200 тис. м³ відходів. За результатами розрахунків ТОВ НВП «Дніпроенергосталь» на площі, де знаходиться полігон, є можливість розмістити додатково приблизно 500 тис.м³ ТПВ. При можливості вилучення частини відходів (метал, полімери, папір, скло, гумовотехнічні вироби, місткість яких до 45%) для подальшої переробки, є можливість розмістити ще 540 тис.м³ відходів. Цифри звісно ж вражаючі, але на сьогоднішній час існує проблема розміщення ТПВ адже міський полігон таки відпрацював свій встановлений термін функціонування. За 2018 р. на полігон було вивезено близько 5000 тис.т. ТПВ.

Крім того, недобросовісне прибирання та вивезення комунальними службами сміття із контейнерних майданчиків, більшість із яких у критичному стані, що призводить до виникнення ризиків епідемічного стану та розповсюдження сміття. Таким чином, найбільша проблема Бердянська – утилізація відходів, у тому числі і промислових, яких протягом року разом утворюється понад 100 тис. тон.

Щодо впливу на здоров'я населення то у середовищі ТВП розвиваються патогенні бактерії, мікроорганізми та яйця гельмінтів які можуть розноситись комахами, різними гризунами, птахами, бездомними собаками та кішками. Також ТПВ є джерелом забруднення поверхневих вод, де в основному переважають такі речовини як Fe, Ba, Cr, P, Ti, Ni, нітрати, амоній, Cl, Co, W, Mo, V, Zr, Pb, Bi, Zn, Li, Sr тощо, які продукують розвиток різноманітних хвороб та проявляють канцерогенну дію.

Висновки. Таким чином, найбільша проблема Бердянська – утилізація промислових відходів, яких протягом року утворюється понад 100 тис. тон. Прикладом може бути нафтохімічне підприємство ВАТ «АЗМОЛ», де утворюється 2713 тон нафтових відходів, 1924 тони сульфатних шламів, 2976 тон нафтошламів, 6300 тон аміачної води, 100 тон солі. Цифри дійсно вражаючі, як для маленького містечка.

Всього на підприємствах міста за рік утворюється понад 33 тис. тон промислових відходів, з яких 23 тис. тон – органічних, а утилізується лише 1960 тон, тобто 6%. Всього на міське звалище поступає майже 30 тис. тон органічних відходів.

Отже для покращення стану міста від засмічення відходами внаслідок життєдіяльності та виробництва їх потрібно вчасно вивозити на полігон, утилізувати та переробляти.

Список використаної літератури

1. ДСТУ 3910-99. Охорона природи. Поводження з відходами. Класифікація відходів за генетичним принципом і віднесення їх до класифікаційних категорій.
2. Екологічний паспорт міста Бердянськ (II етап – розробка загальної структури паспорту). М. Запоріжжя – 2010р.– С.45 – 50.
3. Закон України «Про відходи» ВВР, 1998, № 36-37.
4. Гнатюк В.В. Екомоніторинг м. Бердянська // Наука III тисячоліття : пошуки, проблеми, перспективи розвитку : матеріали II Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (25-26 квітня 2018 року) : збірник тез. – Бердянськ : БДПУ, 2018. – Ч. 1.– С 15-16.
5. Нехайчук Іван. Екологічна оцінка поводження з твердими побутовими відходами у м. Бердянськ // Збірник тез наукових доповідей студентів Бердянського державного педагогічного університету на Днях науки 19 травня 2016 року. – Том 3. Природничі науки. – Бердянськ : БДПУ, 2016. – С 339-341.
6. ДСТУ3911-99(ГОСТ 17.9.0.1-99). Охорона природи. Поводження з відходами. Виявлення відходів і подання інформаційних даних про відходи.

Л.М. Кравченко,
кандидат хімічних наук, доцент
(Бердянський державний
педагогічний університет),

С.Г. Польський,
викладач, Заслужений тренер України
(Запорізький державний
медичний університет)

РЕКРЕАЦІЙНІ РЕСУРСИ БЕРДЯНСЬКА ЯК ОСНОВА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Великою нацією нас робить не наше багатство,
а те, як ми його використовуємо.

Теодор Рузвельт

Актуальність теми. Якість життя, його безпека визначаються рівнем знань, інформації, екологічного світогляду разом з духовністю суспільства.

Місто-курорт Бердянськ наділене унікальними курортно-рекреаційними ресурсами, які, на жаль, у повній мірі не використовуються: розвинена в минулому курортна сфера занепадає, а рекреація знаходиться в зародковому стані. Успішні в минулому промислові галузі місцевої економіки не модернізовані, потребують значних фінансових і інтелектуальних інвестицій і, як наслідок, не конкурентоспроможні. Виходом з економічної та соціальної кризи для бердянців може стати ефективне використання природних, кліматичних, історико-краєзнавчих, культурних ресурсів території. В останнє десятиліття рекреація і туризм для багатьох країн світу стали не тільки засобом відпочинку і оздоровлення, пізнання побуту, історії, культури, традицій, звичаїв свого та інших народів, а й важливішою галуззю економіки.

Мета роботи полягає в дослідженні унікальних природних лікувальних факторів, ознайомленні з місцевостями рекреаційних зон у Бердянському регіоні як можливими об'єктами оздоровлення та відпочинку, наголошенні на необхідності більш дбайливого ставлення до курортних ресурсів.

Методи дослідження. Під час дослідження використано загальнонаукові (системно-структурний, узагальнюючий) і спеціальні джерелознавчі (евристичний, конкретно-пошуковий) методи.

Результати дослідження. Головною відмінністю курортних ресурсів є універсальність сполучення різних природних лікувальних факторів, які формуються природним шляхом при мінімальній участі людини. Багато з цих факторів (лікувальні грязі, мінеральні води) формуються тисячі і мільйони років і їх запаси зовсім не безмежні. Вплив господарської діяльності людини порушує складену рівновагу природних факторів і може привести до незворотної втрати цілого комплексу лікувальних і рекреаційних ресурсів.

Бердянські лікувальні грязі (пелоїди) як природне утворення є складною фізико-хімічною системою, окремі компоненти якої знаходяться в динамічній рівновазі між собою і забезпечують її унікальність. Їх відносять до намулових сульфідних грязей. Це - намули солених мінеральних водойм, що утворюються на дні лиманів, і які можна розглядати як природні лабораторії. Біологічний склад лікувальних грязей чітко пов'язаний з умовами їх формування і багато в чому визначає як хімічний склад, так і лікувальні властивості. Грязьова мікрофлора відіграє основну роль у руйнуванні і переробці відмерлих рослин і тварин, формуючи груповий і елементарний склад органічних речовин, сприяє збагаченню грязей киснем і іншими газами, надає їм бактерицидних і адсорбційних властивостей, бере участь у процесах регенерації грязі. Кількість бактерій, визначена методом прямого мікроскопіювання, може досягати декількох мільярдів у 1 грамі лікувальної грязі, складаючи 2-6% всієї органічної

маси. Розкладена органічна речовина (гумус, аморфний детрит і водорозчинні сполуки) звичайно становить основну частину органічної маси пелоїдів (80-90%), є колоїдною, входить до гідрофільно-колоїдного комплексу і надає грязям добрих теплових і в'язко-пластичних властивостей. Мінеральна (зольна) частина лікувальних грязей складається з кремнієвої кислоти, гіпсу, карбонатів і фосфатів кальцію та магнію, сульфідів заліза, сірки, гідроксидів заліза, алюмінію, марганцю, інших сполук. Мінеральні речовини перебувають у грязях в різному стані - у вигляді твердих частинок, гелю, розчинених у воді іонів і газів. Газів в лікувальних грязях (сірководень, вуглекислий газ, метан, азот, кисень) містяться, як правило, в невеликій кількості і утворюються як за рахунок біологічних процесів, так і в результаті хімічних реакцій. Грязевий розчин складається з хлоридів, сульфатів, фосфатів і карбонатів натрію та магнію, а також мікроелементів заліза, міді, цинку, кобальта, йоду, берилію, цирконію, марганцю, титану, молібдену.

Специфіка методики грязелікування, а саме тісний контакт грязьової маси з тілом людини, багатократність застосування грязі (хоча і після регенерації), вимагає суворого підходу щодо санітарно-бактеріологічних норм і вимог. Для намулових сульфідних грязей санітарно-бактеріологічні норми є такими: загальна кількість аеробів у 1 грамі грязі - не більше 500 тис. При наявності незадовільних санітарних умов на території, що оточує грязьове родовище, в пелоїдах рекомендують визначати бацили стовбняку, а у використовуваній лікувальній грязі - кокову мікрофлору.

На території санаторію «Бердянськ» знаходяться три унікальних лікувальних грязьових озера і три джерела мінеральної води. Особливої уваги заслуговують купання в лиманах і озерах. Лиман – це мілководна затока, яка може бути відкритою або відокремленою від моря вузькою смугою суші. Щільність ропи, внаслідок високої мінералізації, значно вище щільності морської води, і тому ропи більш сильно впливає на організм людини, ніж морська вода. В ропі присутні мікроелементи: Br, P, Zn, Cu, Pb, Ni, Ag, As; катіони: натрію, калію, магнію, кальцію; аніони: сульфати, хлориди, гідрокарбонати; вітаміни, гормони, біогенні стимулятори, амінокислоти, феноли, жирні кислоти, полісахариди, кремнієва та гумінові кислоти. Ропи, в порівнянні зі прісною водою, має більшу теплопровідність. Це обумовлює її лікувальну дію: тепло що поглинається, розширює поверхневі судини шкіри і збільшує її кровотік більше, ніж звичайна вода. Певну роль відіграють біологічно активні речовини, що містяться у ропі. Лиманні купання й ропні ванни покращують окислювальні процеси в життєво важливих органах, стимулюють діяльність судин і ЦНС, обмінні процеси, підвищують м'язевий тонус. Завдяки високій мінералізації суттєво полегшується плавання в лимані та виконання гімнастичних вправ (гідрокінезітерапія), особливо пацієнтам із захворюваннями опорно-рухового апарату, ожирінням.

Лікувальні грязі, ропні лимани є природними утвореннями дуже чутливими до стану навколишнього середовища, вони мають велику адсорбційну здатність і

можуть вилучати з довкілля і накопичувати в собі різні, в тому числі і шкідливі для людини, елементи і речовини, патогенні мікроорганізми.

Дієвим заходом з охорони курортних ресурсів є встановлення округу санітарної охорони. В зоні суворого режиму знаходяться місця виходів джерел мінеральних вод, родовища лікувальних грязей, мінеральні озера і лимани, пляжі, де забороняється проживання людей і всі види робіт, які шкідливо впливають на природні лікувальні фактори.

Рекреаційний потенціал Бердянська може бути представлений не тільки морськими пляжами, атракціонами, зоопарком, аквапарком, а й музеями (краєзнавчий, музей історії міста, художній музей ім. Бродського, дім-музей П. Шмідта), деякими пам'ятками архітектури, маршрутами рекреаційного туризму.

Основу багатой колекції (більше 3000 мальовничих робіт) Бердянського художнього музею складають полотна кисті І.К. Айвазовського, А.Н. Бенуа, Н.П. Богданова-Бельського, К.А. Коровіна, І.Н. Крамського, А.І. Куїнджи, Б.М. Кустодієва, Л.Ф. Лагоріо, А.А. Рилова, А.К. Саврасова, Д.Д. Бурлюка, Н.І. Фешина, К.А. Трутовського, І.М. Мясоедова, С.І. Васильківського, Р.Р. Фалька, І.І. Бродського й багатьох інших відомих художників.

У Бердянську народилися, або мешкали знаменитості світового рівня - вчені, інженери: Володимир Хавкін - бактеріолог, Абрам Безикович - математик, Борис Луцький - знаменитий конструктор автомобілів і літаків, Панас Фірсов - відомий конструктор, творець танку Т-34, Владислав Пустовіт - учений - фізик, академік.

Розвитку рекреаційного туризму може сприяти і неймовірно цікаве історичне минуле Приазовського краю: саме берегом Азовського моря в часи Середньовіччя проходила степна дорога Великого шовкового шляху, йшов до Києва Древній Соляний шлях.

Оголовок Бердянської коси або шпиль Бердянської коси з прилеглою до нього акваторією Бердянської затоки є ландшафтним заказником місцевого значення і входить до складу Приазовського національного природного парку. Заказник представляє собою цілину, де росте до 150 видів рослин. Територія заказника є зоною регульованої рекреації, а тому тут суворо забороняється вирубка дерев, промислова рибалка і полювання, проїзд і стоянка стороннього автомобільного транспорту, розбивка наметових містечок, розведення багать за межами відведених для цього місць.

Ботанічна пам'ятка природи місцевого значення - «Дальні Макорти» знаходиться на висоті 40 метрів над рівнем моря, схили вкриті степовим різнотрав'ям і перетворюються в барвистий килим більш ніж з 500 видів рослин. На території пам'ятки природи знаходяться два невеликих ставки, в яких водяться піленгас, карасі, краснопінка, щуки. Територія ботанічної пам'ятки є місцем проживання великої кількості пернатих.

Бердовське водосховище - акваторія, оточена 4580 гектарами насаджень Бердянського лісового господарства. На території ростуть цінні лікарські та декоративні рослини, у водоймі водяться раки, товстолобики, карасі, окуні.

Територія є зоною стаціонарної рекреації: на спеціально виділених ділянках дозволяється любительська і спортивна риболовля, утилітарна рекреація (збір грибів, ягід, фотополювання і таке інше).

«Мала Швейцарія» – скеляста ділянка в долині річки Берди між селами Миколаївка і Родіоновка. Серед головних визначних пам'яток місцевості - Лисяча і Вовча балки. Лисяча балка є ботанічною пам'яткою місцевого значення: на її території гніздяться фазани, росте близько 250 видів декоративних і лікарських рослин. Вовча балка являє собою ентомологічний заказник місцевого значення, де живуть і розмножуються дикі комахи (в тому числі бджоли і джмелі). Недалеко від річкового берега знаходиться Висока скеля - геологічний пам'ятник місцевого значення пірамідальної форми заввишки 15 метрів. Цікавими є скелі: Кварцитові (завдяки своїй формі відомі також під назвою Віслячі вуха) і Кристал. Ідеальне місце для відпочинку і стоянок - прісні джерела, що живлять Берду. Пам'ятки природи, як правило, завжди відкриті для туристів, однак не слід забувати про елементарні правила поведінки: не можна розводити багаття, засмічувати територію, заїжджати на автотранспорті в зелену зону.

Висновки. Дослідження природних лікувальних факторів, рекреаційних зон Бердянська показало, що не тільки море, кліматичні умови, а й природна краса степових зон, історико-архитектурні пам'ятки, цікаві туристичні маршрути допоможуть відновити емоційні і психологічні сили, здоров'я і працездатність людини, сприятимуть популяризації здорового способу життя. Успішність реалізації рекреаційного потенціалу Бердянська вимагає підвищення культурно-освітнього рівня самих бердянців, віри в унікальність свого краю і власні сили.

Список використаної літератури.

1. Materials of the World Economic Forum [Електр. ресурс].– Режим доступу: <http://www.weforum.org/en/index.htm>
2. Санаторно-курортне лікування, організаційний відпочинок та туризм в Україні: статистичний бюлетень. – К.: Держкомстат. України, 2008. – 95 с.
3. Кравченко Л.М., Кравченко Н.В. Здоров'я сучасної людини в контексті екологічної безпеки/ Л.М. Кравченко, Н.В. Кравченко // Collections of Materials of the 3rd Intern. Scient. Conferens «Modern Problems of Management: Economics, Education, Health care and Pharmacy», November 19-21, 2015. Opole, Poland – 2015; ISBN 978-83-62683-69-7 (Paper); P. 83 - 86.

О.П. Мягченко,
кандидат хімічних наук, доцент
(Маріупольський державний університет)

ОЦІНКА СТАНУ І ПЕРСПЕКТИВ РОЗВИТКУ КУРОРТНО-РЕКРЕАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ПІВНІЧНОГО ПРИАЗОВ'Я, МІСТА БЕРДЯНСЬКА ЯК ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА ОЗДОРОВЛЕННЯ ЛЮДИНИ

Актуальність теми пов'язана з питаннями ефективного використання наявного туристсько-рекреаційного потенціалу (ТРП), котрий, як і будь-який, є вичерпним, особливо без належного контролю за його використанням, що є досить гострим для стану та розвитку курортно-рекреаційних територій (КРТ).

Мета роботи – проведення оцінки видів природно-рекреаційного потенціалу (ПРП) України, її регіонів та бердянського КРП зокрема, особливо для встановлення пріоритетів розвитку рекреаційної економіки.

Методика дослідження полягає у систематичному спостереженні за екологічним станом прибережної території Північного Приазов'я України, території курорту Бердянськ, солоних лиманів Бердянської коси.

Об'єкт дослідження – стан природно-рекреаційного потенціалу України, її регіонів, зокрема бердянської КРТ. Предмет дослідження – методики оцінки природно-рекреаційного потенціалу (ПРП) України, КРТ міста Бердянська.

Курортно-рекреаційний потенціал (КРП) України досить значний. Це передусім сприятливі погодно-кліматичні умови, наявність рекреаційних ресурсів для відпочинку та лікування – лікувальні води, пелоїди, пляжі на узбережжях річок і морів, озер, розмаїття ландшафтів. До курортно-рекреаційних територій (КРТ) відносяться курорти та курортні території, а також лікувально-оздоровчі, історичні місцевості (залишки фортець, кургани скифо-сарматської доби, історичні будівлі), які характеризуються наявністю чинників і умов, що забезпечують регенеративні та оздоровчі функції, позитивно впливаючи на здоров'я населення.

Потенціал КРТ складають просторові, людські, інформаційні, економічні фактори, які за існуючих умов, часу, місця і впливу зовнішніх і внутрішніх факторів можуть бути залученими у процес господарського використання [2, с. 68]. Через це багато територій та міст мають значні перспективи для формування високорозвиненого курортно-рекреаційного і туристичного господарства, зокрема таласотерапії.

Завданням економічної оцінки КРП приморських курортно-рекреаційних територій (КРТ) є кількісне визначення сукупної можливості наявних природних рекреаційних ресурсів, які здатні задовольнити рекреаційні потреби та виявлення їх потенціальних можливостей, ефективного використання рекреаційною галуззю.

Основними складовими природних курортних ресурсів України є: лікувальні пелоїди, різноманітні типи мінеральних вод, використання яких можливе для санаторно-курортного лікування та оздоровлення, для промислового розливу як лікувально-столових, так і природних столових вод; морські, лиманні й річкові пляжі; ропа лиманів і морська вода, які є основою ефективного лікування певних хвороб, що впливають на демографічний стан України, її регіонів, зокрема у м. Бердянську – зниження народжуваності, майже трикратне переважання смертності над народжуваністю, високий рівень захворюваності серцево-судинної, нервової, репродуктивної систем, що пов'язано з погіршенням екологічної обстановки, негативними еколого-економічними характеристиками, які визначають втрати через погіршення результатів лікування, а отже втрати зарплати через хвороби ($З_x$), втрати додаткового доходу ($Д_d$) у людино-днях від хвороб, втрати зарплати по догляду за хворим ($З_{dx}$), витрати сімейного бюджету на лікування ($В_l$), значні платні медичні послуги ($М_n$), витрати на санаторно-курортне лікування ($Л_{ск}$), витрати на харчування за період лікування ($Х_n$). У всіх випадках для розрахунку ефективності лікування слід враховувати кількість (n) вікових категорій, яких стосуються вказані характеристики. Отже, усереднену оцінку ефекту оздоровлення, лікування ($Л_e$) можна оцінити формулою: $Л_e = (З_x + Д_d + З_{dx} + В_l + М_n + Л_{ск} + Х_n)/n$.

Важливим показником є індекс здоров'я ($Н$), який залежить від загальної чисельності населення у даному регіоні (країні) за певний період часу (N_t) та

чисельності хворого населення за цей же період часу (X_t) і визначається формулою: $H = (N_t - X_t) : N_t$. Аналіз сучасного стану природно-лікувальних ресурсів та їх використання може бути проведений на підставі кількісної оцінки природно-рекреаційного потенціалу. Показником ПРП виступає кількість людей, яким потрібне лікування, відпочинок і туристичні послуги, виходячи із запасів природних рекреаційних ресурсів регіону за певний період часу. Цей показник дозволяє не тільки кількісно порівняти рекреаційні ресурси, але і прогнозувати можливості рекреаційного використання їх видів та їх стан. Оцінка потенціалів окремих родовищ одноякісних ресурсів (мінеральні води одного бальнеологічного типу, однотипні пелоїди – лікувальні грязі та т. і.) можна обчислити за формулою: $P_k = V_k / n_k$, де P_k – природний рекреаційний потенціал родовища або групи родовищ одного виду ресурсу, осіб/рік; V_k – сумарні запаси ресурсу, од./рік; n_k – норма одиниць споживання ресурсу на один курс споживання, од.[3, с.19-21]

Прикладом може бути природний потенціал санаторно-курортного лікування у Бердянському регіоні, який складається з факторів: бальнеопитного-, пелоїдо- і кліматолікування, таласотерапії – лікування морем. Норми витрати мінеральних вод на один курс лікування (24 доби) різні і залежать від характеру захворювання, бальнеологічного типу вод, їх мінералізації, способу лікування (ванни, лікування споживанням, інгаляції). На один курс лікування при питному застосуванні мінеральних вод використовується до 36 л, а для ванн – 2500 л. Отже, ПРП мінеральних вод при щорічному видобутку 12300 куб. м, становить: 341667 осіб/рік (при питному лікуванні) та 49200 осіб/рік при використанні ванн. Природний потенціал пелоїдолікування у Бердянську забезпечується запасами мулистих лікувальних грязів (пелоїдів) - 1500000 м³. Пелоїдотерапія застосовується у вигляді загальних грязьових процедур і місцевих грязьових аплікацій. У першому випадку одна процедура вимагає від 0,04 до 0,05 м³ пелоїдів, у другому – у 2-3 разів менше. В середньому курс пелоїдолікування (12-15 процедур) потребує майже 0,2 м³ пелоїдів. Отже, природно-рекреаційний потенціал бердянських пелоїдів становить 7500 осіб/рік. Це дозволяє прогнозувати строк вичерпання пелоїдів, а отже лікувальних властивостей бердянських курортів.

Негативним прикладом руйнування основ санаторно-курортного лікування Бердянського регіону є лікувальне озеро Червоне, яке фактично втратило лікувальні властивості через безконтрольне використання пелоїдів, винищення рослинного покриву на його узбережжі, руйнування берегової лінії автомобілями неорганізованих відпочиваючих та вивозом риби вантажними автомобілями, їх вихлопними викидами. Пелоїди цього озера надмірно запісочені, що не дозволяє використовувати їх за призначенням, а вода забруднена сполуками важких металів, хлороорганічними речовинами. Отже, рекреаційний потенціал кліматолікувальної місцевості Бердянська різко знижений через забруднення оточуючого середовища, яке характеризує індекс забруднення (I): $I = [m \sum (C_i - C_{ф}) k] : ГДК$, де: m – кількість виділених найбільш характерних забруднювачів; C_i – індекс якості досліджуваної території; $C_{ф}$ – фактична концентрація даного забруднювача; k - експертна оцінка або значимість забруднювача (набуває значення від 0 до 1); ГДК – гранично допустима концентрація шкідливої речовини (забруднювача).

Природний рекреаційний потенціал кліматолікувальної місцевості визначає формула: $P_k^{\text{кл}} = S_k N T / t$, де: $P_k^{\text{кл}}$ - потенційна рекреаційна ємність кліматолікувальної місцевості (пляжу) - ПРП кліматолікування, осіб/рік; $S_k = 40,5$ – площа КРТ кліматолікувальної місцевості, га; $N = 2000$ – норматив гранично допустимих

рекреаційних навантажень на ландшафти, осіб/рік; $T=125$ – тривалість сприятливих днів для кліматолікування (дн./рік); $t=54$ – тривалість курсу кліматолікування, дн. [1, с.72]. Отже, ПРП пляжу може складати 187500 осіб/рік. Перевищення значення ПРП пляжу веде до його руйнування, втрат його лікувальних властивостей.

Проблему ефективного функціонування курортно-туристичного комплексу Бердянська, як і більшості міст України такого напрямку, складають низький рівень та недостовірність реклами, відсутність еколого-економічного моніторингу середовища, територій, їх ресурсів. Через це не враховують швидкість змін природного середовища, особливо через техногенно-антропогенне навантаження, стан технічних компонентів – будівель, транспортної інфраструктури і передусім залізничної, стан якої у Бердянську знаходиться на рівні початку XX століття (неелектрифікована одноколія), відсутність сучасного сполучення – авіатранспортного, морського, що обмежує чисельність рекреантів, при зростанні їх вимог до якості обслуговування і впливає на розвиток рекреаційних послуг, зокрема туризму [4, 5].

Важливим показником рекреаційної території є запаси природних ресурсів (R) та показник забруднення (Z) території, які визначають формули: $R=[Z_i(R_{oi} - R_{ti}):k_i]:R_{oi}$, де: Z_i – індекс запасів певного ресурсу; R_{oi} – початковий запас ресурсу; R_{ti} – об'єм або маса використаного ресурсу за певний період часу; k_i – коефіцієнт пріоритетності певного i -го ресурсу та $Z=\sum[1:(1-tM)-C]:N$, де: t – час, за який використовували ресурс; M – початкова концентрація забруднювача у середовищі; C – концентрація забруднювача через певний час; N – чисельність населення певної вікової групи для якої цей ресурс використовувався. Значення Z можуть змінюватися від 16 до 128 і більше. При $Z<16$ забруднення території допустиме; при значенні Z від 16 до 32 – забруднення помірне; при Z від 32 до 128 – забруднення небезпечне; при $Z>128$ – забруднення надзвичайно небезпечне.

Виходячи з результатів дослідження еколого-економічної оцінки стану курортно-рекреаційного потенціалу України, її регіонів та міста Бердянська можна зробити **ВИСНОВКИ**:

1. Природно-рекреаційний потенціал України, її регіонів, міста Бердянська треба оцінювати не тільки інтенсивністю освоєння природних ресурсів, а й можливою наявністю потенційних, які можуть скласти основу подальшого розвитку цієї сфери економіки.

2. Згідно розрахунків, ПРП мінеральної води становить 341 667 осіб/рік (при питному лікуванні) та 49 200 осіб/рік (ванни), а лікувальних пелюдів – 1572 осіб/добу або $1572 \cdot 125 = 196500$ осіб за рік, що є максимальним.

3. Рекреаційний потенціал пляжів Бердянська становить 187 500 осіб/рік, що явно недостатньо, хоча ПРП м. Бердянська не використовується у повному обсязі. Низька якість пляжів пов'язана передусім з нераціональною забудовою узбережжя, його механічним перевантаженням будівлями та знищення на узбережжі зелених насаджень. Подібні розрахунки можуть стати основою планування господарської спеціалізації території, розробки стратегій її просторового розвитку.

Список використаної літератури

1. Бейдик О. О. Ресурсно-рекреаційні доміанти регіонів України / О. О. Бейдик. – Матеріали «круглого столу». – К. : Обрії, 2006. – С. 47-54.
2. Рекреационная география: идеи, методы, практика : сб. науч. трудов /А. А. Ткаченко [отв. ред.]. – Тверь : Научная книга, 2006. – 144 с.

3. Фоменко Н. В. Рекреаційні ресурси та курортологія : навч. посіб. / Н. В. Фоменко. – К. : Центр навчальної літератури, 2007. – 312 с.
4. Мягченко А.П., Елагіна В.А. Рекреаційне будівництво в Північному Приазов'ї як фактор сталого розвитку. – Матер. другої Міжнар. наук.-практ. конфер. Проблеми розвитку та техногенні небезпеки регіонів. – Дніпропетровськ.– 2003. – С. 169-170.
5. Галушкіна Т.П. Екологічний менеджмент та аудит рекреаційних територій (концептуальні засади та організаційний механізм). – Одеса. – 2006. – 182 с.

І.В. Писанець,
викладач
(Бердянський державний
педагогічний університет)

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ПЛАВАННЯ У ВІДКРИТИХ ВОДОЙМАХ ПІД ЧАС ЛІТНЬОГО ВІДПОЧИНКУ ДІТЕЙ

Постановка проблеми. У сезон відпусток багато батьків разом з дітьми їдуть відпочивати до моря, вибираються на природу до найближчої водойми, але водні об'єкти становлять небезпеку та загрозу життю людей. Дуже важливо знати основні правила дитячої безпеки на відпочинку, щоб уникнути нещасних випадків, що відбуваються щорічно.

За останні 5 років по Запорізькій області щорічний середній показник загибелі людей на воді становить 52 особи. Основними причинами трагічних випадків є купання людей на стихійних, непристосованих для цього місцях відпочинку, невідповідність водних об'єктів та водоймищ до масового відпочинку під час купального сезону або повна відсутність облаштованих місць для купання. Покинуті без догляду батьків діти поблизу річок та ставків, на березі моря, на жаль, вже стали нормою відпочинку наших громадян. Більша частина дітей гине під час купання через невміння триматися на воді. Таким чином, кожен, який не вміє плавати або триматися на поверхні води, опинившись на березі водойми або в воді, наражає на небезпеку своє життя [1].

В місті – курорті Бердянськ перед кожним курортним сезоном здійснюються спеціальні заходи: закріплення місць відпочинку населення на водних об'єктах за відповідними підприємствами, організаціями та суб'єктами господарювання; проведення обстежень та очистки дна акваторій міських та орендованих пляжів; утримання стаціонарної рятувальної станції та рятувальних постів; пропаганда правил поведінки на воді та методики надання першої медичної допомоги серед населення через засоби масової інформації, проведення комплексу заходів щодо вивчення цих правил в навчальних закладах; інформування населення щодо випадків загибелі людей на водах Азовського моря та щодо їх причин. Протягом кількох років на базі стаціонарної рятувальної станції, яка розташована в центрі міста поруч з центральним пляжем, проводяться безкоштовні заняття з плавання для дітей від 6 до 12 років. Протягом кожного купального сезону тут проходять навчання в середньому 500-600 дітей міста Бердянськ, діти з України та інших країн. Але це дуже малий вклад в задачу навчити дітей плавати, або, на край випадку, триматися на воді.

Неабиякими труднощами у вирішенні цього питання є відсутність в розпорядженні освітян достатньої кількості плавальних басейнів, не готовність деяких

вчителів проводити заняття з плавання, нехватка достатньої кількості тренерів з навчання плаванню та їх фінансування.

Мета роботи – виявити резерв підвищення ефективності проведення занять зі студентами факультету фізичного виховання бердянського державного педагогічного університету з дисциплін «Плавання та методика його викладання», «Організація занять на воді».

Методи дослідження: аналіз психолого-педагогічної, методичної та спеціальної літератури за напрямком дослідження; метод педагогічного спостереження.

Результати дослідження. Питання щодо організації занять з дітьми на воді під час літніх канікул обов'язково повинні бути опрацьованими зі студентами протягом навчального року, оскільки кожний літній сезон студенти нашого вузу працюють з дітьми в санаторіях, оздоровчих таборах, на базах відпочинку міста – курорту Бердянськ.

Вивчення дисциплін «Плавання та методика його викладання», «Організація занять на воді» охоплює теми не тільки навчання, організації занять з плавання в навчальних закладах та в дитячих оздоровчих таборах, але й теми «Порятунок потопачого», «Перша медична допомога потопачому». Теоретичний матеріал, наданий під час лекцій, закріплюється на практичних заняттях у басейні. Під час занять у басейні студентам важливо засвоїти різницю в проведенні занять з дітьми у басейні й у відкритих водоймах, використати методики навчання спортивного, прикладного плаванню та різноманітним розвагам та іграм на воді.

Важливо навчити студентів самостійно проводити перевірку плавальної підготовленості дітей за певною технологією, вміти проводити теоретичні та практичні заняття з помічниками.

Аналіз поведінку дітей біля відкритого водойму говорить про те, що слід передбачити причини, які ускладнюють процес навчання, викликають дискомфорт, страх і стресову ситуацію: відкрите оточення яке може викликати відчуття незахищеності; дискомфортні погодні умови (прохолодна температура водойм, сильний вітер, опади, хвилювання); незручне дно для входу у воду босоніж та інші [3].

Порівняльний аналіз різних методик проведення занять з плавання у відкритих водоймах дає змогу зробити висновок, що такі заняття слід проводити у формі групового уроку. Групова форма навчання стимулює активність дітей, вносить в заняття елемент змагання, розширює можливості для проведення ігор і розваг у воді.

Значну увагу на практичних заняттях зі студентами слід приділити закріпленню прийомів порятунку потопачого різними способами, навчитися робити «штучне дихання» та інші способи надання першої медичної допомоги при нещасних випадках на воді. Інформація з питань порятунку потопачого дається з перших хвилин занять, вона доводиться в різних формах: у формі таблиць, фотографій, відеофільмів. Крім цього викладачі показують студентам рятувальний інвентар, показують правильне виконання вправ пірнання.

Знання та вміння з тем змістовних модулів закріплюються на практичних заняттях та при опрацюванні певних завдань під час самостійної роботи. Найбільш ефективними в досягненні мети занять, на наш погляд, є проведення їх у формі ролевих ігор, коли частина студентів виступає у ролі інструкторів, а решта – у ролі дітей [2]. Позитивний ефект дають заняття у формі бесіди, перегляду фільмів за відповідною тематикою, влаштування запрошення на заняття спортсменів-пловців.

Висновки. 1. Зміст навчальної програми для студентів факультету «Фізичне виховання» з дисциплін «Плавання та методика його викладання», «Організація занять на воді» повинна містити теми з навчання дітей плаванню у відкритих водоймах, надання першої допомоги потопачим, використання різноманітних методик організації занять на воді.

2. Використання знань, умінь та навичок, придбаних під час вивчення вищезазначених дисциплін, сприяє підвищенню ефективності проведення занять з плавання з дітьми у відкритих водоймах під час відпочинку дітей.

Список використаної літератури.

1. Булгакова Н.Ж. Плавання. Перші кроки / Н.Ж. Булгакова. - М.: АСТ Харвест Астрель, 2005. - 160 с.
2. Карпенко Е. Плавання. Ігровий метод навчання / Е. Карпенко, Т. Коротнова і ін. - М.: Терра-Спорт, 2009. - 48 с.
3. Плавання. Підручник / за ред. В.М. Платонова - Київ: Олімпійська література, 2000. - 493 с.

Т.Г. Шаповалова,
кандидат педагогічних наук, доцент
(Маріупольський державний університет)

**ФОРМУВАННЯ ЕКОЛОГО-ВАЛЕОЛОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ
ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЧЕРЕЗ АНАЛІЗ ДЕМОГРАФІЧНОГО СТАНУ
УКРАЇНИ, ПІВНІЧНОГО ПРИАЗОВ'Я**

Актуальність теми полягає у дослідженні факторів які впливають на демографічний стан України, її регіонів, в тому числі показників здоров'я, захворюваності, смертності населення у різних вікових групах та пов'язані з цим проблеми – соціальні, еколого-валеологічні, еколого-економічні.

Мета роботи – дослідити екологічний стан територій, їх ранги демографічного благополуччя та індекси людського розвитку, його впливи на стан ринку праці, матеріальний добробут, умови життя та рівень освіти, стан охорони здоров'я населення, виявлення кількісних характеристик та взаємозв'язків, які впливають на складові демографічного стану в Україні, її регіонах.

Методика дослідження – аналіз статистичних, картографічних матеріалів по Україні та власні спостереження. Аналіз результатів публікацій з проблем демографічного стану в Україні та її регіонів вказує на актуальність дослідження його складових, зокрема стану здоров'я, динаміки смертності і народжуваності в залежності від екологічного стану урбанізованої території є важливим показником продуктивних сил будь-якого регіону, держави [1, с. 11-15].

Показники здоров'я населення, захворюваності, смертності і народжуваності, відображають рівень розвитку, благополуччя будь-якої держави, її регіонів, характеризують соціальні, політичні, еколого-економічні проблеми [3]. Мета даного дослідження – виявити кількісні характеристики та взаємозв'язки між складовими демографічного стану в Україні, її регіонах. Для цього проаналізована динаміка демографічних, соціоекологічних змін у Північному Приазов'ї, його основних джерел забруднень – Маріуполі, Бердянську. Актуальним є з'ясування причин негативних

тенденцій за основними демографічними показниками. Об'єкт дослідження – демографічні характеристики населення України, Північного Приазов'я, аналіз факторів і закономірностей демографічних показників.

Здоров'я – це сумарний показник екологічного благополуччя на визначеній території, в тому числі в містах Бердянську, Маріуполі. На якість здоров'я впливає ступінь забруднення (Z) навколишнього середовища, яке визначає формула: $Z = \Sigma(C_{\max} - C_{\min})/N$, де $C_{\max}$ та $C_{\min}$ – концентраційні показники забруднень, N – чисельність населення на досліджуваній території. Використовуючи стандартну шкалу оцінки екологічного стану території можна виділити наступні її ранги: припустиме забруднення ($Z < 16$), помірне забруднення ($16 < Z < 32$), небезпечне ($32 < Z < 128$) і надзвичайно небезпечне ($Z > 128$). Величина обернена значенню (Z) визначає індекс забруднення (I), за яким можна визначити індекс якості навколишнього середовища (I): $I = 1/(1-t)$ і показник здоров'я (H): $H = (X_1 - X_2)/X_1$, де t – тривалість спостережень, X_1 і X_2 – чисельність хворих відповідно на початку і в кінці часу спостереження (t).

Важливим показником демографічного благополуччя є індекс людського розвитку, який є комплексним і складається з показників: стан ринку праці, матеріальний добробут, умови життя населення, стан охорони здоров'я, рівень освіти населення [5]. За цими показниками регіони України розвинені надзвичайно нерівномірно. За станом на 2015 рік перше місце за всіма показниками посів Київ, на другому – Львівська область, третє місце – Харківська область, хоча за рівнем тривалості життя вона на 15 місці. Запорізька область займає 11 місце за індексом людського розвитку, хоча за індексом тривалості життя та рівнем освіти займає двадцяті місця, за рейтингом індексу валового промислового продукту посідає п'яте місце в Україні. Спостереження за цими показниками вказали на залежності між індексом людського розвитку та іншими показниками. Постає проблема пошуку причин цих зв'язків між медичними та екологічними показниками. Останні місця за цим важливим показником займають Кіровоградська, Херсонська та Луганська області. Вони потребують фінансової допомоги від центральних державних органів, спрямованої на спорудження очисних споруд, заміну застарілого екологічно небезпечного виробничого обладнання, або закриття підприємств. Використовуючи вказані методи оцінки зв'язків між якістю середовища проживання, ступенем його забруднення та показником здоров'я (H) можна провести аналіз стану здоров'я людей на будь-якій території. Це особливо важливо для великих хіміко-металургійних комплексів Кривого Рогу, Маріуполя, Запоріжжя, Донецька, Лисичанська, Северодонецька.

На більшості промислових підприємств цих міст відсутнє сучасне ефективне устаткування для очищення шкідливих викидів. Це проблема всіх промислових територій України, яка сприяє погіршенню її демографічного стану – чисельність населення на час останнього перепису (2001 рік) у порівнянні з передостаннім (1989) скоротилося на 3 млн. – з 51,45 млн. до 48,42, а на початок 2010 року становило 45,25 млн. людей. До 2050 року, при таких темпах, населення може зменшитися до 36 млн. людей. Вже тепер частка населення віком 60 років і більше зросла з 20,5 до 26,7%, кількість дітей зменшилася з 17,9 до 16,1%. Небезпечною для України є кількість суїцидів на 100 тис. населення – в середньому 29 людей за рік. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, якщо цей показник складає 20, то країна знаходиться в небезпечній зоні самоелімінації, тобто зникнення, виродження. Значне, майже в 2 рази,

переважання смертності над народжуваністю в Україні фіксується з 1994-1996 років до теперішнього часу. В результаті – зменшення чисельності населення: у Маріуполі з 529,2 тис. (1981 р.) до 501,5 тис. людей (2007 р.); у Бердянську – з 135,5 тис. (1985 р.) до 120,1 тис. (2010 р.) і до 116,4 тис. у 2015 році.

Аналіз демографічної ситуації [4] показав, що по всій території України смертність зростає, а народжуваність знижується не дивлячись на окремі позитивні показники, пов'язані з грошовим стимулюванням народження дитини. Але бурхливого зростання не відбувається, перед усім через незадовільний екологічний стан, особливо у великих містах, де зосереджено більше 60% населення України. В західному регіоні України смертність на тисячу чоловік складає від 16,4 і менше. На всій території України смертність висока і вище середньої. Приріст населення в Україні в 1960-1970 роках складав 5,2 млн, у 1970-1979 – 2,6 млн, 1979-1985 роках – 1,1 млн. Перший «чорний» рік – 1991, коли в Україні смертність перевищила народжуваність – померло на 39 тис. більше, ніж народилося. У 1992 році цей показник склав 100 тис., у 1994 – 244, з 1996 році він тримається на рівні 300–360 тис. У 2006-2008 роках смертність в Україні перевищила народжуваність у 2,5-2,9 рази. Слід зазначити високу смертність серед працездатного населення у віці 35-60 років, яка складає основний трудовий ресурс. Аналогічні закономірності виявляються в Північному Приазов'ї (населення близько 1,2 млн.), у великих населених пунктах – Маріуполі, Бердянську. Тут, через значні кількості викидів і скидів шкідливих речовин зі стічними водами, ведучими є хвороби «екологічного» характеру – захворювання дихальних шляхів і онкологічні [1, с. 515-517]. Виходячи з аналізу динаміки викидів шкідливих речовин в атмосферу Бердянська вони зменшилися майже в 6 разів – з 11,7 тис. т. у 1990 році, до 1,9 у 2010 році, скиди в акваторію Бердянської затоки зменшилися майже в 2 рази – з 14,5 млн. куб. м у 1990 до 8,9 у 2008 році. Однак захворюваність і смертність збільшилися відповідно більше ніж у 3 і 5 разів. Народжуваність за цей період знизилася з 12,5 до 7,1.

Дослідження змін структури причин смертей в останні два десятиріччя показує, що в різні періоди одні й ті самі причини робили неоднаковий внесок у зміну тривалості життя населення України. Найбільш вагомий внесок у формування відмінностей очікуваної тривалості життя чоловіків у міських поселеннях та сільській місцевості робить смертність у молодому працездатному віці, а жінок – смертність серед дітей та молоді [7, с. 30].

Несприятлива ситуація щодо смертності населення нашої країни зумовлена низкою тривалих причин: низьким рівнем життя переважної більшості населення, кризовим станом державної системи охорони здоров'я, спричиненим соціально-економічними трансформаціями в державі, знеціненням здоров'я як від держави, так і з боку самих громадян. Криза у життєзбереженні населення України істотно посилилася в останні три роки, від початку відкритої агресії Росії по відношенню до нашої держави. У щорічній доповіді МОЗ про стан здоров'я населення (2017) зроблено застереження, що «за нинішніх кризових умов життєдіяльності Української держави в найближчій перспективі розраховувати на позитивну динаміку тривалості життя не можна» [7, с. 30].

За дослідженнями О. Фірсової, стан здоров'я населення України характеризується збереженням низького рівня народжуваності, високими показниками загальної смертності й негативним приростом населення. Проблема охорони і

зміцнення здоров'я населення стає найважливішим завданням забезпечення соціально-економічного благополуччя країни. Стан здоров'я населення не можна розглядати як результат діяльності лише однієї галузі, адже стійке поліпшення здоров'я та підвищення рівня благополуччя людей за дотримання принципу соціальної справедливості – це підсумок реалізації ефективної політики, що охоплює всі компоненти публічного управління, а також зусилля всього суспільства [6, с. 7].

Як повідомляє прес-служба ГУ статистики області, чисельність наявного населення в Запорізькій області станом на 1 грудня 2017 року становила один мільйон 724 тисячі 202 людини. Упродовж січня – листопада 2017 року чисельність населення зменшилася на 15286 осіб. У порівнянні з таким самим періодом 2016 року, обсяг природного скорочення збільшився на 1379 чоловік і склав - 12482 особи. Залишається суттєвим і перевищення кількості померлих над кількістю новонароджених: на 100 померлих – 51 народжений.

Природний приріст (скорочення) населення, за рік

Регіон	Запорізька область									
Рік	009	010	011	012	013	014	015	016	017	018
осіб										
Міські поселення та сільська місцевість	9745	10535	8835	7524	8364	9060	11487	12465	13603	15163
міські поселення	6143	7055	5664	4920	5801	6064	8094	9058	9894	11097
сільська місцевість	3602	3480	3171	2604	2563	2996	3393	3407	3709	4066
на 1000 осіб наявного населення										
Міські поселення та сільська місцевість	5,4	5,8	4,9	4,2	4,7	5,1	6,5	7,1	7,8	8,9
міські поселення	4,4	5,0	4,1	3,6	4,2	4,5	5,9	6,8	7,4	8,4
сільська місцевість	8,5	8,3	7,7	6,3	6,2	7,4	8,4	8,6	9,5	10,5

Народжуваність, за рік

Регіон	Запорізька область									
Рік	009	010	011	012	013	014	015	016	017	018
Кількість живонароджених										
осіб										
Міські поселення та сільська місцевість	8409	8018	8198	8882	8134	8713	6579	5664	4155	2708
міські поселення	3781	3423	3506	3947	3292	3958	2333	1663	0589	580
сільська місцевість	628	595	692	935	842	755	246	001	566	128
на 1000 осіб наявного населення										
Міські поселення та сільська місцевість	0,1	0,0	0,1	0,6	0,2	0,6	,4	,0	,2	,4
міські поселення	,9	,7	,8	0,1	,7	0,2	,1	,6	,9	,2
сільська місцевість	1,0	1,0	1,3	2,0	1,9	1,7	0,6	0,0	,0	,0

Смертність, за рік

Регіон	Запорізька область
--------	--------------------

Актуальні питання впливу довкілля, фізичного виховання та спорту на здоров'я студентської молоді

Рік	009	010	011	012	013	014	015	016	017	018
Кількість померлих осіб										
Міські поселення та сільська місцевість	8154	8553	7033	6406	6498	7773	8066	8129	7758	7871
міські поселення	9924	0478	9170	8867	9093	0022	0427	0721	0483	0677
сільська місцевість	230	075	863	539	405	751	639	408	275	194
на 1000 осіб наявного населення										
Міські поселення та сільська місцевість	5,5	5,8	5,0	4,8	4,9	5,7	5,9	6,1	6,0	6,3
міські поселення	4,3	4,7	3,9	3,7	3,9	4,7	5,0	5,4	5,3	5,6
сільська місцевість	9,5	9,3	9,0	8,3	8,1	9,1	9,0	8,6	8,5	8,

Розподіл померлих за причинами смерті (осіб), за рік

Регіон	Запорізька область									
Рік	009	010	011	012	013	014	015	016	017	018
Померло - всього	8154	8553	7033	6406	6498	7773	8066	8129	7758	7871
від деяких інфекційних та паразитарних хвороб	31	49	47	08	56	76	63	68	09	16
..від туберкульозу	46	41	79	01	53	85	61	42	96	97
..від хвороб, зумовлених вірусом імунодефіциту людини (ВІЛ)	24	35	14	47	28	32	50	58	47	48
від новоутворень	453	518	374	628	535	511	567	570	419	524
від хвороб системи кровообігу	6848	7924	7362	6804	7225	8384	8321	7860	7870	7397
від хвороб органів дихання	65	23	56	09	67	97	31	57	13	86
від хвороб органів травлення	94	89	51	00	67	70	78	31	86	99
від зовнішніх причин захворюваності та смертності	986	874	741	718	664	852	748	628	546	705

На 1 червня 2019 року чисельність населення в регіоні складала 1 мільйон 697 тисяч осіб. Такі дані розміщені на сайті Головного управління статистики в Запорізькій області.

Так, протягом січня-травня чисельність наявного населення зменшилась на 7919 осіб. У порівнянні з січнем-травнем 2018 року, обсяг природного скорочення населення збільшився на 739 осіб.

Зменшення чисельності населення області відбулося за рахунок смертності та міграційного скорочень (7510 осіб і 409 осіб відповідно).

Залишається суттєвим перевищення кількості померлих над числом новонароджених. За 5 місяців померло 12 313 осіб проти 4803 новонароджених. З кожним роком розрив між смертністю і народжуваністю тільки збільшується.[8]

Важливим є сумарний індикатор екологічного благополуччя – показник народжуваності, смертності, захворюваності та індекс людського розвитку. У Бердянську народжуваність складає 6,9 (у 2003 році дорівнювала 7,3), смертність – 14,3 на тисячу населення (у 2003 році смертність складала 13,7). В Маріуполі за останні 15 років тривалість життя скоротилася на 7 років – 47% чоловіків і 36% жінок не доживають до пенсійного віку. Рівень онкологічних захворювань тут в 7 разів вищий,

чим в Україні, що пов'язано з високим рівнем забруднення довкілля через низьку ефективність роботи очисних споруд (щорічні викиди шкідливих речовин складають біля 405 тис. т – майже 800 кг на людину).

За багаторічними спостереженнями за структурою захворюваності у місті Маріуполі перше місце посідають хвороби кровообігу (25,5%), друге – органів дихання (24,9%), третє – хвороби нервової системи (9,7%), четверте – органів травлення (7,6%) та п'яте місце – травми та отруєння (6,0%). Структура захворюваності корелює зі структурою смертності: перше місце – хвороби кровообігу (65%), друге – злоякісні новоутворення (14,9%), третє місце – нещасні випадки, травми, отруєння (9,3%), четверте – хвороби органів травлення (2,8%) і п'яте місце – хвороби органів дихання (2,8%).

У структурі захворюваності у Бердянську теж переважають хвороби органів дихання, що вказує на неблагополуччя в стані приземного шару атмосферного повітря (велика кількість автомобілів у місцях скупчення людей), системи крові, органів травлення, онкологічні захворювання.

Характерним показником є здоров'я дітей. За статистикою чисельність умовно здорових дітей складає біля 15%, для багатьох з них характерні патології центральної нервової системи. Особливо необхідно виділити екологічно залежні патології, які характеризують загальну і дитячу смертності: хронічний бронхіт і пневмонії, обумовлені якістю навколишнього середовища, яке визначається не тільки речовинним навантаженням шкідливих речовин, але і фізичним, зокрема електромагнітним випромінюванням від антен мобільного зв'язку, теле-, радіоантен і локаторів спостереження за повітряними і водними транспортними засобами. Поблизу потужних джерел електромагнітного випромінювання, в тому числі високовольтних ліній електромереж – від 330 до 750 кВ, фіксується підвищена захворюваність очей на катаракту, підвищений рівень онкологічних захворювань, зниження репродуктивної функції, особливо чоловіків. Однією з найважливіших причин вважається хімізація продуктів харчування за допомогою різних модифікаторів – антиокислювачів, барвників, консервантів, емульгаторів, синтетичних гормонів, повсякденне застосування яких небезпечно для здоров'я. Друга причина – використання харчових продуктів, основу яких можуть складати генетично модифіковані. Такі продукти давно відомі в країнах Західної Європи, США, Росії, але в цих країнах діють закони, які вимагають певних захисних заходів при їх використанні. Третя – хімічне забруднення повітря вихлопними газами автомобілів, димом багать і особливо палаючих смітників, зелених насаджень, при горінні яких утворюється величезна кількість діоксинів ($ГДК 10^{-9}-10^{-12}$ мг/м³). Так, при загоранні звалища промислово-побутових відходів Бердянська в атмосферу виділяються десятки кг цих речовин, які поширюються при побіжному вітрі на 20-30 км. Велику небезпеку являють смітники промислових і побутових відходів міста Маріуполя, площа яких складає близько 450 га, де зберігається більше 30 млн. т відходів, з них більше 100 тис. т першого класу, які потрапляють в Азовське море, а звідти – через трофічні зв'язки в організм людини. Забрудненню піддається не тільки море, але і поверхневі стоки – ріки, води яких не відповідають санітарно-гігієнічним вимогам для питної води. П'ята причина – низька екологічна, правова, санітарно-медична грамотність населення і особливо молоді зокрема студентської.

Висновок. Таким чином: 1) смертність, народжуваність і захворюваності населення та екологічні характеристики – найбільш чутливі демографічні показники, на

які активно впливають характеристики середовища на здоров'я людини і визначаються в основному екологічними факторами, надійністю й ефективністю контролю за станом навколишнього природного середовища; 2) без активного державного тиску на забруднювачів проблему народжуваності вирішити неможливо, бо в екологічно хворому довкіллі не можуть народжуватися і жити здорові люди; 3) досліджені фактори вказують на небезпеку існування українського народу, держави через вимирання.

Список використаної літератури

1. Гудзь М. В. Соціальний ресурс розвитку курортних територій / Гудзь М. В. //Матеріали Всеукраїнської наук.-практ. конф. «Еколого-економічні проблеми Північного Приазов'я: економіка, екологія, освіта». – Бердянськ. – 2006. – С. 11-15.
2. Мягченко А. П. Социально-экологические проблемы Северного Приазовья //Сборник научн. трудов 11-й (ежегодной) междунар. науч.-практ. конф. «Экология и здоровье человека. Охрана водного и воздушного бассейнов. Утилизация отходов». – Бердянск, 9-13 июня 2003 г. Т.3. – С. 510-517.
3. Мягченко О. П. Екологічні проблеми Північного Приазов'я : навч. посіб. – Бердянськ : Будинок техніки, 2004. – 354 с.
4. Медико-демографічні проблеми. Мапа //Всеукраїнська екологічна ліга. – Київ: Військова картографічна фабрика. – 2002.
5. Індекс здоров'я. Україна – 2018 : результати загальнонаціонального дослідження / укл. Степурко Т. Г. та ін. – Київ, 2018. – 175 с.
6. Фірсова О. Д. Здоров'я населення як аспект благополуччя українського суспільства / Фірсова О. Д. Теорія та практика державного управління 4(59)/2017. – С. 1-7.
7. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно-епідемічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я України. 2016 рік / МОЗ, ДУ УІСД МОЗ України. – Київ, 2017. – 516 с.
8. Сайт Головного управління статистики в Запорізькій області. zp.ukrstat.gov.ua/

Наукове видання

Головний редактор:

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, професор **Кушнірюк С. Г.**

Технічний редактор та комп'ютерна верстка:

кандидат біологічних наук, доцент **Гнатюк В. В.**

Дизайн обкладинки:

Гнатюк В. В.

Надруковано з оригінал-макету, наданого авторами

Підписано до друку 30.10.2019 р.
Формат 60x84/16. Папір офсетний.
Гарнітура «Arial». Друк – лазерний.
Ум.-друк. арк. 12,4. Обл.-вид. арк. 12,9.
Наклад 150 прим. Вид. № .

Видавець

ТОВ «Видавничий будинок Мелітопольської міської друкарні»
72312, Запорізька обл., м. Мелітополь, вул. Михайла Грушевського, 21
Тел. (096) 17-08-274

Свідectво про внесення суб'єкта видавничої справи до
Державного реєстру видавців, виробників і
розповсюджувачів видавничої продукції
від 26.09.2003р., серія ДК № 1509

Надруковано ПП Скребейко П.В.