

Міністерство освіти і науки України
Національна академія педагогічних наук України
Асоціація університетів України
Одеська обласна державна адміністрація
Одеська міська рада
Одеський обласний інститут удосконалення вчителів
Освітньо-культурний центр «Інститут Конфуція»

ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ К. Д. УШИНСЬКОГО

МАТЕРІАЛИ

III МІЖНАРОДНОГО КОНГРЕСУ

**«ГЛОБАЛЬНІ ВИКЛИКИ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ
В УНІВЕРСИТЕТСЬКОМУ ПРОСТОРИ»**

18-21 травня 2017 року

Місце проведення:

Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського
(м. Одеса, вул. Старопортофранківська, 26)

Одеса
2017

В основі валеологічного виховання та освіти лежить концепція формування здорової людини, що здійснюється через моральне, фізичне, статеве виховання, навчання способами психічної саморегуляції, передачу й засвоєння гігієнічних, фізіологічних, екологічних і медичних знань [2].

Валеологізація освітнього середовища забезпечується наявністю: валеологічно обґрунтованого розкладу навчальних занять; валеологічно і педагогічно доцільно організованої навчальної діяльності учнів; здоров'язберігаючих форм і методів навчання; санітарно-гігієнічних норм не тільки в навчальних приміщеннях, але й у забезпеченні рухової і розумової діяльності учнів; позитивної психологічної атмосфери у процесі навчання, спілкування і взаємодії вчителя й учнів; валеологічної грамотності учнів, яка передбачає не тільки знання про способи збереження здоров'я, але й дотримання здоров'язберігаючого поведіння та способу життя; ціннісного відношення учнів як до власного здоров'я, так і до здоров'я оточуючих [4].

Валеологічне виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів може здійснюватися на різних рівнях, різними засобами. Але в будь-якому випадку воно будується на засадах певної компетентності вчителів, залежить від їхнього фізичного і психологічного благополуччя, особливостей ставлення до власного здоров'я і здоров'я учнів, їхньої готовності діяти в організації навчально-виховного процесу з урахуванням норм здоров'язбереження. Валеологічне виховання учнів повинне здійснюватись у системі освіти як щоденна практика будування і регулювання взаємин між усіма учасниками педагогічного процесу, як повсякденний досвід їх здоров'язберігаючого поведіння. Головна роль в організації такого досвіду належить кожному вчителю, незалежно від його професійної спеціалізації. Його неповторна індивідуальність як носія валеологічної культури і суб'єкта міжособистісних відносин є головним взірцем і джерелом здоров'я учнів у навчально-виховному процесі. Процес валеологічного виховання учнів об'єктивно вимагає наявності у вчителя валеологічної культури. Валеологічна культура є складовою частиною загальної культури людства, яка містить у собі об'єктивні результати діяльності людей, що виявляються в рівні здоров'я людини і суспільства, суб'єктивні людські сили і здібності, що реалізуються в діяльності, спрямованій на забезпечення здорового способу життя кожної особистості. Її функції: нормативна (закріплення соціальних норм здоров'я); аксіологічна (усвідомлення здоров'я як загальнолюдської цінності); регулятивна (збереження здоров'я); освітня (оволодіння валеологічними знаннями); виховна (формування стійких навичок і звичок здоров'я, здоров'язберігаючої взаємодії з оточенням).

Валеологічна культура суспільства не існує поза валеологічною культурою його суб'єктів. Рівень прояву її функцій має безпосередній взаємозв'язок зі станом валеологічної культури особистості, оскільки вона є умовою, формою і сукупним результатом здоров'язбігаючої діяльності всіх членів суспільства.

Література

1. Зайцев Г.К. Школьная валеология: Педагогические основы обеспечения здоровья учащихся и учителей / Зайцев Г.К. – [3-е изд.]. – М. : Детство – Пресс, 2001. – 160 с.
2. Казначеев В.П. Валеологический аспект современной российской воспитания / В.П. Казначеев // Вестник Новосибирского отделения АПН. – 1998. – № 4 – С. 34-37.
3. Лаптев А.П. Физическая культура в формировании здорового образа жизни / А.П. Лаптев // Теория и практика физической культуры. – 1986. – № 7. – С. 13-17.
4. Міне А.О. Педагогічні умови формування валеологічних знань майбутніх вчителів фізичної культури / А.О. Міне // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 1. – С. 34-41.
5. Програма шкільного інтегративного курсу «Валеологія» // Шкільний курс «Валеологія». Збірник матеріалів. – К.: Освіта, 1994. – С. 36-72.

ЗНАЧЕННЯ МАГІСТЕРСЬКОГО КУРСУ «ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ АДАПТАЦІЇ ДО М'ЯЗЕВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ» У ПІДГОТОВЦІ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Жиденко А. О.

Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка, Україна

У зв'язку з Указом Президента України №42/2016 від 9 лютого 2016 року «Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» [1] підвищилася роль сучасного вчителя фізичної культури, діяльність якого сприяє покращенню фізичного розвитку дітей та юнацтва, формуванню у них ціннісного ставлення до власного здоров'я. На уроках фізичної культури вчитель, у роботі з учнями, здійснює три основні завдання: освітні, оздоровчі, виховні. Він повинен правильно підібрати рівень

фізичного навантаження з урахуванням індивідуальних і вікових особливостей дітей, психофізичного розвитку, стану їхнього здоров'я, рівня їхньої фізичної підготовленості. Уся ця і багато іншої інформації є в курсі «Фізіологічні основи адаптації до м'язової діяльності». Навчальна програма нормативної дисципліни «Фізіологічні основи адаптації до м'язової діяльності» складена відповідно до освітньої програми підготовки магістрів спеціальності 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)» та 017 «Фізична культура і спорт». Нами розроблена також робоча програма та практикум. Навчальним планом для цієї дисципліни передбачено 90 годин, що становить 3 кредити ЄКТС. Розподіл навчального часу включає 16 годин лекції, 14 годин лабораторних робіт, 10 годин відводиться на виконання індивідуального творчого проекту. Решта часу використовується у якості самостійної роботи, яка включає в себе підготовку до комп'ютерного тестування (66 тестів), контрольної роботи – розв'язання завдань проблемного та діагностичного характеру в кількості 54 та інше. Підсумковий контроль передбачає складання студентами екзамену.

Предметом вивчення навчальної дисципліни «Фізіологічні основи адаптації до м'язової діяльності» є теоретико-методологічні основи фізіології рухової діяльності, відповідь організму на систематичні фізичні навантаження, які спрямована на досягнення високої тренуваності і мінімізацію фізіологічної ціни при цьому; динамічний пристосувальний процес, основою якого є формування нової програми реагування організму, фізіологічні механізми якої визначаються функціональним станом та співвідношенням зовнішніх і внутрішніх умов діяльності спортсмена.

Програма навчальної дисципліни складається з двох змістових модулів: 1. Фізіологія нейромоторного апарату та рухової діяльності людини. 2. Різні види адаптації спортсмена до м'язової діяльності.

Метою викладання навчальної дисципліни є надання майбутньому фахівцю з фізичного виховання теоретичних знань про психофізіологічні та морфологічні зміни, які відбуваються в організмі під час фізичного навантаження різної інтенсивності й важкості та практичних методик формування загальних та фахових компетенцій.

Основними завданнями вивчення дисципліни є: ознайомити студентів з метою та завданнями навчальної дисципліни; вивчити основні поняття курсу; сформувати здатність демонструвати знання та розуміння на базовому рівні щодо механізмів формування системного структурного сліду в процесі активації синтезу нуклеїнових кислот і білків в функціональних системах, що забезпечують перехід термінової адаптації в довготривалу; забезпечити студентів знаннями про психофізіологічні та морфологічні зміни, які відбуваються в організмі під час виконання фізичних навантажень різної інтенсивності й важкості; про закономірності розвитку адаптації як фізіологічної основи тренуваності організму; сформувати здатність аналізувати молекулярні механізми м'язового скорочення та їх регуляцію, енергетичні процеси, що забезпечують роботу м'язів, перетворення хімічної енергії в механічну та утворення тепла при роботі м'язів; надати характеристику сутності та етапів функціонального і структурного метаболізму спортсменів за рахунок органічних та неорганічних сполук: білків, ліпідів, вуглеводів, вітамінів та мінеральних солей; формувати у студентів навички ефективної тренувальної діяльності за специфікою різних видів спорту для їх участі у змаганні; шукати ефективні засоби підвищення фізичної працездатності та успішності в спорті; ознайомитися з теоретико-методичними основами здоров'язбережувальної педагогічної діяльності учителя фізичної культури та викладача вищого навчального закладу у галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. Головну увагу при викладанні даного курсу потрібно приділяти проведенню лабораторних робіт, що дозволить студентам встановити вплив пропріорецептивної активності на процеси мислення та перевірити свої рухові здібності; визначити ступінь самооцінки та оцінки настрою, вплив проєктивної методики на поведінку і результати досягнень спортсмена [2]; виміряти поріг відчуттів, амплітуди рухів, встановити свій рівень збудливого і гальмівного процесів та лабільності ЦНС з використанням кінематометра Жуковського [3]; вміти визначити рівень тривожності спортсмена та здійснювати регуляцію його психічного стану [4]; визначити свою працездатність при виконанні роботи, що потребує уваги [2]; проаналізувати склад свого тіла шляхом вимірювання основних індикаторів здоров'я, з використанням аналізатора TANIТА.

Виконання основних завдань дисципліни «Фізіологічні основи адаптації до м'язової діяльності» формують програмні результати навчання та професійні компетентності, які включені у Освітню програму та яких набудуть маїстри для підвищення ефективності своєї навчально-виховної роботи у якості вчителів фізичної культури.

Література

1. Указ Президента України Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/42/2016>
2. Методики психодіагностики в спорті / [Марищук В. Л., Блудов Ю. М., Плахтиєнко В. А., Серова Л. К.]. – М. : Просвещение, 1984. – 191 с.