

базу, підготовлено волонтерів, які допомагали науково-педагогічним працівникам у проведенні фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів, поширювати знання з олімпійської тематики поміж одногрупників. Унікальна сила олімпійського руху полягає у його здатності вселяти мрію у молоде покоління, а олімпійський приклад спонукає майбутнього фахівця до наслідування зразків поведінки і тим самим активно формує свідомість, підсвідомість, переконання, почуття майбутніх спеціалістів у здоров'язбережувальному середовищі закладу вищої освіти.

Література:

1. Єрмолова В. М. 10 уроків із П'єром де Кубертеном : метод. посіб. Київ, 2016. 236 с.
2. Єрмолова В. М. Олімпійська освіта: теорія і практика : навч. посіб. Київ, 2011. 335 с.
3. Куроченко І. О. Організація олімпійського руху. Бровари : АНФ ГРУП, 2012. 274 с.

ВПРОВАДЖЕННЯ ПРИНЦИПІВ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАННЯ В НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНИЙ ПРОЦЕС КАФЕДРИ ЗАГАЛЬНОЇ ФАРМАЦІЇ

Науменко Ірина, Красна Ольга, Бербек Віолета

Одеський національний медичний університет

Актуальність. Молоді люди складають до 30% населення земної кулі. Саме в молодості (16-29 років) закладається основа трудових, моральних позицій, а також здоров'я людини. Однак для сучасного покоління характерно зниження функціональних резервів організму, процесів саморегуляції, народження слабкого потомства і багато іншого. Відомо, що рівень фізичного здоров'я випускників вузів, в тому числі і медичних, значно нижче, ніж у студентів 1-2 курсу навчання. Одним з факторів, що впливають на зниження рівня здоров'я молодих людей, є відсутність, як планових практичних занять з фізичної культури, так і сформованих здоров'язберігаючих компетенцій. Тільки 11% студентів відносять здоров'язбереження й зміцнення здоров'я до обов'язкових компонентів свого благополуччя [1]. У зв'язку з цим ціннісне ставлення молоді до свого здоров'я і формування мотивації ведення здорового способу життя є актуальними на сьогоднішній день.

Мета роботи. Проаналізувати чинники, що впливають на мотивацію студентів до здорового способу життя, і розглянути теоретико-методичні основи здоров'язберігаючих технологій при їх реалізації в навчально-виховному процесі кафедри загальної фармації.

Матеріали і методи дослідження. Джерела медичної і фармацевтичної інформації, методи моніторингу інформаційних джерел, систематизація даних. Опитування (в усній та письмовій формі), аналіз отриманих даних.

Результати. Молодь - це найбільш активна соціальна група, тому вона найбільш схильна до різного роду ризиків і потребує знань, пов'язаних з культурою здоров'я і навичках ведення здорового способу життя з метою заощадження та зміцнення здоров'я. Аналіз психолого-педагогічної, соціологічної, медико-біологічної літератури вказує на актуальність проблем здоров'я та здорового способу життя студентської молоді [2, 3].

Перший курс навчання у вузі характеризується переходом до нової судової системи освіти, студенти націлені на отримання знань, які необхідні в майбутній професійній діяльності, ймовірно перевантаження навчальним матеріалом. Тому перші два курси молоді люди пристосовуються до нових умов, і цей час пов'язано з втратою фізичного, психічного, а часом і соціального здоров'я.

В ході соціологічного дослідження, проведеного методом анкетного опитування на базі 1 и 2 курсів фармацевтичного факультету Одеського національного медичного університету, були вивчені уявлення і знання молодих людей про здоров'я та здоровий спосіб життя, їхні потреби в дотриманні норм здорового способу життя і причини, через які студенти не ведуть здоровий спосіб життя.

За результатами дослідження студенти виділили серед факторів ризику здоров'ю, перш за все зловживання алкоголем – 75,6%, куріння – 73,5%. Недолік рухової активності відзначений 39,9% студентів; забруднення навколишнього середовища усвідомлюється 29,3% респондентів; на конфлікти з оточенням вказали 29,1%; на перевантаженість навчально-професійними і домашніми обов'язками 7,9%. Менше чверті студентів долучено до регулярної фізкультурно-спортивної діяльності у вільний час. Серед причин неувagi до підтримки свого фізичного стану студентами відзначається нестача часу (18,5% дівчат і 41,6% хлопців) та відсутність необхідний

завзятості, волі, наполегливості (17,5% дівчат і 20,8% хлопців). Отримані дані свідчать про недостатню організованість і вимогливості до себе студентів в орієнтації на пріоритет цінності здоров'я. Тому формування компетентності здоров'язбереження має займати особливе місце в навчально-виховному процесі медичного вузу, оскільки збереження і зміцнення здоров'я та створення умов для ведення здорового способу життя є наріжним каменем професійної діяльності.

Найважливішим завданням викладачів кафедри загальної фармації має стати використання в навчально-виховному процесі здоров'яформуючих технологій. В якості основних принципів здоров'язберігаючих технологій можна виділити:

- створення освітнього середовища, що забезпечує зняття стресових ситуацій в ході навчально-виховного процесу;
- творчий характер освітнього процесу, що досягається використанням на заняттях активних методів і форм навчання;
- забезпечення мотивації освітньої діяльності для природного підвищення працездатності та ефективності роботи не на шкоду здоров'ю;
- забезпечення адекватного відновлення сил шляхом зміни видів діяльності.

Сенс здоров'язберігаючої діяльності полягає в тому, щоб впливати на фактори, які діють на здоров'я. Слід звертати увагу на обстановку і гігієнічні умови в аудиторії (температура і свіжість повітря, освітлення), чергування видів навчальної діяльності і викладання, наявність методів, що сприяють активізації навчання, психологічний клімат на занятті, виявлення моменту настання стомлення і зниження навчальної активності, наявність, місце, зміст і тривалість на занятті моментів оздоровлення (фізкультхвилинки, динамічні паузи, дихальна гімнастика, гімнастика для очей, масаж активних точок), пропаганду здорового способу життя.

Висновки. Формувати ціннісне ставлення до свого здоров'я у студентів треба починати з підвищення рівня культури здоров'я, формування активного саморозвитку і самозабезпечення здоров'я. Виховно-освітній процес в закладах вищої освіти повинен бути організований зі спрямованістю на збереження і зміцнення здоров'я студентів.

Література:

1. Савчук С. А. До питання про оздоровчі технології фізичного виховання студентів / С. А. Савчук, А. В. Хомич // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010. – № 2 (10). – С. 38–41.
2. Кашуба В. А. Анализ использования здоровьесберегающих технологий в процессе физического воспитания студенческой молодежи / В. А. Кашуба, С. М. Футорный, Е. В. Андреева // Теорія і методика фіз. культури. – 2012. – № 1. – С. 73–81.
3. Футорный С. М. Здоровьесберегающие технологии в процессе физического воспитания студенческой молодежи: монографія / С. М. Футорный; МОНУ, НУФВСУ. – Киев: Саммит-книга, 2014. – 296 с.

РОЗРОБКА ТА ВПРОВАДЖЕННЯ ІНТЕГРОВАНИХ СИСТЕМ КОНТРОЛЮ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СПОРТСМЕНА

Новік Тетяна

Полтавська гімназія № 6

Артеменко Дмитро, Попов Олександр

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Професійна педагогічна освіта сьогодні набуває значення чинника соціально-економічного, інтелектуального, духовного й фізичного оновлення суспільства, її сутнісними характеристиками є неперервність набуття знань, фахова компетентність та ціннісне ставлення особистості до власного фізичного здоров'я й здоров'я нації загалом. Це стосується передовсім фахівця фізичної культури, від якого залежить посилення оздоровчого потенціалу фізичного виховання, забезпечення диференційованого підходу до фізичного розвитку різновікових груп дітей і дорослих, своєчасного та якісного прогнозування їхніх потреб і моделей життєтворчості.

Здоров'я сучасної людини залежить від багатьох факторів. Більшість з них пов'язана із способом життя і рівнем рухової активності. Майбутній фахівець фізичної культури, фізичної реабілітації, тренер повинен володіти достатнім об'ємом знань, вмінь і навичок, які б дозволили йому науково обґрунтовано вирішувати питання нормування фізичних навантажень учнів різного віку, рівня фізичної підготовленості, вміти контролювати і аналізувати реакцію