

формування глобально-свідомого та відповідального покоління. Через інтеграцію принципів сталого розвитку в освітній процес, планетарне виховання формує у студентів не лише теоретичні знання, але й практичні навички та ціннісні орієнтації, спрямовані на досягнення балансу між економічним зростанням, соціальною справедливістю та екологічною стійкістю. Активізуючи потенціал молоді як агентів змін, планетарне виховання сприяє впровадженню інноваційних рішень та трансформації суспільних практик у відповідності до парадигми сталого розвитку, тим самим прискорюючи досягнення глобальних цілей та забезпечуючи стійке майбутнє для наступних поколінь.

Література:

1. Внукова Н., Соцька Г. Трансформація освіти для досягнення цілей сталого розвитку-2030: нова педагогічна парадигма. *Вісник кафедри ЮНЕСКО «Неперервна професійна освіта XXI століття»*. 2023. Вип. 1. №7. С. 7-21.
2. Герасименко Л., Лебединська Г. Проблема формування глобального екологічного мислення. *Improving the Life Quality: View of Scientists*. 2019. С. 26-33.
3. Зеленов Є. А. Духовні основи планетарного виховання студентської молоді. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*. 2016. Вип. 6. С. 63-69.
4. Лузік Е., Дибкова Л., Кокарева А. Інноваційні стратегії освітнього процесу: світовий досвід. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія* Київ: НАУ, 2019. Вип. 14 (1). С. 64-71.
5. Ненно І. М. Цифрові суспільні блага як основа досягнення цілей сталого розвитку держави. *Ринкова економіка: сучасна теорія і практика управління*. 2021. Т. 20. № 2 (48). С. 116-127.
6. Подлесний С. В. Актуальність використання STEM-STEAM-STREAM-технологій в сфері інженерно-технічної освіти для сталого розвитку економіки України. *Вісник Вінницького політехнічного інституту*. 2019. № 2. С. 123-131.

МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ЛІКАРСЬКО-ПРОФІЛАКТИЧНИЙ СУПРОВІД У СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ» НА ФАКУЛЬТЕТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

Шапаренко І.Є.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка
inna.schaparenko@gmail.com*

Навчальний процес у вищій школі відповідно до положень кредитно-трансферної системи має бути спрямований на підготовку компетентнісного фахівця, який уміє креативно, ініціативно мислити, самостійно поповнювати свої знання й застосовувати їх у професійній діяльності. Якісна підготовка здобувачів залежить від багатьох факторів, де особливої уваги заслуговує організація самостійної роботи студентів, яка посідає важливе місце в їх професійній підготовці.

Це і визначило мету дослідження – розкрити методичні основи організації самостійної роботи з дисципліни «Лікарсько-профілактичний супровід у спортивній діяльності» на факультеті фізичного виховання та спорту.

Самостійна робота студентів – це пізнавальна організаційно та методично направлена діяльність, що здійснюється без безпосередньої допомоги викладача. Вона спрямована на досягнення конкретного результату – засвоєння та закріплення теоретичних знань, формування вмінь та навичок самоорганізації, самоконтролю й самооцінки, що дає можливість усвідомити себе в діяльності, особисто визначити рівень оволодіння знаннями і вміннями, відмітити недоліки та ліквідувати їх [2].

Згідно робочої програми навчальної дисципліни «Лікарсько-профілактичний супровід у спортивній діяльності» на цей вид діяльності відведено 2/3 (72 години)

усього навчального часу. З метою ефективної організації самостійної роботи студентів нами розроблено методичні рекомендації щодо її виконання. Цей вид діяльності здійснюється у таких формах:

- опрацювання додаткових питань, тем, першоджерел, та спеціальної літератури, робота зі словником, довідником;
- робота з конспектом лекцій, підручником, підготовка рефератів, доповідей;
- створення мультимедійної презентації з тем;
- складання і розв'язання задач, виконання графічних робіт, підготовка курсових, дипломних робіт;
- робота в мережі Internet.

Нижче наводимо перелік тем і питань, які виносяться на самостійне опрацювання:
Тема 1. Нормативно-правові засади лікарсько-профілактичного супроводу у спортивній діяльності. Санітарно-гігієнічний контроль за проведенням занять у ДЮСШ. Охорона праці та здоров'я у сфері фізичної культури і спорту. Положення про систему лікарсько-фізкультурної допомоги в Україні. Закони, що регулюють спортивну діяльність в Україні.

Тема 2. Методологія визначення та оцінки фізичного розвитку, стану здоров'я, функціонального стану й загальної фізичної працездатності спортсменів. Зв'язок фізичної працездатності з показниками здоров'я.

Тема 3. Лікарсько-педагогічний контроль в процесі занять фізичною культурою і спортом. Самоконтроль в процесі занять фізичною культурою і спортом.

Тема 4. Санітарно-гігієнічна характеристика організації харчування спортсменів. Особливості харчування юних спортсменів. Методи регулювання ваги тіла. Харчування спортсменів під час переїздів.

Тема 5. Санітарно-гігієнічне забезпечення тренувальної діяльності спортсменів. Санітарно-гігієнічне забезпечення тренувальної діяльності в обраному виді спорту.

Гігієнічне забезпечення підготовки спортсмена в адаптації до різких змін часових поясів
Тема 6. Санітарно-гігієнічні основи проектування, будівництва та експлуатації спортивних споруд. Санітарно-гігієнічні вимоги до штучних басейнів та їх обладнання.

Тема 7. Лікарський супровід та медичне забезпечення спортивних змагань і спортивно-масових заходів і спортивних зборів. Контроль на жіночу приналежність.

Тема 8. Передпатологічні стани й захворювання, які виникають при нераціональних заняттях фізичною культурою і спортом. Профілактика хронічного фізичного перенапруження.

Тема 9. Основи долікарської медичної допомоги під час занять фізичною культурою та спортом. Основи медичної реабілітації у жіночому і дитячому спорті.

Тема 10. Профілактика патологічних станів і травматизму у фізичній культурі та спорті. Профілактика травматизму у командній роботі.

Тема 11. Санітарно-гігієнічні вимоги до спортивного одягу і взуття та спортивного інвентаря. Особиста гігієна спортсмена. Загальні гігієнічні вимоги до спортивного одягу і взуття. Основні гігієнічні вимоги до спортивного інвентарю, обладнання і покриття підлог спортивних споруд. Гігієна тіла. Гігієна чоловіків. Гігієна жінок. Гігієна сну. Водні процедури. Гігієнічний (оздоровчий) масаж.

Тема 12. Засоби відновлення спортивної працездатності. Класифікація засобів відновлення спортивної працездатності. Педагогічні засоби відновлення. Характеристика медико-біологічних засобів відновлення: лікувальний електрофорез, магнітне поле, індуктотермія, інфрачервоне та ультрафіолетове випромінювання, лікувальні грязі, вакуум-електрофорез, іонофорез, гідротерапія, баня, сауна. Масаж: репаративний, превентивний, самомасаж. Застосування функціональних лейкопластирних пов'язок. Фітотерапія. Поняття про адаптогени і препарати, що впливають на енергетичні процеси. Психологічні засоби відновлення.

Нижче наводимо критерії оцінювання одного питання опрацьованого студентом:

- 3 бала – студент засвоїв теоретичний матеріал, який винесений на самостійне опрацювання, при виконанні самостійної роботи використовує рекомендовану та додаткову літературу, проявляє творчий підхід; чітко володіє понятійним апаратом. Завдання самостійної роботи виконує логічно та послідовно;
- 2 бала – студент викладає матеріал не послідовно, в надто стислій формі, з деякими неточностями у формулюваннях та термінології;
- 1 бал – студент засвоїв теоретичний матеріал, але не в повному обсязі виконав завдання, розкрив питання, допускає помилки, володіє мінімальним рівнем знань;
- 0 балів – студент не виконав самостійну роботу.

Завдання для самостійної роботи з дисципліни виконуються індивідуально та мають бути подані у формі звіту. Консультативна допомога студентам надається викладачем у години консультацій за графіком кафедри.

Контроль за результатами самостійної роботи – це невід’ємна складова частина навчально-виховного процесу, що має на меті забезпечити зворотний зв'язок «студент-викладач» і виявити на основі цього правильність її організації, а також допомагає студенту методично правильно, з мінімальними затратами часу самостійно засвоювати теоретичний матеріал і здобувати навички розв'язання певного рівня завдань з дисципліни [1].

Оцінки (бали), отримані здобувачами за виконання завдань самостійної роботи, враховуються при підсумковому контролі знань.

Отже, самостійна робота студентів – це пізнавальна організаційно та методично направлена діяльність, що здійснюється без безпосередньої допомоги викладача. Вона спрямована на досягнення конкретного результату – засвоєння та закріплення теоретичних знань, формування вмінь та навичок самоорганізації, самоконтролю й самооцінки, що дає можливість усвідомити себе в діяльності, особисто визначити рівень оволодіння знаннями і вміннями, відмітити недоліки та ліквідувати їх. На цей вид діяльності з навчальної дисципліни «Лікарсько-профілактичний супровід у спортивній діяльності» відведено 2/3 (72 години) усього навчального часу. Самостійна робота здійснюється в таких формах: опрацювання додаткових питань, тем, першоджерел, та спеціальної літератури, робота зі словником, довідником, робота з конспектом лекцій, підручником, підготовка рефератів, доповідей, створення мультимедійних презентацій з тем, складання і розв'язання задач, виконання графічних робіт, підготовка курсових, дипломних робіт, робота в мережі Internet.

Література:

1. Атаманчук Ю. Стан організації самостійної роботи студентів ВНЗ. *Рідна школа*. 2008. № 6. С. 46-48.
2. Дем'яненко Н. Самостійна робота магістрантів у системі модульного навчання: організаційно-управлінські засади. *Педагогічні науки*. 2011. Вип. 3. С. 42-46.
3. Шапаренко І.Є. Лікарсько-профілактичний супровід у спортивній діяльності: навчальна програма. Полтава: ПНПУ імені В.Г. Короленка. 2023. 10 с.