

ров'язберігаючих проєктів. Даний напрямок реалізується повсюдно в спортивно-оздоровчих, освітньо-виховних, соціальних закладах.

5) на рекреативному, фізкультурному, спортивному напрямку фахівець з фізичної реабілітації разом з тренером може контролювати дозування навантаження у дітей і дорослих, регулярно проводити лікарсько-педагогічні спостереження під час тренувань, фізкультурно-рекреативних заходів, розробляти заходи з профілактики травматизму, мікротравматизації, перетренованості, перевтоми; проводити оздоровчо-рекреаційні заходи для осіб різного віку; грамотно складати оздоровчо-рекреаційні сценарії, враховуючи вік, стать, функціональний стан.

Таким чином, враховуючи те, що сучасний напрямок підготовки фахівців з фізичної реабілітації дає можливість обирати напрямок для поглиблення знань в різних сферах реабілітації, медичні вищі навчальні заклади повинні зосереджувати професійну підготовку студентів на лікувальному, санаторно-курортному і діагностичному напрямку.

Висновок. Підготовка реабілітолога здійснюється за комплексним спрямуванням, об'єднана з різними сферами життя і є ефективною тільки при умові її організації як цілісна система. Професійна підготовка майбутніх фахівців з фізичної реабілітації в медичних вищих навчальних закладах повинна зосереджуватись на лікувально-профілактичному, санаторно-курортному і діагностичному напрямках.

Література

1. Белікова Н.О. Теоретичні і методичні засади підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до здоров'язбережувальної діяльності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора. пед. наук : спец. 13.00.04 „Теорія і методика професійної освіти” / Н.О. Белікова. Київ, 2012. — 45 с.
2. Ситник О.А. Внесок фізичного реабілітолога у формування здоров'язбережуваного освітнього середовища // Наука і освіта,. 2016. — №8. — С.158-162.
3. Сущенко Л.П. Формування мотивації до успішної професійної діяльності майбутніх фахівців із фізичної реабілітації / Л. П. Сущенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. — 2007. — № 6. — С. 276-279.

МЕТОДИКА ЗАНЯТЬ СПОРТИВНИМ ТУРИЗМОМ У РАМКАХ ВИКЛАДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА» У ВНЗ

Халайджі С.В.

Одеська національна академія харчових технологій

В останні роки потреба суспільства у формуванні здорового покоління набула надзвичайного значення. Зокрема, це стосується учнівської та студентської молоді. З року в рік зменшується кількість повністю здорових студентів, а число студентів з великим ступенем обмеженості у фізичних навантаженнях при заняттях фізичною культурою або повністю звільнених від них невпинно зростає [1,4].

З літературних джерел відомо, що суттєво поліпшити стан фізичного здоров'я студентів можна за допомогою активного відпочинку на свіжому повітрі [5]. Одним із засобів такого відпочинку є спортивний туризм, який являє собою активний, а часто і екстремальний вид подо-

рожей [6]. Він включає автономне подолання великих відстаней і різноманітних локальних перешкод, що вимагає від туриста фізичної сили, доброго здоров'я і володіння різними навичками. Тривалі фізичні навантаження, пов'язані з ходьбою або сходженням на гори, з пересуванням на лижах або велосипеді, з перенесенням вантажів, з веслуванням, розвивають нові рухові навички, а перебування на відкритому повітрі в будь-яку погоду сприяє загартовуванню організму. Похідні умови, сон під відкритим небом, зміна вражень, пригоди і несподіванки, якими так багаті подорожі, — все це добре діє на нервову систему [2].

Маршрут пішого походу може містити в собі не тільки програму фізичної, спортивно-оздоровчої підготовки, але і програму ознайомлення з історією та культурною спадщиною населення району, по котрому проходить маршрут.

Особливе місце в туристичному русі займає студентський пішохідний туризм [6] Цей напрямок туризму починає набирати все більшу популярність і розвиток серед молодого покоління, так як дозволяє підрастаючій молоді фізично та інтелектуально гармонійно розвиватися, пропагує здоровий спосіб життя, категорично заперечує такі негативні соціальні явища як: куріння, вживання спиртних напоїв, наркотиків.

Метою роботи було визначення стану здоров'я студентів ОНАХТ та дослідження впливу занять спортивним туризмом на їх функціональні показники та фізичне здоров'я.

Завдання дослідження:

1. Дослідити стан фізичного здоров'я та дихальної системи студентів загальної групи Одеської національної академії харчових технологій.

2. Визначити ефективність впливу занять спортивним туризмом на здоров'я студентів.

Методи дослідження:

- аналіз літературних джерел щодо поставленої проблеми;
- емпіричні методи (експрес-шкала Г.Л. Апанасенко та функціональна проба Штанге) [1,3];
- методи математичної статистики.

Дослідження проводилися протягом трьох навчальних років (з вересня 2013 по травень 2016 р). В ньому прийняли участь 154 студенти 1-5 курсів ОНАХТ. На початку експерименту було досліджено рівень «фізичного здоров'я» за експрес-шкалою Апанасенко та стану дихальної системи за функціональною пробю Штанге студентів, які виявили бажання в подальшому займатися спортивним туризмом.

Було виявлено, що тільки у 2,15 % досліджених спостерігався високий рівень фізичного здоров'я, у 31,72 % він був середній. Високий рівень розвитку дихальної системи на початку досліджень мали лише 4,84 % досліджених. Помірний стан розвитку дихальної системи спостерігався у 70,97 % досліджених.

Студентам були запропоновані заняття спортивним туризмом у туристичному клубі «САЛО» (Самые Активные Люди Одессы) ОНАХТ на протяжті трьох навчальних років. В програму підготовки до походів входили полуторогодинні бігові тренування уздовж морського узбережжя 2 рази на тиждень та силові тренування в тренажерному залі 3 рази на тиждень. Крім того, практикувалися технічні тренування раз на тиждень з відпрацювання необхідних у поході навичок: постановки біваку, надання першої медичної допомоги, плаванню, відпрацювання техніки подолання типових перешкод, що можуть зустрітиса на маршруті походу

тощо. Кількість бігового навантаження складало до 25 км за тиждень. Характер бігових тренувань відрізнявся в залежності від мети заняття. Раз на тиждень проводилися тренування на витривалість — крос в об'ємі до 15 км. Друге бігове заняття включало в себе елементи швидкісно-силової роботи: біг угору, фартлек, біг з навантаженням, біг по піску, змінний біг. Іноді заняття проводилися за методом кругового тренування. Крім того, на цих заняттях практикувалось виконання стрибкових вправ (через перешкоди, з високої опори донизу в пісок з подальшим відштовхуванням уперед, стрибки в кроці, на одній та на двох ногах тощо, «блоха», стрибки з вистрибуванням з глибокого присідання уперед та ін.).

Заняття в тренажерному залі включали силові вправи на укріплення плечового поясу, тулуба, м'язів черевного пресу, спини та ніг. Виконувалися також вправи для укріплення суглобів, розвитку вестибулярного апарату та рівноваги.

В кінці тренувального циклу перед походом проводилися залікові заняття з бігу на результат на дистанцію 3 та 10 км.

Деякі разів на рік проводилися пішохідні походи по різних районах України.

В кінці експерименту нами було повторно проведено дослідження стану фізичного здоров'я та рівня розвитку дихальної системи студентів, що на протязі 3 років займалися спортивним туризмом.

За час проведення експерименту кількість студентів з високим та середнім рівнем фізичного здоров'я збільшилася на 10,75 % та 5,91% відповідно. При цьому на 16,66 % зменшилася кількість студентів з низьким рівнем цього показника. Кількість студентів, що мають низький рівень розвитку дихальної системи за час експерименту знизилася на 8,06 %. Натомість на 1,07% та 6,98 % відповідно збільшилася кількість студентів, що мають помірний та високий рівень розвитку дихальної системи.

Висновки та рекомендації: Дослідження показали, що стан фізичного здоров'я та дихальної системи студентів загального відділення ОНАХТ достатньо низький. Заняття спортивним туризмом за пропонованою методикою активно сприяють підвищенню показників фізичного здоров'я та стану дихальної системи у середньому на 16,66 % та 6,98 % відповідно. Крім того, заняття туризмом розвивають особистість, мають пізнавальну цінність, допомагають долати труднощі, самовдосконалюватися, відкривати для себе щось нове.

Література

1. Апанасенко, Г.Л., Волгіна Л.Н., Бушуев Ю.В. Експрес — скринінг рівня соматичного здоров'я дітей та підлітків/ Г.Л. Апанасенко., Л.Н Волгіна, Ю.В. Бушуев. — Методичні рекомендації.— К., 2002. —12с.
2. Булашев А.Я. Спортивно-оздоровительный туризм /А.Я. Булашев, В.И. Нечаев, А.С. Ровный. — Учеб. пособие. — Харьков, 2003, 191 с.
3. Маліков М.В., Сватъев А.В., Богдановська Н.В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні і спорті: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних заходів/ М.В. Маліков, А.В. Сватъев, Н.В. Богдановська. — Запоріжжя: ЗДУ, 2006. — С.61- 65.
4. Платонов В. Фізична культура — культура здоров'я / В. Платонов //Фізичне виховання в школі. — 2009. — № 2. — С. 40-43.
5. Раевский Р.Т. Здоровий и оздоровительный образ жизни студентов/ Р.Т. Раевский, С.М. Канишевский. — О. — Наука и техника — 2008. — 556 с.

6. Раевский Р.Т., Халайджи С.В. Студенческий поход выходного дня. Энциклопедия начинающего туриста-пешеходника/ Р.Т. Раевский, С.В. Халайджи. — Уч. пособие. — Наука и техника — 2010. — 136 с.

ГУМАНІСТИЧНА ТА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧА СПРЯМОВАНІСТЬ КУРСУ «ОХОРОНА ПРАЦІ»

*Хлопов А.М., Хомчак В.О., Хребтов О.Р.
Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка*

На початку XXI століття у час, коли трансформується суспільство та суспільний лад у державі, головними стають проблеми, пов'язані зі збереженням життя та здоров'я людини, середовища її проживання і сфери її діяльності. Разом з цим відбуваються радикальні зміни природного і соціального оточення людини, що впливає на її світоприйняття.

Якщо проаналізувати всю інформацію, яку отримує людина в наш час, то можна стверджувати, що людство має великі ресурси, а саме — наукову думку, розум. Проблема постає в тому, що часто людство не може спрямувати свої сили в потрібне русло, контролювати процес цивілізованого суспільного розвитку. Поступово в суспільстві нагромаджуються негативні зміни, енергія, які у природі та в суспільстві наближаються до критичної межі. Настає той період, коли потрібно керуватись законами гуманізму у всіх його проявах. А це в першу чергу виражається в тому, що людина є часткою природи, а тому вона розвивається за законами природи.

Такому завданню відповідає курс «Охорона праці», що є складовою частиною підготовки вчителя освітньої галузі «Технології». Головною метою даної статті є показати роль курсу «Охорона праці» у формуванні цілісної особистості вчителя, який би міг працювати в умовах кредитно-трансферної системи і сучасного етапу розвитку української держави.

В умовах сучасної української держави, що знаходиться в стадії переходу до демократичного суспільства, відбуваються динамічні зміни у змісті освіти та в концепції підготовки майбутнього вчителя освітньої галузі «Технології» [7]. Відповідно із зміною соціально-політичних і економічних умов життя в Україні відбувається трансформація концепції освіти та підготовки фахівців багатьох галузей [1].

Суспільство відчуло на собі і зрозуміло хибність довгоіснуючого підходу: тривалий час підготовці вчителів трудового навчання в системі освіти не приділялась достатня увага. В зв'язку з цим виникла потреба у підвищенні ефективності трудової підготовки школярів і студентства. Тому кардинально змінюється роль «...викладача в системі освіти...», а також «людини у виробничому процесі...» [5]. Інформатизація та інтенсифікація виробничих процесів веде до виникнення нових дисциплін, які вимагають творчого нестандартного підходу студента як майбутнього вчителя до навчальної діяльності [7].

А таке ставлення до навчання ґрунтується на підвищенні кваліфікації студента за рахунок активної самостійної роботи, пошукової діяльності, пошуку та творчої обробки інформації і перетворення її у довготривалі міцні знання.

Головною метою освітньої галузі «Технології» є формування всебічно розвиненої, освіченої особистості, готової до трудової діяльності в