

тивного удосконалення та скорочення періодів досягнення ним високого спортивного результату.

Список використаних джерел:

1. Ланка Я.Б. Биомеханика толкания ядра / Я.Б. Ланка, А.А. Шалманов ; под общ. ред. В.М. Задиорского. – М. : ФиС, 1982. – 72 с.
2. Охотин В.Г. Индивидуальность и эффективный арсенал техники в спортивной борьбе / В.Г. Охотин // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 12. – С. 12-14.
3. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
4. Психомоторная организация человека: учебник для вузов / под ред. Е.П. Ильина. – СПб. : Питер, 2003. – 384 с.
5. Рак Я.О. Вплив індивідуальних особливостей спортсменів, що спеціалізуються в штовханні ядра, на техніку змагальної вправи / Я.О. Рак, О.В. Багінська, В.М. Олійник, Л.Л. Лисенко // Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт : зб. наук. праць / [наук. ред. М.О. Носко]. – Чернігів : ЧДПУ. – 2007. – № 44. – С.296-298.

В статье рассматриваются отдельные индивидуальные особенности спортсменов, которые специализируются в толкании ядра, и возможность их влияния, на отклонение техники от стандартной.

Ключевые слова: индивидуальные особенности, толкание ядра, техника состязательного упражнения.

The influence of individual features of sportsmens, who specialized in shot put, at the competitive exercise technique. The authors examines separate individual features of sportsmens, who specialized in shot put, and their influence possibility at the technique digression from standart.

Key words: individual features, shot put, general exercise techn.

Отримано: 18.05.2012

УДК 613.8:614.8

І. А. Куковська

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЯК СКЛАДОВОЇ КУЛЬТУРИ БЕЗПЕЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЛЮДИНИ

У статті розглядаються проблеми формування культури здоров'я студентської молоді під час навчання у вищих навчальних закладах та роль предмету «безпека життєдіяльності» у освітніх програмах з питань збереження здоров'я.

Ключові слова: культура здоров'я, безпека життєдіяльності, студентська молодь.

Постановка проблеми. Формування високої внутрішньої культури молоді, і, зокрема, культури здоров'я визначається і значною мірою залежить від рівня та якості освіти з питань безпеки. Концепція освіти з напрямку «Безпека життєдіяльності людини», прийнята МОН України у 2001 р., передбачає навчання і підви-

щення знань населення з питань безпеки починаючи з дошкільної та закінчуючи післядипломною освітою [1].

Оскільки загальні компетенції з питань безпеки праці чи принципів управління на об'єктах господарювання в умовах надзвичайних ситуацій опрацьовуються студентами вищих навчальних закладів при вивченні дисциплін «Основи охорони праці», «Охорона праці в галузі», «Цивільний захист», професійні компетенції – при вивченні професійноорієнтованих дисциплін, здоров'язберігаюча компетентність студентів формується переважно в рамках дисциплін «Безпека життєдіяльності», «Фізичне виховання», «Основи медичних знань», які повинні висвітлювати питання загальносоціального спрямування. Причому фізичне виховання передбачає забезпечення фізкультурно-оздоровчої складової здоров'я, а БЖД – медико-гігієнічних питань здоров'язберігаючих освітніх технологій.

Аналіз досліджень та публікацій. Однією з важливих проблем сучасного суспільства є відсутність пріоритету культури здоров'я в цілому і зокрема в процесі підготовки студентів до їх майбутньої професійної діяльності [2, 3]. Аналіз публікацій із значеної тематики свідчить, що проблема формування культури здоров'я є однією з найбільш актуальних, але і далекою від остаточного вирішення. Науковці вважають, що значне погіршення здоров'я студентської молоді вимагає пошуку нових дієвих засобів і методів вирішення проблеми зміцнення фізичного і духовного здоров'я молоді, формування пріоритету здорового способу життя [2, 3, 4]. Висловлюється думка щодо необхідності формування здоров'язберігаючих компетенцій студентів під час вивчення дисципліни «Безпека життєдіяльності» [5,6,7], оскільки в Україні безпека життєдіяльності – предмет, на який покладається важливі освітні, виховні і психологічні функції [8].

Метою роботи є аналіз літератури щодо необхідності формування культури здорового способу життя в процесі професійної підготовки фахівців у вищих навчальних закладах та обґрунтування доцільності впровадження здоров'язберігаючих технологій при вивченні нормативної дисципліни «БЖД».

Варто підкреслити, що БЖД є галуззю науково-практичної діяльності, яка вивчає не тільки лише основні закономірності виникнення небезпек, але і поняття захисту здоров'я та життя людини, середовища її перебування від небезпечних факторів, створення здорових і безпечних умов життя і діяльності людини. Типова навчальна програма нормативної дисципліни «Безпека життєдіяльності» для вищих навчальних закладів (Київ, 2011 р.) передбачає, що після вивчення предмету студент повинен оволодіти переліком компетенцій, серед яких важливе місце займають вміння оцінити середовище перебування щодо особистої безпеки, безпеки колективу, суспільства, обґрунтувати головні підходи та засоби збереження життя та здоров'я, обґрунтувати та забезпечити виконання у повному обсязі заходів з колективної та особистої безпеки.

Однак слід зазначити, що в запропонованій програмі відсутні теми, які є надто важливими для вирішення загальних питань формування культури здоров'я, зокрема – характеристики систем збереження та зміцнення здоров'я, безпеки харчування, надання першої медичної допомоги при загрозливих для життя станах та ін. Тому при розробці робочої навчальної програми дисципліни кафедра безпека життєдіяльності Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича передбачила вивчення таких питань як медико-соціальні фактори здоров'я, раціональні умови життєдіяльності людини, вплив зовнішніх факторів (побутових, виробничих, соціальних) на рівень здоров'я. Студенти повинні оволодіти наступними компетенціями: вміти визначати фактори, що впливають на рівень здоров'я людини, визначати та здійснювати заходи профілактики інфекційних хвороб, здійснювати заходи попередження та запобігання поширення соціально-обумовлених захворювань, прогнозувати можливі наслідки та небезпеки застосування психоактивних речовин, здійснювати заходи першої медичної допомоги в побутових чи виробничих умовах.

Відповідно до блоків змістових модулів з питань безпеки життєдіяльності Галузевих стандартів вищої освіти, рекомендованих та схвалених науково-методичною комісією з безпеки життєдіяльності НМР МОНУ (2004 р.) на кафедрі проводиться робота щодо висвітлення питань зміцнення моральності у суспільстві та утвердження здорового способу життя (Указ президента України №258/2002 від 15.03.02 р.), профілактики хвороб системи кровообігу (IX Міжгалузева комплексна програма «Здоров'я нації»), психолого-соціальних проблем статевого виховання, планування сім'ї, репродуктивного здоров'я, безпечного материнства, ранньої діагностики онкогінекологічної патології (Національна програма «Репродуктивне здоров'я»), профілактики злочинності, наркоманії та захворюваності на ВІА/СНІД серед молоді (наказ МОНУ №10 від 14.01.99 р.). Зазначені проблеми неодноразово обговорюються зі студентами не тільки на лекційних і практичних заняттях з БЖД. Кафедра залучає до проведення тематичних заходів провідних фахівців медичних закладів міста та області. Самостійна робота студентів передбачає в числі інших видів роботи також підготовку наочних матеріалів у вигляді презентацій, коротких відеофільмів, інформаційних листів, реферативних повідомлень. Зазначені проблеми досить часто піднімаються самими студентами, обговорюються при проведенні студентських наукових конференцій, що свідчить про високий рівень зацікавленості молоді до питань формування та збереження власного здоров'я.

Очевидно, що робота стосовно збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді повинна здійснюватись вищими навчальними закладами системно і комплексно. Зокрема пропонується [3] кілька напрямів впровадження здоров'язберігаючих заходів у закладах освіти, які передбачають забезпечення відповідної інфраструктури, раціональної організації навчального процесу, організацію фізкультурно-оздоровчої роботи, здійснен-

ня просвітницької та виховної роботи зі студентами та забезпечення динамічного спостереження за станом здоров'я студентів. Однак якщо більшість заходів є адміністративними і їх організація покладається на керівництво ВНЗ, то до ведення просвітницької роботи зі студентами – проведення лекцій, бесід, консультацій, участі в організації освітніх програм з проблем збереження здоров'я можуть бути залучені кафедри, які забезпечують викладання безпеки життєдіяльності.

Отже, хоча технології здоров'язбереження в процесі навчання у вищих навчальних закладах можуть бути найрізноманітнішими, провідна роль у пропагуванні здорового способу життя та формуванні культури здоров'я молоді повинна покладатися на безпекові дисципліни, оскільки здоров'я населення є пріоритетною складовою безпеки життя окремої особи та безпеки суспільства в цілому.

Список використаних джерел:

1. Концепція освіти з напрямку «Безпека життя і діяльності людини» / Проблеми освіти. – 2002. – №3. – С. 3-23.
2. Бондин В.И. Проектирование здоровьесберегающих педагогических систем / В.И. Бондин // Теоретические и методические проблемы физической культуры : [юбилейный сб. науч. трудов, посвящ. 55-летию Института физ. культуры РГПУ]. – Ростов-на-Дону : РГПУ, 2004. – С. 13–14.
3. Футорний С. М. Про необхідність здоров'язберігаючих технологій у процесі фізичного виховання студентської молоді / С.М. Футорний // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2012. – №2. – С. 26-30.
4. Крикунова М. А. Мотивация занятий физической культурой и спортом : [методическое пособие] / М.А. Крикунова, Е.Г. Саламатова, Т.В. Корсакова. – Саратов : СГУ, 2010. – 94 с.
5. Кожем'якін О.С. Формування здоров'язберігаючої компетентності сучасного фахівця в процесі вивчення дисципліни «Безпека життєдіяльності» / О.С. Кожем'якін // Безпека життя і діяльності людини – освіта, наука, практика : збірник наукових праць 10-ї міжнародної науково-методичної конференції. – К. : Центр учбової літератури, 2011. – С. 334-337.
6. Степанова О.О. Значення дисципліни «Безпека життєдіяльності» у формуванні мотивації культури здоров'я молоді / О.О. Степанова // Безпека життя і діяльності людини – освіта, наука, практика : збірник наукових праць 10-ї міжнародної науково-методичної конференції. – К. : Центр учбової літератури, 2011. – С. 580-582.
7. Немкова И.Н. Формирование культуры безопасности жизнедеятельности студентов в процессе профессиональной подготовки в вузе : автореф. дис. канд. пед. наук : спец. 13.00.08 / И.Н. Немкова. – Тамбов, 2005. – 20 с.
8. Коженевський Л.Ф. Секьюритология в программах образования взрослых / Л.Ф. Коженевський // Безпека життя і діяльності людини – освіта, наука, практика : збірник наукових праць 10-ї міжнародної науково-методичної конференції. – К. : Центр учбової літератури, 2011. – С. 338-344.

В статье рассматриваются вопросы формирования культуры здоровья студентов во время обучения в высших учебных заведе-

нях и роль предмета «Безопасность жизнедеятельности» в образовательных программах по вопросам сохранения здоровья.

Ключевые слова: культура здоровья, безопасность жизнедеятельности, студенты.

The article is focused on the problems of health culture formation in students during their studying in higher educational establishments and the role of the subject «Personal and social safety» in educational schedules on health preserving.

Key words: health culture, personal and social safety, students.

Отримано: 13.06.2012

УДК 796.422.14.015

А. Б. Ладияк, Б. І. Ладияк

*Кам'янець-Подільський національний університет
імені Івана Огієнка*

ОЦІНКА РЕАКЦІЇ ОРГАНІЗМУ ШКОЛЯРІВ НА ФІЗИЧНІ НАВАНТАЖЕННЯ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

В статті розглядається методика оцінки реакції організму школярів на фізичні навантаження на уроках фізичної культури.

Ключові слова: фізичне навантаження, контроль, частота серцевих скорочень.

Актуальність. Ефективність навчання залежить від умінь вчителя управляти учбовим процесом. Управління ж можливе тільки на основі глибокого знання реальних можливостей кожного учня. В нашому предметі важливо знати такі параметри можливостей дітей, як стан їх здоров'я, рівень розвитку рухових якостей, ступінь володіння навиками і вміннями, рівень фізичного розвитку. Залежно від параметрів (величини, спрямованості структури вправ) фізичне навантаження надає різну дію на організм. Так, результатом її дії (тренувальним ефектом) може бути:

- підвищення рівня рухових якостей і фізичної працездатності – це розвиваюче навантаження;
- підтримка фізичної працездатності на заданому рівні – підтримуюче навантаження;
- відновлення працездатності після стомлення – відновне або рекреаційне навантаження, після травми або захворювання – реабілітаційне навантаження;
- активація функцій і обмінних процесів в організмі – активуюче навантаження;
- підготовка організму до нового рівня діяльності – підготовчостимулююче навантаження;
- оволодіння руховими вміннями і навичками – навчальне навантаження.